

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 17 Numéro 12

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

DÉCEMBRE 2022



Les militaires déployés pour op **RÉASSURANCE** **De retour à la maison!**

pages 2 et 3

Les vœux des équipes de commandement...

pages 4 et 5

Les origines de la tradition du dîner de la troupe...

page 8

Lancement du Programme plein air hiver 2022-2023...

page 12 à 14

Jusqu'à
90\$
de remise
sur une carte prépayée.
Jusqu'au 18 décembre 2022
À l'achat d'un ensemble
de 4 pneus sélectionnés.

Visitez fr.nokiantires.com
f t i n /NokianTiresNA

NOUVEAU
HAKKAPELIITTA®
R5, SUV et EV
HAKKAPELIITTA®
10, SUV et EV

**nokian
TYRES**
**CRÉÉS POUR
AFFRONTER L'HIVER**
Créés pour affronter les rudes hivers finlandais, les pneus Hakkapelitta® de Nokian Tyres sont synonymes de sécurité inégalée dans les conditions imprévisibles des hivers nordiques.

**NOUVEAU
TYRES**
✓
SATISFACTION
GARANTIE
30 JOURS
OU ARGENT REMIS

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

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

Les militaires déployés en Roumanie

À quelques jours des vacances de Noël, les militaires de la BFC Bagotville déployés en Roumanie sont de retour au pays. Dans le cadre de la contribution du Canada à la sécurité de l'OTAN et de l'Europe, la Force opérationnelle aérienne – Roumanie (FOA-R) vient tout juste de mettre fin à son tour opérationnel de la police aérienne renforcée, après quatre mois sur les côtes de la mer Noire.

Collaboration spéciale
Capt Christopher Breault
Affaires publiques Bagotville

« Après quatre mois ici à la base aérienne de Mihail Kogalniceanu, le but est de créer une Force interopérative entre les pays de l'OTAN. Nous avons eu l'occasion de travailler de pair avec nos collègues roumains ainsi que plusieurs autres nations alliées sur le flanc sud-est de la

mer Noire », a déclaré le commandant du détachement de la Force opérationnelle aérienne en Roumanie, le lieutenant-colonel Stephen Latwaitis.

Soutenus et appuyés par les quelque 180 membres de la Force opérationnelle, les pilotes du détachement des CF-18 ont effectué près de 500 sorties au cours de ce déploiement. Ces membres sont issus de bases militaires provenant de partout au pays, principalement de l'Aviation royale canadienne, mais aussi de la Marine royale canadienne ainsi que de l'Armée de terre. « Nous étions sur le pied d'alerte pour réagir à des sorties « réaction rapide » dirigées par le Centre d'opérations aériennes combinées de Torrejón en Espagne, et contrôlées par le Centre de contrôle et de rapport (CRC) de Bucarest. Nous avions des offi-



PHOTO : IMAGERIE CPL CHAPUT

Les militaires canadiens ont travaillé étroitement avec plusieurs autres nations alliées au cours de leur passage en Roumanie. Le but de leur mission était d'ailleurs de créer une force interopérative des pays de l'OTAN.

ciers de liaison intégrés au CRC Crystal, travaillant quotidiennement avec leurs homologues roumains pour

interagir spécifiquement aux besoins d'interopérabilités », a ajouté le lieutenant-colonel Latwaitis.

Au cours de ce déploiement d'envergure, les CF-18 canadiens ont soutenu de nombreuses sorties opérationnel-



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 Alexandre Dubois (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: 12 janvier 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 20 décembre

Op REASSURANCE detachment coming back home

A few days before the Christmas holidays, the soldiers from CFB Bagotville deployed in Romania are back home. As part of Canada's contribution to the security of NATO and Europe, Air Task Force-Romania (ATF-R) has just ended its operational tour of enhanced air policing, after four months on the shores of the Black Sea.

“After four months here at Mihail Kogalniceanu Air Base, the goal is to create an Interoperational Force between NATO countries. We had the opportunity to work hand in hand with our Romanian colleagues as well as several other allied nations on the southeastern flank of the Black Sea,” said Air Task Force Romania Detachment Commander Lcol. Stephen Latwaitis.

Supported and supported by the approximately 180 members of the Task Force, the pilots of the CF-18 detachment flew nearly 500 sorties during this deployment. These members come from military bases across the country, mainly from the Royal Canadian Air Force, but also from the Royal Canadian Navy and the Army.

As part of this major deployment, Canadian CF-18s supported numerous operational sorties, including flight training and exercises demonstrating NATO interoperability. “Since 2014, with the start of Enhanced Air Policing, Canada has supported this major mission and showcased a solid transatlantic bond within this Alliance, underscoring its commitment to collective secu-

city,” concluded Lieutenant-Colonel Latwaitis.

As part of Op REASSURANCE, this is the seventh time that the Canadian Armed Forces has deployed a Task Air Force to Romania. In fact, what marks the passage of Canadians in Romanian territory is the relationship of trust that has been developed throughout these years with the Host Nation, assures the Deputy Commander, Major Pierre Maltais.

In honor of NATO's reinforced air police, the Italians in turn take responsibility for this mission endorsed by NATO. Since December 1, the Italian Air Force has been flying Eurofighters from Mihail Kogalniceanu Air Base to empower their contribution to the mission.

depuis la fin de l'été rentrent au pays

les, notamment des entraînements de vol et des exercices démontrant l'interopérabilité de l'OTAN. Parmi une dizaine d'exercices, Thracian Viper en Bulgarie, la Coopération olympique en Grèce et l'exercice Neptune Strike en collaboration avec un groupe aéronaval américain font partie du lot des exercices qui ont laissé leur marque d'excellence dans le ciel roumain. Évidemment, les chasseurs canadiens ne passent pas inaperçus au-dessus de Constanța, cette ville longeant la mer Noire. « Depuis 2014, avec le début de la police aérienne renforcée, le Canada a soutenu cette mission d'envergure et a mis en valeur un lien transatlantique solidifié au sein de cette Alliance, soulignant ainsi son engagement envers la sécurité

collective », a conclu le lieutenant-colonel Latwaitis.

Dans le cadre d'Op REASSURANCE, c'est la septième fois que les Forces armées canadiennes déploient une Force aérienne opérationnelle en Roumanie. La première fois étant en 2014 à Campia Turzii, puis à Mihail Kogalniceanu Air Base en 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 et maintenant 2022. Dans les faits, ce qui marque le passage des Canadiens en territoire roumain, c'est la relation de confiance qui a été développée tout au long de ces années avec la Nation hôte, assure le commandant adjoint, le major Pierre Maltais. « Nos militaires canadiens peuvent être fiers d'eux, le travail accompli tout au long de ces années a été marqué



PHOTO : IMAGERIE CPL CHAPUT

Au cours de ce déploiement d'envergure, les CF-18 canadiens ont soutenu de nombreuses sorties opérationnelles en compagnie de plusieurs nations alliées autour de la mer Noire.



PHOTO : IMAGERIE CPL PICARD

La majorité des militaires déployés en Roumanie sont revenus à Bagotville le 7 décembre dernier.

par l'établissement d'un sentiment de confiance mutuel avec nos alliés roumains. Ce qui est encore plus marquant, c'est l'appréciation de notre présence par la population civile; partout où nous allons, nous avons vraiment l'impression d'avoir un impact positif », a-t-il remarqué.

L'environnement de travail sur la Base aérienne de Mihail Kogalniceanu fait la différence pour les militaires

canadiens, entre autres, la qualité des infrastructures, la qualité de la nourriture et l'accueil incroyable de la communauté roumaine. Ces facteurs font partie des a priori qui font la différence dans la vie quotidienne des militaires déployés, révèle l'adjudant maître François Brisson. « Nous avons eu la chance de rencontrer directement les habitants de ce merveilleux pays appartenant à diverses communautés rou-

maines et le consensus est unanime pour un accueil des plus amical et cordial », a-t-il commenté.

En honneur à la police aérienne renforcée de l'OTAN, les Italiens endossent à leur tour la responsabilité de cette mission entérinée par l'OTAN. Depuis le 1^{er} décembre, l'Armée de l'air italienne fait voler des Eurofighters depuis la base aérienne de Mihail Kogalniceanu pour responsabiliser leur contribution à la mission.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHAPUT

Alors que leur mission tirait à sa fin, les militaires canadiens ont passé le flambeau aux Italiens au cours d'une cérémonie à la base aérienne de Mihail Kogalniceanu en Roumanie.

Merci pour votre travail et votre professionnalisme

Le mois de décembre bien entamé apportant avec lui son lot de festivités, l'adjudant-chef Beaumier et moi aimerions souhaiter un très joyeux temps des fêtes et une bonne année à tous les membres de la Base des Forces canadiennes Bagotville, à vos familles, à nos colonels honoraires, à nos vétérans, et à tous nos collaborateurs.

L'année qui se termine bientôt fut encore très chargée avec le déploiement des troupes en Roumanie sous le leadership du 425 ETAC, le déploiement du 12^e Radar au Belize, notre mission NORAD et les divers exercices qui ont touché nos escadrons et unités de soutien. De plus, il faut souligner toutes les activités opérationnelles ou de formation du personnel de la 2^e Escadre; les membres de Bagotville ont eu un bel impact pour les FAC. Nous pouvons être fiers de ces accomplissements et la période plus calme du temps des fêtes sera donc bien méritée pour tous. Profitez-en pour prendre du repos et nous revenir en forme afin de poursuivre l'excellent travail qui fait rayonner notre base au sein de l'Aviation royale canadienne.

Cette année a aussi marqué un retour à la normale dans nos vies suite à la pandémie. Bien que les virus soient encore très présents et que nous devons encore demeurer vigilants. Nous avons eu l'occasion de tenir, quoique parfois de façon un peu différente, nos différentes activités comme la cérémonie du jour du Souvenir, les dîners de la troupe et les fêtes de fin d'année, qui nous ont donné la chance de nous rassembler.

Je tiens à souligner le soutien indéfectible de nos familles qui nous ont apporté leur support tout au long de cette année bien remplie. Vous êtes une partie importante du succès dans notre travail. À nos membres déployés, merci pour votre travail exceptionnel et du succès dans votre mission. Pour ceux qui sont encore en déploiement, nous sommes impatients de vous voir revenir à la maison. Merci également au personnel en devoir durant la période des fêtes. Grâce à vous tous, nous sommes à l'*Avant-garde de la liberté* 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour terminer, l'adjuc Beaumier et moi tenons à vous remercier pour tout le travail que vous effectuez chaque jour et le professionnalisme dont vous faites preuve; vous contribuez ainsi directement à la réputation d'excellence de la BFC Bagotville. Sachez que c'est un privilège et un honneur pour nous d'être à la tête d'une organisation si remarquable. Nous espérons que vous passerez d'agréables moments de joie et de partage avec vos proches.

Tshima Minu-Nipaiamiaieku mak minupanieku Ussi-pipun

Joyeuses fêtes, bonne et heureuse année 2023 et... Défendez le Saguenay !

Colonel Normand Gagné
Adjudant-chef Marc Beaumier



Thank you for your work and professionalism

The month of December well underway, bringing with it its share of festivities, Chief Warrant Officer Beaumier and I would like to wish a very happy holiday season and a happy new year to all the members of Canadian Forces Base Bagotville, your families, our honorary colonels, our veterans, and to all our collaborators.

The year that is ending soon was still very busy with the deployment of troops in Romania under the leadership of 425 TFS, the deployment of 12 Radar Squadron in Belize, our NORAD mandate and the various exercises that affected our squadrons and support units. In addition, I must highlight all operational or training activities of 2 Wing personnel; Bagotville members had a positive impact for the CAF. We can be proud of these accomplishments and the calmer period of the holiday season will be well deserved for all. Take the opportunity to rest and to get back in shape to continue the excellent work that makes our base shine within the Royal Canadian Air Force.

This year also marked a slight return to normal in our lives following the pandemic. However, viruses are still very present and we need to remain vigilant. We had the opportunity to hold, although sometimes in a slightly different way, our various activities such as the Remem-

brance Day ceremony, the troupes' dinners and the end-of-year celebrations, which gave us the occasion to be together.

I would like to acknowledge the unfailing support of our families who have supported us throughout this busy year. You are an important part of the success in our work. To our deployed members, thank you for your outstanding work and success in your mission. For those still on deployment, we can't wait to see you back home. Thank you also to the staff on duty during the holiday season. Thanks to all of you, we are at the forefront of 24/7 freedom.

In conclusion, CWO Beaumier and I would like to thank you for all the work you do every day and the professionalism you demonstrate; you thus contribute directly to the reputation of excellence of CFB Bagotville. Know that it is a privilege and an honor for us to lead such a remarkable organization. We hope you will spend moments of joy and sharing with your loved ones.

**Tshima Minu-Nipaiamiaieku mak minupanieku Ussi-pipun
Happy Holidays, Happy New Year 2023 and... Défendez le Saguenay!**

Col Gagné
CWO Beaumier



Profitez du temps avec vos proches!

L'adjudant-chef Flamand se joint à moi pour vous souhaiter un joyeux Noël et pour vous offrir nos meilleurs voeux pour la nouvelle année. Les douze derniers mois ont été chargés en termes de défis pour l'escadre et pour les Forces armées canadiennes en général. Le retour à une certaine normalité qui a suivi les mesures de précautions liées à la COVID, conjugué aux nombreux changements institutionnels, a bousculé plusieurs de nos habitudes militaires. Dans ce contexte, nous sommes très fiers du travail qui a été accompli par les membres de la 2^e Escadre et nous tenons à vous remercier pour les efforts accomplis au quotidien pour assurer le succès de nos mandats.

Nous avons été témoins de votre engagement au quotidien, en opération et en exercice. Soyez assurés que votre professionnalisme a été remarqué lors des différentes opérations, comme l'opération PRÉSENCE, RÉASSURANCE ou CARRIBE. De plus, l'exercice PHOENIX WARRIOR nous a permis non seulement de nous entraîner au sein d'une force opérationnelle aérienne, mais aussi d'apprendre à travailler tous ensemble. Ceci a créé des liens durables au sein de l'escadre et a raffermi le sentiment d'appartenance qui nous unit.

Il est maintenant temps pour nous tous de nous rassembler en famille ou entre amis en ces temps de réjouissances. Nos proches nous appuient tous les jours, quoi que nous fassions, où que nous allions. Ils sont la pierre angulaire de notre engagement et sans leur soutien constant, il nous serait difficile d'accomplir notre mission. La période des Fêtes est le moment idéal pour partager avec eux chaleur et réconfort.

Pour certains, ce sera le temps de voyager; pour d'autres, ce sera l'occasion de participer à des soirées en bonne compagnie. L'adjuc Flamand et moi-même ne saurions que trop insister sur la prudence sur la route et d'encourager la modération. N'oubliez pas que des ressources sont toujours disponibles en cas d'incidents et que votre chaîne de commandement est présente pour vous appuyer.

De plus, nous aimerions souligner que PSP vient de publier la nouvelle version du programme de rabais exclusifs pour les membres de la BFC Bagotville. Il s'agit d'une excellente occasion de profiter des avantages hivernaux qu'offre notre région.

Enfin, nous vous souhaitons tous un joyeux Noël et une très bonne année 2023!

**Adjuc Dany Flamand
Col Carol Potvin**



Enjoy your Holiday Season

CWO Flamand joins me in wishing you a Merry Christmas and in extending our best wishes for the New Year. The last twelve months have been busy in terms of challenges for the Wing and for the Canadian Armed Forces in general. The return to a certain normality that followed the precautionary measures related to COVID, combined with the many institutional changes, has shaken up many of our military habits. In this context, we are very proud of the work that has been accomplished by the members of 2 Wing and we would like to thank you for the efforts made on a daily basis to ensure the success of our mandates.

We have witnessed your commitment daily, in operations and in practice. Rest assured that your professionalism has been noticed during the various operations, such as Operation PRESENCE, REASSURANCE or CARRIBE. In addition, Exercise PHOENIX WARRIOR allowed us not only to train as part of an air task force, but also to learn how to work together. This has created lasting bonds within the Wing and strengthened the sense of belonging that unites us.

Now is the time for all of us to gather

with family and friends in this time of celebration. Our loved ones support us every day, whatever we do, wherever we go. They are the cornerstone of our commitment and without their constant support, it would be difficult for us to accomplish our mission. The holiday season is the perfect time to share warmth and comfort with them.

For some, it will be time to travel; for others, it will be an opportunity to participate in evenings in good company. CWO Flamand and I can't stress enough on the road and encouraging moderation. Remember that resources are always available in the event of an incident and that your chain of command is there to support you.

In addition, we would like to point out that PSP has just released the new version of the exclusive discount program for CFB Bagotville members. This is an excellent opportunity to take advantage of the winter advantages offered by our region.

Finally, we wish you all a Merry Christmas and a very Happy New Year 2023!

**CWO Dany Flamand
Col Carol Potvin**



Repenser les rôles pour mieux servir la mission

La participation de huit officiers en génie aérospatial à l'opération REASSURANCE au sein de la Force opérationnelle aérienne en Roumanie (FOA-R) a offert une occasion exceptionnelle de démontrer comment le rôle traditionnel des différents professionnels au sein des FAC peut être repensé pour mieux servir la mission.

Collaboration spéciale
Lt Kieran Carson
Off. génie aérospatial FOA-R

L'affectation des ingénieurs dans la FOA-R, au cours des six derniers mois, montre comment les rôles traditionnels des métiers de soutien peuvent être repensés de façon à libérer les métiers « opérateurs » qui peuvent ainsi se concentrer sur l'exécution de la mission. Les huit ingénieurs ont occupé des postes de commandement, d'état-major, de soutien technique, d'armement et de guerre électronique au cours de l'opération.

Traditionnellement, ils dirigent des sections de maintenance et apportent une expertise technique pour soutenir les opérations. Au cours du déploiement de la FOA-R 2022, on les a cependant aussi vus jouer un rôle clé dans la planification et l'exécution directes des opérations, avec deux ingénieurs en aérospatiale remplissant les rôles de commandant adjoint de la FOA et d'officier de contrôle de l'élément de soutien opérationnel (ESO).

En tant que commandant adjoint de la FOA, le major Pier-

re Maltais, du 425 ETAC, a apporté une nouvelle perspective au processus de planification tactique.

« En tant que commandant adjoint, l'éventail de mes responsabilités était assez large. J'étais responsable du bon déroulement des opérations de commandement au quotidien de la FOA. En tant que chef d'état-major, je synchronisais le travail de l'état-major « A » et j'assurais l'avancement des différents dossiers. En fin de compte, je considère ce poste comme un catalyseur pour tout le monde au sein de la FOA », explique le maj Maltais.

Il a aussi joué un rôle important en représentant la FOA et le Canada sur la scène internationale, facilitant l'intégration entre les forces canadiennes et alliées. À l'occasion, il a également pris le commandement de la force opérationnelle aérienne en tant que commandant par intérim. Ce sont des expériences uniques et percutantes, contribuant de manière significative à la conduite de l'opération.

De son côté, la majeure Catherine Cabot du 3 EMA était l'officier des opérations (A3). Elle commandait l'élément de soutien opérationnel (ESO) qui coordonnait l'espace aérien et la mission pour assurer l'atteinte de ses objectifs. Ce rôle ne relève pas du domaine d'expertise traditionnel de l'ingénieur en aérospatiale, mais il a constitué une occasion unique de travailler main dans la main avec le personnel navigant et de se concentrer sur

l'activation directe des opérations.

« Le plus grand défi pour moi a été de comprendre le soutien opérationnel dont les pilotes de chasse ont besoin pour accomplir efficacement leur mission, explique le maj Cabot. Cela inclut également la compréhension de ce dont l'équipe de l'ESO a besoin pour mener efficacement la mission », ajoute-t-elle.

Les expériences que ces ingénieurs ont acquises au cours de la mission en Roumanie se répercuteront sur leur travail à la maison, faisant d'eux des leaders et des experts techniques plus complets et plus efficaces.

Au cours de la mission de la FOA-R 2022, plus de 750



Les officiers en génie aérospatial ont été affectés à des tâches hors de leur champ de travail habituel au cours de la mission en Roumanie. Sur la photo de gauche à droite : maj Maltais (425 ETAC), capt Ali (414 EGE), capt Marasco (414 EGE), maj Cabot (3 EMA), capt Alain (QG 3^e ERE), Lt Carson (425 ETAC). Absents sur la photo : capt Howis (2 ERE) et capt Brassington (425 ETAC).

heures de vol ont été effectuées, soit près du double des rotations précédentes. Selon les responsables interrogés,

ces résultats sont le fruit d'un travail d'équipe facilité par l'utilisation novatrice des compétences de chacun.

AEREs Challenging the status quo

8 AERE Officers were involved with OP REASSURANCE Air Task Force Romania from July to December 2022.

The employment of AEREs on ATF-R 22 shows how traditional roles for support trades can be re-thought, applying the same skills to non-traditional areas of employment, and freeing "operator" trades to focus on executing the mission. 8 AEREs were involved in ATF-R 22, filling positions of command, staff duties, engineering support, armament, and electronic warfare.

Traditionnellement, AEREs lead maintenance sections and provide technical expertise to support operations. ATF-R 22, however, also saw AEREs taking key roles in the direct planning and execution of operations, with two AEREs fulfilling the roles of ATF Deputy Commander and OC of the Operational Support Element (OSE).

As the ATF Deputy Commander, Maj Pierre Maltais of 425 ETAC brought a fresh perspective to the tactical planning process.

"As the Deputy Commander, the spectrum of my responsibilities was fairly broad. I was in charge of the well going of the ATF-F's daily battle rhythm. As Chief of Staff, I synchronized the work of the A-Staff and to ensure the progress of various files. In the end, I see this position as being an enabler for everybody within the ATF."

He played a large role in representing the ATF and Canada on the international stage, facilitating integration between Canadian and allied forces. On occasion, he also took command of the ATF as the Acting Commander. These are unique and impactful experiences, significantly contributing to the conduct of the operation.

Major Catherine Cabot of

3 EMA was the A3 Operations Officer, and commanded the Operational Support Element, coordinating airspace and mission details to ensure deliberate execution of mission effects. This role falls outside of the traditional AERE area of expertise, with the unique opportunity to work hand-in-hand with aircrew and focus on directly enabling operations.

"The biggest challenge for me has been to understand the operational support the fighter pilots need to effectively achieve their mission," says Maj Catherine Cabot, OC OSE, "This also includes understanding what the OSE team needs to effectively enable the mission."

The experiences that these AEREs have gained over ATF-R will feed back into their jobs at home, making them more well-rounded and effective leaders and technical experts.

Pour vous servir!



Retraité des FAC en vente automobile

Released on march 15th of 2021 as a Military Police at CFB Bagotville. I am now a salesman at the family business and it will be a pleasure to serve the CAF community.

Alexandre Bergeron
Conseiller en produits
Tél: 418-549-5574
Cell: 418-817-2953

rocoto



1540, boul du Royaume
Chicoutimi

La fin de l'année

Un temps de fête pour tous?

La période des fêtes se veut l'occasion de rassemblements, de réjouissances, de joie et de célébrations. Partout autour de nous, les décorations sont illuminées et les chants de Noël résonnent.

Pour la plupart des gens, cette période est signe d'excitation et c'est le début de la course folle pour les achats et la préparation de nourriture. Pour d'autres, ce moment se révèle difficile et particulièrement rempli de nostalgie et de tristesse. En effet, la période des fêtes peut favoriser chez certaines personnes des sentiments de solitude, de perte et de vide.

Comment pouvons-nous surmonter cette mélancolie du temps des fêtes?

Soyez patient et indulgent envers vous-même. Prenez soin de vous, faites-vous plaisir... vous le méritez! Soyez à l'écoute de vos besoins et n'hésitez pas à les exprimer.

Acceptez les invitations! Entourez-vous de personnes qui vous font du bien. Faites du bénévolat.

Sortez! Prenez de l'air et surtout *prenez de la lumière*. Chaque jour, visez à vous octroyer quelques instants au soleil, que ce soit le matin ou le midi.

Prévoyez aussi des périodes de repos, de relaxation, de détente et d'exercice physique pour faire le plein d'énergie.

Il existe diverses ressources dans votre milieu pouvant vous offrir du soutien et de l'écoute si vous en avez besoin.

Info-Santé/Info-Social 24/7
811

Centre de prévention
du suicide 24/7
418 545-1919
1 866 APPELLE

Programme d'aide aux
membres 24/7
1 800 268-7708



Tel-Aide
418 695-2433
Centre de ressources pour les
familles des militaires
418 677-7468

Services psychosociaux
de la BFC
418 677-7050

Aumôniers catholiques et protestants
418 677-4000
postes 7350 et 7349

Ligne d'information pour les
familles 24/7
1 800 866-4546

Finalement, ouvrez l'œil et tendez l'oreille. Si ce n'est pas vous, peut-être que quelqu'un autour de vous en aura besoin!

Is it Holiday Time for Everyone?

The holidays are a time for gatherings, festivities, joy, and celebrations. All around us, decorations are lit up and Christmas carols resound.

For most people, this period means excitement and it is the beginning of the mad rush of shopping and food preparation.

For others, this time is difficult and filled with nostalgia and sadness. Indeed, the holidays may encourage feelings of solitude, loss, and emptiness in some people.

How can we get over this "holiday" melancholy?

Be patient and indulgent towards yourself. Take care of yourself, indulge yourself... you deserve it! Tune in to your needs and don't hesitate to express them.

Accept invitations! Surround yourself with people who do you some good. Volunteer.

Go outdoors! Get some fresh air and, especially, *get some sunlight*. Aim to grant yourself a few moments in the sun, either in the morning or at noon.

Plan periods of rest, relaxation, and exercise to fill yourself up with energy.

There are various resources in your environment that can offer you support and listen to you, if need be.

Info-Santé/Info-Social 24/7
811

Centre de prévention
du suicide 24/7
418-545-1919
1-866-APPELLE

CAF Member Assistance
Program 24/7
1-800-268-7708

Tel-Aide
418-695-2433

Military Family Resource Centre
418-677-7468

CFB Psychosocial Services
418-677-7050

Protestant and Catholic chaplains
418-677-4000
extensions 7350 and 7349

Family Information Line 24/7
1-800-866-4546

Finally, keep your eyes and ears open. If not you, perhaps someone else needs some help!



STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Savoir recevoir est un art... et aussi une responsabilité

Avec le temps des fêtes qui approche, si vous comptez recevoir à la maison, cet article est pour vous. Il a pour but de vous aider à planifier votre réception pour que tous vos invités aient du plaisir et retournent chez eux en toute sécurité. Il est important de prendre des précautions pour protéger tous vos invités, y compris ceux qui ne seraient plus en pleine possession de leurs moyens parce qu'ils ont bu trop d'alcool.

- Ne buvez pas trop! Vous pouvez éviter l'apparition de problèmes lorsque vous avez les idées claires et le réflexe rapide.
- Non, c'est non! Ne forcez jamais quelqu'un à boire.
- Informez-vous dès l'arrivée du moyen de transport de vos invités. La prudence recommande que des conducteurs sobres soient désignés pour ramener les autres. Encouragez cette initiative. Vous pouvez également vous assurer d'être en mesure d'héberger certains d'entre eux pour la nuit, si nécessaire.
- Offrez des aliments tout au long de la soirée. En effet, l'alcool est généralement absorbé plus rapidement le ventre creux.
- Proposez des boissons sans alcool. Soyez fier de proposer des boissons variées à vos invités.
- Attention au punch alcoolisé! L'organisme absorbe plus rapidement l'alcool lorsqu'il est mélangé à un liquide gazeux.

Ces trucs sont tirés du site Educ'alcool, alors n'hésitez pas à consulter leurs ressources pour en savoir davantage.

Quelles que soient les circonstances, la modération a bien meilleur goût!

L'Équipe Promotion de la santé vous souhaite de joyeuses Fêtes

Source : [Savoir recevoir - Educ'alcool](#)



D'où vient la tradition du Dîner de la troupe?

NDLR — Au moment où vous lisez ces lignes, une grande semaine agrémentée de plusieurs dîners de la troupe se termine à peine. Le Vortex a demandé à Yves Dupéré, du musée de la Défense aérienne de Bagotville, de retracer l'historique de cette tradition militaire.

Lorsque les escadrons prennent forme lors de la Première Guerre mondiale, les aviateurs instaurent graduellement des traditions qui survivront au fil du temps.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de la Défense aérienne

Parmi les nombreux dîners organisés au sein des Forces canadiennes, il y a le repas de Noël, qu'on appelle souvent Dîner de la troupe. Ce-

lui-ci consiste à inverser les rôles entre les officiers et les militaires du rang. Ces derniers voient leur repas servi par les officiers présents tandis que le commandant de l'unité échange son rôle avec le plus jeune militaire pour la journée.

Cette tradition remonte à l'Antiquité lors du festival Saturnalia. Cette fête est dédiée au dieu romain Saturne et se déroule durant la même période de l'année que Noël ou le festival des Lumières du peuple juif.

Pendant le Saturnalia, les esclaves et les maîtres changent symboliquement de position pour le plaisir. Toutefois, les esclaves ne donnent jamais de directives à leurs maîtres. Ils n'ont que de petits privilèges pour l'occasion.

Au XVIII^e siècle, les officiers britanniques organisent un tel repas afin de souligner le travail quotidien des soldats et de remonter leur moral. Du même coup, les tâches routinières et ennuyeuses sont remplacées par une activité divertissante.



Souper de Noël à Bagotville en 1943.

Remplacez le visage de Buddy par le vôtre



Jusqu'au 16 décembre...

LA PROMOTION DE LA SANTÉ VOUS INVITE À PRENDRE UN SELFIE

DES PRIX SERONT TIRÉS PARMIS TOUS CEUX QUI AURONT PARTICIPÉ

PLAISIR GARANTI

OÙ?
BÂT 60
BUR 142

INFOS:
POSTE 7102



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



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

GARAGE La Baie SP

PNEUS + MÉCANIQUE

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

LE NOUVEAU NOKIAN TYRES HAKKAPELIITTA R5

LA SÉCURITÉ À L'ÉTAT PUR



NOKIAN TYRES
HAKKAPELIITTA® R5

nokian TYRES

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

Possibilité de financement en collaboration avec
CANEX

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

Visite de groupes d'étudiants

PSP et l'UQAC une collaboration de longue date

Au cours des dernières semaines, l'équipe du conditionnement physique (CP) de Bagotville a reçu la visite de plus de 75 étudiants et étudiantes ainsi que de cinq membres du corps enseignant de l'Unité d'enseignement en kinésiologie de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC).

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement physique PSP.

Les visites se sont déroulées à trois occasions distinctes au cours des mois d'octobre et de novembre.

Le 17 octobre, les étudiants se sont frottés physiquement au test FORCE que nos militaires réalisent au moins une fois par année. L'objectif était de démontrer les exigences opérationnelles annuelles de nos militaires et d'enseigner l'importance du rôle de l'évaluateur et de la rigueur nécessaire dans l'administration de ce test.

Le 27 octobre, c'est à la caserne de pompiers que le groupe d'étudiants s'est déplacé afin d'observer l'évaluation de maintien des pompiers. Certains étudiants ont

agi à titre d'évaluateurs et ont administré le protocole alors que d'autres ont expérimenté le parcours de dix épreuves. Le tout s'est déroulé sous l'encadrement de l'adjum Notargiovanni et du personnel du conditionnement physique PSP.

Finalement, c'est aux épreuves de technicien en recherche et sauvetage (tech SAR) que se sont mesurés les étudiants le 17 novembre. Le sgt Dominic Lavallée, tech SAR, s'est présenté à cette session afin de répondre aux questions des étudiants présents en plus de permettre de tisser des liens étroits entre les composantes de cette évaluation de la condition physique et les tâches réalisées sur le terrain.

Cette collaboration entre l'UQAC et le PSP Bagotville dure depuis près de six ans. Cette initiative nous permet d'aider le programme d'enseignement, de favoriser le recrutement et de sensibiliser les étudiants aux exigences et aux défis du métier de militaire ou de celui de moniteur au conditionnement physique et sports.

Depuis le lancement de cette



Les étudiants ont pu expérimenter le test FORCE et en apprendre davantage sur le travail de l'équipe du conditionnement physique PSP au sein des FAC.

initiative, c'est plus de 200 futurs kinésiologues qui ont été exposés aux différentes réalités des FAC afin de mieux répondre à ses besoins lorsqu'ils sont sollicités comme professionnels de la santé,

tant au sein de nos équipes de PSP partout à travers le Canada que dans le milieu civil.

L'équipe du conditionnement physique souhaite remercier l'ensemble du pro-

gramme de kinésiologie de l'UQAC pour cette collaboration persistante en plus de toute l'équipe de la caserne de Bagotville et le sgt Lavallée pour leur participation aux différentes visites.



Suivez le père Noël à la trace le 24 décembre grâce à l'équipe du NORAD

VISITEZ LE SITE noradsanta.org

Track Santa Clause on December 24

thanks to NORAD team

VISIT noradsanta.org

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

FERMÉ POUR LES FÊTES À COMPTER DU 24 DÉCEMBRE

SPÉCIAUX du MOIS
Spaghetti
775\$
+taxes

NOUVEAU
Essayez nos
oeufs bénédicines

Joyeux Noël
et bonne année!

Club sandwich
875\$
+taxes

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

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Une alliance qui offre davantage de possibilités aux jeunes

Les trois corps de cadets se regroupent

Depuis l'automne, les trois corps de cadets de Chicoutimi, soit le Corps de cadets royaux de l'Armée canadienne (CCRAC) 221, le Corps de cadets de la Marine royale canadienne (CCMRC) 257 *Le Montagnais* et l'Escadron des cadets de l'Aviation royale du Canada (ECARC) 799 Optimiste ont allié leurs forces afin d'offrir une expérience unique en région, trois corps de cadets en un! De ce fait, toutes les activités sont maintenant regroupées au même endroit afin d'offrir davantage de possibilités aux cadets.

Même si les cadets choisissent l'élément avec lequel ils feront leur cheminement principal dès leur arrivée, ils ont la chance de s'imprégner des trois éléments (Armée, Marine, Aviation) puisque les activités complémentaires et optionnelles sont offertes à tous. Les leçons réunissent donc les cadets des trois éléments. C'est une manière enrichissante pour les jeunes de collaborer et d'apporter la diversité au sein de l'unité.

Depuis 2010, ces trois corps de cadets collaboraient pour certaines activités, mais

c'est seulement depuis septembre dernier que les commandants et les comités répondants ont décidé de regrouper leurs forces afin d'offrir l'ensemble des activités de manière conjointe et combinée au même endroit. Ceci permet d'avoir une ambiance plus conviviale et facilite le partage des tâches entre le personnel. L'équipe d'instructeurs ayant diverses spécialisations permet d'offrir des activités à l'ensemble des cadets dans une pédagogie active et diversifiée.

Comme le capitaine Francis Bouchard, commandant de ECARC 799 de Chicoutimi, nous explique: « Les jeunes ont une opportunité hors du commun cette année. Par exemple, un jeune qui choisit l'élément marine aura l'opportunité de participer à une survie hivernale, une activité qui est normalement réservée aux cadets de l'aviation et de l'armée. »

Le Programme des cadets offre gratuitement aux jeunes de 12 à 18 ans des activités dynamiques qui visent à développer des qualités de civisme et de leadership, tout en faisant la promotion d'une bonne condition physique et du travail d'équipe.



De gauche à droite : adjudant-chef Marc-Olivier Fradette (cadet responsable du CCRAC 221), adjudante deuxième classe Sariaka Tanteliniaina (cadette responsable du ECARC 799), premier maître de première classe Léa Demers (cadette responsable du CCMRC 257), lieutenant de vaisseau Isabelle Careau (commandante du CCMRC 257), capitaine Marie-Pierre Tremblay (commandante du CCRAC 221), capitaine Francis Bouchard (commandant du ECARC 799)

Les cadets et les cadettes développent de précieuses aptitudes comme le leader-

ship, la confiance en soi, l'estime de soi, la communication et le travail d'équipe.

Pour plus d'information visitez le site Internet: www.cadets.ca.

Les plaques porte-clés aident les enfants!

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

Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!

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

Nikan

MAGASIN DES SPORTS

Raquettes à neige disponibles pour location

JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS

21 DÉC magasin des sports 8h à 12h	22 DÉC magasin des sports 8h à 12h	23 DÉC magasin des sports 8h à 12h
4 JANV magasin des sports 8h à 12h	5 JANV magasin des sports 8h à 12h	6 JANV magasin des sports 8h à 12h
30 DEC magasin des sports 8h à 12h		31 DEC magasin des sports 8h à 12h

RSP X BAGOTVILLE

Au tableau d'honneur

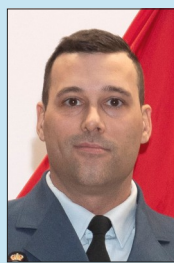
PROMOTIONS



Capt Gbangou



Sgt Litwiller



Cplc Tremblay



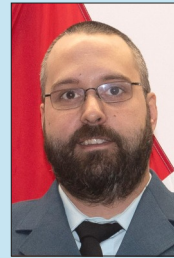
Cplc Dupuis



Cpl Gagnon



Lt Gagné



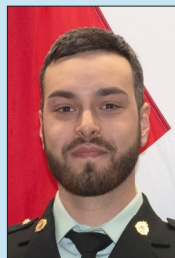
Cpl Poirier



Capt Giroux-Lefrançois



Cpl Maltais



Cpl Harvey



Cpl Stébenne-Noël



Cpl Nadeau-Grondin



Adj Thibeault



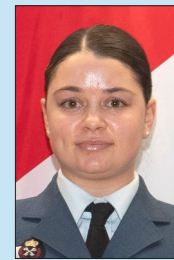
Sgt Godin

Le grade (promotion) ou la décoration (médaille) indiquée devant ou après le nom est celle reçue.
Les photos sont publiées par ordre de réception. Par manque d'espace elles peuvent être reportées.

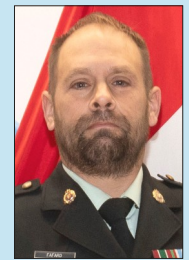
MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



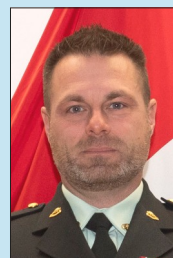
Maj Dumont
MSG-Exp



Cpl D'Ajou-Tremblay
MSS-OTAN



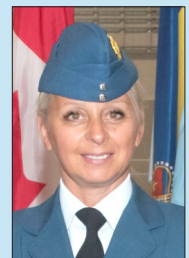
Cpl Fafard
CD2



Adjum Bernier-Beaulieu
CD1



Cplc Charette
CD



Capt Leblanc
CD



Cplc Gaudreault
CD



Cplc Gilbert
CD



Cplc Desgagné
CD



Cplc Bilodeau
CD



Adj Trépanier
CD1



Cplc Gravel
CD1



Billets en vente
au comptoir PSL
Tickets on sale
at SRP desk

4\$+tx

**Cantine sur place
Canteen on place**



**Consultez la page Facebook du
PSP Bagotville pour connaître
la programmation**

**Consult the PSP Facebook
page for program**

Pratique sports - Hiver / Pratices sports - Winter

Combat au sol / Grappling

Lundi & Mardi / Monday & Tuesday - 7h00 - 8h30
Mercredi et vendredi / Wednesday & Friday - 12h00 - 13h30
Jeudi / Thursday - 14h30 - 16h00

Basketball

Lundi / Monday
15h30 - 17h00
Mercredi / Wednesday
10h45 - 11h45

Badminton

Mardi / Jeudi
Tuesday / Thursday
12h00 - 13h30

Information: Mathieu Caron, coord. sports
mathieu.caron2@forces.gc.ca - ext. 7253

SBMFC.CA/BAGOTVILLE



PROGRAMME PSL PLEIN AIR 202 – 2023 HIVER

Ce programme de rabais est ouvert aux membres actifs et retraités de la BFC Bagotville.

Pour en bénéficier, vous devez être détenteur d'une carte orange PSL.

Les billets sont NON REMBOURSABLES. ([Voir toutes les conditions au sbmfc.ca](http://sbmfc.ca))

****EN CAS DE DISPARITÉ ENTRE CE DOCUMENT ET LE DOCUMENT OFFICIEL DISPONIBLE EN LIGNE, CE DERNIER S'APPLIQUE.****

Le comptoir PSL est ouvert du lundi au vendredi de 9 h 15 à 20 h et le samedi de 8 h à 15 h.

Voir horaire des fêtes en page 16 de cette édition.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	VOTRE PRIX
-------------------	---------------

Mont Édouard (418-272-2927)

www.montedouard.com

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

Remontée journée adulte	54 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	36 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	30 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit
Accès secteur Haute-route*	28 \$

*Guide et équipement non inclus

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (418-608-8484)

Location ski et planche	38 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	45 \$

Le Valinouët (1-866-260-8254)

www.valinouet.qc.ca

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

Remontée journée adulte	45 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	35 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	35 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit
Location journée ski et planche	30 \$
Glissade en tube (3 heures)	10 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

www.monlacvert.qc.ca

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

Pour la journée:

Remontée adulte 18 ans +	30 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	25 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	25 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit

En soirée:

Remontée pour tous	10 \$
Remontée — enfant moins 5 ans	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	12 \$

****Les clients doivent acheter une puce rechargeable à la première visite (6 \$)****

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (ATTENTION RÉSERVEZ AVANT D'ACHETER)

Réservation de l'équipement obligatoire avant d'acheter vos billets au 418-344-4000

Location équipement ski / planche Adulte	25 \$
Location équipement ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	20 \$
Location équipement ski / planche Enfant (5 ans et moins)	12 \$
Location équipement SOIR pour tous	12 \$

RÈGLES IMPORTANTES

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

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

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

Mont Fortin (418-546-2170)

montfortin.saguenay.ca

Les billets de ski, de glissade sont en vente au comptoir PSL seulement.

POUR LA LOCATION D'ÉQUIPEMENT APPELÉZ AVANT D'ACHETER AU 418-697-5090

	PRIX PSL
Remontée journée adulte	16 \$
Remontée journée étudiant 18 ans et plus et enfants 6-17 ans	12 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	20 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 18 ans et plus et enfants 6 - 23 ans	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	15 \$
Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)	
Glissade 3 h adulte	8 \$
Glissade 3 h étudiant et enfant (enfants de 5 ans et moins GRATUIT)	7 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Montbelu.com

Billets disponibles au comptoir PSL seulement

Remontée ½ journée adulte	14 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit
Remontée soirée adulte	14 \$
Remontée soirée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée soirée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée soirée enfant (5 ans et -)	Gratuit

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (ATTENTION RÉSERVEZ AVANT D'ACHETER)

ATTENTION: VOUS DEVEZ APPELER LE 418-697-5090 POUR RÉSERVER LA LOCATION

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	20 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	15 \$

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)	
PRDM.saguenay.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le parc Rivière-du-Moulin sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Randonnée ski de fond / raquettes (adulte 18+)	7 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (13-17 ans)	6 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (senior 65+ et étudiants de 18-24 ans)	4 \$
Randonnée ski de fond / raquette (enfant 5 ans et -)	Gratuit
Location d'équipement	
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	10 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	4 \$
Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca	
Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier.	
Se rendre <u>avec son reçu</u> au comptoir PSL pour le remboursement.	
Passe de saison adulte et passe de saison 17 ans et moins remboursées à 60 %	
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.	

Bec-Scie (418-697-5132)	
contact-nature.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond adulte	5 \$
Ski de fond jeunes (17 ans et moins)	Gratuit
Randonnée raquette adulte	1 \$
Randonnée raquette (17 ans et moins)	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	5 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	3 \$

Le Norvégien (418-546-2344)	
lenorvegien.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond jour — adulte18 ans & +	8 \$
Ski de fond jour — étudiant (13 à 17 ans) - Gratuit pour 12 ans et moins	3 \$
Ski de fond soirée — adultes	5 \$
Accès raquettes en tout temps (Gratuit 12 ans & -)	2 \$
Accès randonnée <i>Fat Bike</i> jour	6 \$
Accès randonnée <i>Fat Bike</i> soir	4 \$
Location d'équipement : billets au comptoir PSL	
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	7 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	5 \$

Autres sports et activités	
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)	
Billets en vente au comptoir PSL	
Parc aquatique intérieur	
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca	
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	7 \$

Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)	
Billets en vente au comptoir PSL	
Escalade de blocs (souliers non inclus)	
Accès journalier	
13 ans et plus	11 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	10 \$
12 ans et moins	7 \$
REMBOURSEMENT DE 15 % SUR LA PASSE ANNUELLE	

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Musée du Fjord (418-697-5077)	
Accès journalier — adulte (18 ans et +)	8 \$
Accès journalier — enfant et étudiant (6 ans et +)	5 \$
Accès journalier — enfant (5 ans et -)	Gratuit
Centre équestre BQH — Chicoutimi (418-718-5708)	NOUVEAU
Achat du billet au comptoir PSL et RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE	
30 minutes — 1 personne (5 ans et plus)	25 \$
60 minutes — 1 personne (10 ans et plus)	35 \$
Forfait famille — 2 adultes et 2 enfants 10 ans et plus) — 1 heure	125 \$

Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)	
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	8 \$

Zoo de Falardeau (418-673-4602)	
Zoodefalardeau.com	
14 ans et +	18 \$
2 à 13 ans	10 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)	
Visitez la page Facebook	
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.	
12 à 35 mois	6 \$
3 à 14 ans	10 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4 \$

Village historique Val-Jalbert, Chambord (418-275-3132)	
Visitez le www.valjalbert.com pour l'information sur les activités	
Accès randonnée et glissade	
13 ans et + (gratuit pour les moins de 13 ans)	7 \$

Centre d'amusement SPK Chicoutimi 418-693-3334	
Visitez le Saguenaypaintball.com	
SPK — Mini-golf fluo	
Adulte (16 ans et +)	7 \$
Junior (15 ans et moins)	5 \$
SPK — Laser tag	
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	6 \$
SPK — réalité virtuelle (simulateur)	
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	4 \$

Les Saguenéens au Centre Georges-Vézina	NOUVEAU
Visitez le site web pour le calendrier	
Les billets doivent être achetés au comptoir PSL	
20 % de rabais sur le prix régulier	

Remboursement d'une partie de vos passes de saison	
Les membres qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un remboursement de 10 % à 50 % (SUR PRÉSENTATION DE FACTURE)	
- Stations de ski alpin - Station de ski de fond - Raquettes / Fat Bike - Accès aux sentiers de motoneige et VTT	% de rabais varient d'un endroit à l'autre
Remboursement sur rendez-vous seulement	
Contactez Audrey Lecours au 7581	

Les partenaires du plan sports et loisirs

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

Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet, en ligne ou en magasin.

ATTENTION

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

Pour profiter du rabais directement au site d'activité:

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

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

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

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

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

Partenaire	Services	Promotion
Action karaté 418-547-8894	Visitez la page Facebook pour en savoir plus sur les activités proposées	NOUVEAU 15 % de rabais sur abonnement
Le comptoir sushi à la maison 418-602-0877	Visitez le site web pour les détails Contactez par téléphone pour le rabais	NOUVEAU 15 % de rabais
UQAC Pavillon sportif 418-545-5011	Rabais sur les abonnements saisonniers du lundi au vendredi pour les cours de groupe, la salle d'entraînement, le badminton et la piste intérieure. (Frais de stationnement applicable de 8 h à 22 h)	NOUVEAU 15 % de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais Exclusion équipement électronique
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 15 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 50 % sur les réparations avec carte PSL

MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / Recreation centre, #7498

Prêt d'équipements et services / Loan of equipment and services



Aiguisage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

French as a second Language

This winter, the MFRC not only offers you not only French-as-a-second-language courses, but also the opportunity to practise your oral communication, in a relaxed atmosphere, during the French Café! The session will begin during the week of January 16 and will end in the week of May 22.

Do you have young children? A low-cost childcare service is offered to you during the lessons. Find out more when you register!

Registration

Placement Test and registration required before January 11, at 4 p.m.

You must take a placement test before registering. This only takes a few minutes and is done in the form of an oral interview.

If you took the placement test in the last year and you know your level, all you have to do is register.

To register or take the placement test, contact Isabelle Brochu: [by email](mailto:accompagnateurlinguistiquecrfm@gmail.com)

Cours de Français langue seconde

Cet hiver, le CRFM vous offre non seulement des cours de français langue seconde, mais aussi la chance de pratiquer votre communication orale lors des Cafés franco, dans une ambiance décontractée!

Notez que la session débutera la semaine du 16 janvier et se terminera la semaine du 22 mai.

Vous avez de jeunes enfants ? Un service de garde à prix modique vous est offert pendant les cours. Informez-vous lors de votre inscription!

Inscription

Test de classement et inscription obligatoires avant le 11 janvier, 16 h.

Vous devez faire un test de classement avant de vous inscrire. Celui-ci ne prend que quelques minutes et se fait sous forme d'entrevue orale.

Si vous avez fait le test de classement dans la dernière année et que vous connaissez votre niveau, il ne reste qu'à vous inscrire.

Pour vous inscrire ou pour faire le test de classement, communiquez avec Isabelle Brochu : accompagnateurlinguistiquecrfm@gmail.com.



AVIS DE FERMETURE NOTICE OF CLOSURE

Les bureaux du CRFM de Bagotville seront fermés et nos activités seront interrompues à partir du 22 décembre prochain. Notre équipe sera de retour le 9 janvier, dès 8 h !

Pour toute urgence, vous pouvez contacter :
Ligne Info Famille (LIF) — 1 800 866-4546
Info-social (travailleurs sociaux) 24/7 : 811
Aumônier en devoir 24/7:
418 677-4000 poste 0

Notre équipe sera de retour
le 9 janvier, dès 8 h.

***Toute l'équipe du CRFM
vous souhaite un joyeux temps des Fêtes !***

The Bagotville MFRC offices will be closed and our activities will be suspended as of December 22. Our team will be back on January 9, at 8 a.m.!

For any emergency, please contact:
Family Information Line (LIF):
1 800 866-4546
Info-social (social workers) 24/7—811
Chaplain on duty 24/7
418 677-4000 extension 0

Our team will be back on January 9, at 8 a.m.

***MFRC's entire team wishes you
a great holiday season!***





Horaires temps des fêtes Centre récréatif



				23 DÉC	24-25 DÉC
				Ouvert 6h – 16h	Fermé
26 DÉC	27 DÉC	28 DÉC	29 DÉC	30 DÉC	31 DÉC - 1 JANV
Fermé	Ouvert 9h – 16h	Ouvert 9h – 16h	Ouvert 9h – 16h	Ouvert 9h – 16h	Fermé
2 JANV	3 JANV	4 JANV	5 JANV	6 JANV	7 JANV
Fermé	Ouvert 7h – 20h	Ouvert 7h – 20h	Ouvert 7h – 20h	Ouvert 7h – 20h	Ouvert 8h – 15h

Bain libre: 10h30 à 12h et 12h30 à 14h
Cinema PSP: 10h & 13h
Patin libre matin: 9h à 11h30
Patin libre après-midi: 14h à 14h30
Magasin sports: Fermé 23 déc au 2 janv
Salle de jeu: Fermée 26 au 30 déc

Lorsqu'il s'agit de jeux de hasard et d'argent, il est important de respecter les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque.

Consultez le site lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

LE MONTANT



1% Évitez de jouer plus de **du revenu de votre ménage**, avant impôts, par mois

LA FRÉQUENCE



4 Évitez de jouer plus de **jours par mois**

LE NOMBRE



2 Évitez de jouer régulièrement à plus de **formes de jeux de hasard et d'argent**



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

#LDHJ