

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 17 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2022

Plus de 400 militaires de Bagotville déployés



Plusieurs exercices de la 3^e Escadre profitent du climat de l'Arizona

pages 2 et 3

Un aréna beaucoup plus écoénergétique et plus confortable...

page 5

La 2^e Escadre participe à l'op LENTUS en Colombie-Britannique...

page 6

COVID: la vaccination de masse est lancée pour la dose de rappel...

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



Près de 400 militaires déployés sur une période de près de sept semaines

Importants exercices en Arizona pour

La fin de l'année 2021 a été marquée par deux exercices majeurs mis sur pied par les deux escadrons tactiques d'appui au combat de la 3^e Escadre.

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

Les Escadrons 425 et 433 se sont déployés successivement du 24 octobre au 13 décembre en Arizona afin de profiter d'une météo plus favorable qu'à Bagotville. Ces conditions météo favorables permettent d'augmenter considérablement le nombre d'heures de vol et ainsi faciliter la formation des pilotes et des techniciens.

Près de 200 membres de chacun des escadrons ont pris part à cet exercice qui avait pour principal objectif de permettre à l'unité de monter en puissance tout en procédant à des entraînements en compagnie de différents types d'avions.

Grâce à la collaboration de la US Air Force, les escadrons ont été en mesure de valider les procédures d'interopérabilité avec des alliés au cours de nombreuses missions simulées aux configurations multiples.

Au cours de l'exercice Ti-Pic Sauvage, le 433 ETAC a réalisé 142 sorties totalisant près de 250 heures de vol.

De son côté, le 425 ETAC a réalisé 188 sorties pour plus de 256 heures de vol au cours de l'exercice Alouette Mobile.

Comme l'a expliqué au Vortex le capitaine Jean-Luc Volodarsky, pilote au 433 ETAC, ce genre d'entraînement est essentiel pour permettre aux pilotes d'atteindre le niveau de qualification requis pour exécuter leur travail au cours d'éventuels déploiements opérationnels. « Cela nous permet de pratiquer des manœuvres et d'aller chercher des quali-



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Le déploiement des Escadrons 425 et 433 pour la tenue d'exercices en Arizona visait à profiter de la météo favorable dans ce coin des États-Unis pour effectuer de nombreuses heures de vol en compagnie de différents aéronefs.

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 février 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 1^{er} février

433 and 425 Squadrons deployed for training in Arizona

The end of 2021 was marked by two major exercises set up by the two tactical combat support squadrons of 3 Wing.

425 and 433 Squadrons deployed successively from October 24 to December 13 in Arizona to take advantage of more favorable weather than in Bagotville. These favorable weather conditions make it possible to considerably increase the number of flight hours and thus facilitate the training of pilots and technicians.

Nearly 200 members from each of the squadrons took part in this exercise, the main objective of which was to allow the unit to increase in power while conducting training with different types of aircraft.

With the collaboration of the

US Air Force, the squadrons were able to validate interoperability procedures with allies during numerous simulated missions with multiple configurations.

During the Ti-Pic Sauvage exercise, 433 ETAC carried out 142 sorties totaling nearly 250 flight hours.

For its part, the 425 ETAC carried out 188 sorties for more than 256 hours of flight during the Alouette Mobile exercise.

The objective of the exercises was the same for the two fighter squadrons which took advantage of the small lull in the COVID-19 pandemic to hold these training sessions.

This does not mean that the protective measures had been abandoned. On the contrary, many guidelines developed

jointly with the American authorities have been put in place to try to prevent the spread of the virus.

Among the elements that caught the attention during these exercises, the possibility for the pilots to fly alongside the new F-35.

The end of 425 Squadron's deployment was marked by transportation logistics disruptions due to a significant redeployment of Canadian Armed Forces and RCAF assets to Western Canada due to heavy flooding and landslides of land that marked the end of 2021 in Canada.

Note that the 12th Radar Squadron and some members of 10 EITA also took advantage of this major deployment to organize exercises (see *Le Vortex*, December 2021).

Les Escadrons 425 et 433



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les deux escadrons ont volé plus de 500 heures au cours des deux exercices et réalisé plus de 330 sorties.

fications qu'on ne peut pas faire à la maison ou de le faire plus rapidement grâce aux conditions météo qui sont toujours bonnes ou presque. Nos pilotes ont mis à jour leurs qualifications en combat aérien et aussi en tant que commandant d'escadrille et de détachement », explique le capitaine Volodarsky.

L'objectif des exercices était le même pour les deux escadrons de chasse qui ont profité de la petite accalmie de la pandémie de COVID-19 pour tenir ces entraînements.

Cela ne veut pas dire que les mesures de protection avaient été abandonnées. Au contraire, de nombreuses consignes développées conjointement avec les autorités américaines ont été mises en place pour tenter de prévenir la propagation du virus.

Par exemple, les techniciens de première ligne étaient regroupés par bulle et n'avaient que très peu d'interaction avec les autres quarts de travail. Le port du masque et la distanciation

ont aussi été demandés en tout temps. Des tests PCR et un service de conseil en santé étaient disponibles en permanence. Finalement, profitant du climat propice, l'essentiel du travail de maintenance se faisait à l'extérieur.

Parmi les éléments qui ont retenu l'attention au cours de ces exercices, la possibilité pour les pilotes de voler au côté du nouveau F-35.

« La qualité exceptionnelle de l'entraînement avec les F-35 est un fait marquant de

ce déploiement. Nos interactions avec cet avion nous ont permis de valider nos tactiques et nos capacités à travailler conjointement avec d'autres unités », ajoute le capt Volodarsky.

La fin du déploiement de

mées canadiennes et l'ARC dans l'Ouest canadien en raison des fortes inondations et des glissements de terrain qui ont marqué la fin de l'année 2021 au Canada.

Mentionnons que le



PHOTO : US AIR FORCE — Air Force Mag

Les pilotes des deux escadrons de chasse de Bagotville ont eu la possibilité de voler en compagnie du tout nouveau F-35 au cours de leur passage en Arizona.

l'Escadron 425 a été marquée par des perturbations logistiques au niveau du transport en raison d'un redéploiement important des ressources des Forces ar-

12^e Escadron de radar et quelques membres du 10 EITA ont aussi profité de ce déploiement majeur pour organiser des exercices (voir Le Vortex, décembre 2021).

La météo a aussi facilité l'application des mesures sanitaires liées à la COVID-19 puisqu'une partie importante des opérations de maintenance pouvaient être réalisées à l'extérieur.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

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

Projets et défis pour 2022

Plusieurs mois se sont écoulés depuis mon entrée en poste à la 2^e Escadre de Bagotville. L'année 2021 vient à peine de se terminer que déjà nous entamons 2022 avec de nouveaux défis à relever. Parmi tant d'autres, certains revêtent une grande importance. Lorsque je pense aux priorités auxquelles fait face la 2^e Escadre, la construction d'un bâtiment à l'image de notre mission et de notre identité collective s'avère un bon exemple. Ce projet d'envergure de plusieurs dizaines de millions de dollars sera grandement profitable à l'escadre ainsi qu'à ses membres dans la réalisation de sa mission, englobant l'ensemble de ses opérations. Avec le plus grand des enthousiasmes, la première pelletée de terre devrait avoir lieu quelque part cet été. Cet événement sera aussi l'occasion de rassembler des forces communicatives entre la communauté de Saguenay et notre communauté militaire.



Dans le cadre de cette nouvelle année, notre posture opérationnelle demeure notre priorité absolue, afin de servir au mieux de notre capacité les intérêts du gouvernement canadien. Comme vous le savez, plusieurs opérations sont actuellement en cours, Op REASSURANCE, Op PRESENCE,

Par Col. Carol Potvin
Commandant de la 2^e Escadre

Op CARRIBE, pour ne nommer que celles-ci. Il est de notre devoir de maintenir notre entraînement à jour, pour mener à

terme ces opérations d'envergure. La dernière opération d'aide en urgence au gouvernement de la Colombie-Britannique, Op LENTUS, est un très bon exemple des forces déployées et de notre capacité d'exécution rapide à un niveau d'excellence.

D'autre part, tel que je l'ai mentionné à quelques reprises, mes intentions sont de réaffirmer le sentiment d'appartenance des membres à leur escadre et d'enrichir son « branding ». Le concept passe, entre autres, par son 70^e anniversaire. Nous espérons pouvoir le fêter cette année, peut-être là où elle a vu le jour, c'est-à-dire à Grostenquin en France. Nous mettons actuellement des efforts en ce sens et j'espère en faire profiter l'ensemble de l'organisation. Je souhaite aussi souligner le 80^e anniversaire de la base de Bagotville, qui aura lieu également cette année, un événement auquel j'accorde une grande importance. Il me fera plaisir d'assister ou d'aider, de quelque façon que ce soit, à sa concrétisation.

Je profite donc de cette occasion pour vous souhaiter, chers membres de la 2^e Escadre, chers membres de la base de Bagotville, civils et militaires, ainsi qu'à vos familles, de la santé, du bonheur et des accomplissements à la hauteur de vos espérances. Bonne année!



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

ça soulage!



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



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

Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

en ligne sur pressdisplay.com ou
emportez-le n'importe où
grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com

PressReader
BY NEWSPAPERDIRECT

www.pressreader.com



**Vente et installation de pneus
pour voitures et camions**

Toutes les grandes marques au meilleur prix!



Mécanique générale
Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions
Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit,
support à vélo, démarreur à distance et plus



**Remplacement et réparation
de pare-brise**

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

**NOKIAN
TYRES**

**NOKIAN HAKKAPELIITTA®
NÉS POUR L'HIVER**



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



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

Possibilité de financement
en collaboration avec **CNAK**

**2460, rue Bagot
La Baie**
[/garagesplabaie](http://garagesplabaie)

Travaux complétés depuis quelques semaines

Un aréna plus écoénergétique



Après avoir subi un bris mécanique qui a empêché la coulée de la glace cet automne, l'aréna (bâtiment 306) est maintenant fonctionnel à nouveau.

C'est un aréna plus écoénergétique qui ouvrira ses portes cette année, dès que la situation épidémiologique le permettra. En effet, dans le cadre du projet d'économies d'énergie de la base de Bagotville, plusieurs travaux y ont été réalisés l'été dernier.

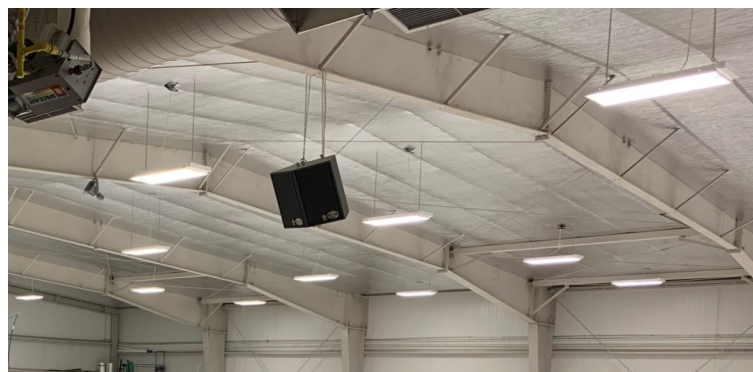
Un plafond à faible émissivité a été tendu sur la structure du toit au-dessus de la patinoire. Cette pellicule empêche la chaleur provenant du toit de se rendre à la glace. Ce phénomène est responsable de près du tiers des besoins de réfrigération dans un aréna.

En plus des économies d'énergie importantes, le plafond à faible émissivité améliore également la luminosité et l'apparence générale de la patinoire.

Aussi, un nouveau système Rinksense a été ajouté au réseau de plomberie fournissant l'eau à la resurfaceuse. Cette technologie élimine les microbilles d'air qui se trouvent dans l'eau utilisée pour faire et entretenir la glace. Grâce à



Le nouvel éclairage de l'aréna de la BFC Bagotville maintenant entièrement au DEL offre davantage de lumière pour une consommation d'électricité considérablement réduite.



Une pellicule à faible émissivité permettra de limiter le retour de chaleur vers la glace facilitant ainsi son refroidissement.

ce processus, nous pouvons abaisser la température de l'eau, qui devait auparavant être chauffée à 160 °F. Le système Rinksense crée aussi une glace plus claire, plus solide et moins friable.

À elles seules, ces deux mesures devraient permettre une économie d'énergie de près de 9 000 \$ et éliminer 17,3 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre annuellement.

L'éclairage avait déjà été modernisé au-dessus de la patinoire. Les travaux ont été

complétés en remplaçant tout l'éclairage intérieur de l'aréna, maintenant entièrement au DEL pour une luminosité et une efficacité énergétique supérieure.

« Nous avons très hâte que les gens puissent enfin profiter de toutes ces belles améliorations! », confie Martin Boulianne, coordonnateur des installations sportives (PSP).

Surveillez l'apparition du logo de la campagne de sensibilisation pour des Forces durables sur la nouvelle glace!

Energy-efficient modifications to the arena

After suffering a mechanical breakdown that prevented the ice from flowing this fall, the arena (building 306) is now functional again.

It is a more energy-efficient arena that will open its doors this year, as soon as the epidemiological situation allows it. In fact, as part of the energy savings project at the Bagotville base, several works were carried out there last summer.

A low emissivity ceiling

film was stretched to the roof structure above the rink.

This film prevents the heat from the roof from getting to the ice. This phenomenon is responsible for almost a third of the refrigeration needs in an arena.

Also, a new Rinksense system has been added to the plumbing network supplying water to the resurfacers.

Through this process, we

can lower the temperature of the water, which previously had to be heated to 160°F.

These two measures alone should save nearly \$9,000 in energy and eliminate 17.3 tonnes of greenhouse gas emissions annually.

The lighting had already been upgraded above the rink. The work was completed by replacing all of the arena's interior lighting, now fully LED for superior brightness and energy efficiency.



Bell

Cause pour la cause

26 JANVIER 2022

Surveillez le babillard et la page Facebook [PSP Bagotville](#) pour les activités de la journée

La 2^e Escadre prend part à la mission

Le 16 novembre 2021, la province de la Colombie-Britannique présente une demande d'aide fédérale à Sécurité publique Canada, à la suite de la formation d'une rivière atmosphérique sur la côte du Pacifique. En quelques heures, la province recevait plus du double du volume de précipitations annuelles causant d'innombrables dommages sur le territoire de la vallée du Fraser.

Collaboration spéciale
Lt Christopher Breault
Affaires publiques 2 ERE

En réponse à cette demande, près de 500 militaires ont été déployés, dont une centaine, constituant la force opérationnelle aérienne (FOA) basée à Abbotsford, en Colombie-Britannique. Une dizaine de militaires de la 2^e Escadre se sont joints à ce groupe.

Le reste des militaires déployés constituant la Force opérationnelle terrestre (FOT) pour compléter ce qui a été nommé la Force opérationnelle interarmées du Pacifique (JTTF).

Pour le commandant de la FOA, le lcol Danny Gagné-Rainville, un membre de la 2^e Escadre, cette opération rappelle une fois de plus le rôle important des FAC lorsqu'une catastrophe naturelle se produit au Canada.

« L'opération LENTUS 21-06 fut l'occasion d'aider les Canadiens dans des moments difficiles. C'est un rappel que les Forces armées canadiennes existent pour protéger le Canada d'abord. Non seulement notre inter-

vention a été un succès par rapport aux missions accomplies, mais le simple fait d'être présent sur le terrain avec nos forces pour offrir notre soutien a été très apprécié par la population et par les autorités. Quand les gens nous voyaient en uniforme, ils nous remerciaient. C'était très gratifiant pour tous les membres de la force opérationnelle aérienne de participer à cette opération », lance le lcol Gagné-Rainville.

En quelques jours, les effets du phénomène météorologique appelé « rivière atmosphérique » qui ont touché la Colombie-Britannique ont entraîné l'évacuation de près de 6 000 résidences en plus d'en placer près de 3 600 autres sur un pied d'alerte.

Près de 1 100 voyageurs ont été bloqués et plus de 18 000 personnes évacuées de leurs maisons ont dû trouver refuge ailleurs pendant plusieurs jours. Face à de telles circonstances, le dernier recours du gouvernement provincial était de faire appel aux Forces armées canadiennes, qui n'ont pas hésité à lancer l'opération pour aider la province.

En ce qui concerne la FOA, elle a déployé cinq types d'aéronefs différents, soit les principaux appareils en place à l'aéroport d'Abbotsford. Parmi eux, le CC130J Hercule, le CH146 Griffon, le CH147 Chinook, le CC138 Twin Otter ainsi que le CH148 Cyclone. Ces appareils ont contribué à l'évacuation de résidents en détresse et principalement au transport de vivres essentiels aux communautés environnantes.



PHOTO : FAC — S1 GIBSON

Le lcol Danny Gagné-Rainville, de la 2^e Escadre, a commandé la force opérationnelle aérienne en Colombie-Britannique lors de l'opération LENTUS 21-06.

Plus de 100 000 livres de vivres de toutes sortes, allant de nourriture aux sacs de sable, aux barages amovibles en passant par les vaccins et même le personnel médical et les effectifs appartenant à la Croix-Rouge ont été transportés.

La FOA a couvert une large étendue du territoire de la vallée du Fraser en livrant ces marchandises essentielles aux différentes communautés touchées, telles que Kamloops, Chilliwack, Calgary, Kelowna, Vernon, Merritt, Boston

Bar, Spences Bridge et Princeton.

Les membres de la 2^e Escadre déployés pour cette opération étaient de retour le 21 décembre dernier après trois semaines d'opérations intenses.

2 Wing took part in OP LENTUS on West Coast

On November 16, 2021, the province of British Columbia submits a request for federal assistance to Public Safety Canada, following the formation of an atmospheric river on the Pacific coast. Within hours, the province received more than double the volume of annual precipitation causing untold damage across the Fraser Valley.

In response to this request, nearly 500 soldiers were deployed, including around 100, constituting the Air Task Force

(ATF) based in Abbotsford, British Columbia. A dozen soldiers from 2 Wing joined this group.

The remainder of the deployed military made up the Land Task Force (LTF) to complement what was named the Joint Task Force Pacific (JTTF) to OP LENTUS 21-06.

For ATF Commander, LCol Danny Gagné-Rainville, a member of 2 Wing, this operation is yet another reminder of the important role of the CAF

when a natural disaster occurs in Canada.

As far as the FOA is concerned, it has assisted in the evacuation of residents in distress and mainly in the transport of more than 100,000 pounds of essential supplies and personnel to the surrounding communities.

The members of the 2nd Wing deployed for this operation returned on December 21 after three weeks of intense operations.



PHOTO : FAC — CPL SALUSTRO

Lancement de la vaccination de masse

L'équipe du 25^e Centre des services de santé des FC de Bagotville a lancé le 14 janvier dernier une nouvelle phase de vaccination de masse afin d'administrer à tous les militaires la dose de rappel nécessaire à la protection optimale contre les formes graves de la COVID-19.

Dans la poursuite de l'opération LASER lancée dès que les premiers vaccins ont été rendus disponibles au Canada, les services de santé des Forces armées canadiennes ont donc mis en place une clinique de vaccination à Bagotville suivant la même procédure que lors des phases précédentes de vaccination.

Ainsi, le personnel médical

et les personnes vulnérables ont été vaccinés en premier. Depuis le vendredi 17 janvier, les équipes se sont mises à l'œuvre pour procéder à la vaccination de masse.

Pour cette portion de la vaccination, les membres recevront la communication de la date et de l'heure de leur rendez-vous pour la vaccination. Il est donc inutile de contacter directement la clinique de la base.

Les militaires doivent se présenter au maximum cinq minutes avant l'heure de leur rendez-vous afin d'éviter que des files d'attente ne se forment. Les membres doivent évidemment apporter leur carnet de vaccination et por-



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Après les clientèles plus vulnérables, l'ensemble du personnel militaire a commencé à recevoir la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19.

Booster mass vaccination begins

On January 14, the team from the 25th CF Health Services Center in Bagotville launched a new phase of mass vaccination in order to administer to all soldiers the booster dose necessary for optimal protection against serious forms of COVID-19.

In continuation of Operation LASER launched as soon as the first vaccines were made available in Canada, medical personnel and vulnerable people were vaccinated first. Since Friday, January 17, the teams have been working to carry out mass vaccination. For this portion of the vaccination, members will receive communication of the date and time of their vaccination appointment. It is therefore useless to contact the base clinic directly.

Members should arrive no more than five minutes before their appointment time to avoid queues forming. Members must obviously bring their vaccination re-

cord and wear the mask for their appointment.

If a member develops symptoms before receiving their vaccine, they must inform their chain of command so that their appointment can be rescheduled and remain in isolation for a period of 10 days.

As with the first phases of vaccination, only members of the regular force and reservists 180 days and older can receive the vaccine at the base. For other reservists and civilian personnel, they must go to a vaccination clinic in town (<https://portal3.clicsante.ca>).

It is expected that the mass vaccination operation in Bagotville will be completed on February 4.

CFB Bagotville has obviously not been spared by the wave of the Omicron variant of COVID-19 that is currently sweeping the country. Many measures have been put in place to limit the spread.

ter le masque pour leur rendez-vous.

Si un militaire développe des symptômes avant de recevoir son vaccin, il doit en informer sa chaîne de commandement afin que son rendez-vous soit reporté et demeurer en isolement pour une période de 10 jours.

Les vaccins de Moderna et de Pfizer seront utilisés selon les groupes d'âge comme dose de rappel.

Comme pour les premières

phases de vaccination, seuls les membres de la force régulière et les réservistes de 180 jours et plus peuvent recevoir le vaccin à la base. Pour les autres réservistes et le personnel civil, ils doivent se rendre à une clinique de vaccination en ville (<https://portal3.clicsante.ca>).

On prévoit que l'opération de vaccination de masse à Bagotville sera complétée le 4 février prochain.

La BFC Bagotville n'a évidemment pas été épargnée

par la vague du variant Omicron de la COVID-19 qui déferle actuellement sur le pays. De nombreuses mesures ont été remises en place afin de limiter la propagation.

De nombreux employés militaires et civils doivent donc, depuis plusieurs semaines déjà, travailler de la maison. Plusieurs activités ont aussi été annulées et des services ne sont actuellement accessibles qu'en mode virtuel. Informez-vous avant de vous déplacer.

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

500\$ À GAGNER

250\$ CARTE VISA PRÉPAYÉE

250\$ AU COMPTOIR PSL

50\$ AU COMPTOIR PSL

DU 25 AU 30 JANVIER 2022
INSCRIPTION GRATUITE

PARCOURS LES RUES DE BAGOTVILLE ET DE LA BAIE EN
FAMILLE POUR DÉCOUVRIR LES RÉPONSES AUX ÉNIGMES.
INFORMATIONS ET INSCRIPTION:
TREMBLAY.MARTIN@CFMWS.COM

RALLYE AUTOMOBILE

CAR RALLY

DRIVE THE STREETS OF BAGOTVILLE AND LA BAIE WITH YOUR
FAMILY TO DISCOVER THE ANSWERS TO THE QUESTIONS.
INFORMATIONS AND REGISTRATION:
TREMBLAY.MARTIN@CFMWS.COM



500\$ TO WIN

250\$ PREPAID VISA CARD

250\$ AT THE PSL COUNTER

50\$ AT THE PSL COUNTER

JANUARY 25TH-30TH 2022
FREE REGISTRATION

Un nouveau cours de groupe bientôt disponible

Préparation au test FORCE

L'équipe du conditionnement physique des PSP de Bagotville a mis sur pied en ce début d'année des cours de préparation spécifique au test FORCE. Ces entraînements sont spécialement conçus pour améliorer la condition physique en vue de la réussite du test obligatoire pour tous les militaires.

Les cours de groupe seront offerts, dès que la situation sanitaire le permettra. Les militaires pourront en profiter trois fois par semaine au gymnase de la base. Chaque jour sera consacré à un aspect particulier de la condition physique.

Le premier jour aura pour objectif de développer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire, très utile, par exemple, lors des 30 soulevés de sac de sable.

La deuxième journée, l'équipe proposera de travailler la puissance afin d'améliorer la vitesse d'exécution de l'ensemble des épreuves et aussi lors de la section de course précipitée.

Finalement, le dernier cours sera consacré à la force musculaire, très utile notamment pour la traction des sacs de sable du test FORCE. Les entraîneurs offriront aussi une semaine sur deux la possibilité de pratiquer le test en entier.

Ces cours ont été élaborés et seront offerts par des moniteurs du conditionnement physique professionnels, spécialistes de l'exercice et de



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

l'entraînement militaire. Afin d'offrir les meilleures chances possible à tous les membres, les moniteurs s'assureront de développer une prescription d'exercices spécifiques aux limitations et à la capacité physique de chacun. Un volet technique sera aussi inclus dans cet entraînement et prévoira l'enseignement de mouvements sécuritaires, tel que se lever du sol ou encore soulever des sacs, afin d'aider à prévenir les blessures.

L'équipe du conditionnement physique s'engage à créer une

atmosphère conviviale et amusante. Surveillez les publications de l'Équipe du conditionnement physique PSP pour savoir quand commencera cette formation.

Les inscriptions se feront via le site de réservation du PSP Bagotville au <https://sabsbagot.com>

Pour plus d'information, contactez l'équipe du conditionnement physique au poste 4253 ou par courriel à gym-nase.bagotville@forces.gc.ca

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Bilans, réflexion, résolution... pourquoi pas un entretien motivationnel?

Le mois de janvier amène souvent à réfléchir à l'année qui vient de passer et à celle à venir. Plusieurs personnes choisiront de prendre des résolutions, souvent dans l'espoir de s'améliorer ou de mettre fin à des comportements perçus comme négatifs.

Certes, ce moment de rétrospection est important afin de périodiquement s'assurer que l'on vit une vie satisfaisante respectant nos valeurs. Le temps étant une ressource précieuse, chaque individu a constamment à faire des choix pour orienter sa vie vers ce qu'il désire atteindre. Cependant, nous n'avons pas à faire tous nos choix dans la première semaine de l'année! Un changement d'habitude de vie peut être amorcé à tout moment, pourvu que l'on soit prêt. Un changement à la fois, stratégiquement choisi dans l'année, vous mènera bien plus loin que le fait de tout vouloir faire en même temps.

La Promotion de la santé offre un service d'entretien motivationnel qui peut aider à faire progresser ses réflexions par rapport au changement d'une habitude. Parler à une personne externe contribue à clarifier ses pensées et ses objectifs et à aborder la situation d'une autre perspective. L'entretien motivationnel est une technique ayant scientifiquement fait ses preuves, aidant à surmonter les obstacles pour réaliser ce que vous voulez vraiment et à prioriser les actions pour y arriver.



28 JOURS

sans alcool^{MC}

**DU 1ER AU 28 FÉVRIER, J'AGIS, JE
M'INFORME, JE DONNE
JE PARTICIPE! / I JOIN THE
CHALLENGE!**

**FROM FEBRUARY 1ST TO 28TH, I
TAKE ACTION, I LEARN, I GIVE**

**Abonnez-vous à la page
Facebook du PSP de la
BFC Bagotville**

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



Des centaines de familles ont reçu de l'aide

Une vingtaine de militaires, dont le Colonel Normand Gagné, commandant de la 3^e Escadre et de la Base des Forces canadiennes Bagotville, se sont rendus à La Baie le 15 décembre dernier pour livrer une grande quantité de denrées alimentaires, de petits électroménagers, et un chèque de 5 565 \$ à la Saint-Vincent de Paul.

Les denrées et l'argent ont été récoltés dans le cadre de la campagne du Panier du bonheur, organisée chaque année à l'approche des fêtes par la section du contrôle de la circulation aérienne de la 3^e Escadre de Bagotville.

Grâce à cette généreuse contribution, les bénévoles de la Saint-Vincent de Paul ont pu livrer dans les jours suivants

des centaines de paniers de nourriture à des gens dans le besoin du secteur de La Baie et du Bas-Saguenay.

Le comité de la campagne du Panier du bonheur était présidé cette année par le cplc Jean-François Vachon. Celui-ci s'est dit très heureux du succès de la campagne. « Comme chaque année, nous pouvons compter sur la générosité de nos membres et de leur famille. Cette tradition a commencé il y a de cela 34 ans et c'est avec plaisir que chaque année nous contribuons à aider les familles dans le besoin de notre belle région. »

Même son de cloche du côté du commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le col Normand Gagné : « La base de Bagotville est très



PHOTO : IMAGERIE SDT CHAPUT

L'équipe du Panier du bonheur a livré le fruit de sa campagne 2021 à la Saint-Vincent-de-Paul le 15 décembre dernier.

Panier du Bonheur helped hundreds of family

Twenty soldiers, including Colonel Normand Gagné, Commander of 3 Wing and Canadian Forces Base Bagotville, went to La Baie on December 15 to deliver a large quantity of foodstuffs, small household appliances, and a check for \$5,565 to Saint-Vincent de Paul.

The food and money were collected as part of the Panier du bonheur campaign, organized each year in the run-up to the holidays by the air traffic control sec-

tion of 3 Wing Bagotville.

Thanks to this generous contribution, Saint-Vincent de Paul volunteers were able to deliver hundreds of food baskets in the following days to people in need in the La Baie and Bas-Saguenay sectors.

Several means were used again this year to raise funds and food. A roadblock was set up at the entrance to the base to raise funds. Non-perishable foodstuffs were collected in the various units and a large collection was

also organized from house to house in the military district.

Note that members of Legion Branch 209 in Arvida also contributed this year by raising funds for the Happiness Basket. They alone raised \$565 and many foodstuffs for the campaign.

In addition to the money and food donated to Saint-Vincent-de-Paul, \$2,000 was also donated to base chaplains so they can help military families in need. as the holidays approach.



PHOTO : IMAGERIE SDT CHAPUT

Le Panier du bonheur a remis plus de 5 500 \$ en argent et des centaines de livres de denrées alimentaires aux sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay.

PRINCIPES D'ENTRAINEMENT LA PROGRESSION

AUGMENTER LA CHARGE D'ENTRAINEMENT
PROGRESSIVEMENT POUR ↓ LES RISQUES DE
BLESSURES ET ↑ VOS PERFORMANCES

EXEMPLES:

↑ L'INTENSITÉ: ↓ TEMPS DE REPOS / ↑ CHARGE OU
LA VITESSE

↑ LE VOLUME: + SÉRIES / + DE RÉPÉTITIONS / + DE
DISTANCE



COMMUNIQUEZ AVEC VOS KINÉSIOLOGUES POUR PLUS DE
DÉTAILS GYMNASSE.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA

impliquée dans la région, et il nous fait plaisir de redonner à la communauté à l'approche du temps des fêtes. Je suis très fier de l'apport de nos membres et je tiens à souligner leur travail exemplaire. »

Plusieurs moyens ont été utilisés encore cette année pour récolter les fonds et les denrées. Un barrage routier a été établi à l'entrée de la base afin de collecter des fonds. Les denrées non périssables ont été recueillies dans les diverses unités et une grande collecte a aussi été organisée de maison en maison

dans le quartier militaire.

Notons que les membres de la filiale 209 de la Légion à Arvida ont également contribué cette année en récoltant des fonds pour le Panier du bonheur. Ils ont à eux seuls amassé 565 \$ et de nombreuses denrées au profit de la campagne.

En plus de l'argent et des aliments remis à la Saint-Vincent-de-Paul, une somme de 2 000 \$ a aussi été remise aux aumôniers de la base afin qu'ils puissent venir en aide à des familles militaires dans le besoin à l'approche des fêtes.



Noël des enfants

Le jeudi 16 décembre a eu lieu la fête de Noël BMO pour les familles de la communauté au gymnase du centre communautaire de la BFC Bagotville.

En plus de la présence du père Noël, les enfants ont pu côtoyer différentes mascottes telles qu'El-sa, Olaf et Daffy Duck. Une chasse à la mascotte pour retrouver l'Alouette, la mascotte emblématique de la BFC Bagotville, a fait la joie des enfants. La troupe d'amuseurs de rue des Fous du roi ont combiné acrobaties, jongleries et pirouettes au grand bonheur des participants.

L'activité se voulait également une occasion de soutenir les troupes en déploiement pour la période des fêtes. Des photos des familles leur ont été envoyées afin d'égayer cette période loin de leur famille.

L'activité a eu lieu de 17 h à 19 h. Les familles se sont succédé tout au long de la soirée. À deux reprises le père Noël a illuminé les yeux des enfants en remettant un cadeau aux enfants et en passant un moment avec eux.

Au total, 35 enfants accompagnés de leurs parents, pour un total de 60 personnes, ont pris part à l'activité.

Les PSP sont très heureux de la réponse positive de la communauté à cette invitation. La soirée s'est déroulée sous le signe de la bonne humeur et de l'émerveillement. Ce fut une belle façon de lancer la période des festivités!

Abonnez-vous à la page
Facebook du PSP de la
BFC Bagotville
[www.facebook.com/
PSPBAGOTVILLE/](https://www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/)



Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Capt Binggeli



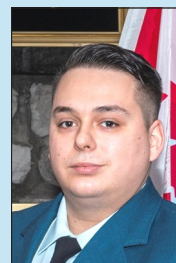
Capt Gauthier



Capt Rhéaume



Sgt Boily



Cplc Ouellet-Dallaire



Sgt Cavanagh-Thériault



Cpl Becquereau

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Cplc Boivert - CD



Cpl Hudon - CD

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

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 GYMNASE.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA

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 \$
Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)	
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 <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	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	
Contacter Frédéric Pilote au 7563	

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

Les partenaires du plan sports et loisirs

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

Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet, 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

ATELIERS PRÉSCOLAIRES DU CRFM

Pour les 3 à 5 ans

Nos ateliers préscolaires favorisent le développement et la socialisation des enfants afin de les préparer en douceur à l'entrée à la maternelle.

Entièrement bilingues, déductibles d'impôt, ils sont animés par des éducatrices dynamiques et attentionnées qui enseigneront à vos enfants à développer leurs habiletés sociales et leur confiance en soi, tout en stimulant les différentes sphères de leur développement : <https://www.connexionfac.ca/Bagotville/Ateliers-prescolaires>

MFRC PRESCHOOL WORKSHOPS

For the 3–5 years old

Our preschool workshops promote the development and socialization of children and gently prepare them for kindergarten.

Entirely bilingual, tax deductible the workshops are given by dynamic and thoughtful educators who will help your children develop their social skills and their self-confidence, while stimulating the various spheres of their development. <https://www.cafconnection.ca/Bagotville/Preschool-Workshops>

ATELIERS PRÉSCOLAIRES

PRESCHOOL WORKSHOPS

BILINGUES

BILINGUAL

Pour les enfants de 3 à 5 ans | For 3–5 years-old

Gratuit ! Places limitées ! Inscription obligatoire !

SATURDAY RESPITE

Répit du samedi

Pour les familles vivant l'absence | For families who are experiencing an absence

Répit du samedi

Votre conjoint·e est absent·e du domicile familial à cause d'une tâche militaire ?

Que ce soit une absence de courte ou de longue durée, le CRFM vous offre gratuitement un samedi matin de répit pour vous permettre de reprendre votre souffle!

Le samedi 22 janvier, de 8 h à 12 h, notre Halte-répit sera ouverte pour accueillir vos enfants de 10 ans et moins.

Inscription

Pour réserver votre place, veuillez communiquer avec Mme Michelle Mardelli, coordonnatrice du secteur enfance-famille.

Notez que le nombre de places est limité. Alors, faites vite ! Vous avez jusqu'au **mardi 18 janvier, 16 h**, pour vous inscrire.

Michelle Mardelli
Par courriel au : crfm.enfance.famille@gmail.com
Par téléphone : 418 677-7468

Saturday Respite

Is your spouse away from the family home because of a military task?

Whether it is a short or long-term absence, the MFRC is offering a free Saturday morning respite to help you catch your breath!

Saturday, January 22, from 8:00 a.m. to noon, our **Respite Daycare** will be open to welcome your children 10 years old and younger.

Registration

For reservations, please contact Ms. Michelle Mardelli, Child-Family Coordinator.

The number of places is limited! So, hurry! You have until **Tuesday, January 18, 4 p.m.** to register.

Michelle Mardelli
By mail : crfm.enfance.famille@gmail.com
By phone : 418-677-7468



DÉFI HIVERNAL

*Du 31 janvier
au 28 février 2022*

Effectuez 600 minutes
d'activité physique, amassez
des fonds pour Sans limites
et gagnez des prix amusants !

Vous souhaitez relever le défi ?
Inscrivez-vous dès aujourd'hui !



ConnexionFAC.ca/
défihivernal

