

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 16 Numéro 9

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

SEPTEMBRE 2021

Fête de bienvenue du CRFM



Bagotville accueille ses nouveaux membres et leur famille

page 3

Les militaires invités à donner du plasma sanguin le 23 septembre... page 2

Les jeunes ont passé un bel été au camp de jour PSP de Bagotville... page 6

L'exercice PHOENIX WARRIOR: l'intégration à la 2^e Escadre... page 7

Jusqu'à
70\$
de remise
sur une carte prépayée.
jusqu'au 24 décembre 2021
À l'achat d'un ensemble
de 4 pneus sélectionnés.

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





C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



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

Journée annuelle réservée aux militaires

Les dons de plasma aussi sauvent des vies

Le 23 septembre prochain aura lieu, au Centre de prélèvement permanent Plasmavie de Saguenay, la journée de collecte dédiée aux militaires de Bagotville.

Initiée par la sgt Véronique Savard, commis-chef à la Réserve aérienne, il y a déjà cinq ans, cette collecte annuelle, autorisée et encouragée par le commandant de la base, offre l'occasion aux militaires de prendre du temps pour faire leur premier don ou pour maintenir leurs bonnes habitudes.

Bien qu'aussi important que le don de sang pour sauver des vies, le don de plasma sert principalement à la fabrication de médicaments.

Le Centre de prélèvement de Chicoutimi est l'un des quatre points de service permanent dont l'objectif est de diminuer la dépendance d'Héma-Québec aux marchés étrangers. En effet, 21 % du plasma sanguin



L'adjudant Luc Gagnon fait partie des habitués du don de plasma sanguin. On le voit ici le jour de son 200^e don. L'équipe du centre Plasmavie aimerait bien que d'autres militaires s'en inspirent à compter du 23 septembre.

utilisé pour la fabrication de nos médicaments provient du Québec alors que 79 % doivent être acquis du marché extérieur.

Un kiosque de Plasmavie Saguenay sera installé à l'aréna de la base le 16 septembre à l'occasion de la Course de l'armée entre 7 h 30 et midi afin de per-

mettre aux participants de s'informer et de prendre rendez-vous en vue de la journée du 23 septembre réservée aux militaires de la BFC Bagotville.

Soldiers invited to donate plasma

On September 23, the collection day dedicated to Bagotville soldiers will take place at the Plasmavie permanent collection center in Saguenay.

Initiated by Sgt Véronique Savard, chief clerk of the Air Reserve, five years ago, this annual collection, authorized and encouraged by the base commander, offers soldiers the opportunity to take time to do their first donation or to maintain their good habits.

Although as important as donating blood in saving lives, donating plasma is used primarily for the manufacture of medicines.

A Plasmavie Saguenay kiosk will be set up at the base arena on September 16 during the Army Race between 7:30 a.m. and noon to allow participants to get information and make an appointment. View of September 23, a day reserved for the Bagotville soldiers.



BFC Bagotville

DONNER DU PLASMA, C'EST
DANS NOTRE SANG

**Le jeudi 23 septembre, venez relever le défi
du BFC Bagotville et sauvez des vies !**

**Les prises de rendez-vous se feront
le jeudi 16 septembre de 7 h 30 à 12 h 00,
à l'aréna de la base lors de la course de l'armée.**

OÙ?

**Salon PLASMAVIE de Saguenay
2096, boulevard Talbot**

**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**



hema-quebec.qc.ca

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

ou www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 14 octobre 2021

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 5 octobre

Fête de bienvenue du CRFM

Bagotville accueille ses nouveaux membres

Près de 225 personnes ont pris part, le vendredi 27 août, à la fête de bienvenue organisée par l'équipe du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville.

Dans une ambiance festive, les militaires et leur famille, principalement de nouveaux arrivants à Bagotville, ont pu faire connaissance tout en en apprenant davantage sur les différents services qui leur sont offerts par le CRFM et par différents organismes régionaux.

En effet, les organisateurs avaient invité plusieurs organismes civils de la région qui soutiennent les familles militaires à se joindre à la fête et à y tenir des kiosques d'information.

Alors qu'ils visitaient les kiosques, les participants ont

aussi pris part à un rallye familial. L'animation était assurée par la troupe d'amuseurs publics les Fous du roi. Les familles sont également reparties avec une boîte d'activités à faire à la maison.

Le rassemblement se déroulait cette année sous le thème de l'inclusion et de la diversité. Le CRFM a d'ailleurs bénéficié d'une aide financière dans le cadre de la Stratégie canadienne de lutte contre la violence fondée sur le sexe des Services aux familles des militaires.

« Le comité organisateur est très satisfait du déroulement de l'activité. Cette fête a été une belle occasion de souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres de la communauté et de tisser des liens avec les familles déjà établies », assure la responsable

PHOTO : COURTOISIE



Les amuseurs publics de la troupe les Fous du roi ont offert des performances tout au cours de l'après-midi au plus grand plaisir des petits et des grands.



Des bénévoles préparent ici le repas offert aux participants en collaboration avec les restaurant St-Hubert.

PHOTO : COURTOISIE

Toutes les mesures ont été prises afin de s'assurer de respecter les restrictions et les consignes liées à la pandémie de COVID-19.

Ainsi l'événement se déroulait entièrement à l'extérieur sur le terrain de balle voisin du centre communautaire de la base.

L'horaire avait aussi été aménagé afin de diviser l'achalandage sur trois plages horaires différentes.



PHOTO : COURTOISIE

Les participants à la fête ont pu rencontrer les représentants de différents services de la BFC Bagotville et d'organismes locaux.

de l'activité et coordonnatrice du développement personnel et de l'engagement social au CRFM de Bagotville, Danielle Valmera-Michaud.

Bagotville welcomes its new members

Close to 225 people attended the welcome party hosted by the Bagotville Military Family Resource Center (MFRC) team on Friday August 27.

In a festive atmosphere, the soldiers and their families, mainly newcomers to Bagotville, were able to get

to know each other while learning more about the various services offered to them by the MFRC and by various regional organizations.

Indeed, the organizers invited several civilian organizations in the region that support military fami-

lies to join in the fun and run information booths.

While visiting the booths, participants also took part in a family rally. Entertainment was provided by the Fous du Roi street entertainers. The families also left with a box of activities to do at home.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAUX du MOIS

Petite poutine

6¹⁰\$
+taxes

Trio Pogos

6⁹⁵\$ 2 Pogos, frites et
boisson gazeuse
+taxes

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Menu du jour
tous les midis

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

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

Un défi que j'accueille avec enthousiasme

La BFC-Bagotville représente pour moi, depuis le tout début de ma carrière militaire, un centre d'intérêt professionnel. Après plus de trente années à contribution au sein de l'Aviation royale canadienne, j'accueille enfin le défi d'adjutant-chef à la 2^e Escadre avec enthousiasme, mais aussi avec un sens profond du devoir.



Par **adjuc Dany Flamand**
Adjutant-chef de la
2^e Escadre Bagotville

Dans un premier temps, la capacité expéditionnaire de la 2^e Escadre révèle une complexité opérationnelle unique en son genre, ce qui renchérit la mission qui m'a été confiée. À titre d'adjutant-chef, je suis pleinement conscient des nombreuses responsabilités rattachées à ce poste. Cela étant dit, la prise en charge volontaire de mon rôle au sein de l'escadre témoigne de mon engagement envers tous les militaires et leur famille, ce qui s'avère une priorité.

Pour avoir moi-même été déployé à plusieurs reprises un peu partout dans le monde, je vous confirme qu'il est très délicat et peut s'avérer difficile pour les membres de quitter leur famille à l'intérieur d'un très court préavis. C'est d'ailleurs en ce sens que je m'assurerai que toute mon expertise des trente dernières années est à pied d'œuvre pour la préparation des membres et leur famille, qui plus est, pour le mieux-être de ces personnes au cœur de notre organisation. J'en profite pour saluer la loyauté, le courage, le sens profond du devoir et l'intégrité de tous nos membres, attribuant à notre escadre son esprit de corps identitaire et collectif.

Dans un deuxième temps, il est de notre devoir de réaliser un travail de fond pour sensibiliser le grand public, tant militaire que civil, à la raison d'être de la 2^e Escadre. Cet exercice nous permettra de mieux communiquer son rôle majeur et indispensable aux opérations déployées, et ainsi approfondir une meilleure compréhension générale de son image de marque.

D'ailleurs, je ne peux passer sous silence l'importance pour moi d'apporter ma contribution au nouveau commandant de l'escadre, le col Potvin, avec qui la mise en commun des intentions, des buts et des objectifs, est au diapason d'une vision militaire partagée. Je me joins à ma femme, Cheryl, ainsi qu'à mes trois enfants, pour souhaiter aux nouveaux membres une bonne intégration au sein de la formation. Et finalement, je souhaite à toute l'équipe, civile et militaire, une longue vie au sein de la 2^e Escadre. Bonne chance !

***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

Nouvelle administration

Même service professionnel et personnalisé



Patrick Lévesque
Propriétaire



Stéphane Gagné
Propriétaire

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

Possibilité de financement en collaboration avec
CANEX

**2460, rue Bagot
La Baie**

f /garagesplabaie

**LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION**

Dites-le sur
ajoutermavoix.com



Pour vous ou pour un proche
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

Association québécoise de prévention du suicide
Croire • S'engager • Changer

Centre du Service de gestion des conflits et des plaintes

Déjà trois ans de loyaux services à Bagotville

Au cours des dernières semaines, le Service de gestion des conflits et des plaintes (SGCP) de Bagotville a souligné son troisième anniversaire.

Instauré à la BFC Bagotville en 2018, le centre de services de gestion des conflits et des plaintes compte deux agents, M. Michel Cécyre et la capitaine Mélanie Jodoin, en plus d'un agent superviseur, Mme Chantale Audet.

L'équipe du centre est à la disposition de tous les membres des Forces armées canadiennes, tant ceux qui ont une plainte à formuler ou un problème à signaler ou ceux qui reçoivent une plainte

que ceux qui font l'objet d'une plainte.

« Le programme de gestion intégré des conflits et des plaintes est la porte d'entrée qui intègre les principales structures de traitement des plaintes militaires. C'est une sorte de guichet unique qui permet une administration et une gestion plus efficaces de toutes les plaintes et de tous les conflits », explique Michel Cécyre, agent au SGCP de Bagotville.

« Nous sommes là pour analyser les conflits et les plaintes, pour donner de l'information et de la formation aux militaires et aux chaînes de commandement

et pour trouver les ressources nécessaires afin de créer des voies de résolution rapides, locales et informelles », ajoute M. Cécyre.

En plus d'agir lorsqu'une plainte ou un conflit est porté à son attention, le personnel du SGCP offre un soutien constant aux membres en autorité afin de prévenir les situations qui pourraient mener à des conflits et ultimement à des plaintes.

Par exemple, des cours de conseiller en harcèlement et de conseiller en relation en milieu de travail sont offerts régulièrement afin d'améliorer continuellement le climat de travail à la

BFC Bagotville.

Le bureau du Service de gestion des conflits et des plaintes est installé au bâti-

ment 117. Il est possible de joindre le centre local par courriel interne au ++CCMS Bagotville @ VCDS DGICCM@Bagotville.

Suivez la page
Facebook
d'information de la
BFC Bagotville



La capt Mélanie Jodoin et M. Michel Cécyre font ici une présentation dans le cadre du cours de conseiller en harcèlement et en relations en milieu de travail.

Conflicts and complaints management

In recent weeks, the Bagotville Conflict and Complaints Management Service (CCMS) celebrated its third anniversary.

Established at CFB Bagotville in 2018, the Conflict and Complaints Management Service Center has two officers, Mr. Michel Cécyre and Captain Mélanie Jodoin, in addition to a supervising

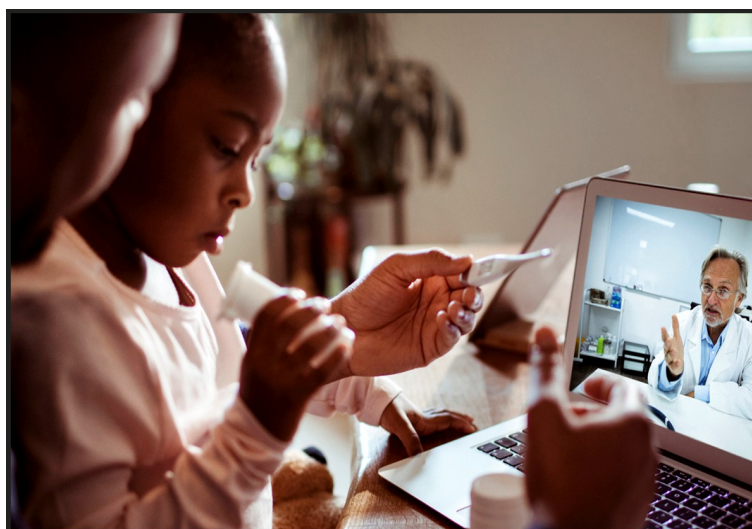
officer, Ms. Chantale Audet.

The center team is available to all members of the Canadian Armed Forces, both those who have a complaint or a problem to report or those who receive a complaint and those who are the subject of a complaint.

In addition to acting when a complaint or conflict is brought to its attention,

CCMS staff provide constant support to members in authority to prevent situations that could lead to conflicts and ultimately complaints.

The Conflict and Complaints Management Service office is located in building 117. The local center can be reached by internal email at ++ CCMS Bagotville @ VCDS DGICCM @ Bagotville.



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



Grâce au camp de jour mis sur pied par l'équipe PSP

Les jeunes de Bagotville ont passé un bel été

Pour un second été de suite, le camp de jour PSP de Bagotville a dû être adapté pour répondre aux exigences sanitaires liées à la pandémie de COVID-19, mais cela n'a pas empêché la centaine de jeunes de 5 à 12 ans qui y ont pris part de bien s'amuser.

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

« Nous avons eu un super beau camp. Les enfants et les animateurs sont désormais habitués avec les restrictions, la désinfection et les groupes-bulle. C'est donc un camp agréable que nous avons eu. Nous avons la chance d'avoir deux personnes responsables compétentes et expérimentées pour diriger le camp. Elles ont su apporter une expérience positive pour les enfants, les animateurs et les parents », assure la gestionnaire aux loisirs communautaires

PSP, Audrey Lecours. Compte tenu du contexte, les activités se déroulant à l'extérieur des installations de la BFC Bagotville ont aussi été suspendues. Malgré cette contrainte, les jeunes n'ont pas manqué d'activités selon Mme Lecours. « Encore une fois cette année nous n'avons pas fait de sortie. Nous avons profité de la base au maximum. Nous sommes allés dans les pistes santé et nous avons utilisé tous les terrains sportifs, ainsi que la piscine et l'auditorium. Nous avons eu la visite des pompiers et du faucon. Nous avons également visité le musée. Les enfants ont adoré », explique-t-elle.

La responsable souligne également la collaboration de l'ensemble de l'équipe PSP et du personnel de la BFC Bagotville qui ont offert de nombreuses activités et des visites qui ont intéressé les jeunes.



Parmi les nombreuses activités du camp, les jeunes ont beaucoup apprécié les olympiades revues et corrigées, inspirées par la tenue des Jeux olympiques de Tokyo.

« Nous avons eu une magnifique collaboration avec les moniteurs en conditionnement physique PSP et le département de la promotion de la santé. Ces personnes sont venues partager leur expérience avec les jeunes pour les informer et les faire bouger. Nous avons également eu la visite de l'hygiéniste dentaire. Tout le monde a collaboré pour que les jeunes passent du bon temps », ajoute Mme Lecours.

Les moniteurs de conditionnement physique ont notamment profité de la période des olympiques pour organiser une version locale des olympiades. En collaboration avec d'autres

bases des Forces armées canadiennes, des messages d'encouragement ont même été envoyés à cette occasion à la délégation canadienne à Tokyo.

Grâce à la participation financière de l'entreprise General Dynamics, une semaine nationale d'expériences scientifiques durant laquelle les camps devaient soumettre des photos de leurs expériences a été organisée. Grâce à ce concours, le camp de Bagotville a remporté un prix de 500 \$ qui servira à organiser une surprise pour les familles d'ici peu.

Bref, les jeunes ne se sont pas ennuyés cet été à Bagotville.

**NOUS EMBAUCHONS
LES CONJOINTS
DE MILITAIRES**

*De flexibilité, de possibilités
et du soutien
quel que soit votre lieu.*

épouxmilitaires.ca

COMMISSIONNAIRES

Un incontournable pour les membres de la 2^e Escadre

Les nouveaux membres de la 2^e Escadre ont pris part au cours des dernières semaines à l'exercice PHOENIX WARRIOR, une formation de trois jours destinée aux nouveaux arrivants au sein de l'escadre.

En raison du caractère unique lié à son rôle expéditionnaire, les militaires affectés à la 2^e Escadre doivent en connaître les particularités puisqu'elles exigeront d'eux un niveau de préparation sans faille primordial pour répondre adéquatement aux besoins de déploiement à court préavis.

Ex Phoenix Warrior représente le point d'ancrage de tous les nouveaux membres qui adhèrent à la 2^e Escadre. D'ailleurs, le commandant de l'escadre, le colonel Carol Potvin, et son adjudant-chef, l'adjuc Dany Flamand, n'ont pas hésité à joindre les rangs de la récente édition de la formation tout en soulignant son importance. « Elle constitue une étape importante dans le cheminement professionnel de tous les membres, et cet apprentissage contribuera très certainement à consolider leur développement au sein de l'escadre », ont-ils affirmé.

La formation est sous la responsabilité du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien (2EEEA). Le capitaine de corvette François Gaudreault, instructeur-chef du 2EEEA, et le major Marcotte, commandant Standard de l'escadron, en sont les maîtres d'œuvre.

Le programme de formation est scindé en deux parties : une première partie couvre la vision, la mission et la structure de la 2^e Escadre. C'est cette première partie qui a eu lieu les 25 et 26 août ainsi que le 1^{er} septembre. « Notre objectif est de donner une base commune aux membres pour qu'ils puissent faire face aux nombreux défis et profi-



De gauche à droite, l'adjudant-chef de la 2^e Escadre, Dany Flamand et le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Carol Potvin, ainsi que l'instructeur-chef du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien (EEEA), le capitaine de corvette François Gaudreault.

ter des occasions auxquels ils seront exposés tout au long de leur séjour à l'escadre. », explique le capc Gaudreault.

La deuxième partie de l'entraînement, quant à elle, se veut une période d'échanges autour de mises en situation. C'est donc l'occasion pour les nouveaux membres d'appliquer leurs nouvelles connaissances de base aux opérations expéditionnaires aériennes et d'en valider le contenu. Cette partie sera offerte en octobre. « Elle donne l'occasion aux participants de discuter en équipe sur des problèmes d'actualité, permettant aux nouveaux de se mêler avec les anciens, ainsi que d'apprendre les rôles et les responsabilités des autres membres de l'équipe. », a ajouté le maj Marcotte.

Les membres désirant plus d'information au sujet de la formation doivent s'adresser aux responsables de leur unité.

Historique

À sa création en 2008, la 2^e Escadre n'était constituée que du 2^e Escadron de soutien expéditionnaire aérien. C'est en 2012 que la 2^e Escadre naît véritablement. Dès lors, elle a continué d'évoluer vers sa

structure actuelle et endosse aujourd'hui fièrement le rôle de fer de lance de l'Aviation royale canadienne (ARC).

La 2^e Escadre joue un rôle essentiel et spécifique au sein de l'organisation en raison de son constant niveau de disponibilité opérationnel. À 12 heures de préavis, elle est prête à réagir aux plans de contingence. À 48 heures de préavis, elle se déploie pour arrimer les préparatifs du terrain pour accueillir les aérodromes (AFAST). Son mandat est d'ouvrir les théâtres opérationnels, un peu partout sur le globe. Elle s'assure donc que tous les besoins en soutien opérationnel sont comblés et mis de l'avant par les différents escadrons, selon leurs tâches spécifiques. Elle prépare donc le nécessaire en vue d'accueillir l'opération déployée (ROTO).

Quelques rappels aux membres

Être membre de la 2^e Escadre possède son lot d'avantages, mais vient aussi avec certaines responsabilités que le membre doit honorer, rappelle le colonel Potvin. « Ces responsabilités sont au cœur du mandat de l'escadre. Elles

vont de la connaissance de son rôle et être conscient de la posture de préavis de mouvement, en passant par une revue de presse des grands événements internationaux en lien avec les opérations militaires en cours. Il est important d'avoir un plan de garde familial, car la famille doit être prise en charge pour son bien-être tout comme pour celui du militaire.

L'expression être « vert » est bien connue et devrait être applicable à chacun des membres de la 2^e Escadre. Au

-delà de ces quelques mentions, la forme physique constitue un a priori intrinsèque à la vie du militaire qui ne devrait en aucun cas être négligé. Mais rassurez-vous, puisqu'il est aussi permis de s'amuser.

Qui plus est, des opportunités uniques s'offrent aux membres et elles diffèrent d'une progression professionnelle conventionnelle. Il faut donc saisir l'occasion et en profiter au maximum », conclut le commandant de la 2^e Escadre.

The essential Ex PHOENIX WARRIOR

New members of 2 Wing have taken part in the past few weeks in Ex PHOENIX WARRIOR, a three-day training course for newcomers to the wing.

Because of the uniqueness of its expeditionary role, soldiers assigned to 2 Wing must be aware of its specifics as they will require a flawless level of readiness from them that is essential to adequately meet the needs of short-notice deployment.

Ex Phoenix Warrior is the focal point for all new members who join 2 Wing. In fact, the Wing Commander, Colonel Carol Potvin, and his Chief Warrant Officer, CWO Dany Flamand, did not hesitate to join the ranks of the recent edition of the training.

The training is the responsibility of 2 Air Expeditionary Training Squadron (2AETS).

The training program is split into two parts. The first part, which took place recently, covers the vision, mission and structure of 2 Wing.

The second part of the training is meant to be a period of discussion around scenarios.

Members wishing more information about the training should contact their unit managers.

Historical

When it was created in 2008, 2 Wing consisted only of 2 Air Expeditionary Support Squadron. It was in 2012 that 2 Wing was truly born.

2 Wing plays an essential and specific role within the organization due to its constant level of operational readiness. Its mandate is to open operational theaters all over the world.

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



Les changements de commandement en bref

Même si les activités ont été grandement perturbées par la COVID-19, plusieurs unités ont tenu des cérémonies afin de souligner des changements de commandement. Souvent de façon très particulière, une dizaine d'unités ont changé de commandant et/ou d'adjudant-chef au cours des derniers mois. Voici un résumé de ces changements au sein des équipes de commandement.

3^e Escadre / BFC Bagotville

Adjudant-chef



Le 15 juillet dernier, l'adjuc Marc Beaumier a pris la relève de l'adjuc Pascal Turcotte en tant qu'adjudant-chef de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre.

3^e Escadre

425^e Escadron d'appui tactique



Au cours de l'été le Icol Stephan Latwaitis a pris les commandes de l'Escadron 425, succédant ainsi au Icol Jodi Edmonston.

3^e Escadron de maintenance (air)



Le Icol Nicolas Parent est devenu le commandant du 3 EMA prenant la relève du Icol David Chown.

3^e Escadre

439^e Escadron de soutien au combat



L'Escadron 439 a changé pour sa part de disciplinaire. L'adjum Jonathan Grondin a remplacé l'adjum Dany Tremblay.

2^e Escadre

Commandant et adjuc de la 2^e Escadre



La 2^e Escadre a un nouveau commandant, le col Carol Potvin, et un nouvel adjudant-chef, l'adjuc Dany Flamand.

2^e Escadron de soutien aux opérations



Le 1^{er} septembre, le 2 ESO a accueilli son nouveau commandant, le Icol Dany Gagné-Rainville, qui a remplacé Icol Daniel Gendreau.

Unités hébergées

25^e Centre des services de santé



Le 25^e Centre des services de santé de Bagotville a changé de commandant au printemps. Le major Denis Ruest (sur la photo) a succédé au major Érik Simard dans ses fonctions.

Détachement des opération immobilières

Le détachement de Bagotville des Opération immobilières est maintenant dirigé par le major Jean-Philippe Côté. Il a succédé cet été au major Gaston Villemure. Malheureusement, aucune photo de l'événement n'était disponible au moment de publier.

3^e Escadre



Les membres du 12 ER ont aussi un nouveau commandant. Le major Nicolas Pesant a remplacé le major Jonathan Gilbert à ce poste.

INFO-MESS — septembre 2021

MESS DES OFFICIERS

Jeu 26 — TGIT (grand salon) Pour emporter
À venir — TGIT
À venir — Café du commandant

Surveillez la page Facebook pour les dates des activités à venir

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

À venir — TGIT (Pour emporter)
À venir — Café du chef

Surveillez la page Facebook

MESS DES RANGS JUNIORS

Vendredi 10 — MDCV (salle JAG) Pour emporter
Samedi 18 — Bingo virtuel
Vendredi 24 — 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.

Le corps humain et ses merveilles, dernier volet

L'aérobic ce n'est pas qu'un cours!

Comme on dit, jamais deux sans trois! Nous arrivons au dernier article consacré aux différents systèmes énergétiques. Au cours des derniers mois, nous avons traité du système anaérobie alactique (créatine-phosphate) et du système lactique (glucose-glycogène). Cette fois, nous élargissons le sujet en expliquant le système aérobie et sa particularité par rapport aux autres systèmes.

Le système aérobie est LE système qui nous vient en tête quand on parle de marathon, de triathlon ou toutes autres activités sportives ou physiques de longues durées. Il s'active essentiellement lorsqu'on effectue des séances d'exercices légères-modérées de plus de deux minutes d'efforts continus.

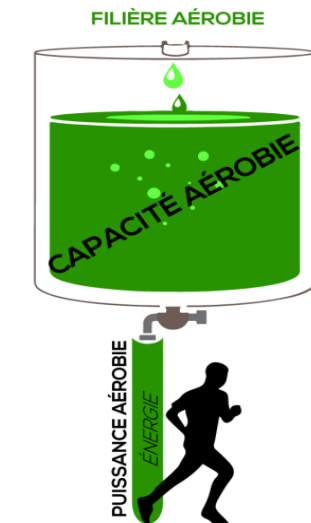
Comme avec les réserves de créatine et de glucides, les réserves principalement touchées dans notre corps sont les acides gras. Lorsqu'elle se décompose, cette molécule offre au corps une plus grande quantité d'énergie à utiliser, contrairement aux autres molécules (créatine, glucose, glycogène). La différence est que la décomposition des acides est un long processus avant que l'énergie soit disponible comparativement à ses homologues énergétiques.

Attention, il ne faut pas faire de lien entre l'utilisation des acides gras à l'entraînement de longue durée et la perte de poids. Cette dernière se trouve à être un sujet complexe et nous pourrions en parler plus longuement dans un autre article.

Contrairement à la créatine et aux glucides, les réserves de graisse sont stockées en énorme quantité dans notre organisme. Elle devient donc une ressource presque inépuisable à exploiter. Cela fait en sorte qu'elle est automatiquement adaptée aux activités de longues durées. Par contre, il est faux de penser que chaque activité prolongée demande uniquement des réserves de graisse.

Comme indiqué dans l'article précédent, chaque système travaille en collaboration avec les autres, c'est-à-dire, si je suis à l'effort pendant plus de quarante ou soixante minutes, il peut arriver que j'ai besoin de la créatine-phosphate ou de mes réserves de glucides, en dépassement ou en montant une colline à la course par exemple. L'intensité est ainsi augmentée et l'utilisation seule des acides gras devient insuffisante.

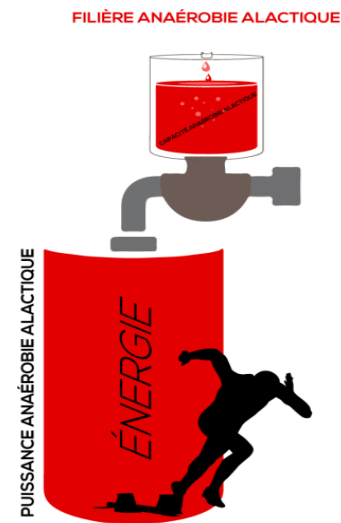
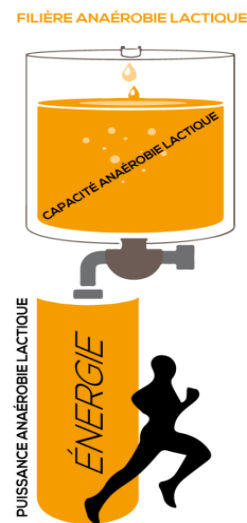
L'autre nom que l'on peut donner au système aérobie est le système oxydatif. Cela si-



gnifie que le corps utilise l'oxygène inspiré et le transporte, à l'aide des globules rouges, vers les muscles durant un effort prolongé. Donc, plus votre capacité à transporter l'oxygène dans le corps est élevée, plus vous êtes en mesure de soutenir un certain effort. C'est aussi ce mécanisme qui déclenche l'utilisation des acides gras et des glucides à l'entraînement. Prenez donc un bon bol d'oxygène lors de vos sorties. C'est important!

Pour faciliter vos séances et utiliser les bons systèmes, l'équipe du conditionnement physique est là pour adapter votre programme d'entraînement selon vos besoins.

Visitez aussi notre page [Facebook PSP Bagotville](#) – Conditionnement physique & sports pour plus de contenu.



UNE ASSURANCE QUI VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT.

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

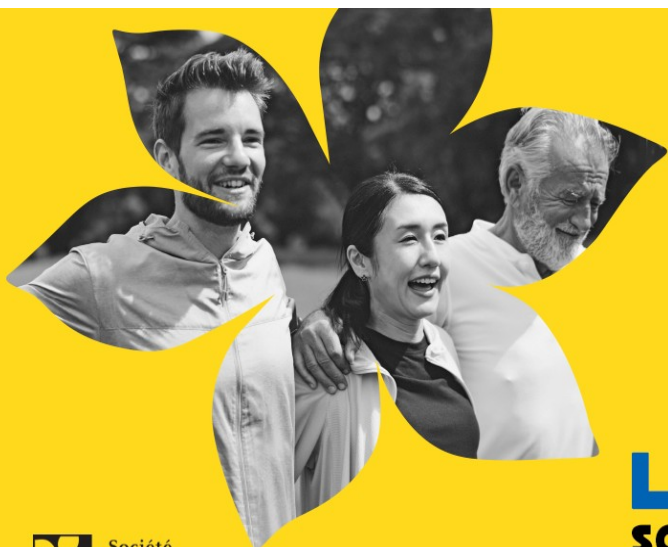
Que vous soyez sur la ligne de front ou à la maison, l'assurance vie temporaire de la Financière SISIP répond aux rigueurs de la vie militaire.

Appelez-nous pour étudier vos options.

1-800-267-6681



SISIP.COM



Société
canadienne
du cancer

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

Les changements ne se font pas automatiquement, il faut s'en occuper

Chacun est responsable de sa cotisation au mess

Caporal Untel est caporal depuis maintenant un an. Il a demandé un changement de métier qui fut accepté. Félicitations! Il deviendra officier de logistique, le slt Untel est donc en attente de formation, sur la même base. Bravo pour la promotion! Mais les mois passent et, sans s'en rendre compte, le sous-lieutenant Untel accumule un solde en retard de ses cotisations de mess. Pourquoi?

Collaboration spéciale
SlT Keven Trotier
Administration des mess

La raison est fort simple : le slt Untel a changé de mess. Il est passé du mess des rangs juniors au mess des officiers.

Le montant pour la cotisation des mess est différent, mais monsieur Untel n'est pas allé au bureau de l'administration des mess pour les aviser du changement, pensant que c'était la salle des rapports qui allait communiquer l'information. Depuis son changement de métier, une année entière est passée. Finalement, il se rend compte, en regardant son relevé de compte, qu'il est encore membre du mess des rangs juniors. Il avise la commis des mess et on lui annon-

ce qu'il a un solde dû à son compte, puisqu'il ne payait pas le bon montant pendant les 12 derniers mois.

Cette situation fâcheuse aurait facilement pu être évitée. Il est de la responsabilité du membre, lors d'une mutation ou d'une promotion, de vérifier son relevé de compte des Fonds non publics (FNP), dans la section **Détails**, et de s'assurer qu'il paie les cotisations pour son mess (voir Tableau 1). Dans l'exemple du sous-lieutenant Untel, ci-dessous, vous pouvez voir qu'il paie encore des cotisations pour le mess des rangs juniors, en date de juin 2020, ainsi qu'une cotisation à son comité social.

Le sommaire de compte FNP est une ressource précieuse à consulter pour vous assurer que vous payez les bonnes cotisations. De plus, si vous avez une entente de paiements avec le CANEX, vous y retrouverez aussi le détail de votre mensualité, ainsi que le solde de vos engagements futurs. Assurez-vous que le total de vos transactions du mois est le même que sur votre talon de paie (voir Tableau 2). Ce dernier se retrouve dans les **Détails supplémentaires**, au nom de NPF / FNP, comme dans l'exemple ci-dessous.



Tableau 1

Relevé de compte des Fonds non publics

NUMÉRO DE COMPTE

188888888

NOM DE DÉTENTEUR

Monsieur Untel

DATE DE RELEVÉ

06/30/2020

MONSIEUR UNTEL

1 Rue des Inconnu
CHICOUTIMI QC A1B 2C3
Canada

REMETTRE À : Bureau national de la comptabilité des SBMFC
C. P. 338
BORDEN ON L0M 1C0
ou votre bureau local de la comptabilité

Factures non payées			Engagements futurs
Période en cours	En retard	Total	
0.00	0.00	0.00	0.00

Solde du
compte*

0.00

*Pour les membres de la Force régulière ainsi que le personnel des FNP, les retenues à la source sont effectuées le mois suivant.

Toutes les factures du **SOMMAIRE DU COMPTE** ci-dessous dont le mode de paiement est **CASH** (comptant) doivent être réglées directement par le client.

SOMMAIRE DU COMPTE

Numéro de facture	Date de la facture (M/J/A)	Type de plan/référence	Mode de paiement	Solde impayé
			Solde du compte CAD	0.00

DÉTAILS (transactions du mois et montants dus)

N° de facture	Type	Date (M/J/A)	Date d'échéance	Type de plan/référence	Détails	N° de reçu	Montant	Montant dû
73069832	Paiement	06/30/2020		MS1001444841-73015751	1381 RANGS JUNIORS BAGOTVILLE- MEMBRES ORD COT 1381 RANGS JUNIORS BAGOTVILLE- MEMBRES ORD DIV 1381 RANGS JUNIORS BAGOTVILLE- MEMBRES ORD FS	4867273	-9.15	0.00
73073342	Paiement	06/30/2020		SETUP3EMA0116-73011468	1393 COMITE SOCIAL 3 EMA	4867273	-5.00	0.00

Comme vous pouvez le constater dans cet exemple, le total des transactions du mois du slt Untel concorde avec ses retenues courantes pour la même période. Si jamais vos chiffres ne concordent pas, ou encore, que vous ne recevez pas votre relevé de compte FNP par courriel ou que votre situation change, n'hésitez pas à communiquer avec la commis des mess, Mme Ginette Côté, au bureau de l'administration des mess, au poste 7402.

L'équipe des mess vous remercie pour votre engage-

ment soutenu envers vos mess et vous invite à rejoindre la page Facebook de vo-

tre mess respectif afin de ne rien manquer des événements à venir!

The posting period as finally arrived

Corporal Untel has been a corporal for a year now. He asked for a change of profession which was accepted. He becomes a logistic officer, awaiting training, on the same base. Well done for the promotion! Months go by and, without realizing it, 2Lt Untel accumulates an overdue balance with non-public funds (NPF). Why?

easily have been avoided. It is the member's responsibility, during a transfer or promotion, to check his NPF account statement, in the **Details** section, and to ensure that he pays the contributions for his respective mess (see Tableau1).

In addition, if you have a payment agreement with Canex, you will find details of your monthly payment, as well as the balance of your future commitments. Make sure your transaction total for the month is matching the one on your pay statement. This total can be found in the **Transaction details**, on behalf of NPF / FNP, as in the example in Tableau 2.

As you can see in our example, 2Lt Untel monthly transactions total matches his current deductions for the same period. If your numbers do not match, or, if you do not receive your Non Public Funds statement by email or your situation has changed, do not hesitate to contact the mess administration office at extension 7402.

The reason is quite simple: 2Lt Untel is now membre of a different mess. He moved from the junior ranks mess to the officers mess. The amount for the mess dues is different, but 2Lt Untel did not go to the mess administration office to notify the mess administration of the change. Since his change of profession, a whole year has passed. Eventually, he realizes, looking at his statement, that he is still a member of the junior ranks. He notifies the manager and is told that he has a pending balance on his account, since he was not paying the correct amount for the past 12 months.

This unfortunate situation could

UNTEL CFB BAGOTVILLE WING - WAMEO		Tableau 2	
		Net Pay and Allowances indemnités courantes	6228.00
		Moins : Retenues courantes	2391.44
		Égale: Current Pay Entitlement Égal: Solde exigible	3836.56
		Moins: Current Payment Moins: Paiement courant	1918.28
		Égale: Closing Balance Égal: Solde de fermeture	1918.28
PAY DEDUCTIONS - RETENUES COURANTES			
Income Tax - Impôts		Superannuation Pension de retraite	C.P.P. - Q.P.P. R.R.C. - R.R.Q.
Federal - Fédéral	Provincial		Employment Insurance Assurance emploi
586.37	726.84	596.39	311.67
			74.74
		Year to Date	Total année courante
4559.16	5592.42	4647.29	2428.56
			583.07
Savings Bonds Obligations d'épargne		Other Pay Allotments Autres délégations de solde	Other Deductions Autres retenues
		Supp. Death Benefits Prestation décès suppl.	Service Income Security Insurance Plan / Régime d'assurance - revenu militaire
		Disability Invalidité	Survivor Benefits Revenu survivants
			Group Term - Collective à terme
			Member - Membre
			Spousal - Conjoint
0.00	14.15	1.35	15.00
			22.16
			0.00
			12.00
			0.00
TRANSACTION DETAILS - DÉTAILS SUPPLÉMENTAIRES			
CURRENT PAY & ADJUSTMENTS			
REG FORCE PAY		TOTAL	6228.00
OTHER PAY ALLOTMENT			
NPF / FNP		TOTAL	14.15
OTHER DEDUCTIONS			
QUEBEC SDB SALES TAX		TOTAL	1.35

PROGRAMME PLEIN AIR 2021

DERNIÈRE CHANCE!
VÉRIFIEZ LES HORAIRES AVANT
D'ACHETER VOS BILLETS

Accès à la plage

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Camping Jonquière 418-542-0176	Accès à la plage		
	Adulte	7 \$	Gratuit avec carte PSL OBLIGATOIRE
	Enfant 5 à 14 ans	3 \$	
	Famille 2 adultes et 2 enfants	15 \$	

Randonnée, plein air et vélo de montagne

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Bec Scie 418-697-5132	Randonnée pédestre et vélo de montagne 7 km		
	Adulte 18 ans & + :	4 \$	1 \$
	Étudiant 6 – 17 ans :	Gratuit	Gratuit
	Enfant 5 ans & - :	Gratuit	Gratuit

Cani-rando Les Balades solos 1551, route Tadoussac St-Fulgence 418-542-9499	Course à pied avec chiens		N
	Randonnées de 4 à 5 km		
	Les chiens sont fournis		
	Possibilités de profiter des installations gratuitement après la course : lac et ferme. Lac ensemencé de truites (\$ à la truite).		
	Admission générale	34,49 \$	20 \$
	Réservation via Facebook		

Vélo enduro Mont-Bélu 4885, boul. Grande-Baie Sud, La Baie 418-697-5090	Centre de vélo de montagne		N
	28 juin au 1 ^{er} septembre		
	Mercredi de 16h à 20h		
	Dimanche de 10h à 16h		
	Billet journalier 12 ans et +	20,70 \$	10 \$
	Moins de 12 ans	11,50 \$	5 \$

Le Norvégien 4885 ch. St-Benoît Jonquière 418-546-2344	Vélo de montagne et course en sentiers		N
	Vélo de montagne adulte	10 \$	5 \$
	Vélo étudiant (13 à 24 ans)	6 \$	3 \$
	Course en sentiers	3 \$	1 \$
	www.lenorvegien.ca		
	Remboursement de 25% sur la passe de saison de vélo de montagne. Sur rendez-vous seulement.		

Sentiers panoramiques 1412 ch. de la réserve	PROMOTION UNIQUE		N
	Nous avons 20 bracelets (1 par famille) à donner pour l'accès aux sentiers.	25 \$	Gratuit avec le bracelet.
	Premiers arrivés, premiers servis.		

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Adulte 15 minutes:	35 \$	20 \$
	Enfant 15 ans et – 15 min.:	22 \$	10 \$

Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Site extérieur : 4 heures de jeu		
	Demi-journée:	38 \$	20 \$

Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Un mini-golf qui se joue dans le noir!		
	16 ans et +	13 \$	6 \$
	15 ans et -	9 \$	4 \$

Laser tag 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Partie de 15 minutes	10,50 \$	4 \$
	7 ans et plus		

Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre		
	Circuit junior / adulte		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + (1m80):	50,30 \$	37 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m80) :	42,55 \$	27 \$
	Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40) :	22,71 \$	12 \$

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre extrême		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + :	58,64 \$	47 \$
	Junior 12 - 17 ans (1m80) :	54,04 \$	36 \$

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Via Ferrata		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + :	49,44 \$	36 \$
	Junior 8 - 17 ans :	41,68 \$	26 \$
	Min.1m50, entre 100 et 220 lbs		
	Retour en tyrolienne non inclus Supplément de 16,10 \$		

Parc Octopus 255, rue Du Quai Desbiens 581-221-2487	Parc aquatique flottant		N
	Arrivez tôt, pas de réservation.		
	Admission générale:	34,49 \$	20 \$

Golf

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: 418-693-8221	Par 3 (petit terrain éclairé) :	13 \$	6 \$
	Par 4 (gros terrain)		
	Tous les jours sauf jours fériés :	24,75 \$	15 \$
	Par 4 — jours fériés :	24,75 \$	24,75 \$
	(Payable sur place les jours fériés)		
	Champs de pratique :	10 \$	6 \$
	Mini-Putt :	8,50 \$	3 \$
Par 4 : 418-693-8012			

Le plan PSL ne peut être combiné à d'autres promotions du Club Le Ricochet, ne demandez pas inutilement

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235 ou Rivière-aux-Sables 418-698-3000	Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo Exclusivité RIVIÈRE-AUX-SABLES Planche à pagaie (paddle board) Kayak, canot, pédalo : Passe annuelle Adulte : Passe annuelle Enfant :	POUR LES PASSES ANNUELLES Carte Accès Saguenay obligatoire. Disponible dans les bibliothèques de Saguenay. Gratuite pour résidents. NON-RÉSIDENTS : 50 \$ / 2 ans 10 \$ 35 \$ 25 \$	3 \$ 15 \$ 8 \$

Magasin de sport du Centre récréatif de la Base 418-677-4000 poste 7498	Canots, kayak, planches à pagaie gonflables GRATUIT Trois planches à pagaie, deux canots et un kayak de plaisance disponibles incluant tout l'équipement de sécurité (vestes, ancre et ensemble d'urgence) Réservation en ligne pour la fin de semaine seulement Vous devez avoir votre propre support de transport.
---	--

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Mille Lieux de la colline 418-698-7000	Parc d'amusement pour enfants 2 à 8 ans : 9 ans à 13 ans : Adulte 14 ans et + :	15 \$ 12 \$ 6 \$	6 \$ 4 \$ 3 \$

Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Voir les détails au : www.lemontagnais.qc.ca Accès général 3 ans et + :	13 \$	6 \$
--	--	-------	------

Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598 370, rue Ste-Anne	Centre d'escalade de blocs 13 ans et + Étudiant 12 ans et moins Souliers non inclus (www.betacrux.ca) Voir site web pour règles en vigueur et procédures	19 \$ 16,70 \$ 10,35 \$	9 \$ 5 \$ 3 \$
---	--	-------------------------------	----------------------

Activités culturelles et touristiques

Zoo de Falardeau 296, Rang 2 418-673-4602	Accès et visite guidée 14 ans et + : 2 à 13 ans : Moins de 2 ans : Voir le site web pour les règles en vigueur www.zoodefalardeau.com	20 \$ 12 \$ Gratuit	11 \$ 5 \$ Gratuit
---	---	---------------------------	--------------------------

Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132 www.valjalbert.com	Visite du site Adulte 17 ans & + : Enfant 6 à 16 ans : Enfant 5 ans et moins : Téléphonique inclus Doit être réservé et payé au comptoir PSL. Vous devez connaître la date de votre visite pour réserver.	36 \$ 16 \$ Gratuit	22 \$ 9 \$ Gratuit
---	---	---------------------------	--------------------------

Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	Accès Parc & Spectacle Adulte 12 ans et + : Enfant 5 à 11 ans : 4 ans et moins : Voir site web pour procédure de réservation www.cavernetroudelafee.ca	24 \$ 14 \$ Gratuit	12 \$ 7 \$ Gratuit
---	---	---------------------------	--------------------------

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Musée du Fjord La Baie 418-697-5077 facebook.com/museedufjord	Adulte 18 ans & + Étudiant 6 ans & + Enfant 5 ans et moins	16 \$ 9 \$ Gratuit	8 \$ 4 \$ Gratuit

Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Accès à toutes les expositions (tablette électronique incluse), comprend aussi la visite de la base. L'accès au musée est GRATUIT pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL	Gratuit pour les militaires et leur famille immédiate. Les employés civils et FNP ont accès gratuitement, mais le conjoint (15 \$) et les enfants (9 \$) doivent payer.
--	--	--

La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100 www.pulperie.com	Adulte 18 ans & + Étudiant 18 ans & + Enfant 5 à 17 ans	15 \$ 10,50 \$ 7,50 \$	8 \$ 4 \$ 3 \$
--	---	------------------------------	----------------------

N = NOUVEAUTÉ 2021

The English version of this Summer Activity Program is available at the Sport and Recreation Counter or on Intranet Board

Remboursement sur les passes saisonnières

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisés:** Un remboursement de 10 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passe annuelle de vélo de montagne au Norvégien:** Un remboursement de 25 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passes saisonnières diverses:** Des rabais sont offerts pour différents abonnements saisonniers, même s'ils ne sont pas inscrits au Programme plein air. Les rabais varient d'un endroit à l'autre selon les ententes (jusqu'à 10 %).

Les demandes sont évaluées au cas par cas.
(Les abonnements à une ligue, à un centre de conditionnement physique ou à un cours ou une activité municipale, de même que les terrains de camping, ne sont pas acceptés.)

Pour information

Audrey Lecours
poste 7581

Autres avantages pour les membres
(Rabais offerts directement auprès du partenaire)

Partenaire	Description	Rabais
Beta Crux, Chicoutimi 418-590-7598 370 rue Sainte-Anne, Chicoutimi, Québec	Centre d'escalade de bloc Rabais à l'achat d'une passe mensuelle ou annuelle www.betacrux.ca	15 %
Ferme 5 Étoiles, Sacré-Cœur 465 Route 172 W 1-877-236-4551	Kayak de mer, Visite du refuge des animaux sauvages, randonnée à cheval, etc... Visitez le www.ferme5etoiles.com pour le détail des activités.	15 %
Yuzu sushi, Chicoutimi 1446 Blv Talbot 418-543-5522	Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps. Appeler pour connaître les détails www.yuzusushi.ca	À déterminer lors de l'appel
Valide pour le bateau La Marjolaine seulement		
Navettes maritimes du Fjord Réservez au 418-697-5053	Pour réserver votre départ appelez au 418-543-7630 Mentionnez que vous êtes de la BFC Bagotville et que chaque personne possède sa carte PSL. Vous devez avoir votre carte de crédit pour le paiement. www.navettesdufjord.com	10 % À compter du 11 juillet

Quelques règles importantes

Pour profiter des activités du Programme plein air, vous devez posséder une carte Plan Sports & Loisirs (carte magnétique) pour chaque billet acheté.

Billets en vente

du lundi au vendredi de 9 h 30 à 20 h
les samedi et dimanche de 9 h à 14 h 30

**N.B. Aucun remboursement de billet ne sera accordé.
Les billets non utilisés ou refusés parce que le détenteur
n'a pas pu présenter une carte PSL valide ne seront pas remboursés.**

**Le programme s'adresse aux militaires et aux employés civils
de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate seulement.**

**Chaque personne possédant un billet du programme
quel que soit son âge doit présenter sa carte PSL magnétique,
à chaque activité offerte dans le cadre du Programme plein air.**

**Veuillez prendre note que les activités offertes ne
s'appliquent pas aux journées d'activités et/ou familiales d'unité.**

Pour plus d'information

-Audrey Lecours, gestionnaire des loisirs PSP au poste 7581,
-Comptoir PSL, 418-677-4000 poste 7980.



**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
Buil. 16

Come to socialize !

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

Thank you for your
understanding!



Gérez-vous bien le stress thermique?

C'est enfin l'été, cette belle saison qui nous apporte le soleil et la chaleur tant attendus. Toutefois, l'exposition prolongée à ces conditions apporte son lot de risques si aucune précaution n'est prise.

D'abord, il faut savoir qu'un milieu à température et taux d'humidité élevés augmentent le stress imposé au corps. On appelle stress thermique cette accumulation de chaleur dans l'organisme qui empêche le corps de maintenir une température normale. Jumelé à un effort physique, il peut contribuer à des blessures musculo-squelettiques, causer des coups de chaleur (insolation), de l'épuisement et même la mort.

Rash de chaleur, coup de soleil grave (peau rougeâtre douloureuse ou cloques), début soudain de crampes, épuisement par la chaleur (forte transpiration, pouls faible, nausées et maux de tête) et coup de chaleur (respiration peu profonde et rapide, maux de tête, étourdissements, nausées et confusion) sont des manifestations de stress thermique qui nécessitent une prise d'action immédiate tant chez les adultes que chez les enfants.

Prévenez ces symptômes en ajustant le rythme de travail et les efforts physiques selon les niveaux de chaleur, buvez beaucoup d'eau (toutes les 20 minutes), portez un chapeau, prenez plus de pauses dans un endroit frais et à l'ombre, faites des siestes au besoin, mouillez-vous la nuque pour vous rafraîchir et appliquez de la crème solaire.

D'ailleurs, avez-vous reçu votre crème solaire gratuite offerte par le PSP? Si vous ne l'avez pas encore, contactez l'équipe PSP, qui vous souhaite de passer un bel été en sécurité!

Source: [Santé et sécurité : Milieu de travail à température élevée - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/santee/securite/milieu-travail/temperature-elevee)

S L'ACTUALITÉ EN SURVOL



42 ans de service

À l'occasion de sa 42^e année de service au sein des FAC, le capt Serge Longpré a hissé le drapeau au mat de la BFC Bagotville le 18 août dernier.



Fondation Thierry LeRoux

Une vingtaine de cyclistes ont pris le départ de la BFC Bagotville le 19 août dernier en soutien à la Fondation Thierry LeRoux. Cette fondation, qui a pour mission de venir en aide à la jeunesse, a été créée à la suite du décès en service du policier Thierry Leroux.



Mess des Officiers

Le maj David Thibaudeau est le nouveau PCM des officiers. Membre de la 2^e Escadre, le major Thibaudeau a accepté avec beaucoup d'enthousiasme cette fonction. Il invite les membres à suivre les activités du mess sur la page Facebook et à ne pas hésiter à communiquer avec lui ou les autres membres du comité pour leur faire part de commentaires ou de suggestions. Il invite aussi les membres à se joindre à son équipe et tout le monde à participer.

AUTOMNE 2021 — HORAIRE DES COURS EN PERSONNE — PROMOTION DE LA SANTÉ

MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

Nutrition 101

1 atelier de 4 heures
27 septembre ou 1^{er} novembre
English : November 22

Lecture des étiquettes nutritionnelles / Nutritional Label Reading

1 atelier de 3 heures
27 septembre ou 1^{er} novembre
English : November 22

Alimentation et performance* Nutrition and Performance (Nouveau)

1 atelier de 7 heures
28 septembre ou 2 novembre
English : November 23

*Préalables suggérés : "Nutrition 101" et "Lecture des étiquettes nutritionnelles".

MIEUX-ÊTRE SOCIAL

Introduction à la gestion du stress / Stress Management Introduction

1 atelier de 3 heures
8 octobre, 10 novembre ou 3 décembre
October 22 or November 19

Inter-comm

4 ateliers de 3 heures
13 octobre, 20 octobre, 27 octobre et 3 novembre

Le stress, ça se combat! / Stress Take Charge!

2 ateliers de 7 heures.
25 octobre et 26 octobre
English: November 15 and 16

Force mentale et sensibilisation au suicide / Mental Fitness and Suicidal Awareness

1 atelier de 7 heures
29 septembre, 28 octobre, 17 novembre ou 1^{er} décembre
English: October 7 or December 6

Techniques de relaxation

1 atelier de 3 heures
29 octobre ou 26 novembre

DÉPENDANCES: SENSIBILISATION ET PRÉVENTION

Drogues, alcool, jeu - superviseur / Alcohol, other drugs and gambling for supervisor

1 atelier de 11 heures (sur 1.5 jours)
4 et 5 octobre, 8 et 9 novembre ou 29 et 30 novembre
English: October 18 and 19

Écrasez-la! Programme de renoncement tabagique des FAC

Inscriptions en tout temps

Serveur d'alcool / Smart Service

1 atelier de 2 heures
15 octobre ou 2 décembre
English: November 5 or December 2

Toxicomanie 101 / Substance use 101

1 atelier de 3 heures
25 novembre
English: November 25

PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIVE

Prévention des blessures sportives

1 atelier de 3 heures
14 octobre ou 18 novembre

[Visitez la page web de la Promotion de la santé
pour l'horaire complet](#)

ou composez le
418-677-4000 poste 7102

Ateliers jeunesse / Youth Workshops

Soutien aux déploiements

Vos enfants sont-ils affectés par l'absence d'un parent ? Le CRFM peut vous aider ! Remplissez notre court sondage

<https://fr.surveymonkey.com/r/F6M7PNT>

Ou communiquez avec nous!

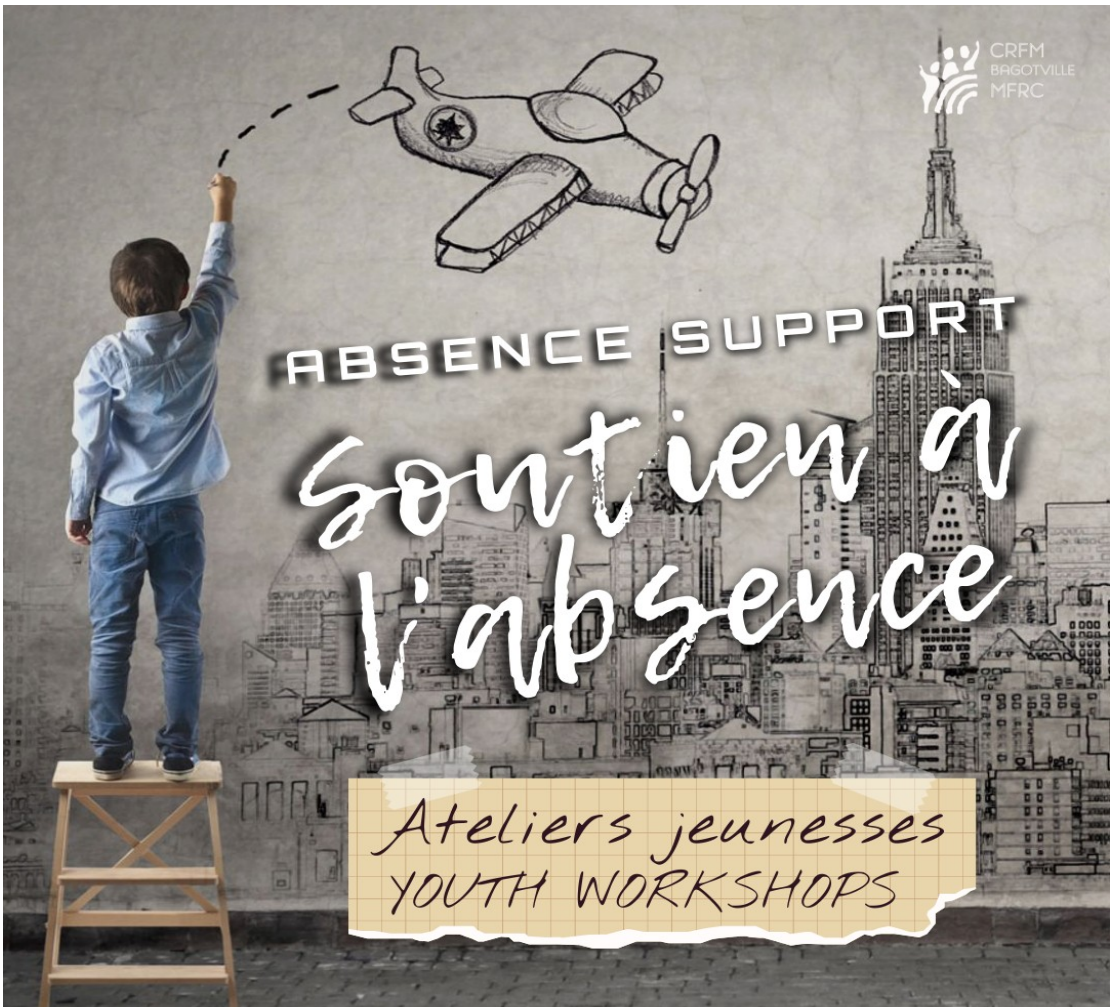
Deployment Support

Are your children affected by the absence of a parent? The MFRC can help you! Please complete our short survey:

<https://fr.surveymonkey.com/r/BRX5PZY>

Or contact us !

info@crfmbagotville.com
418-677-7468
m.me/14408476567415



AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



RANGEMENT EFFICACE POUR VOTRE VÉHICULE

- 1 TT-7548 : Panneau *Molle* avec renfort pour siège
* Taxes en sus. Valable pour un temps limité ou jusqu'à épuisement des inventaires.
- 2 TT-7944 : Repose-tête *IFAK* avec déploiement rapide
- 3 TT-7603 : Pare-soleil *Molle*

Visitez tasmaniantiger.ca pour trouver le distributeur autorisé le plus près.



TASMANIAN
TIGER
CANADA



COURSE DE LA
BFC BAGOTVILLE
CFB BAGOTVILLE
RUN



16 septembre 2021

HORAIRE - COURSES (Départ: Aréna)

- 7H30** DEMI-MARATHON (21,1KM) **individuel ou en équipe**
DÉFI DU COMMANDANT (21,1KM + 5KM)
9H 10 KM (groupe 1)
10H 10 KM (groupe 2)
11H 5 KM (groupe 1)
11H30 5 KM (groupe 2)

HORAIRE - RALLYE (Départ: Centre comm.)

- 8H** DÉPART GROUPE 1
9H30 DÉPART GROUPE 2

**PRIX DE PRÉSENCE SUR PLACE
ET TIRAGE DE CARTES-CADEAU**

INSCRIPTION & INFORMATION
SABSBAGOT.COM/ARMYRUN



COURSE DE LA
BFC BAGOTVILLE
CFB BAGOTVILLE
RUN



September 16th 2021

SCHEDULE - RUN (Start: Arena)

- 7:30AM** HALF-MARATHON (21,1KM) **individual or team**
COMMANDER'S CHALLENGE (21,1KM + 5KM)
9AM 10 KM (group 1)
10AM 10 KM (group 2)
11AM 5 KM (group 1)
11:30AM 5 KM (group 2)

SCHEDULE - RALLY (Start: Comm. Center)

- 8AM** START GROUP 1
9:30AM START GROUP 2

**DOOR PRIZE ON SITE
GIFT CARDS DRAW**

REGISTRATION & INFO
SABSBAGOT.COM/ARMYRUN

