

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 16 Numéro 3

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

MARS 2021

PHOTO IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC PICARD

Le leadership au féminin



Une vision différente et inspirante

page 3

La vaccination de masse contre la COVID-19 se prépare à Bagotville... page 2

La 2e Escadre en mission de reconnaissance dans le nord canadien... page 9

La pandémie met de l'avant une expertise jusque-là inexploitée... page 10

nokian TYRES
Votre sécurité avant tout !

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

www.NokianTyres.com

Obtenez jusqu'à **50\$***

* Remise postale sur une carte Nokian Tyres prépayée Visa.
Du 15 mars au 29 mai 2021.
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.
Tous les détails en succursale.

    
/NokiantyresNA

V **PNEUS+
MÉCANIQUE**

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

Bagotville se prépare à la vaccination de masse

Alors que la vaccination contre la COVID-19 se déploie de plus en plus au Québec et dans le reste du Canada, les responsables de l'opération VECTOR s'activent eux aussi pour préparer la campagne de vaccination massive des militaires des Forces armées canadiennes.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex



PHOTO: ARCHIVES IMAGERIE BAGOTVILLE

À Bagotville, le gestionnaire des services cliniques au 25^e Centre des services de santé, Dany Daigle, assure que tout sera prêt pour le lancement de la campagne de vaccination qui devrait débiter vers le milieu du mois d'avril.

« Nous avons déjà transporté le matériel et les équipements seront mis en place dans les prochains jours à la Barn pour être prêts à recevoir les premiers militaires dès que les vaccins seront disponibles. On pense que la première

Après la vaccination du personnel essentiel militaire au cours des dernières semaines, la clinique de Bagotville se prépare pour la vaccination massive qui devrait débuter en avril.

vague de vaccination de masse commencera à la mi-avril », explique le responsable.

Présentement, seul le personnel médical militaire essentiel (médecins, infirmière, techniciens médicaux et techniciens en recherche et sauvetage) a reçu le vaccin au cours des dernières semaines à Bagotville.

Pour ce qui est du reste du personnel, les priorités seront établies en collaboration avec les services médicaux et les chaînes de commandement des différentes unités en fonction du nombre de vaccins qui seront disponibles pour cette première vague.

« Nous avons prévu trois vagues de vaccination. La première devrait commencer en avril, la seconde au début de l'été et la dernière en septembre. Nous pensons pouvoir vacciner la grande majorité des militaires qui le désirent ou qui doivent l'être d'ici la fin septembre », assure M. Daigle.

L'échéancier ressemble donc essentiellement à celui fixé par le gouvernement canadien pour la vaccination de l'ensemble de la population.

« Lorsque la vaccination commencera, on prévoit pouvoir recevoir de 75 à 150 personnes par jour, selon le nombre de doses reçues et la disponibilité des militaires », explique Dany Daigle.

Les rendez-vous seront assignés par la chaîne de commandement de chaque unité pour leurs membres en fonction des disponibilités. Les militaires ne doivent pas communiquer directement

avec la clinique pour recevoir le vaccin, mais plutôt s'adresser à leur chaîne de commandement.

« Nous ne donnons aucun rendez-vous directement. Bien sûr les membres qui ont des questions de nature médicale concernant la vaccination à la COVID-19 peuvent nous contacter, mais pour tout ce

qui concerne les rendez-vous et la logistique, ce sont les responsables des unités qui vont gérer tout ça en collaboration avec nous », explique le gestionnaire.

Une quinzaine de personnes travailleront directement au centre de vaccination de Bagotville pour la première vague.

Bagotville is almost ready for massive vaccination

As vaccination against COVID-19 is increasingly deployed in Quebec and the rest of Canada, those responsible for Operation VECTOR are also busy preparing for the mass vaccination campaign for members of the Canadian Armed Forces.

In Bagotville, the manager of clinical services at the 25th Health Services Center, Dany Daigle, assures us that everything will be ready for the launch of the vaccination campaign which should begin around the middle of April.

“We have already transported the material and the equipment will be set up in the coming days at the Barn to be ready to receive the first soldiers as soon as the vaccines are available. It is believed that the first wave of mass vaccination will begin in mid-April,” explains the official.

Currently, only essential military medical personnel (doctors, nurses, medical technicians and search and rescue technicians) have received the vaccine in recent weeks in Bagotville.

As for the rest of the personnel, priorities will be established in collaboration

with the medical services and the chains of command of the various units according to the number of vaccines that will be available for this first wave.

“We have planned three waves of vaccination. The first is scheduled to start in April, the second in early summer and the last in September. We believe we can vaccinate the vast majority of soldiers who want or should be by the end of September,” says Daigle.

Appointments will be assigned by each unit's chain of command for their members based on availability. Military personnel should not contact the clinic directly to receive the vaccine, but rather contact their chain of command. “We don't give appointments directly. Of course members who have questions of a medical nature regarding the COVID-19 vaccination can contact us, but for everything related to appointments and logistics, it is the heads of the units who will manage it all in collaboration with us”, explains the manager.

About fifteen people will work directly at the Bagotville vaccination center.

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: 15 avril 2021
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 6 avril

Des exemples inspirants chez nous

Cette année, c'est sous la thématique Leadership au féminin : pour un futur égalitaire dans le monde de la COVID-19, que l'ONU Femmes a déployé ses efforts pour la réalisation de la journée internationale du droit des femmes.

Le leadership au féminin est un terme parfois mal compris et encore souvent mal perçu. En quoi est-il si différent du leadership tout court?

Collaboration spéciale
L'équipe du CRFM
de Bagotville

Selon Janie Duquette, spécialiste du leadership au féminin, formatrice et conférencière, il est faux de croire que pour être leader dans son milieu, une femme doit se comporter comme un homme. C'est par l'authenticité, l'empathie, l'intuition, la créativité et l'écoute que la femme saura se démarquer. Assumer sa féminité et la mettre à l'avant est également essentiel selon elle.



Janie Duquette,
spécialiste du
leadership au féminin
et conférencière.

C'est aussi la vision de Mme Isabelle Gauthier, directrice générale du CRFM de Bagotville, qui nous partage que «Le leadership au féminin commence d'abord et avant tout par un travail sur soi : s'affirmer en tant que leader tout en conservant son authenticité pour gagner en influence, et ce, tout en gardant un bon équilibre vie professionnelle et vie familiale».



Isabelle Gauthier,
directrice du CRFM de
Bagotville

La major Kristen Cohen, chef contrôleur circulation aérienne à Bagotville, appuie également ces propos. Pour elle, le leadership au féminin est inspirant. «Trois leaders qui m'inspirent aujourd'hui sont la Lgén Frances Allen (nouvellement nommée vice-chef d'état-major de la Défense) Michelle Obama et Jacinda Ardern, la première ministre de la Nouvelle-Zélande. Les trois femmes dirigent avec compassion et gentillesse, mais sont résilientes, ont une voix et sont confiantes dans la prise de décisions difficiles. Elles sont la preuve que nous pouvons être à la fois empathiques et fortes.»



Major Kristen Cohen,
cheffe du contrôle de la
circulation aérienne à
Bagotville

Pour sa part, Mme Nadine Belley-Traoré, coordonnatrice des communications du commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, exprime bien que le leadership féminin se compose d'atouts très posi-

tifs qui sont souvent perçus négativement. «Pour moi, dans sa plus belle expression, ce concept réfère à des valeurs positives d'écoute, d'ouverture, d'inspiration et de communication. Des caractéristiques souvent dites "féminines" et qui ont, au fil du temps, été utilisées comme un frein pour expliquer le peu de femmes dans des postes d'autorité et/ou de pouvoir.»



Nadine Belley-Traoré,
coordonnatrice des
communications au
cabinet du commandant.

Ces trois femmes inspirantes s'entendent pour dire qu'en tant que femme gravitant autour du mode de vie militaire, il est essentiel de mettre en lumière les qualités uniques développées en réaction à sa réalité. Pour joindre les forces ou pour choisir d'unir sa vie à un ou une militaire, il faut beaucoup d'amour, mais également une personnalité unique, selon elles. Les déménagements fréquents, les horaires atypiques et les absences prolongées tout en étant loin de ses ressources ajoutent une charge sur leurs épaules.

En plus de ces contraintes, avouons-le, la dernière année n'a pas été de tout repos. «Aujourd'hui, nous souhaitons vous dire merci pour tout ce que vous faites et également vous rendre hommage en soulignant votre résilience, votre débrouillardise, votre indépendance et votre leadership. Ces forces, même si vous ne les voyez pas toujours, vous accompagnent au quotidien. Il n'est pas nécessaire d'être parfaite, il suffit d'être vous et de

faire de votre mieux chaque jour! Ne perdez jamais de vue votre authenticité qui fait de

vous la femme merveilleuse que vous êtes! », conclut-elles en cœur.

Women's Leadership

This year, it is under the theme Women's Leadership: for an Egalitarian Future in the World of COVID-19, that UN Women has deployed its efforts for the organization of Women's Rights International Day.

Women leadership is a term that is sometimes misunderstood and still often misperceived. How is it so different from leadership at all?

According to Janie Duquette, Women's Leadership Specialist, it is wrong to believe that to be a leader in her community, a woman must behave like a man. It is through authenticity, empathy, intuition, creativity and listening that women will stand out. Assuming your femininity and putting it forward is also essential.

This is also the vision of Ms. Isabelle Gauthier, Executive Director of the Bagotville MFRC, who shares with us that "Women's leadership begins, first of all, with working on oneself: asserting oneself as a leader while maintaining one's authenticity to gain influence, while maintaining a good balance between professional and family life."

Major Kristen Cohen, Wing Air Traffic Controller, also supports these remarks by stating that "Three leaders who inspire me today are: LGen Frances Allen, CAF; Michelle Obama; and Jacinda Ardern, New Zealand Prime Minister. All three women lead with compassion and kindness, yet are resilient, have a voice, and are confident in making difficult deci-

sions. They prove that we can be both empathic and strong."

For her part, Ms. Nadine Belley-Traoré, Communications Coordinator to Wcomd, 3 wing, says that women leadership is made up of very positive assets which are nevertheless perceived negatively, "For me, in its finest expression, this concept refers to positive values of listening, openness, inspiration and communication. Characteristics often referred to as 'feminine' and which, over time, have been used as a disincentive to explain the lack of women in positions of authority and/or power."

As a woman revolving around the military lifestyle, it is essential to emphasize the unique qualities that you have developed in response to your reality. To join the forces or to choose to share your life with a soldier, you need a lot of love, but also a unique personality. Frequent moves, atypical schedules and extended absences while being far from your resources add a load on your shoulders. In addition to these constraints, let's face it, the last year has not been easy.

Today, we would like to say thank you for everything you do and also pay tribute to you by highlighting your resilience, your resourcefulness, your independence and your leadership. These strengths, even if you do not always see them, are within you on a daily basis. You don't have to be perfect, you just be yourself and do your best every day! Never lose sight of your authenticity which makes you the wonderful woman that you are!

LE *Mot* du *COMMANDANT*

Une nouvelle énergie printanière

Avec la fin de la semaine de relâche, nos regards pleins d'espoir se tournent vers le printemps et le renouveau. On ne peut que ressentir cette nouvelle énergie avec les temps plus chauds, le soleil et le prospect d'un été comme on les a connus – on se le souhaite du moins.



With the end of the March Break, our focus turns to the spring with a renewed energy full of hope. We can't help but feel this energy with longer days, more sun, and the prospect of a summer as we knew them – hopefully.

Cette nouvelle énergie... nous en avons grandement besoin, pour continuer à combattre la COVID-19 et également pour faire face à un tempo opérationnel qui est impressionnant malgré cette pandémie mondiale qui s'impose.

Par Col. Luc Girouard
Commandant de la 2^e Escadre

This renewed energy... we will greatly need it to continue our fight against COVID-19 and also to

deal with an unrelenting op tempo that will not slow down, even with a stubborn global pandemic.

Les militaires de la BFC Bagotville déploieront ce printemps et cet été en soutien aux Nations Unies et à l'OTAN en Ouganda, en Roumanie, et au Moyen-Orient, sans compter les opérations NORAD un peu partout dans le Nord canadien. Bien sûr, nous serons également prêts pour faire face à la fonte des glaces, aux inondations et aux feux de forêt, en appui aux provinces qui pourraient demander l'aide des FAC.

CFB Bagotville military members will deploy this Spring and Summer in support of United Nations and NATO missions in Uganda, in Romania and in the Middle East, as well as on NORAD missions across Northern Canada. Of course, in the event that Provinces could ask for CAF assistance, we will also be ready for increasingly demanding flood and forest fire seasons.

La 2^e Escadre prendra également de l'expansion quant à ses responsabilités et à son nombre de membres. Ses nouveaux membres ne seront pas situés ici au Saguenay, mais feront partie intégrante de la famille de la 2^e Escadre. Les nouveaux escadrons seront le 2^e Escadron des opérations d'appui aérien avec son QG à Kingston, en Ontario, et des détachements dans chacune des brigades de l'Armée canadienne, et le 14^e Escadron de génie construction, avec des escadrilles à la BFC Gander à Terre-Neuve, deux escadrilles en Nouvelle-Écosse (Pictou et Lunenburg) et une à Aldergrove en Colombie-Britannique. Avec ces nouvelles capacités, plus de 200 positions s'ajouteront à la 2^e Escadre.

2 Wing will also see its capabilities and numbers expanding in the near future. Its new members will not be based in the Saguenay, but will be full-fledged members of 2 Wing. Its new Squadrons will be 2 Air Support Operations Squadron (2 ASOS), with its HQ in Kingston Ontario and its dets at each CA Brigade, and 14 Construction Engineering Squadron (14 CES) with its flights in CFB Gander Newfoundland, Pictou and Lunenburg Nova Scotia, and Aldergrove British Columbia. All in all, these new capabilities will bring over 200 new positions to 2 Wing.

Cette nouvelle énergie printanière nous la puiserons également de nous-même et de notre équipe militaire et civile. C'est pour cela que nous devons prendre soin de nous d'abord et avant tout, tant au niveau de la santé mentale que de la santé physique. Également important, nous devons prendre soin de ceux autour de nous. C'est en étant des agents positifs et respectueux, dans nos environnements de travail respectifs, dans nos cercles sociaux et dans nos familles, que nous sommes de meilleurs êtres humains et prendrons réellement soin de nos coéquipiers et coéquipières.

This renewed energy we will find it equally in ourselves and in our civilian and military teammates. That is why we need to take care of ourselves, mentally and physically, first and foremost. By the same token, we must take care of those around us. By being respectful and positive agents in our respective work environments, our social circles, and in our families, we can be better human beings and take better care of our teammates.

C'est dans cette optique pleine d'espoir que l'équipe de leadership de la 2^e Escadre et celle de la 3^e Escadre entrevoient cette prochaine saison, avec beaucoup d'entrain et d'enthousiasme, et en profitent pour vous souhaiter une belle fin d'hiver.

It is from this hopeful optic that the leadership teams of 2 Wing and 3 Wing undertake this new season, with energy and enthusiasm, and wish you a happy end of winter.

RESTAURANT TERRASSE *La Fringale*

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAL DE MARS
Club sandwich
6⁹⁵\$
+taxes

RÉOUVERTURE
dès le 15 mars

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

INSURANCE THAT GOES WHERE YOU GO

Rely on coverage
with no exclusions
for war, extreme
hobbies or sports.

Whether you're
on the frontlines
or the home
front, SISIP
Financial's Term
Life Insurance is
battle-tested for
the rigours of
military life.

Give us a call
to explore
your options.

1-800-267-6681



SISIP.COM

La bataille contre les éléments

Le SNIC (acronyme de l'anglais *Snow and ice control*) est l'abréviation utilisée communément pour décrire le processus d'élimination de la glace et de la neige des stationnements et surtout de la piste de l'aérodrome de Bagotville. Chaque année, il y a une guerre de l'hiver et chaque année les membres de la section des Transports et ceux du Génie électrique et mécanique (GEM) réussissent à remporter la bataille. Cet article vous entraîne au cœur de l'action pour mieux comprendre comment ils y arrivent.

La grande offensive à la neige et à la glace est menée de front par quatre équipes composées d'environ huit travailleurs se relayant sur des quarts de travail de 12 heures, 24 heures sur 24 et sept jours sur sept.

De jour comme de nuit, les opérateurs de chargeuses, de camions, de balais mécaniques géants et de souffleuses à neige s'activent pour débarrasser les voies de circulation, les stationnements et la piste de l'aérodrome de la neige et de la glace.

L'un des équipements les plus importants à Bagotville est le balai de piste. Il faut donc qu'il soit opérationnel en tout temps pour garder la piste ouverte en cas de tempête. Conjointement avec le souffleur à neige qui pousse le surplus de neige plus loin, le balai permet de conserver la piste accessible et de dégager



la surface pour améliorer l'adhérence. Le souffleur aide le balai de piste et sert aussi à dégager les dizaines de lumières et d'affiches qui jonchent la piste d'atterrissage.

À chaque quart de travail, les machines sont inspectées avant de sortir afin de s'assurer qu'elles sont opérationnelles. Si un bris est détecté, le véhicule est amené aux mécaniciens.

Dans le hangar 2, les mécaniciens sont très occupés durant la période hivernale. Toutes les réparations sont urgentes lorsqu'il est question des équipements de déneigement. La section ne doit pas manquer de machinerie pour être opérationnelle et efficace. Les contraintes opérationnelles de la BFC Bagotville et sa mission en tant que membres du NORAD obligent les opérateurs à s'assurer que la zone d'alerte soit ouverte en tout temps.

Les équipes de maintenance de l'équipement lourd au

hangar 2 s'occupent de la réparation de tous les équipements de déneigement. Le lien entre les membres du GEM et du Transport est très important toute l'année. Toutes les déficiences des véhicules doivent être reportées au chef de section de maintenance pour procéder aux réparations le plus vite possible afin de maintenir le seuil minimum de véhicule requis pour déneiger la piste.

La section des véhicules lourds compte 15 personnes (mécaniciens militaires/civils, soudeur, acheteur). Tout ce personnel travaille ensemble pour donner le meilleur soutien possible à la section du Transport.

Pour ce faire, il a une équipe en devoir 24/7 afin de procéder aux réparations majeures le plus rapidement possible. Pour y arriver, le soutien de l'équipe de la section de l'approvisionnement est essentiel de même que de la section de contrats locaux pour acheter et recevoir les pièces nécessaires à temps.

Cette année, l'hiver est un peu particulier. Il se distingue par le faible nombre d'importantes chutes de neige et de tempêtes comparativement aux années précédentes. Ce calme relatif a permis d'éviter plusieurs bris majeurs et ainsi faciliter le travail des équipes de maintenance, qui ont pu conserver un haut têt de disponibilité des véhicules

malgré les contraintes imposées par la COVID-19. Il reste à espérer que dame Nature

continuera à collaborer pour les quelques semaines d'hiver qui restent.

A battle against elements

SNIC (Snow and ice control) is the abbreviation commonly used to describe the process of removing ice and snow from parking lots and especially from the runway at Bagotville aerodrome. Every year there is a winter war and every year the members of the Transport section and those of the Electrical and Mechanical Engineering (GEM) succeed in winning the battle. This article takes you into the heart of the action to better understand how they get there.

The great snow and ice offensive is being carried out head-on by four teams of around eight workers taking turns on 12-hour, 24-hour, seven-day-a-week shifts. Day and night, operators of loaders, trucks, giant power brooms and snowblowers are busy clearing the taxiways, parking lots and the airfield runway of snow and ice.

One of the most important pieces of equipment in Bagotville is the runway broom. It must therefore be operational at all times to keep the track open in the event of a storm. Together with the snow blower which pushes excess snow further,

the broom helps keep the trail accessible and clears the surface to improve grip. The blower helps the runway broom and is also used to clear the dozens of lights and posters littering the airstrip.

In hangar 2, the mechanics are very busy during the winter period. All repairs are urgent when it comes to snow removal equipment. The section must not lack machinery to be operational and efficient. The operational constraints of CFB Bagotville and its mission as members of NORAD require operators to ensure that the alert zone is open at all times.

This year, winter is a bit special. It is distinguished by the low number of significant snowfalls and storms compared to previous years. This relative calm made it possible to avoid several major breakdowns and thus facilitate the work of the maintenance teams, who were able to maintain a high early availability of vehicles despite the constraints imposed by COVID-19. Hopefully, Mother Nature will continue to collaborate for the remaining few winter weeks.



CANCER SAGUENAY

SOYONS PLUS FORTS QUE LE CANCER

Engagement QUALITÉ

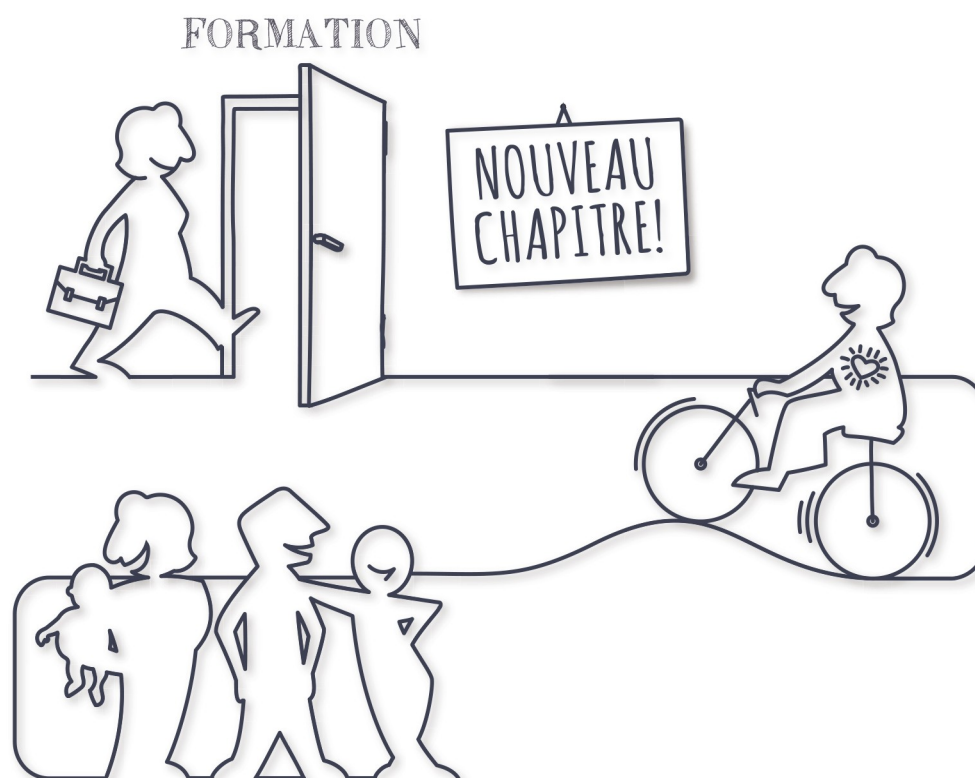
Conseil québécois d'agrément



Du soutien pour pouvoir avancer.

Vous avez servi dans les Forces armées canadiennes ou la GRC?

Il existe des services en matière de gestion financière, de perfectionnement professionnel, d'éducation, de mieux-être et de santé mentale, dont l'ESPT, qui pourraient vous fournir du soutien, à vous et à votre famille.



Obtenez le soutien nécessaire pour avancer, dès aujourd'hui.
veterans.gc.ca/services-acc 1-866-522-2022



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada

Canada

LES ÉCOLES DE LANGUE FRANÇAISE EN ONTARIO

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



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

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

Inscrivez votre enfant dès maintenant!
ecolecatholique.ca/militaire



**Écoles
catholiques**
Centre-Est

Comment trouver la motivation pour l'entraînement?

Se fixer des objectifs et des moyens pour les atteindre

Les grandes organisations sportives qui ont marqué l'histoire du sport ont toutes laissé derrière elles un grand héritage au niveau culturel et organisationnel.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement physique PSP.

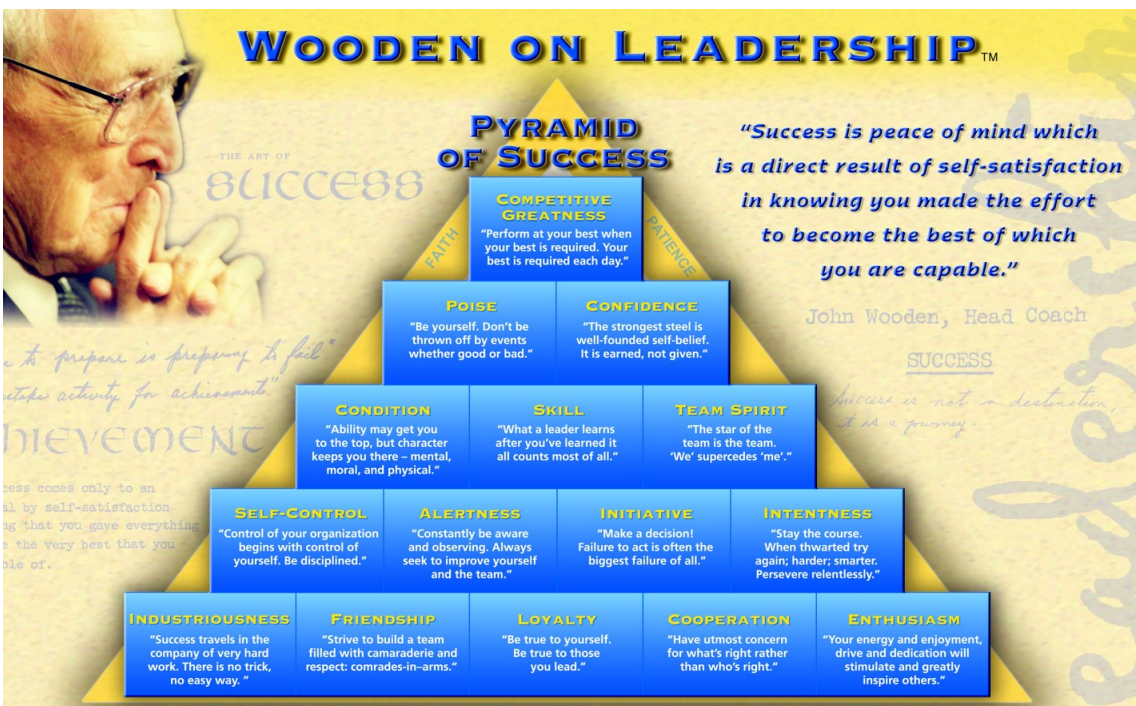
Ces grandes dynasties ont toutes un point en commun, une culture gagnante qui a permis de développer le talent à plusieurs niveaux. Que ce soit au point de vue technique, tactique, physique ou mental, la philosophie des entraîneurs et bâtisseurs de ces grandes équipes est pensée pour atteindre l'excellence.

En tant que travailleur, athlète et parent, il est primordial d'implanter une culture gagnante dans notre quotidien. Instaurer une attitude ou une manière de pen-

ser fait en sorte de maximiser le plein potentiel de chacun.

Une inspiration dans le domaine sportif: John Wooden, ancien entraîneur de basketball à l'université UCLA en Californie. La renommée de Wooden a été bâtie par le biais de sa fameuse pyramide du succès, dans laquelle il propose sa propre recette pour construire une philosophie gagnante. Les bases de sa pyramide sont des valeurs fondamentales qui doivent être maîtrisées afin de progresser.

Au même titre que John Wooden, il est intéressant de créer sa propre pyramide du succès afin d'établir clairement quels sont les points importants à maîtriser pour optimiser son potentiel. Par exemple, prendre le temps de définir les valeurs qui vous sont importantes en lien avec les objectifs que



vous aimeriez atteindre dans le sport, le travail ou vos relations interpersonnelles.

De plus, dans la situation actuelle, nous remarquons une baisse de motivation en lien avec la pratique de l'activité physique due aux limitations aux accès des installations sportives.

Une manière de parvenir à renverser cette tendance est de se faire une liste d'objectifs à court, à moyen et à long terme. Dans cette liste, prenez bien le temps de réfléchir aux objectifs que vous aimeriez accomplir.

Une fois cette tâche complétée, établissez une liste de moyens pour parvenir à atteindre ces objectifs. Par exemple, si vous désirez débiter la pratique sportive, vous pouvez commencer par compter vos pas,

faire une activité extérieure ou bien prendre contact avec un de vos moniteurs de conditionnement physique afin de planifier une première rencontre. Bien souvent, les objectifs sont clairement établis, cependant les moyens concrets pour les atteindre sont rarement définis.

Avec ces deux astuces, vous pourrez réfléchir à votre propre culture gagnante et vos objectifs. Bon succès dans votre réflexion et soyez actifs!

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

The War Amps

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

Celebrating 75 years

Jeanne

Order key tags online – free.

1 800 250-3030 • waramps.ca

Les places se sont envolées rapidement

Les contraintes liées à la pandémie n'ont pas empêché les membres de la communauté militaire de Bagotville de profiter des différentes activités offertes au cours de la semaine de relâche scolaire qui s'est déroulée du 1^{er} au 6 mars.

En tout, près de 130 personnes ont profité des périodes de patinage libre offertes à l'aréna durant la semaine.

« Nous sommes vraiment très satisfaits de la participation, les places que nous avons offertes se sont remplies très vite. Nous aurions aimé en offrir davantage, mais les restrictions ont limité le nombre de participants. Dans le contexte on peut parler d'une excellente participation », lance la gestionnaire des loisirs pour

les PSP, Audrey Lecours.

La responsable avait aussi travaillé très fort pour que les membres et leur famille puissent de nouveau avoir accès à la piscine, fermée depuis mars 2020, et plus de 90 personnes en ont profité lors des séances de bains libres offertes.

« C'était la première fois que les membres pouvaient profiter de la piscine depuis un an. J'espère qu'on pourra de nouveau ouvrir la piscine au cours des prochains mois. Cependant, il nous faut recruter une équipe de sauveteurs pour assurer la surveillance avant de pouvoir rouvrir la piscine », explique Mme Lecours.

Du côté du Musée de la Défense aérienne, qui a ouvert ses portes spécialement pour



C'était la première fois depuis le mois de mars 2020 que les membres et leur famille pouvaient avoir accès à la piscine de la base et ils ont été nombreux à répondre à l'invitation au cours de la semaine de relâche scolaire.

la semaine de relâche, la participation a aussi été très bonne avec près d'une cinquantaine de visiteurs. Il

faut dire que le nombre de personnes autorisé au même moment à l'intérieur du musée a, là aussi, limité le

nombre de participants. Les responsables se sont toutefois dits très heureux de la réponse de la communauté.

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

Des missions de reconnaissance d'une quarantaine d'aéroports

La 2^e Escadre dans le nord du Canada

Un petit groupe de militaires du 2^e Escadron de soutien aux opérations (2 ESO) de la 2^e Escadre de Bagotville complètera le 17 mars la dernière d'une série de missions de reconnaissance des aéroports canadiens situés au-delà du 60^e parallèle.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

« Il s'agit de la dernière mission de reconnaissance pour cette année, mais nous allons poursuivre l'an prochain afin de compléter la mise à jour de nos renseignements sur les différentes installations pouvant accueillir des aéronefs dans le nord du Canada », explique l'adjoint aux opérations au 2 ESO, le capitaine Guillaume Fortin.

Avec l'accroissement de l'intérêt au plan international pour les territoires arctiques, l'Aviation royale canadienne a confié à la 2^e Escadre, à la fin de 2019, la mission de répertorier les infrastructures accessibles autour des aéroports du Nord canadien.

« Notre mission est de mettre à jour les renseignements que nous avons concernant les différents endroits visités. On doit déterminer, par exemple, quel genre d'aéro-

nef peut y être déployé, quels sont les services d'approvisionnement qu'on peut y recevoir, est-ce qu'on peut y loger du personnel et combien de personnes », décrit le capitaine Fortin.

Cette récolte de renseignements qui se poursuivra encore pour au moins un an permettra à terme de développer une plus grande agilité dans le déploiement de l'aviation dans les régions nordiques. Les stratégies militaires parlent d'opérations adaptables et dispersées (OAD), mieux connues en anglais sous le vocable « adaptative dispersed operations (ADO) ».

À la fin de la présente mission, les membres de la 2^e Escadre auront procédé au repérage de 18 sites cette année. Les aéroports sont presque tous situés dans les territoires du Nord canadien, soit au Nunavut, au Yukon et dans les Territoires-du-Nord-Ouest. Quelques sites se trouvent aussi dans le Nord-du-Québec et du Manitoba.

« Nous envoyons une petite équipe de cinq personnes environ qui possèdent toutes une expertise dans des domaines différents. Nous préparons les visites en collaboration avec la Force opérationnelle interarmées-Nord. Avec la COVID, nous



PHOTO : 2^e ESCADRE

Le petit groupe de spécialistes de la 2^e Escadre aura visité près de la moitié des aéroports du nord canadien lors de leur retour à Bagotville dans quelques jours.

avons dû adapter nos façons de faire afin de respecter les différentes mesures préventives de chaque endroit où nous nous rendons. Les visites se font toujours en accord avec les autorités locales afin de limiter les ris-

ques et de s'assurer une meilleure collaboration une fois sur place », ajoute le capitaine Fortin.

Au moment d'écrire ces lignes, l'équipe de reconnaissance était en route vers le

Nunavut pour compléter la dernière mission de cette année et procéder au repérage de cinq aéroports. Les membres de la 2^e Escadre devraient avoir complété leur mission vers le 17 mars prochain.

2 Wing reconnaissance mission in North

A small group of soldiers from 2 Operations Support Squadron (2 OSS) at 2 Wing Bagotville will complete the last of a series of reconnaissance missions on March 17 at Canadian airports located beyond the 60th parallel.

"This is the last reconnaissance mission for this year, but we will continue next year to complete the update of our information on the various facilities that can accommodate aircraft in

northern Canada," explains the assistant to operations at 2 OSS, Captain Guillaume Fortin.

With increasing international interest in the Arctic territories, the Royal Canadian Air Force commissioned 2 Wing at the end of 2019 to map the accessible infrastructure around airports in Canada's North.

"Our mission is to update the information we have regarding the various places

visited. We have to determine, for example, what kind of aircraft can be deployed there, what supply services we can receive there, can we accommodate personnel and how many people", describes the Captain Fortin.

This collection of information, which will continue for at least one more year, will ultimately allow the development of greater agility in the deployment of aviation in northern regions.

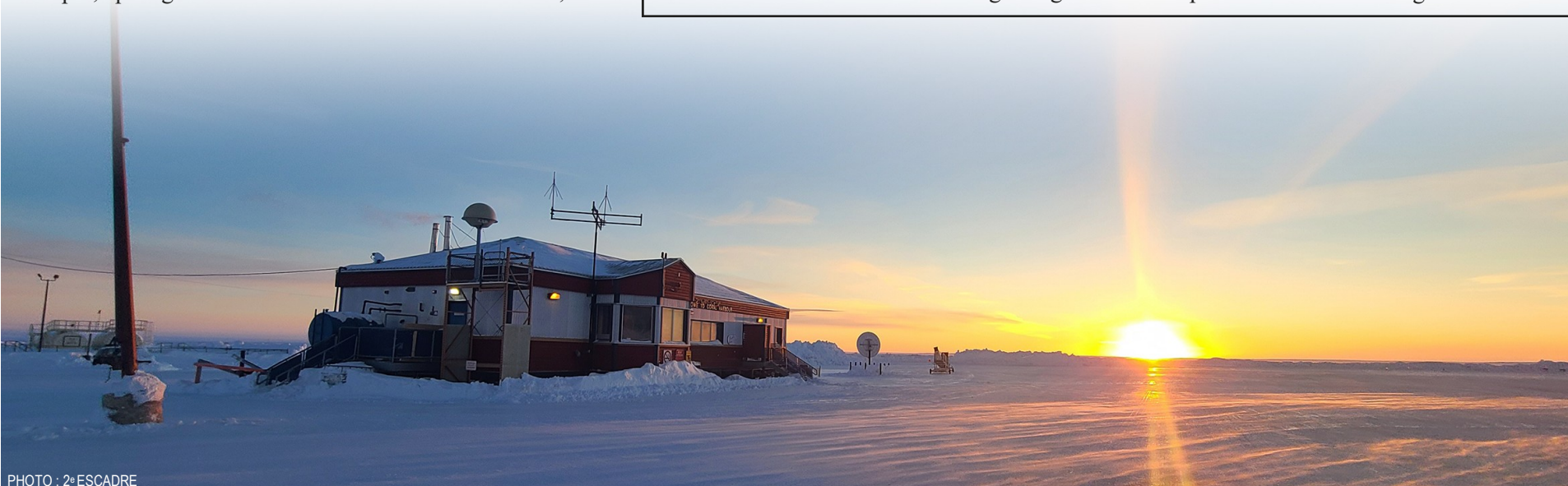


PHOTO : 2^e ESCADRE

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Adapter les recettes pour les rendre plus saines

Le mois de la nutrition 2021 met de l'avant l'idée selon laquelle la saine alimentation est un concept différent d'une personne à l'autre! Apprendre à ajuster les recettes selon vos besoins peut vous aider à adopter l'alimentation qui vous convient.

Il est possible d'enlever, d'ajouter ou de remplacer des ingrédients d'une recette pour la rendre plus saine. Par exemple :

Réduisez la quantité de sucre en diminuant la quantité indiquée.
Si une recette de muffins nécessite 1 tasse de sucre, essayez d'en mettre plutôt 1/2 tasse ou 2/3 tasse.

Remplacez les gras saturés par de bons gras.

- Vous pouvez remplacer l'huile de coco, l'huile de palme ou le beurre par de l'huile végétale, comme l'huile de canola ou l'huile d'olive.

Réduisez la teneur en sodium.

- Rincez les haricots, les pois chiches et les pois en conserve.
- Ajoutez des fines herbes et des épices plutôt que du sel pour rehausser la saveur des plats.
- Si une recette contient du sel et des ingrédients avec du sel ajouté, demandez-vous s'il est vraiment nécessaire d'ajouter encore du sel.

Ajoutez des fibres.

- Utilisez de la farine de grains entiers plutôt que de la farine blanche pour les pains et pâtisseries. Essayez d'ajouter des ingrédients contenant des fibres, comme des graines de lin ou du son.
- Ajoutez des légumes ou des légumineuses aux plats salés comme les enchiladas, les sauces pour pâtes, les ragoûts et les autres plats mijotés.

Trouvez d'autres façons d'adapter vos recettes sur [Adapter les recettes à vos besoins - Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#).

La pandémie n'a pas que des mauvais côtés!

Talents mis à profit



L'équipe PSP a mis à profit l'intérêt et le talent pour la programmation d'un de ses membres au cours de la période de pandémie. Ici Mathieu Caron nous montre le système de réservation qu'il a créé.

Si la pandémie a amené son lot de désagréments, elle a aussi eu des répercussions positives à Bagotville. De nombreuses façons de faire ont changé et ont évolué très rapidement. L'équipe du Centre récréatif a su modifier ses pratiques pour permettre aux militaires et aux employés de Bagotville de garder la forme et ainsi maintenir la capacité opérationnelle de ses membres.

De nouvelles tâches et fonctions se sont ajoutées dans nos équipes. Il y a, entre autres, les tâches virtuelles et les services numériques. Les directives de sécurité préventive ont assuré un meilleur contrôle des risques, mais ont mis aussi de l'avant la créativité des employés.

Par exemple, Mathieu Caron est magasinier au centre récréatif le jour et programmeur autodidacte dans ses temps libres. Celui-ci a fait

preuve d'initiative en mettant sur pied une plateforme de réservation en ligne.

C'est après avoir constaté que les logiciels disponibles ne répondaient pas aux besoins spécifiques de Bagotville qu'il a proposé de créer cette plateforme de réservation sur mesure. L'objectif principal est d'assurer un meilleur contrôle du nombre de personnes présentes dans les salles d'entraînement individuel, afin de respecter les directives de sécurité locales et provinciales.

Ce calendrier virtuel permet aux usagers de réserver leur plage horaire, de même que la salle d'entraînement désirée. Le système permet de s'assurer que le nombre de membres ne dépassent jamais la capacité d'accueil maximale à l'intérieur des murs du centre récréatif. Du même coup, les membres peuvent garder une distance physique sécuritaire entre eux.

Mathieu a su mettre en place le logiciel en quelques semaines seulement. Plus de 300 heures de programmation ont été nécessaires pour créer la plateforme, la rendre fonctionnelle et pour assurer la maintenance.

Après une courte période de tests et de rodage, il a perfectionné le système de réservation en ligne et réglé les problèmes rapidement.

Les utilisateurs ont également fait partie du processus. En effet, leurs commentaires et leurs suggestions ont permis de rendre leur expérience client plus personnalisée.

«Je suis vraiment fier d'avoir monté un système qui convient à nos besoins. Par contre, ce projet n'aurait pas connu autant de succès sans le travail d'équipe de toute l'équipe PSP. Dans ce genre de projet, on a besoin de gens autour pour nous guider dans nos idées », mentionne Mathieu Caron.

BON POUR VOUS, ET À VOTRE GOÛT!
Les diététistes vous aident à trouver votre stratégie santé

MoisDeLaNutrition2021.ca

MOIS DE LA NUTRITION

1er au 31 mars 2021

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Lundis	Mardis	Mercredis	Jeudis	Vendredis
Trucs de diététistes	Nutrition à micro ouvert 11h00 sur TEAMS Inscriptions requises	Ingrédients de la recette mystère	Facebook Live en nutrition! 9h00 Collaboration avec cond. physique et Nutritionniste	La recette de la semaine!

Visitez la page Promotion de la santé
Pour tous les détails sur les activités du mois de la nutrition
www.connexionfac.ca

Parce qu'une image vaut mille mots!



PHOTO : IMAGERIE CPLC CALVÉ

Le 439^e Escadron de soutien au combat a débuté une importante entreprise le mois dernier, celle de photographier et de répertorier les dépôts d'essence un peu partout sur le territoire du Québec.

Collaboration spéciale
Slt Luc Achard
Opérations, Escadron 439

Étant donné l'ampleur des étendues de forêt sauvage au Québec, un réseau de dépôts contenant du carburant d'aéronef parsème le territoire.

Ces dépôts, opérés par une multitude de compagnies privées, sont accessibles à nos équipages en cas de besoin.

Une liste des endroits avec leurs coordonnées a été compilée et mise à la disposition des équipages du 439 ESC. Toutefois, étant donné la nature visuelle du vol à basse altitude en hélicoptère, l'Escadron a pris l'initiative d'ajouter à cette liste des photographies aériennes de ces dépôts. De cette façon, les équipages se

dotent d'une ressource additionnelle dans l'éventualité où ils devraient avoir recours à l'un ou l'autre des différents dépôts, une ressource qui pourrait s'avérer cruciale en cas d'urgence.

Le 15 février dernier, un équipage du 439 accompagné d'un technicien en imagerie a donc quitté la BFC Bagotville afin d'atteindre et de documenter une première série de dépôts. Cinq ont été localisés entre le Saguenay et Radisson, près de la Baie James : les dépôts de Nemiscau, de Témiscamie, de la pourvoirie Mirage, ainsi que trois de La Grande Rivière. Toutefois, il reste encore quatorze autres dépôts à visiter entre le Saguenay et l'est de la province. Il ne s'agit donc que de la première étape de ce grand projet.

Signalons en terminant un fait intéressant. L'équipage chargé de cette mission était dirigé par les capitaines Paula Findlater et Holly Skubicky, le premier duo pilote/copilote féminin à entreprendre un exercice dans l'histoire de l'Escadron 439.

contact details was compiled and made available to 439 Squadron crews. However, given the visual nature of low-level helicopter flight, the Squadron took the initiative to add aerial photographs of these depots to this list. This way, crews provide themselves with an additional resource in the event that they need to resort to any of the different depots, a resource that could prove crucial in case of emergency.

439 Combat Support Squadron began a major endeavor last month, photographing and listing fuel depots across Quebec.

Given the size of Quebec's wilderness areas, a network of depots containing aircraft fuel is scattered across the land. These depots, operated by a multitude of private companies, are accessible to our crews if needed.

A list of locations with their



PHOTO : IMAGERIE CPLC CALVÉ

ÉCRIVANT.E.S RECHERCHÉ.E.S

POUR PARTICIPER À L'ÉCRITURE
D'UN SPECTACLE UNIQUE



qui donnera la parole à plus de 800 personnes,
vétérans et membres de familles de militaires

COMMENT ÊTRE DES NÔTRES ?

Joignez-vous à un atelier d'écriture qui se tiendra au :

Virtuellement via la plateforme Zoom
Lundi 15 mars 2021 à 9h00
Mercredi 17 mars dès 18h30
Des détails supplémentaires seront fournis
lors de votre inscription.

ambiance chaleureuse et respectueuse

Pour vous inscrire à cet atelier, veuillez contacter :

Catherine Tremblay-Bolduc t.s., Coordonnatrice
du Programme pour les familles des vétérans du
Centre de ressources pour les familles de militaires
de Bagotville.
Par courriel : cpfvbagotville@gmail.com
* Veuillez indiquer la date à laquelle vous serez présent,
votre nom complet, numéro de téléphone, adresse
courriel et adresse postale.

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

ça soulage!

À vos agendas / Save the Date

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME DE BAGOTVILLE

**BAGOTVILLE
INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY**

JEUDI 8 AVRIL 2021
Panel virtuel via MS Teams
(informations d'inscription à
suivre)

THURSDAY APRIL 8 2021
Virtual panel via MS Teams
(registration information to
follow)



Cette activité est présentée par :
This event is sponsored by:



C'est gratuit, mais faites vite!

Cabane à sucre à emporter

Cette année, pour célébrer le temps des sucres, votre CRFM vous offre l'essentiel pour créer votre propre ambiance de cabane à sucre, à la maison !

Nous avons concocté une liste d'écoute de musique folklorique pour vous. Nous avons aussi trouvé les meilleures recettes de crêpes fines et de gaufres.

De plus, nous offrons gratuitement un sac comprenant 3 produits d'érable* aux familles de la communauté !

*Le sac Cabane à sucre comprend 3 produits d'érable biologiques, provenant de l'érablière DOÜ tenue par M. Mathieu Castonguay, ancien militaire de Bagotville.

Réservation

Le 25 mars prochain, de 15 h à 17 h, dans une formule « service à l'auto » nous remettrons les sacs Cabane à sucre aux familles ayant réservé au préalable.

Réservez votre sac dès maintenant !

www.gorendezvous.com/CRFMBagotvilleMFRC

Cliquez sur l'encadré bleu **Prochains cours** et ensuite sur **Inscription** lorsque l'activité **Cabane à sucre pour emporter** s'affiche. Limite d'une inscription par famille.

Sugar Shack Takeout

Free! Quantity limited!

This year, to celebrate maple sugar time, your MFRC offers you the basics to create your own sugar shack atmosphere at home!

We compiled a playlist of folk music for you. We found the best thin crepe recipe and waffle recipe.

We also offer to the families in the community a free kit containing 3 maple products*!

*The Sugar Shack kit contains 3 organic maple products from the DOÜ sugar shack owned by Mr. Mathieu Castonguay, former military member of the Forces from Bagotville.

Reservation

We will be handing out the Sugar Shack kits to families will have made a reservation next March 25, 3 p.m. To 5 p.m. as a "drive-through" formula.

Reserve your kit now!

www.gorendezvous.com/en/CRFMBagotvilleMFRC/

Click on the blue box entitled Next Courses, and then on Sign Up when Sugar Shack Takeout Activity appears. Limit of one entry per family.



Les Jardins de la Victoire



OUVERTURE OFFICIELLE

11 mars 2021

Venez réserver votre place vite!

Pour inscription et réservation d'une table en serre
ou d'un espace jardin, veuillez vous présenter à la serre
les 11 et 12 mars, de 8 h à 10 h
ou les 13 et 14 mars, de 10 h à midi

- Membres militaires de Bagotville ont priorité (carte militaire demandée)
- Premiers arrivés, premiers servis.
- Une table et un lot de jardin par membre seulement.
- Payable en argent comptant seulement.
- Les règlements des clubs de Bagotville, concernant la COVID-19 et le nombre admissible de personnes sera en vigueur. Le port du masque est obligatoire à l'intérieur.

Pour information : cpl Drown (7356) ou cplc Dallaire (4364 ou 6067)

PROGRAMME PSL PLEIN AIR 2020-2021 HIVER

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

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

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

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

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

Ski et sports de glisse

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

Mont Édouard (418-272-2927)

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

Billets offerts en ligne seulement au

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

Utilisateur : montedouard

Mot de passe : sagbag2021

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

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

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

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

Le Valinouët (1-866-260-8254)

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

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

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

Mont Lac Vert (418-344-4000)

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

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

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

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

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

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

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

RÈGLES IMPORTANTES

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

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

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

Mont Fortin (418-546-2170)

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

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

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

Mont Bélu (418-697-5090)

Visitez le Montbelu.com pour les consignes COVID-19

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

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

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

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

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

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

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

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

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

Autres sports et activités

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

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

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

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

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

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

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

Les partenaires du plan sports et loisirs

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

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

ATTENTION

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

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

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

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

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

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

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

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

Victory Gardens

OFFICIAL OPENING

March 11

Reserve your place quick!

To reserve a table in the greenhouse or a garden lot
come to at the greenhouse on March 11 & 12, from 8:00 am to 10:00 am,
or on the 13 & 14, from 10:00 AM to 12:00 PM.

- Military members of Bagotville prioritized (military card requested)
- First come, first served.
- One table and one garden lot only, per member.
- In cash only.
- The rules of the Bagotville clubs, concerning the covid and admissible number of people will be applied, as well as the wearing of the mask inside.

Contacts: cpl Drown (7356) & cplc Dallaire (4364 or 6067).

Protégeons-nous contre la COVID-19



Port du masque

Pour qui ?

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



Comment utiliser un masque ?



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



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.



Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



Abaissez le bas du masque sous le menton.



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