

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 16 Numéro 10

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

OCTOBRE 2021

Visite du chef d'état major de la Défense par intérim



Le général Wayne Eyre rencontre les militaires de Bagotville

pages 2 et 3

Le temps des récoltes est arrivé aux Jardins de la clinique... page 5

Le CARD : une initiative locale qui suscite de l'intérêt en haut lieu... page 7

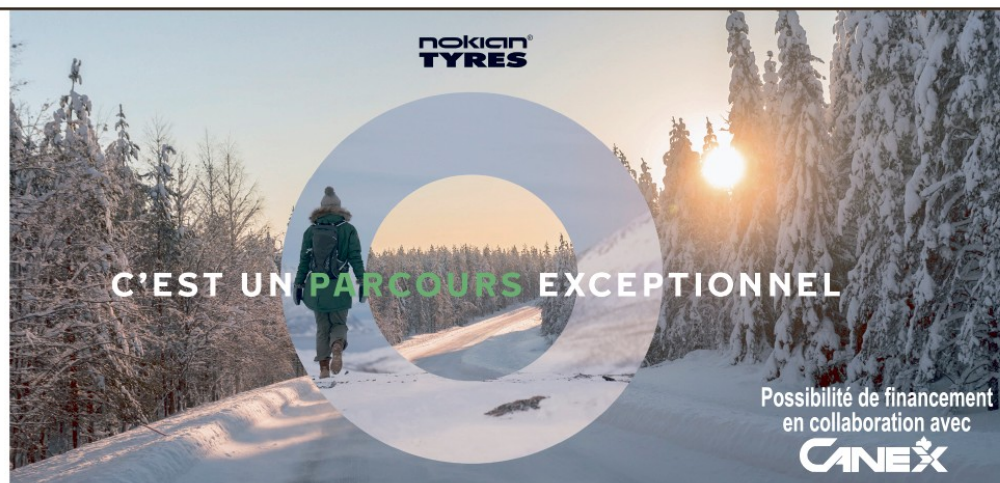
Record d'achalandage pour le Musée de la Défense aérienne... page 9

Jusqu'à
70\$
de remise postal sous forme de
carte Nokian Tyres prépayée Visa
Jusqu'au 17 décembre 2021
à l'achat d'un ensemble de
4 pneus sélectionnés

Visitez fr.nokiantyres.com
f t i n /NokianTyresNA



nokian
TYRES



C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

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

Le général Wayne Eyre

Le chef d'état-major de la Défense par

Le chef d'état-major intérimaire de la Défense, le général Wayne Eyre, était de passage à la BFC Bagotville le 9 septembre. Le but de la visite était de prendre connaissance des infrastructures et d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de la base ainsi que sur celui de la Force aérienne en général.

Collaboration spéciale
Lt Christopher Breault
Affaires publiques 2 ERE

Son itinéraire de la journée a été partagé, entre autres, entre le commandant de la 3^e Escadre, le col Normand Gagné et le commandant de la 2^e Escadre, le col Carol Potvin, accompagnés de leur adjudant-chef respectif, l'ajduc Marc Beaumier et l'ajduc Dany Flamand.

D'entrée de jeu, le choix du général Eyre de visiter la Base de Bagotville n'avait rien d'un hasard. Comme elle compte deux escadres plutôt qu'une seule, la BFC



Au cours de son passage à Bagotville, le générale Eyre a visité plusieurs unités et en a profité pour rencontrer les membres à plusieurs reprises en répondant franchement à toutes les questions qui lui étaient adressées.

Bagotville représente une importante source d'information en matière de Force aérienne.

Le commandant de la 2^e Escadre, le col Potvin, a fait

un survol de cette rencontre. « L'un des buts de la visite était d'échanger sur la mission du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD). Comment ça marche? Quelles sont les limitations? Le général Eyre a lui-même signifié l'impor-

tance de bien en comprendre le mandat exact, le tout en lien avec les efforts du Canada dans la modernisation de la défense de l'Amérique du Nord. D'ailleurs, une première visite du général a été effectuée en ce sens à North Bay, où est situé le centre de contrôle du NO-

RAD », a-t-il précisé. Ce dernier a également pris soin d'expliquer comment l'expertise de la 2^e Escadre vient se greffer à cette opération d'envergure.

Et qui plus est, plusieurs des effectifs de vols intégrés au NORAD sont situés sur la

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :
Lcol Benoît Bisson (BFC Bagotville)

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

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

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

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

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

Acting Chief of the Defense Staff visit Bagotville

The Acting Chief of the Defense Staff, General Wayne Eyre, was visiting CFB Bagotville on September 9. The purpose of the visit was to get acquainted with the infrastructure and learn more about the operation of the base as well as that of the Air Force in general.

His itinerary for the day was shared, among others, between the commander of 3 Wing, Col Normand Gagné and the commander of 2 Wing, Col Carol Potvin, accompanied by their respective chief warrant officer.

From the outset, General Eyre's choice to visit Base

Bagotville was no accident. With two wings rather than one, CFB Bagotville is an important source of Air Force information.

One of the first objectives of this visit was to understand how NORAD works and Bagotville's mandate in this regard.

During discussions with commanders, certain issues faced by members of the base in the Saguenay territory were also discussed. For example, the fact that 25% of the members in Bagotville are Anglophones in an essentially francophone environment. In this context, it can be difficult to

interact with daycare services or to find a family doctor, ideally English speaking.

The local officers also spoke about the excellent relationship that the base maintains with the population of Saguenay-Lac-Saint-Jean, without forgetting the importance of the international air show of Bagotville which attracts tens of thousands of spectators every two years. all over.

The chief warrant officers of both wings particularly appreciated the frankness with which General Eyre answered questions from the members.

Intérim en visite à la BFC Bagotville

Base de Bagotville, les avions de chasse en étant un bon exemple.

Agissant en bon père de famille pour ses troupes, le col Gagné a tenu à expliquer certains enjeux auxquels font face les membres de la base sur le territoire de Saguenay. « Ce sont 25 % des membres sur la base qui sont anglophones; c'est une réalité qui peut être parfois difficile à vivre pour ces derniers, d'évoluer dans un milieu francophone. Dans un monde idéal, les membres de la famille militaire devraient tous avoir accès à des services de garde et à un médecin de famille, idéalement anglophones. », a exprimé le commandant de la base, le colonel Gagné.

Le cadre dans lequel évoluent les militaires est exigeant, tant pour les militaires que pour leur famille, ce qui vient ajouter à l'importance d'avoir accès à ces

services essentiels, a-t-il souligné, ajoutant que « la relation que la base entretient avec la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean, et vice versa, est vraiment excellente. Les gens sont fiers de leur base et je suis très heureux de ce sentiment privilégié d'appartenance que les résidents entretiennent pour la base, » a-t-il conclu au général Eyre, ce dernier lui portant une oreille attentive.

Le colonel Gagné a évidemment mentionné l'importance du spectacle aérien international de la BFC-Bagotville qui attire tous les deux ans plusieurs dizaines de milliers de spectateurs, et ce, au-delà des frontières régionales, ce qui constitue un apport économique important pour la région.

Les adjudants-chefs Flamand et Beaumier sont d'accord pour souligner la présence positive du général



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Photo souvenir du général Eyre à Bagotville. De gauche à droite, l'adjudant-chef Dany Flamand (2 ERE), le colonel Carol Potvin (2 ERE), l'adjudant-chef Martin Colbert (Adjuc CDS), le général Wayne Eyre (CDS par Intérim), le colonel Normand Gagné (3 ERE) et l'adjudant-chef Marc Beaumier.

Eyre tout au long de la journée. « Ce que j'ai particulièrement apprécié du général Eyre, c'est la franchise avec

laquelle il répondait aux questions des membres. Lorsqu'il n'avait pas la réponse, il ne cherchait pas à

s'en cacher, ce qui lui laisse présager un brillant avenir, » a affirmé l'adjuc Dany Flamand.

CAF Sports Day Journée du sport des FAC

21 OCT 2021

**Triathlon / Duathlon - Parcours du combattant - Yoga
Spikeball - Kickball - Volleyball**

Pour information et inscription
For information & registration

SABSBAGOT.COM/CAFSPORTS



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

À vos marques, prêts, partez!

J'espère que vous avez tous et toutes profité de la saison estivale pour refaire le plein d'énergie et passer du temps avec vos êtres chers. J'aimerais souhaiter la bienvenue au Saguenay à tous nos nouveaux membres et leur famille qui sont arrivés au courant des derniers mois. Je suis convaincu que vos talents et vos compétences sauront contribuer à l'excellence de notre Base.



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

La prochaine année offrira plusieurs défis. L'automne nous attend avec le début de plusieurs opérations telles des exercices de NORAD et le déploiement des escadrons de chasse, du 12 ER et des unités de support. Ces exercices et types de déploiement continueront jusqu'au printemps. Encore une fois, je n'ai aucun doute que nous allons faire rayonner la BFC Bagotville au travers de nos diverses affectations.

In recent weeks, we have seen an increase in Covid-19 cases in the region. I want to remind everyone to continue to respect public health measures in order to continue our excellent work regarding the mitigation of the virus within our base. There will be more directions soon with regard to the Prime Minister's federal employees mandatory vaccination announcement.

Comme vous le savez, nous avons eu la visite du Chef d'état-major de la défense le mois dernier. Ce dernier mentionnait qu'il était heureux de visiter une base aérienne et l'est du Canada pour mieux comprendre l'aviation et la culture locale.

D'autres visites sont à venir, dont celle du 22 octobre avec la lieutenant-général Carignan, Chef, Conduite professionnelle et culture (CCPC) et son équipe, qui viendront nous entretenir de la transformation culturelle dans les Forces armées canadiennes. Les membres auront la chance d'échanger avec la lgén afin de s'assurer que tous ensemble nous puissions contribuer à créer un climat dans lequel tous peuvent travailler dans la dignité et l'inclusion.

La campagne du Fonds de charité de la base est officiellement lancée avec comme toute première activité la clinique du pneu qui débutera le 18 octobre. Cette campagne est très importante puisqu'elle permet à notre base de redonner à la communauté qui nous soutient. J'encourage tous nos membres à participer aux activités et à donner en grand nombre.

Si la tendance se maintient, nous devrions être en mesure de tenir une commémoration du jour du Souvenir qui ressemble plus à ce que nous avons avant la pandémie. Plus de détails vous seront communiqués dans les prochaines semaines afin de vous indiquer les endroits et la logistique des cérémonies.

Our activity rate has increased and we should maintain that pace. We are learning to live with the Covid-19 and its limitations. Looking forward, I anticipate that we should be able to enjoy a more traditional holiday period this December, which is just around the corner. Take care of each other and respect one another!

***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-famille	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861

Vente et installation de pneus pour voitures et camions

Toutes les grandes marques au meilleur prix!

Mécanique générale

Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions

Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit, support à vélo, démarreur à distance et plus

Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

NOKIAN HAKKAPELIITTA®

NÉS POUR L'HIVER

Nés et élevés dans des conditions hivernales extrêmes, les pneus Hakkapeliitta sont conçus pour assurer une sécurité maximale en toutes circonstances. Profitez d'une tranquillité d'esprit tout au long de l'hiver avec la gamme de pneus Hakkapeliitta.

NOUVEAU

NOKIAN HAKKAPELIITTA® 10

NOKIAN HAKKAPELIITTA® R3

NOKIAN HAKKAPELIITTA® LT3

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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabaie

Le temps des récoltes est arrivé

L'expérience positive des Jardins de la clinique

La période des récoltes s'achève pour l'équipe du 25^e Centre des services de santé, dont la première édition des Jardins de la clinique a connu un vif succès.

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

Inspirée de l'expérience modeste tentée par la docteure Chantale Descôteau l'an dernier, l'équipe de la médecine préventive a proposé à l'en-

« Nous avons trouvé l'idée de la docteure Descôteau intéressante et nous avons voulu élargir la participation à toute la clinique. Tous les départements ont embarqué et nous avons aménagé des espaces de culture sur le terrain à proximité des bureaux des médecins », explique la cplc Lucie Francis, technicienne en médecine préventive et l'une des personnes qui ont lancé le projet cet été.



Les membres du personnel de la clinique ont presque tous mis la main à la pâte pour entretenir les jardins et récolter le fruit de leur travail au cours des dernières semaines. Ici une partie de l'équipe du 25^e Centre des services de santé de Bagotville pose près des jardins.



Inspirés par l'initiative de la docteure Chantale Descôteau, les membres du département de médecine préventive ont lancé le projet des Jardins de la clinique. Ici, M. Mathieu Tremblay-Archambault et la cplc Lucie Francis, tous les deux membres du service de médecine préventive de Bagotville.

offrait plusieurs avantages selon la cplc Francis. « Avec les jardins, on voulait encourager les membres à prendre leur pause à l'extérieur, à se changer les idées. Ça change des activités classiques pour favoriser la cohésion des membres qui étaient plus difficile à organiser durant la pandémie », ajoute-t-elle.

Au cours des dernières semaines, les membres ont récolté de nombreuses courges, des fleurs et des tomates en plus des carottes, des radis et des pois mange-tout ramassés durant l'été.

semble des membres de la clinique d'avoir son petit bout de potager.

En plus de permettre aux membres de récolter des légumes frais, cette initiative

La porte-parole espère que les Jardins de la clinique seront de retour l'an prochain et



Chaque département avait son propre petit coin de jardin qu'il pouvait aménager à son goût. Sur la photo, on aperçoit une partie du jardin des infirmières et infirmiers.

elle compte s'y prendre plus tôt cette fois. « Nous avons commencé un peu tard cette année, mais maintenant que tout est en place, nous pourrions semer dès le début de l'été l'an prochain », lance la cplc Francis, qui aimerait bien voir cette idée faire des petits ailleurs sur les terrains

de la BFC Bagotville.

« Je ne veux pas m'avancer parce qu'il y a des contraintes pour plusieurs secteurs où un jardin ne serait pas bienvenu, mais là où s'est possible, on se dit que l'idée pourrait faire des petits », conclut la caporale-chef Francis.

Harvest Season is arrived at Bagotville Clinic

Harvest season is coming to an end for the team at the 25th Health Services Center, whose first edition of the Clinic Gardens was a resounding success.

Inspired by the modest experiment attempted by Dr. Chantale Descôteau last year, the preventive medicine team offered all the members of the clinic to have their little piece of the vegetable garden.

In addition to allowing members to harvest fresh vegetables, this initiative offered several advantages. The gardens encouraged members to take a break outside, to clear their minds. I was also a way out of traditional activities to promote the cohesion of members who were more difficult to organize during the pandemic.

Over the past few weeks, members have harvested

numerous squash, flowers and tomatoes in addition to carrots, radishes and snow peas collected during the summer.

The spokesperson hopes the Clinic Gardens will be back next year, and she plans to do it sooner this time. The members of the clinic would like to see this idea repeated elsewhere on the grounds of CFB Bagotville when possible.

**Suivez la page
Facebook
d'information de la
BFC Bagotville**



Conflits : être à l'écoute des symptômes

Une organisation sans conflit est une pensée utopique. Que nous le voulions ou pas, les conflits sont présents dans nos organisations et dans notre vie personnelle!

Collaboration spéciale
Capt Mélanie Jodoin
Agente au SGCP Bagotville

Les émotions négatives et les réactions qu'elles provoquent

sont plus fortes que nous... nous cherchons à les éviter, à les nier ou à les dénigrer, mais pourquoi?

Ces réactions intenses sont des symptômes que quelque chose ne va pas et elles méritent qu'on s'y attarde. C'est souvent le reflet qu'il y a un problème : tel un athlète ayant une blessure qui se doit d'arrêter ou de remédier temporairement à

son activité sportive. Alors, lorsqu'un conflit survient, nous continuons, sans nécessairement évaluer ces symptômes qui peuvent être très évocateurs, même bénéfiques pour l'organisation et les individus. « Au cœur de bien des conflits se trouvent des émotions négatives. Être à l'écoute des émotions et des réactions permet d'évaluer et de mettre en lumière les divers facteurs de risques institutionnels ou personnels », nous rappelle Mme Chantale Audet, superviseure du SGCP Bagotville.

Les identifier et les repérer n'est pas une mince affaire. Voici les risques pouvant contribuer au conflit :

RISQUES INSTITUTIONNEL

- Charge de travail excessive;
 - Manque de souplesse;
 - Styles de leadership négatifs (autocratique ou laissez-faire, par exemple);
 - Conflit ou confusion des rôles;
 - Discrimination;
 - Manque de respect entre les membres;
 - Manque de communications ou de directives entre l'employeur et l'employé
- ## RISQUES PERSONNELS

Vous n'êtes peut-être pas cons-

TABLEAU 1

LES ÉMOTIONS	LES COMPORTEMENTS
La crainte L'inquiétude	La fuite L'inhibition L'isolement
Le mécontentement La colère L'agacement, l'énervement	L'agressivité
L'impatience La frustration	La précipitation La rumination
La déception	La démotivation L'attitude de retrait L'inhibition

Source : L'énergie des émotions Les éditions Transcontinental 2008

cient des émotions que vous pouvez susciter chez vos collègues, vos subordonnées, vos amis et les membres de votre famille. Le Tableau 1 vous en propose quelques exemples.

Tentez de repérer rapidement ces facteurs de risques institutionnels et personnels ainsi que d'être à l'écoute de vos émotions; ceci vous permettra certainement de prévenir des conflits futurs et de résoudre efficacement la situation conflictuelle d'une façon plus pertinente et appropriée. À

l'inverse, un conflit mal géré et qui perdure est un terreau fertile à la violence et au harcèlement en milieu de travail.

Pour en apprendre plus sur la résolution des conflits, n'hésitez pas à joindre l'équipe SGCP Bagotville ou à consulter la plateforme Web LifeSpeak, accessible **gratuitement** aux membres de l'Équipe de la Défense et des FAC, ainsi qu'à leur famille. Cette plateforme Web offre un accès confidentiel à des centaines de courtes vidéos.



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



Negative emotions are the heart of many conflicts

An organization without conflict is a utopian thought. Whether we like it or not, conflict is present in our organizations and in our personal lives!

The negative emotions and reactions it provokes are stronger than us...we try to avoid them, deny them or denigrate them, but why?

These intense reactions are symptoms that something is wrong, they deserve to be addressed. Often it is a reflection that there is a

problem, such as an athlete who has an injury and must stop or temporarily remedy his or her sporting activity. So when a conflict arises, we continue, without necessarily evaluating these symptoms which can be very evocative, even beneficial for the organization and the individuals. "At the heart of many conflicts are negative emotions. Listening to emotions and reactions allows us to evaluate and highlight the various institutional or personal risk factors", reminds us

Mrs. Chantale Audet, supervisor of the CCMS Bagotville.

Identifying and tracking them is no small task. To learn more about conflict resolution, do not hesitate to contact the CCMS Bagotville team or to consult the LifeSpeak web platform, available to Defence Team and CAF employees and their families, **free of charge**. This web-based service offers anonymous access to hundreds of short videos.



Une initiative locale qui suscite l'intérêt

Une initiative des membres de la 2^e Escadre commence à attirer l'attention des membres des états-majors aux plus hauts niveaux et pourrait bien s'étendre à l'ensemble des escadres et même des bases à travers le Canada au cours des prochaines années.

Fondé à l'automne 2020, le Comité de lutte contre le racisme et la discrimination, mieux connu sous son acronyme anglais CARD, est une initiative développée à la fois par des membres du rang et des officiers afin d'entendre les gens qui sont victimes ou témoins de discrimination ou de racisme et les soutenir dans leurs démarches, mais le comité vise avant tout à éduquer et à promouvoir la lutte contre toutes formes de dis-

crimination et de racisme.

« Il s'agit d'une initiative des membres eux-mêmes, une idée qui vient de la base et qui se veut un espace ouvert où on peut discuter ouvertement de nos expériences avec le racisme ou la discrimination, où on peut aussi s'interroger sur nos préjugés et trouver des solutions concrètes », explique le capitaine Mario André, l'un des membres à l'origine de ce projet à la 2^e Escadre.

La création du CARD a été fortement inspirée par les actions mises de l'avant par les Forces armées canadiennes au cours des dernières années pour lutter contre le racisme et la discrimination. « Nous croyons que le momentum est excellent pour ce genre de



Lors du passage du chef d'état-major intérimaire, le général Wayne Eyre, à Bagotville en septembre, il s'est montré particulièrement intéressé par l'initiative lancée par des membres de la 2^e Escadre pour lutter contre la discrimination et le racisme.

projet avec tous les efforts qui sont mis en place par les FAC actuellement. Le point fort de notre idée, c'est que la CARD vient de la base et cela peut faire une réelle différence dans les résultats et dans l'adhésion des membres », ajoute le capitaine André.

L'objectif des fondateurs est de faire du CARD un comité permanent, intégré à l'organisation de l'escadre afin d'assurer la pérennité et la légitimité. La 2^e Escadre a d'ailleurs déjà modifié son code de valeurs interne et ses ordres permanents afin de l'intégrer à son organisation et de l'ajouter à la liste des devoirs secondaires officiels de l'unité.

Actif depuis à peine plus d'un an, le CARD a déjà plusieurs actions concrètes à son actif. Des sessions d'information et des rencontres de groupe ont été organisées à plusieurs reprises pour les deux escadres de la BFC Bagotville. Le CARD distribue aussi régulièrement, via les réseaux sociaux et les moyens de communications internes, de l'information sur le comité et sur les moyens de lutter contre la discrimination et le racisme.

Le projet a aussi fait l'objet de présentations auprès des états-majors. Ainsi, le com-

mandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada et le Chef d'état-major de la Défense se sont montrés très intéressés par l'idée mise en place à Bagotville et aimeraient bien voir cette initiative se propager au sein des FAC. Dans quelques jours, ce sera au tour de la lieutenant-générale Jennie Carignan, récemment nommée chef conduite professionnelle et culture au sein des FAC, d'en apprendre davantage sur le CARD.

Composé d'un comité administratif et d'un comité exécutif, le CARD peut aussi s'adjoindre des membres in-

vités et des membres exécutifs honoraires afin d'atteindre ses objectifs de sensibilisation et de lui ouvrir les portes nécessaires afin de promouvoir les bonnes pratiques en termes de lutte contre le racisme et la discrimination.

« Au cours de la prochaine année, nous voulons poursuivre nos efforts afin d'intégrer le CARD à l'organisation de l'escadre et de la base. Nous souhaitons ainsi assurer sa pérennité. Nous allons continuer à être de plus en plus visibles lors des activités populaires et lors des événements militaires », conclut le capt André.

CARD arouses interest in high places

An initiative by 2 Wing members is starting to gain the attention of staff members at the highest levels and may well spread to all wings and even bases across Canada in the coming years.

Founded in the fall of 2020, the Committee against Racism and Discrimination (CARD) is an initiative developed by both rank and file members and officers to hear from people who are victims or witnesses of discrimination or racism and support them in their efforts, but the committee aims above all to educate and promote the fight against all forms of discrimination and racism.

“This is an initiative of the members themselves, an idea that comes from the grassroots and wants to be an open space where we can openly discuss our experiences with racism or discrimination, where we can also ask questions about our prejudices and

find concrete solutions,” explains Captain Mario André, one of the members behind this project at 2 Wing. The creation of CARD was strongly inspired by the actions taken by the Canadian Armed Forces in recent years to combat racism and discrimination.

The objective of the founders is to make CARD a permanent committee, integrated into the organization of the squadron in order to ensure its sustainability and legitimacy.

Active for just over a year, CARD already has several concrete actions to its credit. Information sessions and group meetings were held on several occasions for the two wings of CFB Bagotville. CARD also regularly distributes, via social media and internal communications media, information on the committee and on ways to combat discrimination and racism.

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale
•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAUX du MOIS
Club sandwich
6.95\$ +taxes
À LA DEMANDE GÉNÉRALE!

OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Trio Pizza
9.50\$ pizza, frites et
boisson gazeuse +taxes

Menu du jour
tous les midis

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD



Biscuits sourire

Plusieurs membres de la BFC Bagotville ont collaboré à la campagne annuelle du Biscuit sourire en collaboration avec Tim Hortons. Ici le commandant de la 3e Escadre, le col Normand Gagné et l'adjuc Marc Beaumier ont fait leur part le 13 septembre dernier. En tout, 1 868 biscuits ont été vendus au restaurant de la base. Rappelons que 1\$ par biscuit est remis à la Fondation Jean Allard qui œuvre pour la cause de l'autisme dans la région.



Récolte

Les membres de l'Escadron 433 ont procédé au début du mois à une collecte de denrées alimentaires et d'articles ménagers qui ont été remis à Moisson Saguenay-Lac-Saint-Jean. En quatre jours, du 4 au 8 octobre dernier, ils ont récolté plus de 900 livres de nourriture, de quoi remplir la boîte du camion venu chercher la récolte automnale.



Partenariat

Lors de la Course de l'armée le 16 septembre dernier, les organisateurs ont pu compter sur la collaboration de précieux partenaires. Sur la photo les représentants de Canex, de la Financière SISIP et de Desjardins posent en compagnie de membres de l'équipe PSP. Ils ont tous à la main un verre contenant l'un des breuvages santé qu'ils ont offert aux participants de l'activité.





3^e ESCADRE BAGOTVILLE



WE ARE LOOKING FOR NEW MEMBERS

- TRAINING
- BIKE RIDES
- SPORT EVENTS
- MUTUAL AID ON MECHANICS
- SOCIALIZATION

FOR INFORMATION:
AUDREY LECOUCRS, EXT 7581

www.cafconnection.ca/Bagotville/In-My-Community/Clubs-Groups/Bicycle-Club-Furtifs.asp

INFO-MESS — octobre 2021

MESS DES OFFICIERS

Jeudi 14 — TGIT (grand salon) Pour emporter
Jeudi 28 — TGIT (grand salon) Pour emporter

À venir — Café du commandant

Surveillez la page Facebook
pour les dates des activités à venir

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

Vendredi 15 — DMCV (Pour emporter)
Vendredi 29 — DMCV (Pour emporter)

À venir — Café du chef

Surveillez la page Facebook

MESS DES RANGS JUNIORS

Vendredi 15 — MDCV (salle JAG) Pour emporter
Vendredi 29 — MDCV à la Barn (Pour emporter)

À venir — Café du chef

Surveillez la page Facebook

La Barn pour tous, tous les jeudis de 15 h à 18 h.

Découvrez le programme STAR

Le STAR (Santé totale au moyen de l'activité récréative) est un nouveau programme gratuit axé sur la résilience pour les enfants et les familles de militaires qui est maintenant offert par l'équipe PSP.

En renforçant l'estime de soi et en développant le leadership par le biais de jeux et d'activités ludiques, ce programme permettra aux enfants de grandir et de s'épanouir physiquement, émotionnellement et mentalement.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent être les jeunes les plus résilients, mais ils sont également confrontés à des difficultés particulières, telles que :

- des déménagements fréquents;
- l'absence d'un ou des deux parents en raison du travail;
- le déploiement auquel participe un ou les deux parents dans des régions instables;
- les horaires de travail imprévisibles d'un ou des deux parents.

Les enfants issus de familles civiles n'auront jamais à se préoccuper de ces sources de stress dans leur vie quotidienne.

La résilience des jeunes est influencée par leurs caractéristiques personnelles (y compris les compétences acquises), les caractéristiques de la famille avec laquelle ils vivent et leur environnement physique et social. La participation constructive des enfants et des jeunes aux activités de la maison, de l'école et de la communauté contribue à renforcer leur résilience : elle leur permet de se sentir mieux intégrés et moins isolés.

Toute personne doit acquérir certaines compétences et pouvoir compter sur des gens afin de pouvoir surmonter les moments difficiles. Les éléments positifs dans la vie des enfants et des jeunes, quels qu'ils soient, peuvent faire pencher la balance et les aider à s'épanouir. STAR est le nouveau programme gratuit offert aux familles de militaires avec pour objectif d'encourager la résilience. En renforçant l'estime de soi, en

développant le leadership par le biais de jeux et d'activités ludiques, ce programme permettra aux enfants de grandir et de s'épanouir physiquement, émotionnellement et mentalement.

« Quelque part entre les jeux, les activités sportives, les ateliers d'art et de bricolage, la magie opère, les amitiés naissent, la confiance émerge, l'autonomie s'accroît et soudain, les enfants comme les les plus vieux développent la résilience nécessaire pour relever les nouveaux défis qui leur sont lancés, » dit Ben Ouellette, vice-président des opérations des Programmes de soutien du personnel. « Nous outillons les enfants afin qu'ils vivent une vie plus saine et plus heureuse en les aidant à composer avec les coups durs qui les guettent. »

Les inscriptions sont maintenant ouvertes. Les places sont limitées et la priorité sera accordée aux enfants des familles les plus touchées par le mode de vie militaire. Ne manquez pas cette chance exceptionnelle.

STAR is now offered to Bagotville children and youth

STAR (Strength Through Active Recreation) is a free new resiliency-focused program for children and youth of military families now offered by Team PSP.

By building self-esteem and developing leadership through games and fun activities, this program will allow children to grow and flourish physically, emotionally and mentally.

Children and youth of military families may be the most resilient young people, but they also face special challenges that children of civilian families will never have to worry about.

STAR is the new free program available to military families with the goal of fostering resiliency. By building self-esteem, developing leadership through

games and fun activities, this program will allow children to grow and flourish physically, emotionally and mentally.

Registrations are now open here. Space is limited and priority registration will be given to children from families most affected by the military lifestyle (eg, deployments). Do not miss this opportunity.



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!

STRENGTHENING THE ENERGISER LES FORCES

Relations saines : les relations évoluent et changent

La campagne sur les relations saines a lieu du 18 au 29 octobre. Elle est orchestrée par l'équipe consultative en violence familiale.

En général, être dans une relation saine fait du bien. Ce type de relation peut nous rendre heureux et nous donner un sentiment de force mentale. À l'inverse, lorsque nous sommes dans une situation malsaine, nous pouvons nous sentir stressés pour chaque petite chose et même être malheureux dans notre vie quotidienne.

Cela dit, au fil du temps, toutes les relations évoluent et changent. Vous êtes-vous déjà demandé ce qui distingue une relation saine d'une relation malsaine? Vous pouvez procéder de bien des façons pour évaluer la santé de votre relation. Pensez à consulter le continuum et le tableau des relations intimes sur le site Web www.connexionfac.ca/relationssaines. Vos réponses aux questions du tableau vous donneront une bonne idée si votre relation est saine, malsaine ou quelque part entre les deux.

Qu'elle se situe dans la zone verte, jaune, orange ou rouge, nous avons des fiches-conseils pour vous aider.

Toutes les relations ont le potentiel d'être saines. Même si la vôtre n'est pas optimale, il y a souvent des choses que vous pouvez faire pour l'améliorer. Toutefois, pour y arriver, les deux parties doivent faire des efforts.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes victimes de stress familial, d'éclatement de la famille ou de violence familiale, des ressources sur le site Web peuvent vous aider. N'hésitez pas non plus à consulter vos ressources locales comme les aumôniers, le CRFM ou les services de santé mentale.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS OCTOBRE—NOVEMBRE 2021 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux civils et aux familles! Ateliers gratuits!

Stress Management Introduction
October 22, 9am-12pm

Le stress, ça se combat!
25 et 26 octobre 8 h-16 h

Force mentale et sensibilisation au suicide
28 octobre ou 17 novembre 8 h-16 h

Techniques de relaxation
29 octobre 9 h-12 h

Nutrition 101
1^{er} novembre 8 h-12 h

Lecture des étiquettes nutritionnelles
1^{er} novembre 13 h-16 h

Alimentation et performance
2 novembre 8 h-16 h

Smart Service
November 5, 8am-10am

Drogues, alcool et jeu pour superviseurs
8 novembre 8 h-16 h et
9 novembre 8 h-12 h

Introduction à la gestion du stress
10 novembre 13 h-16 h

Stress Take Charge
November 15 & 16, 8am-4pm

Prévention des blessures
18 novembre 13 h-16 h

Les dates de nos ateliers ne vous conviennent pas? FORMEZ VOTRE PROPRE GROUPE! (Min. 6 participants)

All our workshops are available in English upon request (Minimum of 6 participants)

INSCRIPTION ICI
Info: 418 677-4000, #7102

Bagotville prend part à la délégation canadienne

Des membres de la base des Forces canadiennes Bagotville ont participé à l'exercice COOPERACION VII, qui s'est tenu en Colombie du 30 août au 11 septembre 2021.

Collaboration spéciale
Capt Maxime Cliche
OAP 3 ERE –BFC Bagotville

La délégation canadienne, en coopération avec des représentants de 13 pays, avait pour mission de former, d'évaluer et de standardiser les procédures des forces aériennes du Système de coopération entre les forces aériennes américaines (SICOFAA) dans le cadre de l'utilisation de la puissance aérienne et des capacités de réponse pour la gestion de catastrophes naturelles et de secours humanitaires à grande échelle.

Deux scénarios de recherche

et sauvetage ont eu lieu lors de ces deux semaines d'exercice afin de tester les capacités de la SICOFAA à agir de manière rapide et efficace dans un contexte d'interopérabilité multinationale.

Ces deux scénarios consistaient en une simulation d'un tremblement de terre et d'un tsunami. Le Canada a joué un rôle essentiel dans le transport de matériel et de personnel grâce à son CC-130 Hercules.

Le caporal Jean-Sébastien F. Lemaire, du 25^e Centre des Services de santé des Forces canadiennes, a quant à lui joué un rôle important dans l'exercice en tant que technicien médical intégré à l'équipe médicale internationale.

« Ce fut une expérience vraiment enrichissante puisque ceci nous permet de voir

comment les autres pays opèrent. Même si parfois la barrière de la langue peut être une difficulté, tous les participants ont le même objectif et ceci nous permet d'être efficaces malgré les circonstances ».

La major Christine Montoya de la 2^e Escadre a quant à elle apporté son soutien à l'équipe internationale de programmation de l'exercice.

« La variété des métiers et des éléments qui collaborent ensemble est vraiment impressionnante. Pour plusieurs pays, c'est la première fois qu'ils collaborent de manière aussi directe avec des membres d'autres éléments et c'est une expérience qu'ils pourront ramener dans leur pays respectif ».

L'exercice fut un succès autant sur le plan professionnel



Major Montoya de la 2^e Escadre de Bagotville discute avec l'équipe colombienne de programmation de logiciel de l'exercice COOPERACION VII, à la base aérienne colombienne Arturo Lema Posada.

que sur le plan relationnel. La prochaine édition de l'exercice

ce COOPERACION aura lieu dans deux ans au Pérou.

Bagotville took part in EX COOPERACION

The Canadian Armed Forces participated in Exercise COOPERACION VII that was held in Colombia from 30 August to 11 September 2021.

The Canadian delegation, in cooperation with representatives from 13 countries, had the mission of training, evaluating and standardizing procedures of the System of Cooperation Among the American Air Forces (SICOFAA) in the use of air power and response capabilities to manage natural disasters and large-scale humanitarian relief.

Two search and rescue scenarios took place during the two weeks of the exercise to test SICOFAA's capability to act quickly and effectively in a multinational interoperability context. Canada played an essential role in transporting equipment and personnel using its CC-130 Hercules.

Caporal Jean-Sébastien F. Lemaire, from 25 Canadian Forces Health Services Centre, played an important role in the exercise as a medical

technician integrated into the international medical team.

"It was a really enriching experience as it let us see how the other countries operate. Even if the language barrier might cause difficulties sometimes, all the participants have the same objective, and this allows us to be effective despite the circumstances."

Major Christine Montoya from 2 Wing supported the exercise's international programming team.

"The variety of the trades and elements working together is truly impressive. For a number of countries, it's the first time they are collaborating in such a direct manner with members from other elements, and it's an experience they can bring back to their respective countries."

The exercise was a success both professionally and relationship-wise. The next Exercise COOPERACION will take place in two years in Peru.

Club de vélo



NOUS RECHERCHONS DE NOUVEAUX MEMBRES

- ENTRAÎNEMENT
- SORTIES À VÉLO
- ÉVÉNEMENTS SPORTIFS
- ENTRAIDE SUR LA MÉCANIQUE
- SOCIALISATION

POUR INFORMATION:
AUDREY LECOURE, POSTE 7581

www.connexionfac.ca/Bagotville/Ma-Communaute/Clubs-et-groupes/Club-de-Velo-Furtifs.aspx

Record d'achalandage au cours de l'été

Au cours de la saison estivale 2021, le musée de la Défense aérienne a enregistré un record d'achalandage avec plus de 14 500 visiteurs.

À ce nombre s'ajoute la fréquentation sur les médias sociaux, qui a atteint des sommets inégalés jusqu'à maintenant. Le site web du musée, de même que les pages Facebook, Instagram, Twitter et la chaîne YouTube, ont attiré 369 677 internautes.

C'est avec optimisme que le musée de la Défense aérienne a ouvert ses portes au public pour la haute saison touristique 2021 après une année plutôt calme en 2020. Trois grandes nouveautés ont été offertes aux visiteurs. La première est celle de la visite virtuelle de Philippe Laprise. Le musée n'a pu présenter de visites guidées aux touristes de passage en raison des restrictions de la santé publique. Pour combler cela, Philippe Laprise a enregistré

une visite de l'exposition *Maîtres du ciel* via une application avec, bien sûr, une touche humoristique qui fut bien appréciée par les visiteurs.

La seconde nouveauté proposée était l'exposition jeunesse *Aventurier du ciel*. Celle-ci a plongé les jeunes au cœur de l'action des pilotes de l'Aviation royale canadienne durant la Deuxième Guerre mondiale dans un univers divertissant et interactif. Par l'entremise de jeux d'observation, de déduction et d'association, les jeunes visiteurs ont pu réaliser différentes épreuves afin de se distinguer parmi l'élite des aviateurs.

La dernière nouveauté, et non la moindre, était les simulateurs de réalité virtuelle de CF-18. Bénéficiant d'une exclusivité au Saguenay-Lac-Saint-Jean, les visiteurs ont pu vivre l'expérience d'être pilote de chasse en réalisant des pratiques de tirs, des mis-



Visite virtuelle, nouvelle exposition jeunesse et simulateur de vol, les nouveautés ont séduit les visiteurs cet été au Musée de la Défense aérienne de Bagotville qui a connu une saison record.

Record attendance at Museum

During the summer 2021 season, the Air Defense Museum achieved a record attendance with more than 14,500 visitors.

Adding to that number is social media traffic, which has reached unprecedented heights to date. The museum's website, along with Facebook, Instagram, Twitter and YouTube pages, attracted 369,677 Internet users.

It is with optimism that the Air Defense Museum has opened its doors to the public for the peak tourist season 2021 after a rather quiet year in 2020. Three major novelties were of-

fered to visitors. The first is that of the virtual visit of Philippe Laprise, the second was the Sky Adventurer youth exhibit. This immersed young people in the heart of the action of Royal Canadian Air Force pilots during World War II. The last novelty was the CF-18 virtual reality simulators.

All of these novelties clearly pleased the public. This success leads officials to believe that the Air Defense Museum remains an effective means of communication to connect the past and present of CFB Bagotville and expose it to Canadians and international visitors.

sions de combats aériens, des décollages et des atterrissages.

L'ensemble de ces nouveautés a visiblement plu

au public. Ce succès amène les responsables à croire que le musée de la Défense aérienne demeure un moyen de communication efficace afin de faire le lien

entre le passé et le présent de la BFC Bagotville et de l'exposer à la population canadienne et aux visiteurs internationaux de passage dans la région.

Barn pour tous

Tous les jeudis de 15h à 18h Bât. 16

Venez socialiser!

Seulement les militaires et les civils travaillant à la BFC Bagotville sont autorisés jusqu'à nouvel ordre.

Merci de votre compréhension!

Barn for All

Every Thursday 3 PM to 6 PM Buit. 16

Come to socialize!

Only military and civilian CFB Bagotville workers are authorized until further notice.

Thank you for your understanding!

Mythes et réalités sur l'entraînement

Le milieu de l'entraînement évolue à vive allure et une multitude d'informations s'y trouvent. L'équipe du conditionnement physique vous aide à démystifier deux sujets, soit les redressements et la graisse abdominale. Allons-y!

Mythe ou réalité :

Il est sécuritaire et efficace d'effectuer des redressements assis.

L'exercice des redressements assis est très populaire. Facile à apprendre, il est souvent le seul exercice abdominal connu de la plupart et fait à des centaines de répétitions. Cependant, cet exercice n'est pas très sécuritaire pour plusieurs raisons. Voici l'une des raisons pourquoi cela est un mythe.

Tout d'abord, notre mode de vie rend la position assise de plus en plus répandue à travers la société. Aujourd'hui, les Américains passent en moyenne 13 heures par jour en position assise¹.

Cette position maintenue pour une longue période de temps peut amener son lot de problèmes : les fibres musculaires de la chaîne antérieure (cou, pectoraux, biceps) se raccourcissent et celles la chaîne postérieure (extenseurs du cou et muscles du dos) s'allongent. Avec cette « déformation » posturale, les muscles qui permettent l'extension du dos deviennent plus faibles et incapables de faire leur travail en extension.

Alors est-ce que ça a du sens de poursuivre cette tendance

en faisant un redressement assis qui mime exactement cette posture arrondie vers l'avant? Pas vraiment. Des exercices tels que le *Birdog*, le *curl-up modifié*, ainsi que la *planche latérale* sont de très bons exemples d'exercices plus adéquats pour renforcer vos abdominaux.

Je vous invite donc fortement à les intégrer à votre routine d'entraînement, à moins d'une contre-indication qui nécessite un encadrement par un physiothérapeute. Sachez également qu'un kinésologue (les moniteurs PSP en sont) peut également être disponible afin de vous les démontrer et vous encadrer.

C'est donc un mythe de penser que les redressements assis sont sécuritaires et effica-

ces pour développer les muscles abdominaux.

Mythe ou réalité

Pour perdre du ventre, il faut faire des abdos.

Il est très courant d'entendre qu'un exercice localisé aidera à perdre la matière grasse dans cette zone, par exemple les redressements assis pour perdre du ventre.

Il faut savoir que la perte ou le gain de gras sont en grande partie déterminés par le bilan énergétique qui se calcule comme suit : Bilan énergétique quotidien : apport énergétique quotidien – dépense énergétique quotidienne.

En général, un bilan énergétique qui est négatif entraînera une perte de tissu adipeux. Ce qu'on sait, c'est que des exercices sollicitant uniquement certains muscles, par exemple les abdominaux, entraînent une très faible dépense énergétique.

Afin d'augmenter cette dépense énergétique, nous de-

vons trouver un moyen d'être actif tout au long de la journée. Aussi, des exercices de type aérobie comme la course à pied, le ski de fond, la marche et la raquette sont tous des exemples d'exercices ayant une bonne dépense énergétique.

En conclusion, c'est un mythe, les abdos n'ont pas plus d'effets pour perdre du ventre que les autres exercices.

Plusieurs autres mythes font partie de l'entraînement et nous empêchent parfois d'atteindre nos objectifs. L'équipe de conditionnement physique PSP de la BFC Bagotville est présente pour vous épauler dans votre entraînement.

Communiquez avec nous soit au 4253, soit par notre page facebook : PSP Bagotville – Conditionnement physique et sports, pour toutes questions.

Mathieu Girard

Conditionnement

physique PSP

¹ Starrett Kelly (2016), deskbound standing up to a sitting world



S.T.A.R.

Santé Totale au moyen de l'Activité Récréative

VIENS JOUER AVEC FRED & EDWARD

6 À 12 ANS
TOUS LES JEUDIS SOIR (9 SEMAINES)
18H À 20H
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE
COLLATION INCLUSE
C'EST GRATUIT!

début 14 octobre
inscription obligatoire / 25 places
<https://bkk.cfmws.com/bagotvillepub>



Loisirs PSP



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



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

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

Au plus	Au plus
 2 verres par jour. Un maximum de 10x par semaine.	 3 verres par jour. Un maximum de 15x par semaine.

Un retour aux activités sportives de groupe



Plus de 180 personnes ont parcouru l'une ou l'autre des distances proposées dans le cadre de la Course de l'Armée qui marquait le retour des activités de masse à la BFC Bagotville.

Plus de 180 personnes ont pris part à la course organisée le 16 septembre dernier par l'équipe du PSP afin de promouvoir l'activité physique, mais aussi d'offrir la possibilité aux membres d'accomplir les défis proposés par la course de l'Armée du Canada.

Une vingtaine de membres ont profité de l'occasion pour relever un défi de taille : le demi-marathon ou le Défi du commandant (26 km). En première ligne au départ, on retrouvait l'équipe du Cabinet composée du commandant, le colonel Normand Gagné, de l'adjuc Marc Beaumier, du sgt Bolduc, du capt Alain et

de Mme Belley-Traoré. Ils ont tenu à relever ce défi en mettant l'accent sur les termes « esprit de corps et leadership ».

Certains coureurs ont obtenu des résultats impressionnants. Par exemple, le cpl Alain Fortier a battu son record personnel à la course de 5 km avec un temps de 17 min 27 sec et l'adjuc Girard, du Régiment du Saguenay, pour qui il s'agissait d'un entraînement préparatoire à son prochain marathon, qui a parcouru une distance de 35 km, dont un 25 km en 1 h 54 !

D'autres sportifs se sont fait remarquer par leur leadership

pendant cette matinée. C'est le cas, entre autres, du maj Gayed, de la clinique dentaire, qui, après avoir fait sa propre course de 21,1 km, a accompagné les collègues de son unité pour 5 km supplémentaires. Plusieurs autres unités ont couru en groupe et leurs membres se sont encouragés entre eux.

En plus de courir pour la bonne forme physique, les participants avaient l'occasion de soutenir les causes Appuyons nos troupes, le programme Sans limites et la semaine de la prévention du suicide.

Appuyons nos troupes répond aux besoins particuliers des membres de la communauté des Forces armées canadiennes découlant de leur service et la population canadienne, en plus de les aider à surmonter les difficultés auxquels ils sont confrontés. Le programme Sans Limites est un programme qui aide nos militaires en service et les vétérans malades ou blessés. Sans Limites aide ces militaires en augmentant leur autonomie, en les mettant au défi d'acquérir de nouvelles compétences et d'atteindre de nouveaux objectifs et en ouvrant la porte à d'autres possibilités de vie.

« L'adjudant-chef Beaumier se joint à moi pour féliciter



L'équipe du cabinet du commandant s'est fait un devoir de prendre part à l'activité le 16 septembre. Le colonel Gagné avait même lancé le Défi du commandant, une course de 26 km que plusieurs ont relevé au cours de cette journée.

les participants à la course de l'Armée de Bagotville. Pour nous, le fait saillant de cette journée est la très importante participation au Défi du commandant et au demi-marathon. Nous avons été très impressionnés et inspirés par la détermination dont ils ont fait preuve et leur énergie a été contagieuse. Merci infiniment aux membres PSP pour l'organisation de cette journée qui a marqué avec succès le retour des activités

sportives d'envergure de la base. Ça fait du bien de vous revoir tous ! », a lancé le colonel Normand Gagné aux participants présents.

Cette première activité majeure depuis la mise en place des mesures sanitaires liées à la pandémie de COVID-19 a été rendue possible grâce à la collaboration de la caisse Desjardins des militaires, de CANEX et de La Personnelle.

Mass physical activities are back

More than 180 people took part in the race organized on September 16 by the PSP team to promote physical activity, but also to offer members the opportunity to accomplish the challenges offered by the Army Run of Canada.

About twenty members took the opportunity to take on a major challenge: the half-marathon or the Commander's Challenge (26 km). On the front line at the start was the team that took up this challenge by emphasizing

ing the terms "esprit de corps and leadership".

In addition to running for physical fitness, participants had the opportunity to support Support Our Troops causes, Soldier On and Suicide Prevention Week.

This first major activity since the implementation of health measures related to the COVID-19 pandemic was made possible thanks to the collaboration of the Desjardins Caisse des militaires, CANEX and The Personal.

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

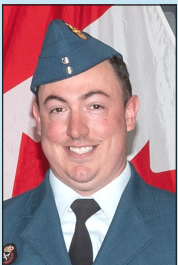


Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Bouffard



Cpl Gouch



Cpl Murphy



Cpl Dubois-Leblanc



Cplc Bertrand-Major



Lt Ward

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Cpl Claveau - CD



Sgt Martel-Vallée - CD



Sgt Komosa - CD



Lt Robitaille - CD



Lt Lemieux - CD



Cplc Boily - CD



Cplc Fortier - CD



Cplc Houde - CD



Cplc Neron - CD



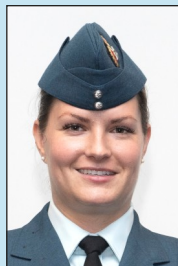
Cplc Parent - CD



Cplc Warren - CD



Cplc Theriault - CD



Cplc Cavanagh-Thérien
CD



Cpl Roussy - CD



Cplc Vachon - CD

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



APPEL D'OFFRE AUX MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE

ENTRETIEN PATINOIRE EXTÉRIEURE DANS LES LOGEMENTS FAMILIAUX

LA SAISON HIVERNALE ARRIVE À GRAND PAS ET NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN RESPONSABLE POUR L'ENTRETIEN DE LA PATINOIRE EXTÉRIEURE.

LA PERSONNE DEVRA FAIRE LA GLACE ET L'ENTRETIEN AINSI QU'OUVRIR ET FERMER LE CABANON TOUT AU LONG DE LA SAISON
(APPROXIMATIVEMENT DU 15 DÉCEMBRE AU 15 MARS)

LA PERSONNE CHOISIE DEVRA FOURNIR LA SOUFFLEUSE
LES BOYAUX ET LES PELLES SONT FOURNIS PAR PSP

LES PERSONNES INTÉRESSÉES DOIVENT SOUMETTRE LEUR
OFFRE PAR COURRIEL AVANT LE
18 OCTOBRE À AUDREY LECOURS, GESTIONNAIRE EN LOISIRS PSP
LECOURS.AUDREY@CFMWS.COM
POUR TOUTES QUESTIONS COMPOSEZ LE 418-677-4000 POSTE 7581



CALL FOR TENDERS PROCESS TO MEMBERS OF THE MILITARY COMMUNITY

PMQ'S OUTDOOR SKATING RINK MAINTENANCE

THE WINTER SEASON IS FAST APPROACHING AND WE ARE LOOKING FOR A PERSON IN CHARGE FOR THE MAINTENANCE OF THE OUTDOOR RINK.

THE PERSON WILL HAVE TO MAKE THE ICE AND MAINTAIN IT AS WELL AS OPEN AND CLOSE THE SHED THROUGHOUT THE SEASON
(APPROXIMATELY FROM DECEMBER 15 TO MARCH 15)

THE PERSON CHOSEN MUST PROVIDE THE SNOWBLOWER
HOSES AND SHOVELS ARE SUPPLIED BY PSP

INTERESTED PERSON MUST SUBMIT THEIR OFFER BY EMAIL BEFORE OCTOBER 18 AT
AUDREY LECOURS, PSP RECREATION MANAGER: LECOURS.AUDREY@CFMWS.COM
FOR ANY QUESTIONS CALL 418-677-4000 EXTENSION 7581

Groupe parents-enfants

Tous les mercredis de 8 h 30 à 10 h 30

Gratuit ! Ouvert à tous !

Chaussez vos espadrilles et venez profiter du gymnase du Centre communautaire avec vos jeunes enfants !

Les parents et leurs enfants d'âge préscolaire ont accès au gymnase du Centre communautaire tous les mercredis, de 8 h 30 à 10 h 30, et ce, tout à fait gratuitement ! Quelques jeux seront mis à votre disposition afin d'animer vos tout-petits.

Que ce soit pour passer du temps de qualité avec vos enfants, pour rencontrer d'autres familles de la communauté ou tout simplement pour briser la routine du quotidien, rejoignez-vous au groupe Parents-enfants !

Notez qu'en tout temps, les parents sont responsables de la sécurité de leurs propres enfants.

Information — Inscription

www.connexionfac.ca/Bagotville/Parents-enfants

Parents and Tots Group

Every Wednesday 8:30 a.m. to 10:30 a.m.

Free! Open to all! Mandatory registration

Put on your running shoes and come enjoy the Community Centre Gym with your children!

Parents and their preschool-aged children have access to the Community Centre gym every Wednesday, 8:30 a.m. to 10:30 a.m., absolutely free! Some toys and games will be at your disposal to entertain your tots.

Whether to spend quality time with your children, meet other families from the Community or simply to break the daily routine, join the Parents and Tots Group!

Note that at all times, parents are responsible for the safety of their own children.

Information — Inscription

www.connexionfac.ca/Bagotville/Parents-enfants



PARENTS AND TOTS GROUP

GROUPE PARENTS-ENFANTS

Inscription obligatoire via GORENDEZVOUS

Mandatory Registration via GORENDEZVOUS



CAF CONNECTION



AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



LE 21 OCTOBRE 2021
**JOURNÉE DE LA
RÉSOLUTION DES CONFLITS**
UNE CÉLÉBRATION ANNUELLE



PARTICIPEZ À LA TABLE RONDE DU RÉSEAU FÉDÉRAL DES SGIC SUR
LA COMPASSION EN RÉOLUTION DES CONFLITS :
RESPECTER LES IDENTITÉS ET L'INTERSECTIONNALITÉ



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada