

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 17 Numéro 6

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JUIN 2022



Après plus de 10 ans d'absence

Le cinéma de retour à Bagotville

pages 2 et 3

Plus de 180 participants à la course de l'ARC à Bagotville... page 5

Lancement de la saison au musée de la Défense aérienne... page 7

Une unité expéditionnaire américaine de passage à la 2 ERE... page 10

nokian
TYRES

OFFRE VALIDE
JUSQU'AU 24 JUIN 2022



* Passez nous voir au Garage Jean-Pierre Tremblay pour tous les détails.

Obtenez jusqu'à

70\$

en carte
prépayée VISA

à l'achat de 4 pneus
sélectionnés

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



**PNEUS +
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

1737 boul. Talbot

Chicoutimi

418-545-4455

Après plus de 10 ans d'absence

Le cinéma est de retour à l'auditorium

Après plus de 10 ans d'absence, le cinéma est de retour à la BFC Bagotville à raison de trois films par semaine.

La présentation de films à l'auditorium de la base avait été abandonnée à la fin 2011 au profit d'une entente avec le cinéma de Chicoutimi qui avait ajouté des représentations en anglais à sa programmation.

Le programme des loisirs de la base procédait aussi au remboursement d'une partie des billets aux membres qui en faisaient la demande. Avec la pandémie, le programme a perdu grandement en popularité.

Avec le changement de garde au sein de l'équipe PSP sont aussi apparus de nouveaux objectifs d'occupation et d'utilisation optimale des locaux disponibles. C'est ainsi qu'est née l'idée de présenter à nouveau des films à l'auditorium, largement sous-utilisé selon

la gestionnaire des loisirs communautaire, Audrey Lecours. « On a un auditorium qui a tout ce qu'il faut pour présenter des films et l'endroit n'était pas du tout utilisé en soirée ou les fins de semaine. Nous avons eu l'idée de ramener le cinéma pour offrir une occasion supplémentaire de divertissement aux membres et à leur famille qui vivent près de la base. Des fois, comme mère de famille, on cherche des occasions de sortir de la maison avec les enfants », explique la gestionnaire.

Le développement des plateformes de distribution de films en format numérique a grandement facilité le retour du cinéma à Bagotville. Le choix de programmer des films moins récents, qui coûtent donc moins cher, a aussi contribué au lancement du projet. « Présenter des films dès leur sortie comme nous le faisons avant coûte cher. Il faut obtenir des licences qui demandent souvent plusieurs



L'équipe PSP invite les membres à leur transmettre leurs commentaires et leurs suggestions afin d'adapter sa programmation.

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :
Lcol Benoît Bisson (BFC Bagotville)

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

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

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

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

Prochaine publication: 14 juillet 2022
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 5 juillet

Cinema is back at CFB Bagotville

After more than 10 years of absence, the cinema is back at CFB Bagotville with three films a week.

The presentation of films at the base auditorium had been abandoned at the end of 2011 in favor of an agreement with the Chicoutimi cinema, which had added performances in English to its programming.

With the objectives of occupancy and optimal use of the premises available to the PSPs, the idea was born to present films again in the auditorium, largely under-used according to the community recreation manager, Audrey Lecours. "We came up with the idea of bringing the cinema back to provide an additional entertainment opportunity for members and their families who live close to base. Sometimes, as a mother, we look for oppor-

tunities to get out of the house with the children," explains the manager.

The development of digital film distribution platforms has greatly facilitated the return of cinema to Bagotville. The choice to program less recent films, which therefore cost less, also contributed to the launch of the project. "Presenting films as soon as they are released as we did before is expensive. You have to obtain licenses which often cost several hundred dollars per presentation. This is why we chose a subscription to a platform that offers us films a few months after their release, but before they are available on other online rental sites," explains Ms. Lecours.

At the moment, the base cinema presents three films a week, including a family

film on Saturdays presented twice, once in English and once in French. "At the moment, we are in the running-in period. We will adapt to requests and attendance. The Saturday family movie is the one that attracts the most people, but we are still at the start of the experience," explains Audrey Lecours.

Suggestions from members are therefore welcome with regard to programming. If you fancy watching movies on the big screen at the base cinema, it will cost you \$4 plus tax per person. Snacks (popcorn, chocolate, etc.) are only \$2 plus tax.

Note that wearing a mask is always mandatory. We must also respect the distance and stay in a bubble. However, members can now invite non-members again. This rule applies to all sports and leisure activities.

de la BFC Bagotville

centaines de dollars par présentation. C'est pour cette raison que nous avons choisi un abonnement à une plateforme qui nous offre des films quelques mois après leur sortie, mais avant qu'ils soient disponibles sur les autres sites de location en ligne », explique Mme Lecours.

Le service de distribution choisi permet aussi de choisir dans une banque le nombre de films désiré sans avoir à payer pour chaque présentation. « La nouvelle formule nous permet d'offrir plus de représentations sans augmenter les coûts. Cela nous permet aussi de répondre aux demandes des membres. Nous pourrions aussi décider d'organiser des événements spéciaux ou des semaines thématiques selon la demande. Nous avons aussi accès à de nombreux classiques du cinéma », ajoute la responsable.

Pour le moment, le cinéma de la base présente trois films par semaine, dont un film familial le samedi présenté à deux reprises, une fois en anglais et l'autre en français. « Pour le moment, nous sommes en période de rodage. Nous allons nous adapter aux demandes et à la fréquentation. Le film familial du samedi est

celui qui attire le plus de gens, mais nous sommes encore au début de l'expérience », explique Audrey Lecours, qui n'exclut pas la possibilité de présenter à l'occasion des films plus récents si la fréquentation et les revenus générés le permettent. Les suggestions des membres sont donc les bienvenues en ce qui concerne la programmation.

Si vous avez le goût de voir des films sur grand écran au cinéma de la base, il vous en coûtera 4 \$ plus taxes par personne. Les collations (popcorn, chocolat, etc.) quant à elles ne coûtent que 2 \$ plus taxes.

Tant que les règles sanitaires liées à la COVID-19 sont en vigueur à Bagotville, le port du masque est toujours obligatoire. Il faut aussi respecter la distanciation et rester en bulle. Les membres peuvent aussi maintenant de nouveau inviter des non-membres.

Mme Lecours rappelle d'ailleurs que cette règle s'applique maintenant à l'ensemble des activités de la base. Il est donc possible pour les membres d'inviter des non-membres à venir jouer au squash ou au badminton, ou encore, à les accompagner à la piscine.



NDLR: Cette photo est une mise en scène impliquant une mère et sa fille. Les masques ont été retirés pour la photo uniquement.

Des collations sont disponibles sur place à coût modique à chaque séance.

NOUS EMBAUCHONS LES CONJOINTS DE MILITAIRES

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

COMMISSIONNAIRES

épouxmilitaires.ca

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

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

Nous sommes là pour vous!

Chers membres de la BFC Bagotville, c'est avec joie que nous accueillons l'arrivée de la saison estivale après le rude hiver que nous avons eu. Vous avez été très occupés depuis le début de l'année, ce qui a permis de démontrer le savoir-faire de l'ARC aux quatre coins du globe. Je tiens personnellement à vous remercier pour tous les efforts que vous avez déployés afin de soutenir ces opérations. Je peux vous assurer que les équipes de commandement sont conscients de ces efforts et c'est un honneur de pouvoir servir à vos côtés.



Malgré l'arrivée du beau temps, nos opérations continuent et nous mènerons vers l'opération CARIBBE et l'opération REASSURANCE. Je tiens donc à rappeler à tous nos membres que la base est présente pour vous et vos familles. Plusieurs outils sont à votre portée comme la séance d'information pour les familles qui sera donnée le 9 juin en soirée afin de vous informer sur ce déploiement. Si vous avez des questions ou des inquiétudes,

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

les chaînes de commandement, le service d'aumônerie, le CRFM et plusieurs autres experts sont là pour vous aider.

On another note, posting season is about to be in full swing and for many of you it will certainly be filled with excitement, but also anxiety. We understand the challenges you face and it is important to communicate those rapidly with your chains of command. You are not alone in this situation and it is all together that we can ensure a better transition for our incoming and outgoing members.

Finalement, profitez de l'été pour vous ressourcer et partager de bons moments en famille et entre amis. Je veux également vous inviter à garder l'œil ouvert pour les activités du CRFM et du PSP comme la course des couleurs (11 juin), les activités jeunesse et l'activité de bienvenue (en août). Profitez de la belle saison, vous le méritez!

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

Dites-le sur
AJOUTER
MA VOIX **ajoutermavoix.com**

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

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

***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

GARAGE La Baie SP
PNEUS + MÉCANIQUE

**Vente et installation de pneus
pour voitures et camions**
Toutes les grandes marques au meilleur prix!

Mécanique générale
Entretien et réparation

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

**Remplacement et réparation
de pare-brise**
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

**Réparation et entretien
des systèmes
d'AIR CLIMATISÉ**
(R134 et 1234Y)

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

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

2460, rue Bagot
La Baie
/garagesplabaie

Coureurs et marcheurs étaient au rendez-vous le 30 mai dernier

Bagotville se joint à la course de l'ARC

Plus de 180 personnes ont pris part à la course du Commandant qui se tenait dans le cadre de la course de l'Aviation royale canadienne le 30 mai dernier à Bagotville.

Cet événement, organisé par l'équipe du PSP, s'inscrivait dans une initiative nationale ayant pour objectif de promouvoir l'activité physique et de faire participer la communauté tout en relevant l'un des défis proposés par la course de l'ARC.

La course de l'Aviation royale canadienne est une occasion rare de non seulement s'imprégner de l'esprit de camaraderie de l'Aviation, mais aussi d'admirer ses avions, deux éléments qui confèrent à celle-ci son caractère exceptionnel.

Des 181 participants, 23 ont réalisé le demi-marathon individuel ou en équipe, 40 le 10 km, 70 ont parcouru 5 km et 48 ont participé au rallye et à la marche.

Encore une fois, les équipes



Les équipes de commandement ont donné l'exemple lors de la course qui s'est tenue à Bagotville le 30 mai en prenant part au demi-marathon en équipe.

de commandement des 3^e et 2^e Escadres ont fièrement montré l'exemple de l'« esprit de corps et leadership » en participant au demi-marathon en équipe.

Au plan plus large, l'événement national offre également l'occasion aux participants d'honorer et de célébrer

l'histoire et le patrimoine des FAC, d'apporter de la reconnaissance au personnel et d'inspirer les générations futures de Canadiens pour s'approprier leur armée de l'air. Tous les dons sont remis au Fonds centenaire de l'ARC pour apporter du soutien aux familles et à la prochaine génération d'aviateurs.

L'organisation locale a pu compter sur le soutien de partenaires financiers et de commanditaires, dont Ultraviolet, qui a offert deux bons d'achat de 200 \$ qui ont été remportés lors d'un tirage au sort par Stéphanie Émond-Dortun et Simon Gauthier.

Ultraviolet est également un partenaire du programme sports et loisirs et offre aux membres de la communauté militaire 10 % de rabais sur présentation de la carte PSL en magasin.

Plusieurs billets pour les spectacles des groupes Les Trois Accords et Simple Plan ont aussi été attribués à la suite de l'activité. Voici la liste des gagnants : Magalie Brouillette, Jean-Philippe Gaudreault, Guillaume Lefebvre-Legault, Sylvain Pa-

renteau, Nicolas Parent, Yury Boika, Jessica Boily, Maxime Gagné, Caroline Gilbert, Yizhou Tan, Serge Laforge, Patrick Gravel, Stéphanie Bouchard, Benoit Carbonneau, Éric Trépanier, Maxime Proulx, Pierre Girard, Martine Ratthé, Lize Rivera, Isabelle Blackburn, Marie-Hélène Fillion, Chantal Martin, David Laforest et Annie Deschamps.

Après le succès de la course de l'Aviation, l'équipe PSP met maintenant la touche finale à la préparation de la Course des coureurs qui aura lieu à Bagotville le 11 juin.

Un spinathon est aussi en préparation pour le 14 juillet prochain. Visitez la page [Facebook PSP](#) ou le site www.connexionfac.ca pour tous les détails.

Bagotville run with the RCAF

More than 180 people took part in the Royal Canadian Air Force Run on May 30 in Bagotville.

This event, organized by the PSP team, was part of a national initiative aimed at promoting physical activity and involving the community while taking up one of the challenges offered by the ARC race.

The Royal Canadian Air Force Run is a rare opportunity not only to soak up the spirit of Air Force camaraderie, but also to admire its aircraft, two elements that give it its exceptional character.

Of the 181 participants, 23

completed the individual or team half-marathon, 40 the 10 km, 70 ran the 5 km and 48 took part in the rally and the walk.

Once again, 3 and 2 Wing command teams proudly exemplified "esprit de corps and leadership" by participating in the team half marathon.

On a broader level, the national event also provides an opportunity for participants to honor and celebrate the history and heritage of the CAF, bring recognition to personnel and inspire future generations of Canadians to appropriately their air force. All donations go to the RCAF Centennial Fund to

support families and the next generation of airmen.

The local organization was able to count on the support of financial partners and sponsors, including Ultraviolet, which offered two \$200 vouchers and several tickets for shows by the groups Les Trois Accords and Simple Plan.

After the success of the Air Force race, the PSP team is now putting the finishing touches to the preparation for the Color Race which will take place in Bagotville on June 11.

A spinathon is also in preparation for July 14. Visit the [PSP Facebook page](#).

Pour vous servir!



Retraité des FAC en vente automobile

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

Alexandre Bergeron

Conseiller en produits

Tél: 418-549-5574

Cell: 418-817-2953

rocoto



1540, boul du Royaume
Chicoutimi

Lancement officiel des balados

Depuis quelques jours, l'idée de lancer une série de balados (podcasts) portant sur le sport mise sur pied par l'équipe du conditionnement physique de la BFC Bagotville est devenue une réalité, puisqu'il est maintenant possible de télécharger ces entrevues à emporter via les plateformes Spotify et [Google Podcasts](#).

Par **Eric Gagnon**
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Cette idée est née à la suite de la présentation d'une entrevue en direct sur les médias sociaux avec la capitaine Cassandra Wuerth, une athlète accomplie en dynamophilie. C'est à ce moment que l'équipe du conditionnement physique PSP a décidé de se lancer dans cette nouvelle aventure afin de faire découvrir certains sports moins connus.

« L'idée nous est venue après l'entrevue en direct parce qu'on s'est dit que le sujet était très intéressant et que plus de personnes devraient y avoir accès. La production de balados s'est imposée », explique le coordonnateur aux sports pour les PSP à Bagotville, Mathieu Caron.

Pour le moment, cette première entrevue est disponible, mais une seconde suivra bientôt, une entrevue avec la majore Mélissa Fortin, une parachutiste chevronnée. « Nous avons l'intention d'en produire environ un par mois. Nous allons nous intéresser à différents sports, qu'ils soient reconnus comme des sports militaires ou non, afin de les faire connaître au plus grand nombre », ajoute le responsable.

Les balados d'une durée variant de 50 minutes à une heure permettent d'aller en



La majore Mélissa Fortin, parachutiste chevronnée, est l'invitée du second balado réalisé par l'équipe du conditionnement physique de Bagotville.

profondeur dans la discussion avec les athlètes, selon Mathieu Caron. « On a le temps d'aborder tous les aspects d'un sport, que ce soit les entraînements, la nutrition, les niveaux de compétition et

les préparations nécessaires. C'est vraiment un bon moyen pour faire connaître un sport », explique M. Caron.

La majore Fortin abonde dans le même sens. Pour elle,



La majore Fortin explique à quel point la chute libre en groupe est un sport technique qui demande beaucoup de préparation.

ce genre d'entrevue permet d'aborder des sujets qui sont rarement discutés à propos de sports comme le sien. « Le parachutisme, c'est un sport très technique. Il y a des entraînements physiques bien précis et aussi beaucoup de préparation mentale, de visualisation. C'était super intéressant de pouvoir expliquer ça dans l'entrevue », explique-t-elle.

Mélissa Fortin compte pas moins de 1420 sauts à son actif, exécutés au cours des quinze dernières années. Elle a récemment reçu une invitation pour prendre part à un nouveau record du monde de saut en groupe en août prochain. « Sauter avec des di-

zaines d'autres parachutistes demande beaucoup de collaboration et de préparation. On passe plusieurs heures au sol à répéter les mouvements et à coordonner le saut. Lorsqu'une chute libre dure 60 secondes, on n'a pas le temps d'hésiter, on doit être préparés », ajoute la majore. Pour en connaître davantage sur le sport et le parcours de la majore Fortin, il faut écouter le balado qui lui est consacré.

D'autres entrevues sont en préparation et seront accessibles sur les plateformes de diffusion régulièrement. Surveillez la page [Facebook PSP Bagotville](#) pour être informé(e) des nouveautés.

PSP Sports Podcasts now available

For the past few days, the idea of launching a series of sports podcasts put together by the CFB Bagotville fitness team has become a reality, since it is now possible to download these interviews at take away via the Spotify and Google Podcasts platforms.

This idea was born following the presentation of a live interview on social media with captain Cassandra Wuerth, an accomplished athlete in powerlifting. That's when the PSP fitness team decided to embark on this new adventure to introduce some lesser-known sports.

For the moment, this first interview is available, but a second will follow soon, an interview with Major Mélissa Fortin, an experienced parachutist.

Podcasts lasting from 50 minutes to an hour allow you to go into in-depth discussions with the athletes, according to Mathieu Caron. "We have time to cover all

aspects of a sport, whether training, nutrition, levels of competition and the necessary preparations. It's really a good way to promote a sport," explains Mr. Caron.

Major Fortin agrees. For her, this kind of interview allows you to tackle subjects that are rarely discussed about sports like hers. "Skydiving is a very technical sport. There are very precise physical trainings and also a lot of mental preparation, visualization. It was super interesting to be able to explain that in the interview," she explains.

Mélissa Fortin has no less than 1420 jumps to her credit, performed over the past fifteen years. She recently received an invitation to take part in a new group jump world record next August.

To learn more about the sport and career of Major Fortin, listen to the podcast dedicated to her. NOTE that the podcasts are only available in French.

Faites connaissance avec les héros de l'aviation

Visitez le musée de la Défense aérienne cet été

Le musée de la Défense aérienne ouvrira ses portes le 11 juin pour la saison touristique 2022.

Dès samedi, les visiteurs pourront y découvrir une toute nouvelle exposition intitulée *La conquête d'un rêve* dans laquelle ils feront la connaissance des héros de l'aviation et de leurs exploits au fil du temps. Il y sera aussi question de l'évolution des technologies aéronautiques depuis Clément Ader jusqu'au chasseur de 6^e génération.

Après avoir connu une très grande popularité l'an dernier, les simulateurs de CF-18 en réalité virtuelle sont de retour. Les visiteurs ont la chance de vivre des combats aériens seuls ou en duo, des décollages et des atterrissages sur des porte-avions.

Les expositions multimédias permanentes *Maîtres du ciel* et *État d'alerte* sont évidemment toujours accessibles aux visiteurs. Au programme : bornes histo-

riques interactives et réalité augmentée sur mobile. Les visites guidées sont aussi de retour cette année et ceux qui le désirent peuvent aussi profiter de la visite virtuelle avec l'humoriste Philippe Laprise créée l'an dernier.

Finalement, la fameuse visite de la base de Bagotville en autobus est elle aussi de retour. Ce tour offre entre autres aux gens la possibilité de voir de près des CF-18 Hornet et des hélicoptères Griffon.

Le musée est ouvert de 9 h à 17 h, tous les jours de la semaine. Les tarifs sont pour les adultes de 15 \$, étudiants 9 \$, aînés (65 ans) 11 \$, et l'accès est gratuit pour les moins de 5 ans.

Des forfaits sont aussi offerts aux familles de deux adultes et deux étudiants pour 40 \$ et pour celles de deux adultes et trois étudiants à 45 \$.

Rappelons que l'accès à



Les simulateurs de vol en CF-18, lancés l'an dernier, sont évidemment de retour cet été au plus grand plaisir des visiteurs.

toutes les activités du musée est gratuit pour les militaires et leur famille, de même que pour les vétérans. Même chose en ce qui concerne les employés de la BFC Bagotville possédant une carte PSL.

Pour plus de détails, visitez le www.museebagotville.ca

It's time to visit Bagotville Air Defense Museum

The Air Defense Museum will open on June 11 for the 2022 tourist season.

From Saturday, visitors will be able to discover a brand new exhibition entitled *The conquest of a dream* in which they will get to know the heroes of aviation and their exploits over time. It will also discuss the evolution of aeronautical technologies from Clément Ader to the 6th generation fighter.

After enjoying great popularity last year, virtual reality CF-18 simulators are back. Visitors have the chance to experience dog-fights alone or in pairs, take-

offs and landings on aircraft carriers.

The permanent *Masters of the Sky* and *State of Alert* multimedia exhibitions are of course still accessible to visitors. On the program: interactive historical terminals and augmented reality on mobile. Guided tours are also back this year and those who wish can also take advantage of the virtual tour with comedian Philippe Laprise created last year (only available in French).

Finally, the famous tour of the Bagotville base by bus is also back. This tour offers people the opportunity to see

CF-18 Hornets and Griffon helicopters up close.

The museum is open from 9 to 5 every day of the week. Fares are for adults \$15, students \$9, seniors (65 y/o) \$11, and admission is free for children under 5. Packages are also available for families of 2 adults and 2 students for \$40 and for families of 2 adults and 3 students for \$45. Remember that access to all museum activities is free for military personnel and their families, as well as for veterans and CFB Bagotville employees with a PSL card.

For information visit www.museebagotville.ca

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

Au plus



2 verres par jour.
Un maximum de
10x
par semaine.

Au plus



3 verres par jour.
Un maximum de
15x
par semaine.

RESTAURANT
TERRASSE

La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAUX du MOIS

OUVERT

Pizza

8⁵⁰\$
+taxes

Spaghetti

7⁸⁵\$
+taxes

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Fermé du 16 juillet au
7 août pour les vacances

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Réduction des émissions de gaz à effet de serre

Faire la différence, un kilomètre à la fois!

Avec le retour de la belle saison, pourquoi ne pas pleinement profiter du beau temps pour sortir le vélo du cabanon ou enfiler ses souliers de marche?

Collaboration spéciale
Bureau de l'environnement
de la BFC Bagotville

Le Détachement des opérations immobilières de Bagotville vous invite à profiter de l'été qui approche pour participer aux efforts de réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES) en vous mettant en mouvement. En effet, chaque geste compte quand il est question de lutter contre les changements climatiques.

En 2020, le transport représentait près du quart des émissions de GES au Canada (Environnement et ressources naturelles Canada). Une voi-

ture qui roule en moyenne 28 000 km par année émettra environ 4,5 tonnes de GES. Au Québec uniquement, cela représente 23 millions de tonnes de CO₂ équivalent par année!

Se déplacer à vélo ou à pied quand la distance le permet est un excellent moyen de contribuer à la lutte aux changements climatiques tout en bénéficiant de nombreux avantages.

C'est connu, être actif contribue à une bonne santé, tant physique que mentale. La marche ou le vélo permettent aussi de profiter de l'été à l'extérieur. Un peu de vitamine D ne fait pas de tort!

Autre avantage non négligeable : vous économisez! Avec le prix de l'essence qui n'a jamais été aussi élevé au Qué-



bec, quelques kilomètres en moins avec la voiture peuvent faire une grosse différence

dans le portefeuille.

Gageons que vous y prendrez goût!

NDLR
Le tableau présenté sur cette page ne provient pas des services de la BFC Bagotville et n'a pas été vérifié par ceux-ci. Il est présenté à titre indicatif.

TU VEUX T'ENTRAÎNER SEUL?
INSCRIS-TOI AU COURS!

INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT

POUR ADOLESCENTS DE 12 À 15 ANS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE EN LIGNE 30 MINUTES
QUESTIONNAIRE DE 10 MINUTES
RENCONTRE AVEC UN KINÉSIOLOGUE

INSCRIPTION: GYMNASSE.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA
INFORMATION: 677-4000 POSTE 4253

Reducing GHGs one km at a time

With the return of the beautiful season, why not take full advantage of the good weather to take the bike out of the shed or put on your walking shoes?

The Bagotville Real Estate Operations Detachment invites you to take advantage of the approaching summer to participate in efforts to reduce greenhouse gas (GHG) emissions by getting moving. Indeed, every gesture counts when it comes to fighting climate change.

In 2020, transportation accounted for almost a quarter of GHG emissions in Canada (Environment and Natural Resources Canada). A car that drives an average of 28,000 km per year will emit approximately 4.5 tonnes of GHGs. In Quebec alone, this represents 23 million tonnes of CO₂ equivalent per year!

Traveling by bike or on foot when the distance allows it is an excellent way to contribute to the fight against climate change while benefiting from numerous advantages.

It is well known that being active contributes to good health, both physical and mental. Walking or cycling also allow you to enjoy the summer outdoors. A little vitamin D doesn't hurt!

Another significant advantage: you save money! With the price of gasoline which has never been so high in Quebec, a few kilometers less with the car can make a big difference in the wallet. We bet you will taste it!

Editor's note
The table presented on this page does not come from CFB Bagotville services and has not been verified by them. It is presented for information only.

Entraînement à intervalles à haute intensité

Le HIIT à toutes les sauces

Est-ce qu'il vous est arrivé de manquer de temps pour vous entraîner? Avez-vous le sentiment que vos entraînements manquent de dynamisme ou de variété? L'entraînement de style HIIT est fait pour vous!

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement
physique PSP.

Le HIIT ou High Intensity Interval Training est une méthode d'entraînement permettant de réaliser des séquences d'exercices en circuit à haute intensité, en alternance avec des périodes de récupération dans un court laps de temps (≤ 30 minutes). Les bénéfices du HIIT sont similaires à un entraînement d'intensité moyenne de 60 minutes.

Aujourd'hui, on retrouve plusieurs versions du HIIT dans les médias, sur notre chaîne YouTube (SBMFC) et même dans votre gym préféré. Dans cet article, nous vous proposons 3 types de séances d'entraînement à haute intensité.

Circuit HIIT

Le point à retenir avec le circuit HIIT est qu'il combine l'entraînement cardiovasculaire, musculaire et de puissance. On peut prendre en exemple le « CrossFit » ou « Insanity » pour comprendre. Les séances durent plus ou moins 30 minutes et sont exécutées à une très haute intensité. Elles comportent une variété d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de puissance.

HIIT sur vélo ou à la course à pied

Il est intéressant de noter que le HIIT tire son origine des exercices cardiovasculaires (vélo, course, rameur). Le HIIT sur vélo ou en course à pied est un bon outil pour améliorer les performances aérobiques, le VO₂max, la puissance et la vitesse. Un



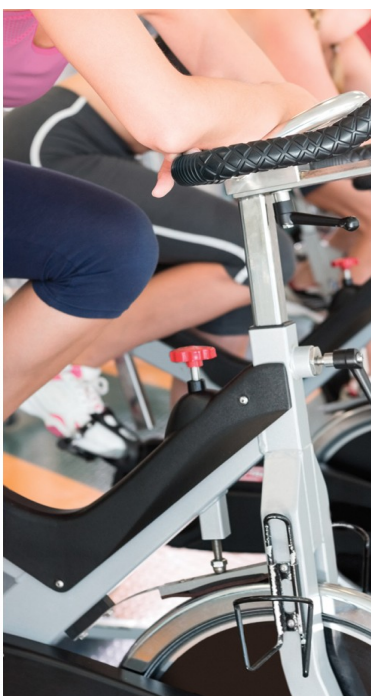
ratio de 30 secondes de sprint pour 4 minutes de repos actif est un standard intéressant. Par contre, plus on se rapproche de 4 minutes d'intensité très élevée, plus l'amélioration est significative.

Snacks training

L'idée à retenir est la recherche de bénéfices sur la santé en peu de temps. Le terme « snacks » renvoie au principe de microséances. Par exemple, on peut diviser un long sprint de soixante secondes en trois sprints de 20 secondes dans lesquelles on effectue de très longues pauses (ex. : une à quatre heures) entre les séries. On peut également faire 3 séances de 10 minutes la même journée plutôt qu'un circuit de 30 minutes.

Ce protocole peut être un excellent point de départ chez les personnes sédentaires qui débutent l'exercice. On retrouve une certaine amélioration du VO₂max chez les débutants. Un échauffement est toutefois à prioriser, peu importe le type ou la durée de la séance.

Que faire de ces informations? En vérité, cela importe peu, car le choix de la méthode dépend surtout de l'objectif et de notre forme physi-



que. L'important est d'y aller progressivement, de ne pas s'entraîner intensément tous les jours et de maintenir une routine qui nous plaît et dans laquelle on y trouve des bénéfices et du plaisir.

Nous recommandons de visiter les bureaux du conditionnement physique de votre localité. Peut-être trouverons-nous une méthode idéale pour vous!

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Le cannabis, ce n'est pas sans risques!

Le cannabis est une drogue populaire utilisée par plusieurs. Que ce soit de manière récréative ou pour les bienfaits, il ne faut pas oublier que la consommation régulière de cette substance comporte plusieurs risques et peut mener à la dépendance. Il y a de plus en plus d'informations et d'outils accessibles sur le cannabis afin que chacun soit en mesure de faire des choix éclairés sur sa consommation.

Plusieurs effets néfastes d'une consommation régulière (c.-à-d. au moins une fois par semaine durant plusieurs mois) sont connus.

En voici quelques exemples :

- difficultés au niveau de la mémoire, de la concentration et du jugement;
- accentuation des symptômes de dépression et d'anxiété;
- augmentation du risque de schizophrénie et de psychose;
- atteinte du fonctionnement (travail, famille, études, responsabilités);
- perturbation du développement du cerveau immature.

Les risques sur la santé varient d'une personne à l'autre et sont influencés par plusieurs facteurs, entre autres :

- la teneur en THC;
- la fréquence et le mode de consommation;
- les antécédents personnels ou familiaux de troubles de santé mentale.

Nous vous invitons à rester vigilant quant à votre consommation et à celle de votre entourage.

Pour plus d'informations ou pour évaluer votre consommation, vous pouvez vous référer au www.ccsa.ca

DÉFI PSP
RELÈVE LE DÉFI AVEC NOUS

CHALLENGE PSP
TAKE THE CHALLENGE WITH US

NOMBRE TOTAL DE CUBES ACCUMULÉS PAR LA BFC BAGOTVILLE
TOTAL NUMBER OF CUBES ACCUMULATED BY CFB BAGOTVILLE

1 0 1 3 3

151 995 MINUTES
2533 HEURES / HOURS
105 JOURS / DAYS



ÉDITION MILIEU DE VIE



=
15 minutes d'activité
physique continue

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



Une unité expéditionnaire américaine à Bagotville

Si la 2^e Escadre se définit essentiellement par son mandat expéditionnaire unique au sein de l'Aviation royale canadienne (ARC), l'idée de trouver une unité dont le rôle est le même relève de la chance, ou encore du pur hasard! C'est pourtant ce qui semble s'être produit lors d'une visite de reconnaissance au Nunavut, alors que la 2^e Escadre a rencontré le 123 Contingency Response Group, basé dans l'État du Kentucky, aux États-Unis.

Collaboration spéciale
Lt Christopher Breault
Affaires publiques 2 ERE

De cette rencontre, curiosité oblige, est née l'idée d'une discussion plus officielle entre les deux unités. Lors d'une visite de 48 heures à Bagotville, les 1^{er} et 2 juin derniers, le commandant du

123 Contingency Response Group, le colonel Ryan Adams, et son équipe ont pu comparer l'organisation et le fonctionnement des deux entités expéditionnaires pour en constater les similarités et les différences.

Ce créneau expéditionnaire, peu commun au sein de l'ARC, fait de cette visite un événement en soi, et se révèle une occasion en or d'explorer les possibilités de partenariats en exercices ou au cours d'opérations avec d'autres unités jouant le même rôle.

Pour le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Carol Potvin, il s'agit d'une belle occasion qui ouvre de nombreuses possibilités. « Ils recherchent la possibilité de réaliser des exercices dans le Nord, dans les températures hivernales de notre territoire. Difficile pour eux de créer le



De gauche à droite : MSG Ryan McNary, col Ryan Adam (commandant du 123 CRG), col Carol Potvin (commandant de la 2^e Escadre), maj Brian Stoops, capt Esteban Simard et CMSgt Josh Younce.

même contexte aux États-Unis. Ils recherchent donc une maximisation de leur expertise opérationnelle hivernale. Voilà une façon fort intéressante de collaborer, soit avec la 2^e Escadre ou encore avec une autre escadre de l'Aviation royale canadienne », a-t-il expliqué.

La mission principale du 123 Contingency Response Group, qui appartient à un groupe de la réserve, est de fournir à la Force aérienne américaine des forces pouvant être déployées rapidement pour ouvrir des aérodromes avancés dans un environnement expéditionnaire, et ce, en tant qu'unité complètement autonome.

De plus, en raison de sa capacité mobile unique, le groupe est également utilisé pour fournir un soutien logistique de réaction rapide pour les missions humanitaires, y compris les catastrophes naturelles et d'origine humaine. Des missions qui ressemblent étrangement à celles de la 2^e Escadre.

« Le but de cette visite est de voir comment il serait possible de renforcer notre capacité d'exercer notre expertise dans le cercle arctique et je crois que cette visite nous donnera une bonne perspective d'exploration sur le type d'exercices possibles à effectuer », a renchéri le commandant du 123 Contingency Response Group, le colonel Ryan Adam.

Lors de cette visite, le col Adam était accompagné de son équipe, le major Brian Stoops (directeur des opérations), Chief Master Sergeant Josh Younce (responsable de l'escadron de l'état de préparation) et du sergent Ryan McNary (planificateur en logistique).

Les principales différences répertoriées entre les deux unités à la suite de cette visite ont trait au groupe d'appartenance de réserve et aux façons d'entraîner leurs membres.

A US expeditionary group visit 2 Wing

While 2 Wing is essentially defined by its unique expeditionary mandate within the Royal Canadian Air Force (RCAF), the idea of finding a unit whose role is the same comes down to luck, or even pure chance! Yet that is what appears to have happened during a reconnaissance visit to Nunavut, when 2 Wing met with the 123 Contingency Response Group, based in Kentucky, USA.

From this meeting, curiosity oblige, was born the idea of a more official discussion

between the two units. During a 48-hour visit to Bagotville on June 1 and 2, the commander of the 123 Contingency Response Group, Colonel Ryan Adams, and his team were able to compare the organization and operation of the two expeditionary units to see similarities and differences.

This expeditionary niche, uncommon within the RCAF, makes this visit an event in itself, and a golden opportunity to explore the possibilities of partnerships in exercises or during opera-

tions with other units playing the same role.

On this visit, Col Adam was accompanied by his team, Major Brian Stoops (Director of Operations), Chief Master Sergeant Josh Younce (Head of Squadron Readiness) and Sergeant Ryan McNary (Planner in logistics).

The main differences identified between the two units following this visit relate to the reserve group they belong to and the ways in which their members are trained.

JUIN, LE MOIS DES LOISIRS 2022

Course des couleurs à Bagotville le 11 juin

Inscrivez-vous dès maintenant !

S L'ACTUALITÉ EN Survol



Visite de la mairesse

La mairesse de Saguenay, Julie Dufour, a visité la BFC Bagotville le 6 mai dernier. Élué il y a quelques mois, il s'agissait de la première visite de la mairesse à Bagotville. On la voit ici en compagnie du commandant de la BFC Bagotville, le col Normand Gagné.



80 ans de collaboration

Lors du Gala du mérite économique de la Chambre de commerce et d'industrie Saguenay-Le Fjord tenu le 5 mai dernier, l'organisme a souligné les 80 ans de la création de la BFC Bagotville et la contribution exceptionnelle de la base à l'économie régionale.



Cultures autochtones

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux cultures autochtones (24 au 27 mai), des membres de la BFC Bagotville ont eu le privilège d'assister, le 25 mai, à la projection du documentaire s'intitulant *La parole aux Premières Nations : Indian Time*, ainsi qu'à une discussion animée suivant le visionnement.



Collecte de sang

La collecte de sang tenue le 26 mai dernier à la BFC Bagotville a accueilli 86 donneurs. Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville a bien sûr donné l'exemple en participant à la collecte.

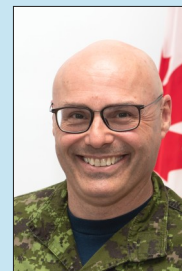


Colibri du trimestre

Le cpl Frédéric Dionne a été nommé au titre de Colibri du trimestre le 20 mai dernier. En plus d'un certificat honorifique, il a reçu un chèque cadeau de la zone centre-ville offert par la Caisse Desjardins des militaires.

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adj Gaudron



Adjum Girard



Cpl Tremblay

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Maj Gunner
MSO-EXP
MSS-EXP
MCMP



Adjum Fournier
MCMP



Capt Alijanpour
MCMP



Capt Marcil
MSG-EXP



Capt Howis
MSS-OTAN



Sgt Sawyer
CD2



Cplc Beaumont
CD1



Cplc Girard
CD



Cpl Gagnon
CD



Sgt Houde
CD



Cplc Sauvé
CD



Cplc Perrier
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.

PROGRAMME **PLEIN AIR** **ÉTÉ**

Accès à la plage

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

Randonnée, plein air et vélo de montagne

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

Endroit	Activité	Tarification PSL
Le Norvégien 4885 ch. St-Benoît Jonquière 418-546-2344	Vélo de montagne et course en sentiers	
	Vélo de montagne adulte	5 \$
	www.lenorvegien.ca Remboursement de 25% sur la passe de saison de vélo de montagne. Sur rendez-vous seulement.	

Endroit	Activité	Tarification PSL
Mont-Bélu Vélo enduro 4885, boul. Grande-Baie Sud, La Baie 418-697-5090	Centre de vélo de montagne	
	Billet journalier 12 ans et +	11 \$
	Moins de 12 ans	6 \$

Golf

Endroit	Activité	Tarification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: 418-693-8221 Par 4 : 418-693-8012	Par 3 (petit terrain éclairé) :	7 \$
	Par 4 (gros terrain)	
	Tous les jours sauf jours fériés :	16 \$
	Par 4 — jours fériés :	Prix régulier
	(Payable sur place les jours fériés)	
	Champs de pratique :	7 \$
	Mini-Putt :	5 \$

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

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u>	
	Adulte 15 minutes:	25 \$
	Enfant 15 ans et – 15 min.:	15 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u>	
	Site extérieur : 4 heures de jeu	
	Demi-journée:	25 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> <i>Un mini-golf qui se joue dans le noir!</i>	
	16 ans et +	8 \$
	15 ans et -	5 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Laser tag 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u>	
	Partie de 15 minutes 7 ans et plus	6 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Aventure de réalité virtuelle SPK 418-693-3334	<u>Tous les détails ici à</u> <u>Voyez les nouveautés 2022 sur le site Internet</u>	
		3 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre	
	Circuit junior / adulte	
	<u>Procédure de réservation en ligne</u>	
	Adulte 18 ans & + (1m80):	37 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m80) :	27 \$
	Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40) :	12 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre extrême	
	<u>Procédure de réservation en ligne</u>	
	Adulte 18 ans & + :	47 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m80) :	36 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Via Ferrata	
	<u>Procédure de réservation en ligne</u>	
	Adulte 18 ans & + :	45 \$
	Junior 8 - 17 ans :	40 \$
	Min.1m50, entre 100 et 220 lbs	

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Tyrolienne	
	<u>Procédure de réservation en ligne</u>	
	Adulte 18 ans & + :	10 \$
	Junior 8 - 17 ans :	10 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Octopus 255, rue Du Quai Desbiens 581-221-2487	Parc aquatique flottant	
	Arrivez tôt, pas de réservation.	
	Admission générale (1 journée) :	25 \$
	Forfait familial (4 pers et + même adresse):	100 \$

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235 ou Rivière-aux-Sables 418-698-3000	Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo Exclusivité RIVIÈRE-AUX-SABLES Planche à pagaie (paddle board)	Location / personne : 5 \$ 14 et moins : Gratuit
Magasin de sport du Centre récréatif de la Base 418-677-4000 poste 7498	Canots, kayak, planches à pagaie gonflables GRATUIT Trois planches à pagaie, deux canots et un kayak de plaisance disponibles incluant tout l'équipement de sécurité (vestes, ancre et ensemble d'urgence) <u>Réservation en ligne pour la fin de semaine seulement</u> <u>Vous devez avoir votre propre support de transport.</u>	

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Tarification PSL
Mille Lieux de la colline 418-698-7000	Parc d'amusement pour enfants 2 à 8 ans : 9 ans à 13 ans : Adulte 14 ans et + :	6 \$ 4 \$ 3 \$
	RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE	
Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Voir les détails au : www.lemontagnais.qc.ca Accès général 3 ans et + :	7 \$
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598 370, rue Ste-Anne	Centre d'escalade de blocs 13 ans et + Étudiant 12 ans et moins Souliers non inclus (www.betacrux.ca) <u>Voir site web pour règles en vigueur et procédures</u>	11 \$ 10 \$ 7 \$

Activités culturelles et touristiques

Zoo de Falardeau 296, Rang 2 418-673-4602	Accès et visite guidée 14 ans et + : 2 à 13 ans : Moins de 2 ans :	18 \$ 10 \$ Gratuit
	www.zoodefalardeau.com	
Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132 www.valjalbert.com	Visite du site Adulte 17 ans & + : 65 ans et + : Enfant 3 à 17 ans : Enfant 3 ans et moins : Téléphérique inclus	20 \$ 17 \$ 8 \$ Gratuit
Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	Accès Parc & Spectacle Adulte 12 ans et + : Enfant 5 à 11 ans : 4 ans et moins : Voir site web pour procédure de réservation et information www.cavernetroudelafee.ca	18 \$ 10 \$ Gratuit

Endroit	Activité	Tarification PSL
Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Adulte 18 ans & + Étudiant 6 ans & + Enfant 5 ans et moins facebook.com/museedufjord	8 \$ 5 \$ Gratuit
Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Accès à toutes les expositions (tablette électronique incluse), com- prend aussi la visite de la base. L'accès au musée est GRATUIT pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL Les employés civils et FNP ont accès gratuitement, mais le conjoint (15 \$) et les enfants (9 \$) doivent payer.	Gratuit pour les militaires, leur famille immédiate et pour les employés de la BFC Bagotville

La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100	Adulte Étudiant 13-24 ans Enfant 12 ans & -	9 \$ 6 \$ 5 \$
	www.pulperie.com	
Parc Mille Lieux de la Coline Chicoutimi 418-698-7000	Parc d'amusement pour les enfants Adulte Enfant 2 à 8 ans Enfant 9 ans & +	5 \$ 10 \$ 8 \$
	www.parcmllelieux.com	
SAVANA Chicoutimi 2150 rue Fabien 418-696-1111	Jeux et activités intérieurs pour enfants 12-35 mois : 3 à 14 ans : Accompagnateur 15 ans et + :	6 \$ 10 \$ 4 \$
	www.savanainc.ca	

Zoo sauvage de St-Félicien 418-679-0543	Adulte : Étudiant : Enfant 6-14 ans : Enfant 3-5 ans :	40 \$ 35 \$ 30 \$ 20 \$
---	---	----------------------------------

Quilles

Endroit	Activité	Tarification PSL
Centre Joseph Nio Chicoutimi 555 rue Ste-Marthe 418-543-3768	Allée 1 h — 6 personnes :	8 \$

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

QUELQUES RÈGLES IMPORTANTES

Dans le cadre du Programme plein-air, le PSP offre des rabais sur plusieurs activités aux membres actifs et retraités de la BFC Bagotville.

À moins d'avis contraire, vous devrez vous procurer les billets au comptoir PSL du centre sportif avant de vous rendre à l'activité.

Horaire du comptoir PSL

Du lundi au vendredi de 9 h à 20 h
Le samedi de 8 h à 15 h

Afin de pouvoir bénéficier de ces offres, vous devez

- **Être détenteur d'une carte orange** (membre de la BFC Bagotville et famille immédiate).
- **Présenter une carte PSL, pour chaque personne** avec son billet ou sa confirmation de réservation à chaque site d'activité. (À défaut de quoi vous devrez payer le prix régulier et vos billets ne sont pas remboursables).

LES BILLETS SONT NON REMBOURSABLES et NON ÉCHANGEABLES ET NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS QUE PAR UN DÉTENTEUR DE LA CARTE PSL.

Pour information, communiquer avec le comptoir PSL au 418-677-4000 poste 7980.

Consultez régulièrement la version électronique du programme plein-air disponible au facebook.com/PSPBAGOTVILLE ainsi qu'au www.connexionfac.ca

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

Les partenaires du plan sports et loisirs

Partenaire	Services	Promotion
La Purge <i>Chicoutimi</i> 418-817-1454	Contactez le centre par téléphone pour les détails	15 % de rabais
La Fabuleuse Histoire d'un Royaume	Spectacle à grand déploiement pour toute la famille RABAIS OFFERT AU GUICHET DU THÉÂTRE BANQUE NATIONAL AVEC CARTE PSL www.fabuleuse.com	25 % de rabais
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais en magasin

Remboursement sur les passes saisonnières

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisés : Un remboursement de 10 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passe annuelle de vélo de montagne : Un remboursement de 25 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passes saisonnières diverses : Des rabais sont offerts pour différents abonnements saisonniers, informez-vous par téléphone avant de vous présenter.

Les demandes sont évaluées au cas par cas.

Pour information et rendez-vous

Frédéric Pilote poste: 7563

MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / Recreation centre, #7498

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

NOUVEAU : PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ



Aiguillage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

RÉSERVATION EN LIGNE POUR LES FINS DE SEMAINE AU SABSAGOT.COM

Des ressources pour les membres et leur famille

L'arrivée de l'été ne marque pas que le passage d'une nouvelle saison. Pour plusieurs, il s'agit aussi d'une période agitée au cours de laquelle le déménagement sera à l'honneur. Pour les militaires, l'arrivée des beaux jours est donc aussi souvent synonyme de saison de réinstallation.

Afin d'aider les familles qui devront passer à travers cette grande période de mouvement à la suite d'une mutation, l'équipe du CRFM de Bagotville a mis sur pied une foule de services afin de les soutenir dans leurs démarches.

Si vous vous installez dans la région, le [Guide du nouvel arrivant](#) sera votre meilleur

outil pour répondre à plusieurs de vos questions concernant l'accessibilité aux divers services indispensables à votre installation.

La BFC Bagotville met aussi à votre disposition un livret contenant l'information essentielle sur la base, ses unités et ses services. Cette publication offre aussi de l'information sur les services gouvernementaux et publics de la région. Vous le trouverez en ligne au www.livrebienvenue.com

La transition n'est pas toujours simple vers un nouveau milieu, c'est pourquoi dans le cadre du [programme de connexion](#) familiale de l'Aviation royale canadienne



(ARC), le CRFM, en collaboration avec la BFC Bagotville, offre la possibilité aux familles qui le désirent d'être jumelée avec un accompagnateur familial dans le but de faciliter le processus d'intégration à leur nouvelle communauté.

Si vous êtes de ceux qui quittent Bagotville cette année, un [aide-mémoire pour préparer votre départ](#) est mis à votre disposition. Il vous aid-

era certainement à bien organiser votre déménagement.

Il existe également certains outils pour les parents, comme l'histoire [Un dernier bisou](#), disponible en capsule vidéo afin d'aider les tout-petits dans cette période de grand changement.

Afin d'agrémenter le voyage, vous pouvez également faire la demande de la *Trousse À l'aventure* ! Celle-ci est rem-

plie de jeux et d'activités à faire avec les enfants dans la voiture ou encore dans l'avion.

Pour plus d'informations concernant les services liés à la réinstallation, n'hésitez pas à contacter l'agente de liaison et de soutien aux mutations, Mme Charlie L.-Morissette au 418 677-4000 poste 7782 ou par courriel à liaisonmutation.bagotville@gmail.com

Relocation season arrive

The arrival of summer does not only mark the passage of a new season. For many, it is also a turbulent time during which moving will be in the spotlight. For the military, the arrival of fine weather is therefore also often synonymous with the resettlement season.

In order to help families who will have to go through this great period of movement following a transfer, the Bagotville MFRC team has set up a host of services to support them in their efforts.

If you are settling in the region, the [Newcomer's Guide](#) will be your best tool to answer many of your questions about access to the various services essential to your installation.

CFB Bagotville also provides you with a booklet containing essential information on the base, its units and its services. This publication also provides information on government and public services in the region. You will find it online at www.livrebienvenue.com

The transition to a new environment is not always easy, which is why as part of the RCAF [Family Connection Program](#), the MFRC, in collaboration with CFB Bagotville, offers the opportunity for families who wish to be paired with a family guide in order to facilitate the process of integration into their new community.

If you are one of those who are leaving Bagotville this year, a [checklist to prepare](#) for your departure is available to you. It will certainly help you organize your move well.

There are also some tools for parents, such as the story [A Kiss Goodbye](#), available as a video clip to help toddlers in this time of great change. To enhance the trip, you can also request the Adventure Kit! It is full of games and activities to do with the children in the car or on the plane.

For more information contact the transfer liaison and support officer, Ms. Charlie Morissette at 418 677-4000 ext. 7782 or by email at liaisonmutation.bagotville@gmail.com

Journées pédagogiques de fin d'été

Aurez-vous besoin d'un service de garde au mois d'août, entre la fin du camp de jour et le début des classes ?

Semaines des 15 et 22 août

Coût : 125 \$

Vous pouvez choisir d'inscrire votre enfant pour une seule semaine ou pour les deux. [Les inscriptions se font en ligne.](#)

Les places sont limitées.

End of Summer P.D. Days

Will you be needing a daycare service in August, between the end of day camp and the beginning of school?

Weeks of August 15 & 22
Cost : \$125

You can choose to enroll

your child for one week or for both weeks. Registrations are [made online](#). The number of places is limited.

POUR LES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE | FOR SCHOOL-AGED CHILDREN

CRFM Bagotville MFRC

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES D'ÉTÉ

Summer P.D. Days

SEMAINES DU 15 ET 22 AOÛT 2022 | WEEKS OF AUGUST 15 AND 22, 2022

ACTIVITÉS JEUNESSE / YOUTH ACTIVITIES

17h30 à 19h / 5:30pm to 7pm

Juin / June

2	6	9	13	16
Kick-ball	Balle Lente Slo-pitch	Badminton	Soccer	Parcours
Jeudi Thursday	Lundi Monday	Jeudi Thursday	Lundi Monday	Jeudi Thursday
			20	23
			Basket-ball	Dek hockey
			Lundi Monday	Jeudi Thursday
			30 activités extérieures 13h à 14h30 Volley-Ball Outdoor activities 1pm to 2:30pm Jeudi Thursday	

Programmation estivale / Summer schedule

Régionaux Québec 2022 Quebec Regionals '22

Golf - Ottawa

Semaine du 25 juillet
Week of July 25th

*Qualification fin juin
*Qualification round - end of June

Balle lente / Slo-pitch - Bagotville

Semaine du 22 août 2022
Week of August 22th '22

Soccer - Montréal

Semaine du 29 août 2022
Week of August 29th '22

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

CAFCONNECTION.CA/BAGOTVILLE

A division of CFMWS
Une division des SBMFC

LANCEMENT DU BALADO PSP BAGOTVILLE

Notre objectif est de vous partager de l'information reliée à la santé, à l'exercice et aux sports avec des collaborateurs de votre communauté militaire.

A division of CFMWS
Une division des SBMFC