

le VORTEX de Bagotville



Volume 17 Numéro 2

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

FÉVRIER 2022



PHOTO D'ARCHIVES 2018 — PRISE AVANT LA CRISE SANITAIRE COVID

Vendredi 25 février

Le retour des Hivernades

page 3

La campagne du Fonds de charité de la BFC Bagotville se poursuit... page 2

Planifier pour éviter les impacts émotifs des absences fréquentes... page 6

Deux idées de Bagotville retenues dans le cadre du plan Qulliq... page 7



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

1737 boul. Talbot

Chicoutimi

418-545-4455

Tous les services pour votre auto au même endroit!

- Mécanique • Lavage intérieur et extérieur • Réparation et remplacement de pare-brise
- Pneus • Démarreur à distance • Accessoires automobiles • Électronique
- Location d'auto Discount



La campagne se poursuit



Le déroulement de la campagne annuelle de collecte de fonds au profit du Fonds de charité de la BFC Bagotville a été de nouveau perturbé cette année par les restrictions sanitaires, mais cela n'empêche pas les sollicitateurs de poursuivre leur travail.

La plupart des activités de la campagne qui se déroulent habituellement à l'automne ont évidemment dû être reportées, mais ce n'est que partie remise selon les responsables.

Le comité de la campagne 2022 a tout de même réussi à amasser jusqu'à maintenant plus de 27 500 \$ et ce n'est pas terminé selon la présidente du comité, la Lt Emma Owen.

« Dans les prochains mois, le comité de charité travaille encore à organiser des activités de charité telles que le tournoi de hockey, la campagne d'emprisonne-

ment en collaboration avec la police militaire, un tournoi de volley-ball et, bien sûr, la clinique de pneus du printemps de la section du GEMRC », assure la lieutenant Owen.

Parmi les activités qui ont eu lieu jusqu'à maintenant, notons le succès de la campagne de vernis à ongles, qui a permis de recueillir 830 \$. De son côté, la vente aux enchères de stationnement, a récolté 377 \$ à ce moment (le montant final amassé reste à déterminer).

Il est évidemment toujours possible de faire un don régulier à la campagne par le biais d'une délégation de solde en contactant le sollicitateur ou la sollicitrice de son unité.

En ce qui concerne les activités à venir, les dates et les détails seront déterminés et communiqués en fonction de la situation sanitaire et de la levée progressive des



Parmi les activités qui ont eu lieu cet automne dans le cadre de la campagne du Fonds de charité, la traditionnelle clinique de pneus affichait complet et sera assurément de retour ce printemps.

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: 10 mars 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 1^{er} mars

restrictions. Surveillez les médias sociaux de la base pour en savoir davantage.

Le comité de la campagne du Fonds de charité tient à remercier tous les membres

qui ont fait un don ou qui ont été impliqués dans la campagne jusqu'à présent.

Base Charity Fund campaign is still on

The course of the annual fundraising campaign for the benefit of the CFB Bagotville Charity Fund was again disrupted this year by health restrictions, but that did not prevent the canvassers from continuing their work.

Most of the campaign activities, that usually take place in the fall, obviously had to be postponed.

The 2022 campaign committee has still managed to raise more than \$27,500 so far and it's not over according to the chair of the committee, Lt Emma Owen.

"In the next few months, the charity committee is still working to organize charity activities such as the hockey tournament, the imprisonment campaign in collaboration with the military police, a volleyball tournament and, of course, the clinic for RCEME section spring tires," said Lieutenant Owen.

Among the activities that have taken place so far is the success of the nail polish campaign, which raised \$830. For its part, the parking auction raised \$377 at this time (the final amount raised remains to be determined).

It is of course always possible to make a regular donation to the campaign through a delegation of pay by contacting the canvasser of his unit.

Regarding upcoming activities, dates and details will be determined and communicated based on the health situation and the gradual lifting of restrictions. Watch the base's social media for more.

The Charitable Fund Campaign Committee would like to thank all members who have donated or been involved in the campaign thus far.

Les Hivernades sont de retour

Les Hivernades sont de retour cette année avec une formule 100 % extérieure. C'est le 25 février en matinée que les membres de la BFC Bagotville vont s'affronter dans des compétitions sportives amicales.

Les activités proposées sont la sciote, le godendard, la course, la raquette, le biathlon, le tir à l'arc, un rallye, la course en raquette, les poches géantes et un concours d'habiletés au hockey.

Les activités vont se dérouler sur les deux pistes santé ainsi que dans le stationnement de l'aréna et du centre communautaire et un repas froid sera servi à chaque participant à la fin des épreuves.

La situation sanitaire actuelle

n'est évidemment pas étrangère à cette décision des organisateurs de tenir l'ensemble des activités à l'extérieur au lieu de les répartir, comme c'était le cas dans le passé, sur les différents plateaux intérieur et extérieur de la BFC Bagotville.

Mais l'objectif demeure le même selon la responsable de l'activité et gestionnaire des loisirs communautaire PSP, Audrey Lecours. « L'objectif de l'événement est toujours l'amusement. On veut que les gens bougent et s'amuse. Le succès de cet événement repose sur la participation et l'implication des membres. Tous les employés civils et militaires sont invités à s'inscrire », lance-t-elle.

L'inscription se fait via Inter-



Plusieurs nouvelles activités sont au programme cette année, mais les classiques comme la raquette sont de retour pour faire bouger les membres.

net. On peut encore s'inscrire en cliquant sur le lien suivant : [Service de bien-être et moral FC - Accès public \(cfmws.com\)](http://Service de bien-être et moral FC - Accès public (cfmws.com)). Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 21 février.

Air Canada est un généreux commanditaire pour l'événement. Tous les participants courront la chance de gagner

deux billets aller/retour pour une destination de leur choix qui est desservie par la compagnie aérienne. Le prix est d'une valeur approximative de 2 000 \$.

D'autres commanditaires participent également au succès de cette organisation. Tim Hortons va offrir le café. Les assurances La Personnel-

le, les Caisses Desjardins et CANEX s'unissent également à la tenue des Hivernades 2022.

N'hésitez pas à contacter Audrey Lecours à l'adresse lecours.audrey@cfmws.com ou au poste 7581 si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide pour votre inscription.

Hivernades are back!

The Hivernades are back this year with a 100% outdoor formula. It is on February 25 in the morning that the members of CFB Bagotville will compete in friendly sports competitions.

The activities will take place on the two health trails as well as in the parking lot of the arena and the community center and a cold meal will be served to each participant at the end of the events.

The current health situation is obviously not unrelated to this decision by the organizers to hold all the activities outside instead of distributing them, as was the case in the past, on the various indoor and outdoor platforms of CFB Bagotville.

But the objective remains the same according to the activity manager and PSP community recreation manager, Audrey Lecours. "The

goal of the event is always fun. We want people to move and have fun. The success of this event depends on the participation and involvement of members. All civilian and military employees are invited to register," she says.

Registration is done via the Internet (click on the advertisement on the right). Registration is open until February 21.

Air Canada is offering participants the chance to win two return tickets to a destination of their choice that is served by the airline. An approximate value of \$2,000.

Other sponsors also contribute to the success of this organization. Tim Hortons will provide the coffee. La Personnelle, Caisses Desjardins and CANEX insurance companies are also joining forces to hold the Hivernades 2022.

13e édition - 25 février 2022

HIVERNADES

FAC BAGOTVILLE



Compétitions sportives amicales - 9h à 13h

Crédits d'achats Air Canada à gagner parmi tous les participants



Sciote (solo) et Godendard (duo)



Biathlon paintball



Poches géantes (équipe de deux)



Rallye pédestre



Course à pied



Promenade en raquettes



Course en raquettes



Concours habiletés hockey sur glace



Tir à l'arc



Sculpture sur neige (en face des unités)

Inscrivez-vous à l'une ou l'autre de nos compétitions amicales sur Book King avant le 21 février 2022 - CLIQUEZ ICI

Pour informations: Audrey Lecours - 418-677-4000 *7581

Activités familiales gratuites - 14h à 17h

Activités gratuites au centre communautaire



Les Hivernades, réalisées par



Merci à nos généreux commanditaires



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

Une équipe, une famille, de l'engagement



Le 26 janvier dernier, nous avons célébré la journée Bell Cause pour la cause, qui est destinée à briser le silence entourant la maladie mentale. Si vous ne vous sentez pas bien ou ressentez simplement le besoin de parler avec quelqu'un, n'hésitez pas à engager la discussion avec vos collègues et votre chaîne de commandement. Il y a toujours une oreille prête à vous écouter.

Par adjuc **Marc Beaumier**
Adjudant-chef de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

Les Forces armées canadiennes sont une grande famille et chaque petit geste peut faire la différence. Que ce soit d'aider son voisin à déblayer son entrée, de vérifier si la famille d'un collègue déployé a besoin d'un service, ou simplement de demander à un collègue comment il va. Il est essentiel que nous prenions soin les uns des autres.

Several future easing measures regarding Covid restrictions have been announced by the government. Despite those good news, it is necessary that we remain vigilant and above all that we take collective responsibility. If each of us continues to respect health measures, not only we will be able to maintain our operational capacity, but also to keep our loved ones protected. Every step in the right direction brings us closer to the end of the pandemic.

En ces temps troubles sur l'échiquier mondial, il est important de se rappeler pourquoi nous avons prêté allégeance aux FAC. La défense des intérêts du Canada fait partie intégrante de notre mandat, et ce à l'échelle mondiale. Afin d'être prêt à toute éventualité, il est important de maintenir les normes les plus élevées de professionnalisme et d'entraînement. Je suis confiant que la BFC Bagotville sera prête, comme à son habitude, à toute éventualité.

Finalement, j'aimerais souligner l'apport de deux membres de la BFC Bagotville, le sgt Alexandre Auger et le cpl David Sheehy qui ont présenté récemment leurs idées innovatrices au commandant de l'Aviation royale canadienne dans le cadre du plan Qulliq (voir article à ce sujet en page 7 du Vortex).

Le plan Qulliq a pour objectif d'harmoniser les ressources actuelles pour augmenter la valeur opérationnelle de l'ARC. Certains d'entre vous ont certainement des idées innovantes et l'ARC veut vous entendre. C'est tous ensemble avec de la volonté et de la persévérance que nous pouvons continuer de faire progresser les FAC.



866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 APPELLE 1 866 2773553
866 2773553 1 866 APPELLE 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

ça soulage!

**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



On vous offre de nouveaux essuie-glaces

GRATUITS

lors du remplacement d'un pare-brise

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot

La Baie

/garagesplabaie

Service de résolution des conflits

Services accessibles plus rapidement

Afin d'améliorer l'accessibilité à ses services et le temps de réponse, le Groupe intégré de gestion des conflits et des plaintes (GICP) vient de mettre sur pied une ligne de service téléphonique sans frais (1-833-328-3351). Cette ligne d'assistance est disponible dans l'ensemble du pays, cinq jours par semaine, dans les deux langues officielles, de 7 h à 19 h.

L'objectif est d'accroître l'accessibilité aux spécialistes du GICP afin de guider et soutenir l'ensemble de l'Équipe de la Défense dans la résolution des conflits et des plaintes.

Les centres de service de ges-

tion des conflits et des plaintes (SGCP) sont dotés d'agents spécialement formés pour aider les membres à faire part de leurs préoccupations, à identifier les problèmes de manière appropriée et à choisir la meilleure option afin de les régler.

Des praticiens en gestion de conflits sont à la disposition des dirigeants et du personnel afin de gérer les conflits en utilisant diverses approches informelles incluant : la formation, la consultation, le coaching, la facilitation, la médiation, et les processus de groupe.

Même s'il y a 17 centres de



SGCP au travers le Canada, l'accès peut parfois être restreint pour certains en raison des horaires de travail, de la localisation géographique ou encore, des défis liés à un déploiement opérationnel.

L'expansion des heures de service des centres SGCP est une initiative importante visant à augmenter la capacité,

l'agilité et les temps de réponse pour l'équipe de la défense.

Des détails additionnels sur les services offerts par les centres SGCP sont disponibles sur la page Web du GICP.

Il est important de noter qu'il ne s'agit pas d'une ligne de

crise. Si vous êtes en situation d'urgence, composez le 911.

Si votre appel n'est pas une urgence, mais que vous avez besoin d'une assistance immédiate, composez le 1-800-268-7708 pour joindre le Programme d'aide aux membres des FC ou le Programme d'aide aux employés.

Booster mass vaccination begins

Enhancing responsiveness and accessibility of Conflict and Complaint Management Services (CCMS) is a priority for the Canadian Armed Forces as it strives to better serve members and invest in the culture change movement.

To this end, the Integrated Conflict and Complaint Management (ICCM) program has established a toll free line (1-833-328-3351) that will operate in both official languages coast to coast, 5 days a week between the hours of 7:00 a.m. and 7:00 p.m. EST.

This extended service will increase accessibility to CCMS subject matter experts in real time who have the proficiency to guide and support Defence Team members concerning all matters of workplace conflict and complaint.

CCMS locations are staffed by agents who are specially trained to help members unpack their concerns, identify issues appropriately, and select the best option to address them. Conflict Man-

agement Practitioners are available to both leaders and personnel to help manage their workplace conflicts through a spectrum of informal options including training, consultation, coaching, facilitation, mediation, and group processes.

Although there are 17 CCMS offices located across Canada, access can at times be difficult for members due to the constraints of working hours, geographic location, and/or the challenges of deployed status. By extending the contactable hours of CCMS agents via its toll free number, this important initiative will aid in providing an agile, and highly effective support to the Defence Team.

Additional details related to CCMS services are available on the ICCM web page.

*Please note, this is not a crisis line. If you are in an emergency, call 911. If your call is not an emergency, but you require immediate assistance, dial 1-800-268-7708 to reach the Member Assistance Program.

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



RESTAURANT
TERRASSE

La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAUX du MOIS

Club sandwich

6.95\$
+taxes

À LA DEMANDE GÉNÉRALE!

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

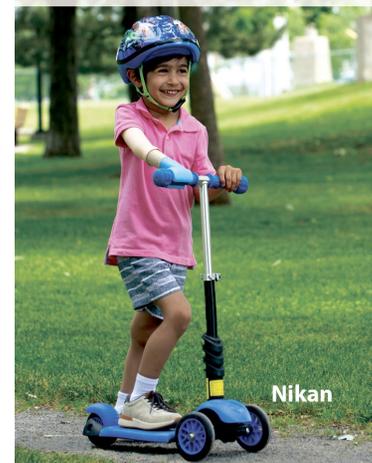
Trio Pizza

9.50\$ pizza, frites et
boisson gazeuse
+taxes

**Menu du jour
tous les midis**

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

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

Planifier pour prévenir les impacts émotionnels

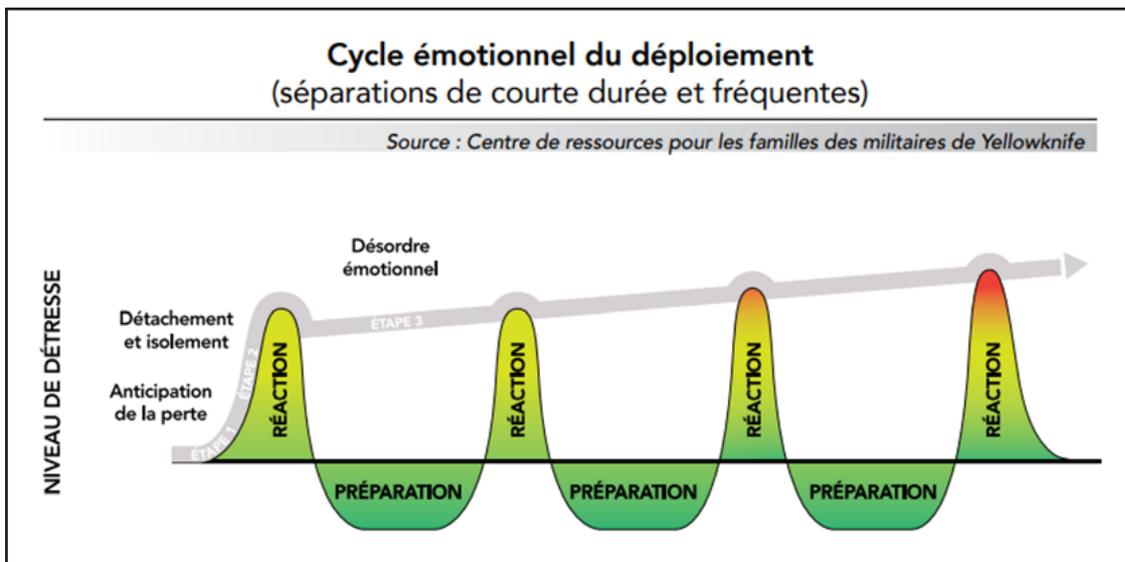
Les absences de courte durée dans le monde militaire sont fréquentes. Elles peuvent être reliées à un éventail de raisons opérationnelles. Certaines d'entre elles sont prévisibles tandis que d'autres sont soudaines et imprévisibles. Comment les familles peuvent-elles y faire face? Contrairement au cycle émo-

L'élaboration de stratégies

Il est important pour les familles vivant ce type d'absence de développer des stratégies d'adaptation qui pourront être mises en œuvre au bon moment. Voici quelques exemples pouvant vous aider dans votre démarche.

Dressez un inventaire des ressources disponibles dans votre communauté; prenez le temps de le faire à deux ou en famille. Cela vous permettra de les utiliser en cas de besoin. Ces ressources peuvent être des amis, des voisins, le CRFM ou tout autre organisme correspondant aux besoins de votre famille.

Construisez-vous un réseau social. Prenez le temps de faire connaissance avec d'autres membres de la communauté militaire ou civile. La présence d'un réseau de soutien est un bon facteur de protection. Trouvez des moments ou des façons de prendre soin de vous afin d'éviter l'épuisement. N'attendez pas d'être au bout du rouleau avant de le faire.



Collaboration spéciale
Danielle Valmera Michaud
Soutien à l'absence, CRFM

tionnel du déploiement de longue durée, les absences répétées peuvent, à long terme, augmenter le niveau de détresse chez les familles.

L'adaptation continue peut causer un désordre émotionnel qui ne s'atténue pas au fil du temps, puisque la période de rétablissement et de stabilisation est trop courte. À la longue, la capacité des familles à agir et réagir aux différents aléas de la vie peut en être affectée. C'est ce qu'imagine le graphique du cycle émotionnel du déploiement.

Soyez à l'écoute de vos enfants et expliquez-leur la situation. N'hésitez pas à en parler à leur enseignant ou éducateur. Ils pourront mieux comprendre s'il y a un changement de comportement chez votre enfant. Demandez de l'aide si vous voyez que ces absences ont un impact négatif chez lui.

Passez en revue la liste de choses à faire régulièrement. De cette façon, vous éviterez d'accumuler des tâches qui pourraient terminer dans l'assiette de la personne restant à la maison.

L'important est de se créer des stratégies qui sont propres à vous et votre dynamique familiale. Une approche concertée avec les deux conjoints permet habituellement la mise en place de stratégies qui viendront alléger le fardeau relié aux départs fréquents.

Vous ne savez pas par où com-

mencer? Communiquer avec l'équipe de soutien à l'absence du CRFM de Bagotville afin de vous aider dans l'élaboration de vos stratégies.

Pour plus d'information:
coordoabsencecrfm-bagot@gmail.com

418-677-7468

Preventing the impacts of absences

Short-term absences in the military world are frequent. They can be associated to a range of operational reasons. Some of them are predictable while others are sudden and unexpected. How can families deal with these absences?

Unlike the emotional cycle of long-term deployment, repeated absences can, in the long term, increase the level of distress of families. Continual adaptation can cause emotional disturbance that does not diminish over time, as the recovery and stabilization period is too short. In the long run, the ability of families to act and react to the various events of life can be affected. This is what is depicted in the graph (top of this page) of emotional cycle of deployment.

Developing strategies

It is important for families

experiencing this type of absence to develop coping strategies that can be implemented at the right time. Here are some examples that can help you in your process.

Make an inventory of the resources, build a social network, find times or ways to take care of yourself, listen to your children and explain the situation, review the to-do list regularly

The important thing is to create strategies that are specific to you and your family dynamic.

You don't know where to start? Contact with the Absence Support Team at the Bagotville MFRC to help you develop your strategies.

coordoabsencecrfm-bagot@gmail.com

418-677-7468

TIM HORTONS
BASE MILITAIRE

7259 RUE OTTAWA, ALOUETTE

NOUS RECRUTONS



URGENT URGENT URGENT

PLUSIEURS POSTES DISPONIBLES

MEMBRES D'ÉQUIPE ET ÉQUIPE DE GESTION

POSTE DE JOUR EN SEMAINE, POSTE TEMPS PLEIN, POSTE TEMPS PARTIEL

- AUCUNE FIN DE SEMAINE ET AUCUN SOIR
- NOMBRE D'HEURES ET HORAIRES SELON VOS DISPONIBILITÉS
- ASSURANCE COLLECTIVE DISPONIBLE
- HORAIRES FLEXIBLES
- SALAIRE AU-DESSUS DU SALAIRE MINIMUM
- RABAIS SUR LES REPAS
- NOUVELLE ÉQUIPE DE GESTION

Envoyez votre C.V au timhortons106045@timzone.com ou venez nous rencontrer au Tim Hortons Ville de Labaie

418-544-2224

Deux idées de Bagotville retiennent l'attention

Deux militaires de la 3^e Escadre ont vu leur idée retenue à la fin de 2021 dans le cadre du plan Qulliq. Cette initiative lancée il y a un peu plus d'un an par le commandant de l'Aviation royale canadienne vise à harmoniser les ressources de l'ARC pour augmenter sa valeur opérationnelle.

Concrètement, les militaires de tous les rangs sont invités, via une plateforme Web, à soumettre des idées qui pourront être appliquées au travail et à l'organisation de l'Aviation royale canadienne selon les thèmes proposés. Les idées sont examinées en fonction de leur mérite sans égard au rang ou à la fonction de la personne qui la propose.

Les deux projets retenus à Bagotville ont été soumis par le sergent Alexandre Auger et le cpl David Sheehy et ont tous les deux pour objectif d'améliorer le bilan environnemental de l'ARC. Dans le cadre de ce thème lancé à l'automne 2021, trois projets ont été retenus par le jury afin d'être présentés au commandant de l'ARC.

Les idées présentées par le sgt Auger et le cpl Sheehy ont toutes les deux reçu l'approbation du lieutenant-général Meinzinger à la suite de leur présentation et seront développées au cours des prochains mois.

L'idée du sergent Auger concerne la mise en place d'une politique concernant la



Le sergent Alexandre Auger (à gauche) et le cpl David Sheehy (à droite), deux membres du 3 EMA, ont vu leur idée retenue dans le cadre du plan Qulliq de l'ARC.

Two local ideas retained by Qulliq Plan

Two soldiers from 3 Wing had their idea selected at the end of 2021 as part of the Qulliq plan. This initiative launched a little over a year ago by the Commander of the Royal Canadian Air Force aims to harmonize the resources of the RCAF to increase its operational value.

Concretely, members of all ranks are invited, via a web platform, to submit ideas that can be applied to the work and organization of the Royal Canadian Air Force according to the proposed themes. Ideas are considered on their own merit regardless of the rank or function of the person proposing them.

The two projects selected in Bagotville were submitted by Sergeant Alexandre Auger and Cpl David Sheehy and both aim to improve the environmental record of the RCAF. As part of this theme launched in the fall of 2021, three projects were

selected by the jury to be presented to the Commander of the ARC.

The ideas presented by Sgt Auger and Cpl Sheehy both received approval from Lt. Gen. Meinzinger following their presentation and will be developed over the coming months.

Sergeant Auger's idea concerns the establishment of a policy regarding the charging of personal electric vehicles of members of the RCAF.

For his part, Cpl Sheehy suggested the establishment of a centralized system for managing, ordering and sharing the many petroleum products, oils and lubricants, as well as their derivatives.

Cpl Sheehy is aware that implementing his idea will likely take time as there are many standards to consider. It is possible to access the Qulliq collaborative platform via the [Intranet site](#).

recharge des véhicules électriques personnels des membres de l'ARC. « Ça peut sembler simple comme idée, mais alors que de plus en plus de membres achètent des voitures électriques et que les infrastructures se développent, il n'y a pas de politique claire à ce sujet. Par exemple, est-ce que je peux utiliser les prises destinées aux chauffe-moteurs pour recharger ma voiture? Ou encore, comment calcule-t-on les compensations lors de déplacement pour le travail si j'utilise une voiture électrique ou qu'on m'en loue une? », image le technicien en armement au 3^e Escadron de maintenance air (3 EMA).

Au moment où les Forces armées canadiennes passent à l'électrification d'une partie de sa flotte de véhicule et que les infrastructures de recharge vont se multiplier à travers les bases canadiennes, la mise en place d'une telle politique soulève des questions pertinentes selon le sgt Auger.

De son côté, le cpl Sheehy a

suggéré la mise sur pied d'un système centralisé de gestion, de commande et de partage des nombreux produits pétroliers, des huiles et lubrifiants, de même que de leurs dérivés. « Plusieurs ateliers utilisent les mêmes produits, qu'on parle de certains lubrifiants, de nettoyants mécaniques ou de certains scellants, mais tout le monde commande de son côté. Cela occasionne des pertes ou des ruptures de stock, ce qui peut occasionner des délais dans la maintenance », explique le technicien en structure d'aéronef au 3 EMA.

Le cpl Sheehy est conscient que la mise sur pied de son idée prendra probablement du temps puisque de nombreuses normes sont à considérer. Comme l'objectif du plan Qulliq est d'optimiser les ressources, il n'est évidemment pas question d'embaucher du personnel supplémentaire ou de construire un nouveau bâtiment pour y arriver. « Cela devra se faire grâce à la collaboration de pas mal de monde, mais le projet est maintenant dans les

maines des hautes instances de la base et je crois qu'il y a un fort intérêt de leur part pour que ça se réalise », ajoute le cpl Sheehy.

Pour ce qui est de l'idée du sergent Auger, comme il s'agit d'une politique nationale, elle a été confiée à un membre de l'état-major de l'ARC qui se chargera d'assurer son avancement.

« On m'a aussi expliqué que les idées qui ne sont pas retenues au premier passage pour être présentées au commandant de l'ARC ne sont pas jetées, elles feront l'objet d'un second examen afin d'éviter de perdre de bonnes idées », ajoute le cpl Sheehy.

Les deux militaires ont aussi souligné à quel point il est simple et valorisant de pouvoir soumettre des idées qui se rendent en haut lieu sans avoir à passer à travers toute la chaîne de commandement. Il est possible d'avoir accès à la plateforme collaborative Qulliq via le [site Intranet de l'ARC](#).

Des entraîneurs au niveau platine

Chaque année, les membres militaires des Forces armées canadiennes sont évalués en vue d'obtenir la forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE). Pour déterminer si le membre satisfait ou non à la norme, quatre tests ont été conçus à cet effet.

Cette exigence est bien connue pour les militaires, mais saviez-vous que l'équipe du conditionnement physique et de reconditionnement physique des PSP a les mêmes prérequis à l'emploi que les militaires? L'unique différence est que les entraîneurs doivent minimalement atteindre le niveau bronze pour être aptes à travailler.

À Bagotville, on atteint des niveaux supérieurs. Chaque membre du programme du conditionnement physique adore relever des défis en visant plus haut. Cette année, plusieurs d'entre eux

ont battu des records et atteint le niveau platine.

Jessie Thibeault et Michael Cyr, moniteurs en conditionnement physique et sports, et Zoé Grenon-Girard, spécialiste en reconditionnement, ont tous atteint le niveau platine lors de leur test il y a quelques jours.

Mentionnons aussi que Frédérique Lehouillier, coordonnatrice du conditionnement physique, et Jessie Thibeault, monitrice du conditionnement physique et des sports, ont inscrit un nouveau record chez les femmes lors de l'épreuve de course précipitée sur 20 mètres avec 31,1 secondes. Ce record était autrefois détenu par la gestionnaire du conditionnement physique et des sports, Claudie Descoteaux.

Pour voir tous les lauréats platine des dernières années, visitez la section du condi-



Trois membres de l'équipe de conditionnement et de reconditionnement physique, Jessie Thibeault, Zoé Grenon-Girard et Michaël Cyr, ont tous les trois obtenu le niveau platine au test FORCE.

tionnement physique sur le site ConnectionFAC.

Platinum Level Coaches

Each year, military members of the Canadian Armed Forces are assessed for operational fitness required for employment (FORCE). To determine whether or not the member meets the standard, four tests have been designed for this purpose.

This requirement is well known for the military, but did you know that the PSP Fitness and Rehabilitation team has the same job requirements as the military? The only difference is that coaches must at least reach the bronze level to be able to work.

In Bagotville, we reach higher levels and every member of the fitness program loves taking on challenges.

This year, several of them

broke records and reached the platinum level.

Jessie Thibeault and Michael Cyr, fitness and sports instructors, and Zoé Grenon-Girard, reconditioning specialist, all reached the platinum level during their test a few days ago.

It should also be noted that Frédérique Lehouillier, fitness coordinator, and Jessie Thibeault, fitness and sports instructor, set a new women's record in the 20-metre rush event with 31.1 seconds. This record was once held by fitness and sports manager Claudie Descoteaux.

To see all of the platinum winners from past years, visit the fitness section of ConnectionFAC Website.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

SERVICES OFFERTS À DISTANCE

POUR LES MILITAIRES ET LEURS FAMILLES



Programmes d'entraînement individuel

Entraînements motivants

Atteignez vos objectifs!



Entraînement dirigé

Cours virtuels

Cours extérieurs

Vidéos en ligne



Entraînement adapté individuel

Pour les militaires sous référence médicale

Blessures

ET ENCORE PLUS!

Inscription au <https://sabsbagot.com> (Site de réservation)

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ VOS PSP
POSTE 4253 OU GYMNASIUM.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA



Un nouveau cours de groupe bientôt disponible

Préparation au test FORCE

« Colle tes omoplates! » Ou encore : « Imagine un crayon entre tes omoplates! » Est-ce qu'un entraîneur ou un ami vous a déjà dit l'une de ces phrases? Personnellement, souvent! Ces expressions avaient pour but de nous aider à adopter une bonne posture au niveau du haut du corps, généralement pour les exercices de tirage. C'était aussi censé stabiliser nos épaules. Et pourtant...

Essentiellement, lorsqu'on colle nos omoplates, nous contractons en grande partie les rhomboïdes. Ces derniers se trouvent entre la partie inférieure de la nuque et la région supérieure du thorax.

Il est effectivement important de les renforcer. Cependant, en les engageant dans tous les mouvements de tirage, ils finiront par être trop sollicités. Des rhomboïdes trop sollicités nuiront au bon fonctionnement de l'omoplate, et cela peut être néfaste pour la mobilité et la stabilité de notre épaule.

Pour apporter mon deuxième point, je vous invite à l'essayer, tout de suite. Tenez-



vous droit, les bras en extension devant vous. « Collez vos omoplates », tirez avec vos bras tout en gardant toujours la position de vos omoplates. Portez attention à vos trapèzes supérieurs (vos muscles du cou). Remarquez-vous à quel point ils sont sollicités eux aussi? À quel point vos épaules sont tendues? Une activation et une tension trop grandes pour ces muscles peuvent être néfastes pour vous.

Ces deux derniers arguments démontrent bien que le fait de coller les omoplates n'a pas l'effet escompté sur l'amélioration de la posture. Mais alors, comment bien placer nos épaules?

Voici un petit exercice qui vous aidera à mieux comprendre le positionnement optimal des épaules (vidéo dans l'article en référence).

1. Placez-vous au sol, à plat

ventre, paumes des mains vers le sol

1. Reculez légèrement les épaules vers l'arrière
2. Tentez de tirer les doigts vers les talons

Cet exercice, en mettant l'accent sur une légère rotation vers l'arrière de l'épaule en plus d'un abaissement, mime bien un positionnement efficace et sécuritaire des épaules.

Sinon, sachez que ce serait un grand plaisir pour nous, l'équipe du conditionnement physique, de vous aider. Vous pouvez nous contacter au poste 4253, ou par la page Facebook PSP – Bagotville.

Mathieu Girard
Conditionnement physique PSP

Référence : [Arrête de dire à tes clients de coller leurs omoplates | BLOGUE Rehab-U](#)

STRENGTHENING THE ENERGISER LES FORCES

Il faut briser la solitude!

Dans le contexte de la semaine de la prévention du suicide qui s'est tenue du 30 janvier au 5 février, parlons-en.

Les idées suicidaires et le suicide sont multifactoriels. Que ce soient les troubles de santé mentale, les problèmes de dépendance ou les événements difficiles de la vie, la détresse psychologique qui en résulte se ressent comme une souffrance intolérable. Les personnes affectées vont s'isoler et se retrouver dans un état de désespoir si grand, qu'elles ne trouvent plus de solution.

La gravité du suicide n'en fait pas un acte peu fréquent. Au Québec, on compte 3 décès par suicide chaque jour. Il y a 3 fois plus de décès par suicide chez les hommes que chez les femmes. Cependant, les femmes font plus de tentatives que les hommes. (INSPQ)

Il est donc important de rester attentif aux gens qui nous entourent, ainsi qu'à soi-même. Demander de l'aide permet de briser la solitude et de recevoir des soins adaptés.

Le contexte de la pandémie peut être difficile. En revanche, il y a autant de ressources à votre disposition.

Venez chercher de l'aide avant qu'il ne soit trop tard!

Voici quelques quelques ressources à votre disposition:

- Filet de sécurité dans l'entourage et les Sentinelles
- Services de santé mentale : 418-677-4050
- Programme d'aide aux membres (24/7) : 1-800-268-7708
- Aumôniers : 418-677-4000 poste 7350 / 0 après 16 h
- Ligne prévention suicide : 1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553

Sites Internet utiles pour plus d'information :

Centre de prévention du suicide de la région du SLSJ

www.cps02.org

Association québécoise de la prévention du suicide

www.aqps.info

CANCER SAGUENAY

SOYONS PLUS FORTS QUE LE CANCER

Engagement QUALITÉ
Conseil québécois d'agrément

PROMOTION DE LA SANTÉ
SERVICES OFFERTS À DISTANCE
POUR LES MILITAIRES ET LEURS FAMILLES

Support individuel Écrasez-là Entretien motivationnel	Formations virtuelles SUR DEMANDE Sujets variés Nutrition Mieux-être social Prévention des dépendances Prévention des blessures sportives	Bibliothèque virtuelle Bibliothèque Virtuelle / Ressources (connexionfac.ca)
--	--	---

CONTACTEZ-NOUS POUR LA LISTE DES FORMATIONS DISPONIBLES

POUR PLUS D'INFORMATIONS
POSTE 4912 OU PROMOSANTE@FORCES.GC.CA

Les services PSP et le CRFM, ouverts ou fermés ?

Les outils pour rester informé

Vous vous demandez quels services sont offerts par le PSP, quelles installations sont ouvertes ou bien quelles sont les heures d'ouverture?

La mise à jour des installations et des programmes offerts se trouve sur le site [ConnexionFAC](#) dans la section PSP Programs & services Bagotville. Vous pouvez aussi trouver les dernières nouvelles et les modifications récentes sur la page [Facebook PSP Bagotville](#).

La plateforme Connexion-FAC permet à la communauté des FAC d'accéder à l'information et aux ressources relatives aux services de bien-être et de maintien du moral qui lui

sont offerts à l'échelle locale.

Mise à jour régulièrement, les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et leur famille peuvent y trouver de l'information sur le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) et sur les services des Programmes de soutien du personnel (PSP).

Il faut donc y retourner régulièrement pour suivre l'évolution des services offerts et les réouvertures qui seront annoncées dans les prochaines semaines à mesure que les règles gouvernementales liées à la COVID-19 seront modifiées.



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



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

LES ÉCOLES DE LANGUE FRANÇAISE EN ONTARIO

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

Avez-vous des questions ?

Pour un service personnalisé, écrivez à

militaire@ecolecatholique.ca

ou téléphonez au 819 329-9839

Inscrivez votre enfant dès maintenant !

ecolecatholique.ca/militaire



Écoles
catholiques
Centre-Est



Mention élogieuse de l'ARC

Le Icol Joshua Riley, commandant du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien de Bagotville, a reçu dernièrement une mention élogieuse de la part du commandant de l'Aviation royale canadienne pour sa contribution au développement des capacités expéditionnaires de l'ARC dans le cadre de forces opérationnelles. Il a particulièrement travaillé à l'établissement et à l'intégration du concept d'escadron de soutien aux opérations aériennes dans le cadre de déploiement de forces conjointes.

Le certificat de reconnaissance lui a été remis par le commandant de la 2 ERE, le col Potvin, accompagné de l'adjuc Flamant.



Phoenix du trimestre

La caporale-chef Joanne Dupuis a été choisie au titre de Phoenix du troisième trimestre au sein de la 2^e Escadre pour son travail exceptionnel de soutien. Elle a assuré la disponibilité du matériel et la bonne gestion financière pour les exercices et les déploiements, malgré les contraintes de occasionnées par la pandémie.

Suivez la page
Facebook
d'information de la
BFC Bagotville



Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Maj Lacasse



Maj Fortin



Cpl Makanda



Cpl Borg

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



LES PROCÉDURES D'ARRIVÉE, DE DÉPART, DE LIBÉRATION ET DE CHANGEMENT DE MESS SE FERONT DORÉNAVANT À DISTANCE.

Pour ce faire, vous devrez vous rendre sur la page suivante (avec votre cellulaire ou votre ordinateur)



Remplir le formulaire représentant vos besoins et le soumettre.



PROGRAMME PLEIN AIR HIVER

2021 - 2022

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 connexionfac.ca/Bagotville/Accueil)

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 à 16 h et le samedi de 8 h à 15 h.

ATTENTION LES RESTRICTIONS COVID-19 PEUVENT MODIFIER LES CONDITIONS COMMUNIQUEZ AVEC LES SITES POUR CONNAÎTRE LEUR SITUATION

Ski et sports de glisse

Sites & Activités VOTRE PRIX

Mont Édouard (418-272-2927)

www.montedouard.com

Billets offerts en ligne seulement au

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

Utilisateur : montedouard

Mot de passe : sagbag2021

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

Remontée journée adulte	42 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	26 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	20 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit
Accès secteur Haute-route	18 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Location ski et planche	28 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	38 \$

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	42 \$
Remontée journée étudiant 16 - 23	26 \$
Remontée journée enfant 6 - 15	20 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit
Location journée ski et planche	25 \$
Glissade en tube (3 heures) FERMÉ POUR LE MOMENT	7 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

www.montlacvert.qc.ca

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

	Un seul tarif
Remontée adulte 18 ans +	20 \$
Remontée étudiant 13 - 21 ans	18 \$
Remontée enfant 6 - 12 ans	16 \$
Remontée enfant - 5 ans	Gratuit
	Soir
Remontée pour tous	8 \$
Remontée — enfant moins 5 ans	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	8 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

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

Location ski / planche Adulte	22 \$
Location ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	20 \$
Location ski / planche Enfant (5 ans et moins)	8 \$
Location SOIR pour tous	10 \$

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 et de location d'équipement pour le Mont Fortin sont en vente au comptoir PSL seulement.

	PRIX PSL
Remontée journée adulte 18 ans & +	9 \$
Remontée journée étudiant 6 - 23 ans	6 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	15 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	7 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	5 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant - 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	13 \$
<i>Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)</i>	
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	5 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & - (enfants de 5 ans et moins GRATUIT)	4 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Montbelu.com

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement
POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

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 (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

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

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	16 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	13 \$

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+)	5 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (13-17 ans)	3 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (senior 65+ et étudiants de 18-24 ans)	4 \$
Randonnée ski de fond / raquette (enfant 5ans & -)	Gratuit
Location d'équipement	
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	8 \$
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 avec son reçu 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	4 \$
Ski de fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit
Randonnée raquette adulte	2 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	5 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	4 \$

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 adulte 18 ans & +	4 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	3 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	2 \$
Accès Fat Bike	5 \$
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	
Lisez attentivement les directives COVID-19 au montagnais.qc.ca	
Parc aquatique intérieur	
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca	
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	7 \$

Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598) FERMÉ TEMPORAIREMENT

Billets en vente au comptoir PSL	
Ensuite, réservez de votre visite en ligne 24 h à l'avance au betacrux.ca	
Escalade de blocs (souliers non inclus)	
Accès journalier	
13 ans et plus	10 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	8 \$
12 ans et moins	5 \$

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Musée du Fjord (418-697-5077)	NOUVEAU
Accès journalier — adulte (18 ans et +)	8 \$
Accès journalier — enfant et étudiant (6 ans et +)	5 \$
Accès journalier — enfant (5 ans et -)	Gratuit

Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)

1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	8 \$
--	------

Carrefour du quilleur, Jonquière (418-548-3358)

1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	8 \$
--	------

Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)

1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	8 \$
--	------

Zoo de Falardeau (418-673-4602)

Visitez le Zoodefalardeau.com pour les consignes	
14 ans et +	13 \$
2 à 13 ans	8 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)

Visitez la page Facebook du centre pour les consignes	
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.	
12 à 35 mois	5 \$
3 à 14 ans	9 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	3 \$

Village historique Val-Jalbert, Chambord (418-275-3132) **NOUVEAU**

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)	4 \$

SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334

Visitez le Saguenaypaintball.com pour les consignes	
Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h	
Samedi et dimanche de 10 h à 18 h	
Réservation obligatoire pour cette activité avant d'acheter vos billets	
Adulte (16 ans et +)	7 \$
Junior (15 ans et moins)	5 \$
SKP — Laser tag	
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	5 \$
SKP — réalité virtuelle (simulateur)	
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	3 \$

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 rabais.

- Stations de ski alpin
- Station de ski de fond
- Raquette à neige
- Accès aux sentiers de motoneige et VTT

% de rabais varient d'un endroit à l'autre

Remboursement sur rendez-vous seulement

Contactez Frédéric Pilote au 7563

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

Les partenaires du Plan sports et loisirs

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

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

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

ATTENTION

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

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

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

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

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

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

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

Partenaire	Services	Promotion
HEKATOMB Saguenay 581-668-8905	Visitez le site pour connaître le fonctionnement Hekatomb.com Code promo : FAC15	15 % de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 5 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT NOUVELLE ADRESSE AU 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 50 % sur les réparations

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

Des boîtes réconfortantes en cadeau

Dans le cadre de la journée Bell Cause pour la cause du 26 janvier dernier, le CRFM de Bagotville a remis des boîtes réconfortantes aux membres de la communauté.

Le thème de cette année, *Prendre soin de soi et des autres*, a inspiré le montage des boîtes. En plus d'y trouver des outils de sensibilisation, des activités d'auto-soins créées par Bell et des jeux de conversation, les boîtes contenaient quelques petits cadeaux pour toute la famille tels que des gants à l'effigie du CRFM et des savons provenant d'artisans locaux. Plus d'une quarantaine de boîtes ont été remises au cours de la journée.

Cette initiative s'inscrit dans les efforts du CRFM pour favoriser un changement positif et soutenir les membres de la communauté pour le maintien d'une bonne santé mentale.

Bell Let's Talk Day

As part of the Bell Let's Talk Day on January 26, the Bagotville MFRC handed out Kindness Boxes to members of the community.

This year's theme, Supporting Ourselves and Each Other, was the inspiration for the boxes' assembly. In addition to finding awareness tools, self-care activities created by Bell and conversation games, the boxes contained small gifts for the whole family, such as MFRC-branded gloves and handmade soaps from local artisans. More than forty boxes were distributed.

Through this initiative, among others, the MFRC is committed to fostering positive change and supporting community members to maintain good mental health.



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

Journée de la femme de la BFC Bagotville

L'inspiration au féminin

8 mars

- Livraison de cadeaux
- Ligne du temps interactive: l'histoire et les combats des femmes à travers le temps

16 mars

- Baladodiffusion
- Activités sportives
- Collation et diner
- Conférencières

Les liens pour les inscriptions
vous seront communiqués sous peu !

Présentateur de l'événement :

