Le VORTEX de Bagotville

Volume 17 Numéro 3 — LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE — MARS 2022

Malgré le froid polaire et les règles sanitaires

Succès pour les Hivernades

page 3

Une première femme devient colonelle honoraire à la 2e Escadre... page 2

Le CPE Alouette ouvre un deuxième établissement le 21 mars... page 5

Une retraite méritée pour le sgt Doucet après 45 ans de service... page 10

Première femme colonelle honoraire à la 2e Escadre

Isabelle Thibeault se joint au 2 ESM

Originaire de La Baie au Saguenay, Mme Isabelle Thibeault a récemment été nommée colonelle honoraire du 2 ESM, un escadron faisant partie de la 2e Escadre. Elle est la toute première femme à occuper cette fonction au sein de l'Escadre.

Collaboration spéciale
Lt Christopher Breault
Affaires publiques 2 ERE

Considérée comme une pionnière dans le domaine de la pratique infirmière avancée au Québec, Isabelle Thibeault s'est dite honorée de ce nouveau virage dans sa vie professionnelle.

« La première étape est de bien m'intégrer et surtout de me familiariser avec le fonctionnement de l'escadron. J'ai l'intention de développer des idées, certes! Je veux avant tout m'impliquer dans les activités de l'escadron et sentir que je fais pleinement partie de l'équipe. D'ailleurs, je me suis inscrite dans l'équipe de hockey sur glace à laquelle je compte bien apporter ma contribution. » C'est donc un autre pan de sa vie professionnelle que l'infirmière de carrière est sur le point d'amorcer.

Inspirée par l'uniforme et le sentiment du devoir pour ses nouvelles responsabilités militaires, la colonelle honoraire s'est dite même prête à être déployée, si le besoin est présent.

Sa proximité avec les clientèles vulnérables pourrait devenir son cheval de bataille, quant à l'accompagnement des troupes en déploiement. « Je pourrais certainement m'impliquer en regard des besoins manifestés en santé mentale au sein de l'escadron. J'ai développé une expertise dans ce domaine précis et il me semble tout à fait naturel d'y apporter ma contribution », a-t-elle déclaré.

La colonelle honoraire Isabelle Thibeault est particulièrement fière de représenter à nouveau la Force aérienne puisqu'elle y avait déjà fait ses premiers pas en tant que cadette de l'air. « C'est à la fois un immense plaisir et une immense responsabilité que d'arborer les couleurs de la Force aérienne en tant que colonelle honoraire. Je sais ce que le grade représente et c'est d'ailleurs en ce sens que je ferai tout en mon pouvoir pour redonner à l'organisation », conclut-elle.

À gauche, la première colonelle honoraire du 2 ESM, Isabelle Thibeault, accompagnée de la commandante du 2 ESM, la lieutenante-colonelle Laura Gagné, lors de la signature des livres le 24 février dernier à Bagotville.

Isabelle Thibeault new honorary colonel of 2 MSS

Originally from La Baie in Saguenay, Ms. Isabelle Thibeault was recently named honorary colonel of 2 MSS, a squadron that is part of 2 Wing. She is the very first woman to hold this position within the Wing.

Considered a pioneer in the field of advanced nursing practice in Quebec, Isabelle Thibeault said she was honored by this new shift in her professional life.

"The first step is to integrate myself well and above all to familiarize myself with the functioning of the squadron. I intend to develop ideas, of course! Above all, I want to get involved in the activities of the squadron and feel that I am fully part of the team. Besides, I signed up for the ice hockey team to which I intend to contribute. It is therefore another part of her professional life that the career nurse is about to begin.

Inspired by the uniform and the sense of duty for her new military responsibilities, the honorary colonel even said she was ready to be deployed, if the need arose. Its proximity to vulnerable clienteles could become its hobbyhorse when it comes to supporting deployed troops. "I could certainly get involved with regard to the mental health needs expressed within the squadron. I have developed expertise in this specific area and it seems completely natural to me to make my contribution to it," she said.

Honorary Colonel Isabelle Thibeault is particularly proud to represent the Air Force once again since she had already taken her first steps there as an Air Cadet. "It is both a great pleasure and a great responsibility to wear the colors of the Air Force as an honorary colonel. I know what the rank represents and it is in this sense that I will do everything in my power to give back to the organization," she concludes.

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: 10 mars 2022
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 1er mars

www.facebook.com/CRFM Bagotville MFRC

Un succès pour l'édition toute extérieure des Hivernades 2022

Le froid n'arrête pas les participants

Plus de 320 personnes se sont inscrites à la 13e édition des Hivernades de la BFC Bagotville qui ont eu lieu le 25 février dernier.

PHOTO : IMAGERIE SDT CHAPUT

Malgré le froid intense, alors que le mercure frôlait les -30^0 Celsius, les participants ont pris part aux compétitions extérieures sur les différents sites tels que l'aréna, le centre communautaire, les pistes santé et les rues du quartier communautaire. En tout, neuf activités étaient proposées aux membres pour cette édition toute extérieure des Hivernades de Bagotville.

Le froid a sans doute motivé les coureurs qui ont franchi l'épreuve de 10 km en seulement 42 m 50 s. Pour sa part, la course de 5 km a été remportée avec un temps de 23 m 50 s.

« Nous sommes très reconnaissants que les participants aient bravé le froid pour faire des hivernades un succès. La bonne humeur, les rires et les joues rouges étaient présents tout au long de la journée », a déclaré la responsable de l'activité et gestionnaire des loisirs communautaires PSP, Audrey Lecours.

Bien qu'il s'agissait d'affrontements amicaux, l'organisation a tout de même retenu quelques gagnants (voir la liste plus bas).

Les familles ont aussi pu assister à une prestation d'une heure des fous du roi en fin de journée dans le stationnement du centre communautaire. Ce fut une belle façon de terminer cette belle journée.

La gagnante du grand prix de participation, constitué de deux billets d'avion offerts par Air Canada, est Marianne St-Pierre.

Les organisateurs ont aussi tenu à remercier les partenaires et les commanditaires qui ont permis la tenue des Hivernades 2022. Air Canada, Tim Hortons, les assurances La Personnelle, les caisses Desjardins et CANEX.

Le Parc Rivière-du-Moulin et Saguenay Paintball Karting ont aussi collaboré en prêtant du matériel pour le bon déroulement des activités.

Une organisation de cette envergure ne serait pas possible sans la généreuse contribution des unités de la Base, des BPR, du personnel de la SBMFC, du SAIB et de la compétente et dévouée équipe des PSP.

HIVERNADES 2022
Les gagnants

Course 5 km: Olivier Emond Bernatchez
Course 10 km: Olivier Lantaigne
Biathlon: Paul Jean
Hockey: Chistopher Medeiros
Sciotte: Marc Chayé
Godendard: Samuel Côté et Frédérick Simard
Tir à l'arc: David Durand
Poches: Raphaël Plourde et Israel Vincent
Rallye: L'équipe Thibault, Goulet, Lavoie, Gagnon, Elias, Bouchard et Bergeron
Sculpture sur neige: James Gagnon

PHOTO : IMAGERIE SDT CHAPUT

De nouvelles activités comme le biathlon et le tir à l'arc étaient au programme cette année.

Hivernades were a success

More than 320 people registered for the 13th edition of the CFB Bagotville Hivernades which took place on February 25th.

Despite the intense cold, when the mercury was close to -30^0 Celsius, the participants took part in one of the two outdoor competitions on the various sites.

The cold probably even motivated the runners who completed the 10 km event, which in just 42 m 50 s. For its part, the 5 km course was won with a time of 23 m 50 s.

Although these were friendly clashes, the organization still retained a few winners (see the list on this page).

Families were also able to attend a one-hour performance by the court jesters at the end of the day in the community center parking lot. It was a great way to end this beautiful day.

The winner of the grand prize, consisting of two plane tickets courtesy of Air Canada, is Marianne St-Pierre.

The organizers also wanted to thank the partners and sponsors who made it possible to hold the Hivernades 2022: Air Canada, Tim Hortons, La Personnelle insurance, Desjardins and CANEX.

Parc Rivière-du-Moulin and Saguenay Paintball Karting also collaborated by lending equipment for the smooth running of the activities.

LAVE-AUTO OPTIMUM.COM
LAVAGE • POLISSAGE • ESTHÉTIQUE • ÉCOLOGIQUE
418-818-9307
2547, Godbout, Jonquière
POSE DE PELLICULE PARE-PIERRE ET VITRES TEINTÉES
RABAIS DE 20 % POUR TOUS LES MILITAIRES ACTIFS ET RETRAITÉS

STÉPHANE LAVOIE
Propriétaire

MARTIN VOYER
Propriétaire

UN Mot de l'ADJUDANT-CHEF

Ne prenez pas la situation à la légère

La situation géopolitique en Europe pousse les membres de la 2e Escadre à se tenir prêts à déployer en soutien aux opérations actuelles de l'Organisation du traité de l'Atlantique Nord (OTAN) en Europe. L'invasion de l'Ukraine par la Russie oblige le gouvernement canadien à se mobiliser au moment où le conflit sur le territoire ukrainien évolue rapidement. Les rencontres de nos dirigeants politiques se multiplient au sein de l'OTAN ainsi qu'au sein de l'Organisation des Nations unies (ONU) et demandent, dans un avenir rapproché, une prise de position stratégique face à la guerre en Ukraine.

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

À titre d'adjudant-chef, je me sens directement concerné par cette situation incertaine impliquant les membres de la 2e Escadre. Il ne faut surtout pas prendre cette situation à la légère, puisque la tension et le stress générés par les déploiements retombent en grande partie sur les épaules des membres et leur famille. Je suis interpellé par la santé mentale et physique de la grande famille élargie des membres constituant la 2e Escadre, à l'aube d'un déploiement imminent. C'est justement à ce titre que ces quelques lignes prennent tout leur sens.

Membres, familles, conjoints, conjointes et enfants de la 2e Escadre, une part de ma responsabilité est de souligner le fait que vous n'êtes pas seuls dans le rôle indispensable que vous jouez au centre même de cette mission. Laissez-moi vous rappeler que des services existent et vous sont offerts. Chaque année, le Centre de ressources pour les familles militaires de Bagotville s'efforce de faire connaître sa mission et sa bonne volonté de soutenir les membres dans les moments importants. Ces professionnels comprennent que les enjeux actuels occasionnent de l'incertitude et des préoccupations au sein de votre quotidien.

Je vous invite fortement à communiquer avec eux si vous vous sentez dépassés par les événements ou que vous ressentez tout simplement le besoin de parler. Ligne info famille, service de consultation téléphonique bilingue offert 24/7 : 1800-866-4546 ou encore la ligne de travailleurs sociaux de Bagotville : 418-677-7468. Nous sommes-là pour vous !

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 25e 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

Ouverture d'un second point de services

Le CPE Alouette ajoute 42 nouvelles places

À compter du 21 mars prochain, les familles de la BFC Bagotville pourront compter sur de nouveaux espaces en service de garde avec l'ouverture d'une seconde installation opérée par le CPE Alouette dans le secteur des logements familiaux.

La nouvelle installation appelée Petits coquelicots redonnera vie aux locaux occupés jusqu'en 2019 par le service de garde privé Mille-pattes. Selon la directrice générale du CPE Alouette, Sara Jomphe, les démarches pour offrir davantage de places à Bagotville ne datent pas d'hier. « Avant même la fermeture de la garderie, nous avions demandé à ce que les 38 places du privé soient converties en CPE, mais cela n'a pas fonctionné », explique la directrice générale.

Il a donc fallu passer par les différentes étapes de dépôt de projet et attendre que de nouvelles places soient créées et accordées par le gouvernement du Québec. « Nous avons dû déposer un projet pour ouvrir un nouveau point de service puisque celui des Petits aviateurs situé dans le bâtiment 116 était déjà à sa pleine capacité », explique Mme Jomphe.

Les enfants qui seront admis à la nouvelle installation du CPE Alouette seront sélectionnés dans la liste d'attente officielle 0-5 ans, mais comme la loi le permet, une priorité sera donnée aux parents militaires. « Nous allons bien sûr accorder la priorité aux familles militaires, mais les nouvelles places ne seront probablement pas suffisantes pour combler l'ensemble de la demande », ajoute Sara Jomphe qui assure que des démarches sont toujours en cours pour offrir davantage de services aux familles de la BFC Bagotville. Elle estime qu'une quarantaine de places de plus serait encore nécessaire pour combler les besoins.

À compter du 21 mars, 42 enfants de 0 à 5 ans feront donc leur entrée progressivement dans la nouvelle installation au 1805 de la rue Jean-Paul Desloges. Comme les locaux étaient déjà très bien aménagés, seuls quelques travaux de rafraîchissement, tel que de la peinture et du nettoyage ont été nécessaires pour préparer l'endroit. « La BFC Bagotville s'est chargée de remettre tout en ordre afin que nous puissions entrer dès le 21 mars. Les familles ont très hâte d'avoir de nos nouvelles et de savoir si leur enfant pourra être admis dans notre service », lance la responsable.

Avec l'ouverture de ce nouveau point de service, le CPE Alouette procédera à l'embauche d'une dizaine d'éducatrices et éducateurs supplémentaires. Les Petits coquelicots compteront deux pouponnières de cinq places pour les 0 à 18 mois et quatre groupes multiâges de huit enfants pour un total de 42 enfants.

Le nouveau point de service du CPE Alouette ouvrira ses portes dans les anciens locaux de la garderie Mille-pattes sur la rue Jean-Paul-Desloges.

CPE Alouette add 42 new places

As of March 21, families at CFB Bagotville will be able to count on new childcare spaces with the opening of a second facility operated by CPE Alouette in the PMQ's sector.

The new facility called Petits coquelicots will breathe new life into location used until 2019 by the private childcare service Mille-pattes. According to the director general of CPE Alouette, Sara Jomphe, the efforts to offer more places in Bagotville are not new. "Even before the daycare closed, we had asked that the 38 private places be converted into CPE, but it did not work", explains the general manager.

It was therefore necessary to go through the various stages of project submission and wait for new places to be created and granted by the Government of Quebec. "We had to submit a project to open a new point of service since the Petits aviateurs located in building 116 was already at full capacity," explains Ms. Jomphe.

Children who will be admitted to the new CPE Alouette facility will be selected from the official 0-5 year old waiting list, but as permitted by law, priority will be given to military parents. In addition, steps are still underway to offer more services to families at CFB Bagotville.

As of March 21, 42 children aged 0 to 5 will gradually enter the new facility at 1805 rue Jean-Paul Desloges. As the premises were already very well equipped, only a few refreshments, such as painting and cleaning, were necessary to prepare the place.

With the opening of this new point of service, CPE Alouette will hire about ten additional educators. Les Petits coquelicots will have two nurseries for 0 to 18 months and four multi-age groups of eight children for a total of 42 new places.

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale
•Déjeuner •Menu du jour •Pizza
SPÉCIAUX du MOIS
Petite poutine
6 10 $ +taxes
Trio Pogo
6 95 $ +taxes
2 Pogos, frites et boisson gaseuse
OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30
Menu du jour
tous les midis
7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Quelques conseils pour courir avec plaisir

Création du Club de course BFC Bagotville

Dans mon entourage, j'ai constaté que plusieurs ont, tout comme moi, intégré la course à pied dans leur quotidien. J'ai aussi remarqué que la majorité de ces personnes le faisaient pour le plaisir que cela leur procure. Est-ce moi qui fabule? Y a-t-il plus de coureurs qu'avant?

Collaboration spéciale
Mathieu Girard
Moniteur en conditionnement physique - PSP Bagotville

Le site américain RunRepeat vient de publier les résultats d'une étude basée sur les habitudes de course récentes. On peut dire que la pandémie a encouragé un grand nombre de gens à découvrir la course à pied; en effet, 28,8 % de tous les coureurs interrogés ont répondu avoir commencé à courir pendant la pandémie.

De plus, 72,8 % de ces nouveaux coureurs ont déclaré courir pour acquérir et conserver une bonne santé physique. Alors qu'ont fait ces gens pour se motiver? Je vous fais part de ce qui a bien fonctionné pour mes clients, mes amis et moi.

Planifier ses entraînements

Déterminez d'avance où et quand votre course aura lieu. Prenez le temps d'inscrire vos entraînements à l'horaire pour que vous mettiez votre course en priorité. Par exemple : lundi, soirée d'intervalle, mercredi : trajet de 2 km, samedi : 5 km avec un ami. Il est également possible pour nous de vous offrir une planification qui vous conviendra. On retrouve aussi d'excellentes planifications dans la section course à pied sur cphysd.ca.

Écouter de la musique ou un balado

Courir en écoutant vos succès musicaux préférés? C'est mer-veil-leux! Plusieurs personnes poussent l'idée et choisissent de la musique en fonction de leur vitesse de course. Par exemple, on retrouve plusieurs listes de lectures rythmées entre 160 et 180 BPM qui offrent une belle vitesse de course.

Les balados sont également de bons divertissements durant la marche ou la course et peuvent être enregistrés. Sur Balado ou Spotify, vous trouverez certainement quelque chose qui vous intéressera. Il existe même des balados spécialisés dans la course à pied. *Courir 101 virtuel* est une production 100 % québécoise qui vous encadre dans votre entraînement avec les conseils d'un coach directement dans vos oreilles.

Courir avec des amis

On devient une motivation l'un pour l'autre : lorsqu'on se fatigue, on s'encourage; lorsqu'on réussit, on se félicite. On vous lance le défi d'inciter un collègue, ami, ou membre de la famille à venir courir avec vous sur une base régulière, ça fait toute une différence, autant pour vous que pour cette personne. De plus, intégrer ou créer un club de course est une super façon de courir en bonne compagnie.

En ce sens, l'équipe du conditionnement physique est contente de vous annoncer le début du Club de course BFC Bagotville!

- Planification d'entraînement de course pour tous les niveaux;
- Encadrement avec les moniteurs CPS du PSP;
- Entraînements sécuritaires et progressifs axés sur le dépassement de soi;
- L'effet de groupe vous motivera et vous aidera à être assidu à l'entraînement.

On veut vous permettre de courir en groupe, autant avec nous qu'avec des collègues ou des amis. Les entraînements auront lieu les mardis de 15 h à 16 h. Pour inscription : gymnase.bagotville@forces.gc.ca.

Nous vous souhaitons de continuer d'avoir du plaisir lors de vos sorties de course à pied et à être actif, pour votre corps et votre esprit!

Pour vous servir!

Retraité des FAC en vente automobile

Membre des FAC de 2009 à 2021, j'ai terminé ma carrière comme Policier Militaire à la BFC Bagotville pour être libéré le 15 mars 2021. Je suis maintenant conseiller en produits dans l'entreprise familiale et ce sera pour moi un plaisir de servir la clientèle militaire avec le respect et le professionnalisme qui leur est dû.

After serving in the CAF from 2009 to 2021, I was 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 with the professionalism and respect you deserve.

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

rocoto | TOYOTA

1540, boul du Royaume, Chicoutimi

Quelques-unes de celles qui font la différence au quotidien

Portraits de femmes qui inspirent

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, le Vortex a décidé de mettre en lumière l'apport au quotidien de quelques femmes qui font partie de la grande équipe du personnel de la BFC Bagotville.

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

Voici donc le bref portrait de quatre femmes qui ne passent pas inaperçues, mais qui ont toutes en commun d'inspirer ou de communiquer tout naturellement leur enthousiasme à leur entourage.

Enrôlée d'abord comme fantassin en 2002, l'adjudante Johanny Albert est passée deux ans plus tard à un métier qui allait devenir sa passion : la gestion des ressources humaines. En tant que conseillère aux ressources humaines, elle a contribué au fil des ans à de nombreuses missions, d'abord à Valcartier en préparation pour les déploiements canadiens en Afghanistan, puis depuis quelque temps à Bagotville, où elle contribue à la mise sur pied des équipes du 2e Escadron expéditionnaire aérien.

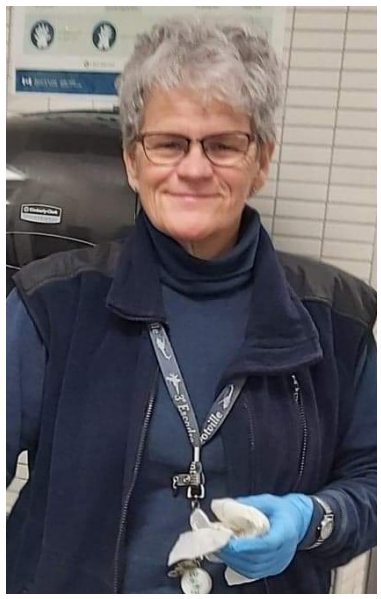
L'adjudante Johanny Albert accompagnée ici de ses quatre enfants.

Mais l'adjudante Albert a aussi fait sa marque et ouvert la voie à d'autres femmes dans le domaine des compétitions de parcours à obstacles. À Valcartier, elle fut la première et la seule femme à s'inscrire à la course d'ouverture de la nouvelle piste en 2005. Sportive accomplie, elle n'a jamais eu peur de foncer.

Mère de quatre enfants de 2 à 9 ans, dont trois sont atteints d'un trouble plus ou moins sévère du spectre de l'autisme, son nouveau parcours à obstacles se déroule chaque matin, alors qu'elle amène chacun de ses enfants dans un établissement d'enseignement qui correspond le mieux à ses besoins à travers la ville de Saguenay.

Avec ses nombreuses responsabilités familiales, elle décrit les membres de son unité comme sa seconde famille qui lui permet de se ressourcer et d'avancer. Ses collègues la décrivent comme une professionnelle et une femme remarquable qui inspire.

La seconde femme inspirante de notre petit hommage se nomme Marie-Claude Grenon. Membre du personnel civil au sein de l'équipe d'entretien ménager.



Le sourire et la bonne humeur de Mme Marie-Claude Grenon sont contagieux et très appréciés de ceux qui la côtoient.

Mme Grenon se démarque au sein de l'équipe de la base pour sa bonne humeur contagieuse, sa joie de vivre et son dévouement.

Tous ceux qui la côtoient s'entendent pour dire que la présence de Mme Grenon apporte du soleil dans leur journée. Toujours de bonne humeur, elle rayonne par sa présence. Son dévouement se reflète au quotidien dans son travail. Elle s'assure que les membres ne manquent jamais de rien et accomplit beaucoup plus que ses taches régulières. De plus, elle a un cœur en or. Elle se soucie du bien de ceux qui l'entourent, que ce soit par son écoute, ou sa disponibilité.

Madame Grenon s'est dite très touchée d'apprendre qu'elle a été choisie pour cet article. Travaillant trop souvent dans l'ombre, ces gens méritent d'être célébrés et reconnus pour leur impact inestimable.

La troisième femme à l'honneur est la sous-lieutenante Tania Jeannotte, une membre de l'Équipe du contrôle aérien de Bagotville. Attirée par les Forces armées canadiennes dès son jeune âge, la slt Jeannotte a tout de même fait des études en droits avant de revenir aux FAC après quelques années sur le marché du travail.

Fière de ses racines autochtones, elle n'a jamais eu peur de relever de nouveaux défis et sa qualification au contrôle aérien en est la preuve.

Au dire de son supérieur, le capitaine Stéphane Bourdage, « Slt Jeannotte est dévouée et est toujours prête à aider les autres membres du CCA. Nous pouvons compter sur elle pour accomplir des tâches secondaires qui supportent l'unité et contribuent au bon moral des troupes ».

La quatrième femme à l'honneur, la caporale-chef Isabelle Bruneau, est membre du 3e Escadron de soutien à la mission où elle est cuisinière et responsable des événements spéciaux en cuisine.

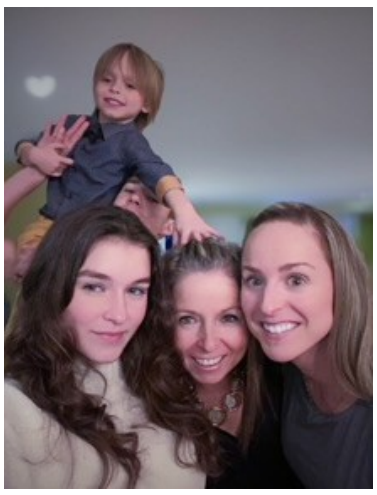
En plus de se distinguer au travail, la cplc Bruneau est une sportive accomplie et une hockeyeuse de talent. Elle a d'ailleurs pris part à quatre reprises, depuis son enrôlement en 2013, au championnat provincial de hockey en tant que gardienne de but. Elle y a d'ailleurs remporté à sa deuxième présence le titre de meilleur gardien. Elle a même reçu une offre pour jouer dans un collège aux États-Unis qu'elle a dû refuser.

Passionnée par son métier et mère de trois enfants, elle a fait sa marque à plusieurs occasions par son talent et surtout par ses petites attentions. Une anecdote rapportée par ses collègues en témoigne.

La slt Tania Jeannotte pose ici en compagnie de son conjoint et de leur fils Aiden.

Alors que le slt Bruneau était responsable des cuisines à Iqaluit au cours d'une visite de maintenance, au matin du départ elle distribua des boîtes-repas aux membres de l'équipe. Chaque paquet était individuel et identifié par le nom des personnes participant à la maintenance et surtout, contenait un sandwich personnalisé.

Cette marque d'attention caractérise parfaitement Isabelle selon ses collègues. Encore aujourd'hui la légende des packs personnalisés est racontée à chaque voyage à Iqaluit.



La cplc Isabelle Bruneau (à gauche) et sa famille.

L'ensemble des pages de cette édition du Vortex n'aurait pas été suffisant pour présenter toutes les femmes qui font leur marque à la BFC Bagotville. Souhaitons que ce petit échantillon en inspire et rende un peu hommage à leur dévouement.

NDLR
Merci aux majores Valérie Sanfaçon et Mélissa Fortin, de même qu'à la caporale Jessica Goulet et à le soldat Mehdi Alvarez qui ont recueilli l'information pour la rédaction de cet article.

(THE ENGLISH VERSION OF THIS TEXT WILL BE SOON AVAILABLE VIA CFB BAGOTVILLE SOCIAL MEDIAS.)

La marche au ralenti, ça coûte cher!

Éteindre son moteur pour l'environnement

Saviez-vous que la BFC Bagotville a une politique sur la marche au ralenti de ses véhicules? Elle a été instaurée par le ministère de la Défense nationale dans le cadre de l'engagement du Canada à réduire ses émissions de gaz à effet de serre (Protocole de Kyoto).

Même si cette politique vise principalement les véhicules appartenant au MDN, les usagers de la base sont aussi fortement encouragés à éteindre le moteur lorsque leur véhicule ne roule pas.

On pourrait croire que ce geste ne fait pas une énorme différence. Pourtant, laisser un véhicule en marche pendant plus de 10 secondes consomme davantage d'essence et produit plus d'émissions de CO_2 que de le démarrer. Ce n'est pas sans raison que plusieurs modèles de voitures se mettent automatiquement à l'arrêt aux feux rouges.

Si la marche au ralenti nuit à l'environnement, cette habitude a aussi un coût insoupçonné pour les propriétaires de véhicules :

- cela gaspille inutilement de l'argent, à plus forte raison avec les prix du carburant à la hausse.
- cela raccourcit aussi la vie du moteur, surtout lorsqu'il fait froid. La même usure se produit en une heure de marche au ralenti qu'en deux heures de conduite ou jusqu'à 200 km parcourus!

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de démarrer sa voiture plusieurs minutes à l'avance par temps très froid (sous -15° C). Il ne faut pas plus d'une trentaine de secondes.

En fait, utiliser plutôt un chauffe-moteur apporte plusieurs avantages. En plus de démarrer avec plus de facilité, le moteur atteindra sa température idéale plus rapidement, ce qui aura pour préviendra l'usure prématurée de certaines composantes et réduira votre consommation d'essence.

Si chaque conducteur canadien prenait la peine d'éteindre son moteur 3 minutes chaque jour, cela réduirait de 1,4 million de tonnes de CO_2 par année nos émissions de GES. Ce serait l'équivalent de retirer 320 000 voitures de la circulation pendant toute l'année!

Impressionnant, ce qu'on peut accomplir avec un geste aussi simple! Imaginez l'impact qu'on peut avoir, par exemple, en prenant l'habitude de se déplacer à pied lorsque la distance le permet!

Visitez les sites de Ressources naturelles Canada pour en savoir plus sur l'impact de la marche au ralenti des véhicules.

Si chaque conducteur canadien prenait la peine d'éteindre son moteur **3 minutes chaque jour,** cela réduirait de **1.4 million de tonnes de CO_2** par année nos émissions de GES. Ce serait l'équivalent de **retirer 320 000 voitures** de la circulation pendant toute l'année!

Car idling and GHG

Did you know that CFB Bagotville has a vehicle idling policy? It was introduced by the Department of National Defense as part of Canada's commitment to reduce its greenhouse gas emissions (Kyoto Protocol).

Although this policy primarily applies to DND-owned vehicles, base users are also strongly encouraged to turn off the engine when their vehicle is not in use.

One might think that this gesture does not make a huge difference. Yet leaving a vehicle running for more than 10 seconds uses more fuel and produces more CO_2 emissions than starting it. It is not without reason that several car models automatically stop at red lights.

If idling harms the environment, this habit also has an unsuspected cost for vehicle owners. It wastes money unnecessarily, especially with rising fuel prices and it also shortens the life of the engine, especially when it is cold. The same wear occurs in one hour of idling as in two hours of driving or up to 200 km traveled!

Contrary to popular belief, it is not necessary to start your car several minutes in advance in very cold weather (below -15° C). It doesn't take more than 30 seconds. In fact, using a block heater instead has several benefits.

In addition to starting more easily, the engine will reach its ideal temperature more quickly, which will prevent premature wear of certain components and reduce your fuel consumption.

If every Canadian driver took the trouble to turn off their engine for 3 minutes every day, it would reduce our GHG emissions by 1.4 million tonnes of CO_2 per year, the equivalent of taking 320,000 cars off the road for the whole year!

Visit Natural Resources Canada sites to learn more about the impact of vehicle idling.

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**

LDHJ
Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Centre canadien sur **les dépendances et l'usage de substances**

#LDHJ

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

Remplir le formulaire représentant vos besoins et le soumettre.

Morale & Welfare — Bien-être et moral

STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES FORCES

Nutrition : changer ses habitude c'est possible!

En ce mois de la nutrition, l'année 2022 aborde le thème des ingrédients pour un avenir plus sain. Ainsi, parlons d'habitudes alimentaires afin de favoriser la santé de chacun à long terme. Que ce soit pour prévenir ou traiter un problème de santé, ou bien augmenter ses performances sportives, toutes les sources de motivations sont bonnes.

Bien manger n'est pas synonyme de coûteux! Quelques actions peuvent faire une différence sur la facture :

- choisir les marques génériques ou maison;
- opter pour les produits de saison;
- les légumes congelés ou en conserve faibles en sodium sont une bonne alternative aux aliments frais.

Un obstacle fréquent est l'horaire chargé. Nous vous suggérons deux astuces :

- préparer des recettes à l'avance pour la semaine ou bien pour les congeler. Seul, en famille ou entre amis, ce moyen est très payant et peut s'avérer amusant.
- Planifier les repas et faire une liste d'épicerie. En plus de sauver du temps et de l'argent, ce moyen permet de réduire le gaspillage, la charge mentale liée à la préparation des repas et les commandes au restaurant.

Ne perdez pas espoir, vous pouvez y arriver! Allez-y une chose à la fois, en commençant par des changements simples et faciles. La confiance, la motivation et le sentiment de bien-être seront le fruit de votre persévérance.

Pour plus d'informations : Améliorer ses habitudes alimentaires - Guide alimentaire canadien (canada.ca)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS
MARS 2022
PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux civils et aux familles! **Ateliers gratuits!**

Nutrition 101 (Français)
14 mars 8 h-12 h

Lecture des étiquettes nutritionnelles (Français)
14 mars 13 h-16 h

Nutrition & performance (Français)
15 mars 8 h-16 h

Nutrition 101 (English)
March 21th 8am-12pm

Nutritional label reading (English)
March 21th 13pm-16pm

Nutrition & performance (English)
March 22th 8am-4pm

Prévention des blessures sportives
25 mars 9 h -12 h

Respect dans les FAC
17 mars 8 h -16 h
31 mars 8 h -12 h

Les dates de nos ateliers ne vous conviennent pas?
FORMEZ VOTRE PROPRE GROUPE!
(Minimum 6 participants)

Inscriptions cliquez ici
Registrations click here

Informations
418 677-4000, #4912
promosante@forces.gc.ca

Le sergent Daniel Doucet quittera les FAC le 24 avril prochain

Une retraite méritée après 45 ans de service

Ce n'est pas tous les jours qu'un militaire célèbre ses 45 ans de service au sein des Forces armées canadiennes. Puisque l'âge obligatoire de la retraite est de 60 ans, il faut s'engager bien jeune pour atteindre ce nombre.

Pour le sergent Daniel Doucet, ce cap a été franchi le 1er février dernier alors qu'il a pu hisser le drapeau canadien au mât situé à l'entrée de la BFC Bagotville, afin de souligner l'anniversaire de son enrôlement le 1er février 1977. « J'avais demandé de pouvoir hisser le drapeau afin de marquer cette journée. Lorsque je quitterai les Forces armées canadiennes le jour de mon anniversaire, le 24 avril, j'aurai dépassé de deux ans l'âge de la retraire obligatoire », explique le sgt Doucet, qui part avec le sentiment du devoir accompli.

Instructeur au CFOB depuis de nombreuses années, le sergent Daniel Doucet a croisé la route de presque tout le monde à Bagotville au cours de sa carrière.

D'abord membre des cadets, il s'enrôle dans la réserve à l'âge de 16 ans (presque 17, ajoute-t-il!) Il sera affecté par la suite au 12e Régiment de blindé à Trois-Rivières et après sept ans, il passe à la force régulière au sein d'un régiment de blindé à Valcartier. C'est en 2011 qu'il passe à la force aérienne en tant que réserviste d'abord et devient technicien en avionique.

Au cours de ses années à Bagotville, il sera successivement affecté aux différents escadrons de chasse. Il sera membre de l'équipe de recherche au sol au début des années 2000 avant de se joindre au Centre de formation opérationnel de Bagotville (CFOB) où il agit à titre d'instructeur depuis une quinzaine d'années.

En plus de dispenser des formations, le sgt Doucet est aussi responsable des normes en plus d'être administrateur du système informatique de Gestion SSAM (Monitor Mass).
« J'aime beaucoup mon travail au CFOB, j'ai la chance d'y rencontrer beaucoup de monde et c'est très valorisant. Mon passage à l'Équipe de recherche au sol m'a permis d'acquérir des compétences, particulièrement en premiers soins, qui m'ont amené au CFOB, d'abord pour cette formation, puis les autres se sont ajoutées au fil des années », explique le sergent Doucet.

« Le temps était venu pour moi. J'aime encore beaucoup ce que je fais, mais j'ai donné. Je vois mes collègues partir depuis des années et en plus je prendrai ma retraite en même temps que ma blonde. Je compte bien profiter des prochaines années », conclut le futur retraité.

Le sgt Doucet a hissé le drapeau le matin du 1er février, date de son entrée dans les FAC.

45 years of service in the CAF

It's not every day that a soldier celebrates 45 years of service in the Canadian Armed Forces. Since the mandatory retirement age is 60, you have to start very young to reach this number.

For Sergeant Daniel Doucet, this milestone was reached on February 1 when he was able to hoist the Canadian flag on the mast located at the entrance to CFB Bagotville, to mark the anniversary of his enlistment on February 1, 1977.

"I had asked to be able to hoist the flag to mark this day. When I leave the Canadian Armed Forces on my birthday, April 24, I will be two years past the age of mandatory retirement," explains Sgt Doucet, who leaves with a sense of accomplishment.

First a member of the cadets, he enlisted in the reserves at the age of 16 (almost 17, he adds!) He was subsequently assigned to the 12th Armored Regiment in Trois-Rivières and after seven years, he joined the regular force in an armored regiment in Valcartier. It was in 2011 that he joined the Air Force as a reservist first and became an avionics technician.

During his years in Bagotville, he was successively assigned to different fighter squadrons. He was a member of the ground research team in the early 2000s before joining the Bagotville Operational Training Center (CFOB) where he has been an instructor for fifteen years.

In addition to providing training, Sgt Doucet is also responsible for standards in addition to being an administrator of the SSAM Management computer system (Monitor Mass).

"I really like my job at the CFOB, I have the chance to meet a lot of people there and it is very rewarding. My time in the Ground Search Team helped me acquire skills, particularly in first aid, which brought me to the CFOB, first for this training, then the others were added over the years. explains Sergeant Doucet.

"The time had come for me. I still really like what I do, but I gave. I have seen my colleagues leave for years and in addition I will retire at the same time as my girlfriend. I intend to make the most of the next few years," concludes the future retiree.

L'ACTUALITÉ EN Survol

Soutien des colonels honoraires

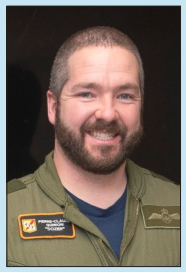
Le président, promoteur et fondateur du Centre d'accueil des uniformes (CADU), Luc Fortier, est heureux de recevoir une contribution financière de 2 000 $, offerte par les colonels honoraires de la 2e et de la 3e Escadre de la BFC Bagotville, le 24 février 2022. Cette contribution permettra de lancer le projet de construction d'un établissement à vocation thérapeutique pouvant accueillir des vétérans en zoothérapie équestre.

Ce projet d'envergure, construit selon les normes, sera d'une aide non négligeable dédiée aux membres éprouvant des problèmes de santé. M. Fortier est ici entouré des colonels honoraires Gaston Bedard, Jim Killin et Lotfi Ghattas.

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS

Maj King



Maj Quirion

Cpl Ellis

Cpl Abib Alvarez

Sgt Sawyer

Cpl Tremblay

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS

Lcol Gagné
MSS

Adj Nault
CD1

Cpl Parent
CD1

Sgt Chiasson
CD1

Cplc Gélinas
CD

Sgt Patenaude-Lemieux
CD1

*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.*

Honorée une seconde fois

La commandante du 2e Escadron de soutien de mission (2 ESM), la lcol Laura Gagné, s'est vue octroyer le 24 février, pour une deuxième fois, la Médaille du service spécial (MSS). Cette médaille lui a été remise par le commandant de la 2e Escadre, le colonel Carol Potvin, pour services rendus à l'été 2021 en Roumanie, dans le cadre de circonstances exceptionnelles faisant partie de l'opération REASSURANCE.

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 Valinouet 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 COMPTOIRE 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 journ. 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 (sénior 65+ et étudiants de 18-24 ans)	**4 $**
Randonnée ski de fond / raquette (enfant 5ans & -)	**Gratuit**
Location d'équipement	
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	**8 $**
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	**4 $**

Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca
Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier.
Se rendre avec son reçu au comptoir PSL pour le remboursement.

Passe de saison adulte et passe de saison 17 ans et moins remboursées à 60 %

Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire.
(Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques)
Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.

Bec-Scie (418-697-5132)

contact-nature.ca

Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement.

Ski de fond adulte	**4 $**
Ski de fond jeunes (18 ans et moins)	**Gratuit**
Randonnée raquette adulte	**2 $**
Randonnée raquette (18 ans et moins)	**Gratuit**
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	**5 $**
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	**4 $**

Le Norvégien (418-546-2344)

lenorvegien.ca

Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement.

Ski de fond adulte 18 ans & +	**4 $**
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	**3 $**
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	**Gratuit**
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	**2 $**
Accès *Fat Bike*	**5 $**
Location d'équipement : billets au comptoir PSL	
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	**7 $**
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	**5 $**

Autres sports et activités

Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)

Billets en vente au comptoir PSL
Lisez attentivement les directives COVID-19 au montagnais.qc.ca

Parc aquatique intérieur
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca

Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	**7 $**

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

Billets en vente au comptoir PSL
Ensuite, réservez de votre visite en ligne 24 h à l'avance au betacrux.ca

Escalade de blocs (souliers non inclus)

Accès journalier	
13 ans et plus	**10 $**
Étudiant (avec carte d'identité)	**8 $**
12 ans et moins	**5 $**

Sites & Activités	VOTRE PRIX

Musée du Fjord (418-697-5077) NOUVEAU

Accès journalier — adulte (18 ans et +)	**8 $**
Accès journalier — enfant et étudiant (6 ans et +)	**5 $**
Accès journalier — enfant (5 ans et -)	**Gratuit**

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

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

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

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

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

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

Zoo de Falardeau (418-673-4602)

Visitez le Zoodefalardeau.com pour les consignes

14 ans et +	**13 $**
2 à 13 ans	**8 $**
Enfant moins de 2 ans	**Gratuit**

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

Visitez la page Facebook du centre pour les consignes

Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.

12 à 35 mois	**5 $**
3 à 14 ans	**9 $**
Accompagnateur 15 ans & plus	**3 $**

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

Visitez le www.valjalbert.com pour l'information sur les activités

Accès randonnée et glissade

13 ans et + (gratuit pour les moins de 13 ans)	**4 $**

SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334

Visitez le Saguenaypaintball.com pour les consignes

Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h
Samedi et dimanche de 10 h à 18 h
Réservation obligatoire pour cette activité avant d'acheter vos billets

Adulte (16 ans et +)	7 $
Junior (15 ans et moins)	5 $

SKP — Laser tag

Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	5 $

SKP — réalité virtuelle (simulateur)

Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	3 $

Remboursement d'une partie de vos passes de saison

Les membres qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un rabais.

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

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

Remboursement sur rendez-vous seulement

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

Un café-discussion et une activité familiale organisés par le CRFM

Soutien pour ceux qui vivent l'absence

Pour ceux et celles qui vivent actuellement l'absence de leur conjoint ou de leur conjointe, un café-discussion aura lieu au Centre communautaire de la BFC Bagotville le samedi 26 mars prochain, de 8 h à 11 h.

Le but de la rencontre est de donner l'occasion aux conjointes et conjoints qui vivent une absence de socialiser tout en se renseignant sur les ressources disponibles.

Les participants et les participantes qui le veulent pourront partager leurs stratégies gagnantes et leurs conseils. Des membres de l'équipe du CRFM seront à l'accueil et pourront répondre aux questions. L'événement se veut une occasion d'entraide, dans une ambiance conviviale.

Les inscriptions pour le Café-discussion se font en ligne sur GOrendezvous.
Les parents de jeunes enfants qui souhaitent participer à la rencontre pourront utiliser gratuitement le service de la Halte-répit sur réservation. Ils doivent réserver en contactant Mme Michelle Mardelli par téléphone au 418 677-4000 poste 7447. On peut aussi la joindre par courriel à crfm.enfance.famille@gmail.com

À ouvrir quand…

Les couples et les familles qui vivront une absence prochainement sont invités à inclure, dans leur préparation, les lettres « *À ouvrir quand* ». Ces petits messages peuvent être rédigés pour celui ou celle qui reste à la maison, pour les enfants ou pour le membre qui s'absentera pour des raisons militaires.

Cette démarche a pour but de soutenir l'être cher tout au long d'une absence, spécialement lors des moments difficiles qui peuvent survenir.

Le CRFM offre gratuitement, à ceux et celles qui en feront la demande, un ensemble comprenant la marche à suivre, des enveloppes et de petits cartons assortis afin de pouvoir réaliser ce projet.

Les mots et les petites attentions peuvent faire toute la différence pendant une absence!

Demandez vos lettres « *À ouvrir quand* » en contactant le CRFM par courriel à **info@crfmbagotville.com** .

MFRC's support during absence

For those who are currently experiencing the absence of their spouse, a coffee-discussion meeting will be held at the Community Centre on Saturday, March 26, from 8 a.m. to 11 a.m.

Parents of young children who wish to participate in the meeting will be able to use the Respite Daycare service free of charge upon the reservation.

The purpose of the meeting is to create an opportunity for spouses experiencing an absence to socialize while learning about available resources.

Participants who want to share their winning strategies and advice. Members of the MFRC team will be at the meeting to answer the questions you might have. The event is intended as an opportunity for mutual aid, in a friendly atmosphere.

Registrations for the coffee-discussion meeting are made on GOrendezvous.

Reservations for the Respite Daycare are made by contacting Mrs. Michelle Mardelli at418 677-4000 ext. 7447 or by email at crfm.enfance.famille@gmail.com

To open when...

Couples and families soon to experience the absence of a loved one are invited to include in their preparation the "To Open when" letters.

These little messages can be written for the one who stays at home, for the children or for the member who will be absent for military reasons.

This approach is intended to support the loved one throughout an absence, especially during difficult times that may arise.

The MFRC offers, free of charge, to those who request it, a kit including the procedure, envelopes and small assorted boxes so you can carry out this project.

Kind words and thoughtful deeds can make a world of difference during an absence!

Request your "To Open when" letters by contacting the MFRC by email at **info@crfmbagotville.com**

CAF CONNECTION

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC

Are you a Defence community member who has questions about:

BENEFITS | RELEASE | POSTING | HARASSMENT
MEDICAL CARE | CLASSIFICATION

Whether you feel the DND or the CAF has treated you unfairly or you have questions, we are ready to help!
Contact us today!

Call us toll-free at
1-888-828-3626
or
- Submit a question or complaint through our secure online form
- Live chat
- Online booking tool
- Email us for any information or assistance requests.

Contactez-nous sans frais
1-888-828-3626
ou
- Soumettez une question ou une plainte via notre formulaire en ligne sécurisé
- Clavardage en direct
- Outil de prise de rendez-vous en ligne
- Communiquez avec nous par courriel pour obtenir des informations ou de l'aide.

Êtes-vous un membre de la Communauté de la défense qui a des questions sur un des sujets suivants :

AVANTAGES SOCIAUX | LIBÉRATION | AFFECTATION | HARCÈLEMENT
SOINS MÉDICAUX | CLASSIFICATION

Si vous croyez avoir reçu un traitement injuste de la part du MDN ou les FAC ou que vous avez des questions, nous sommes prêts à vous aider !
Communiquez avec nous dès aujourd'hui!

WWW.OMBUDS.CA

Ombudsman
National Defence and Canadian Armed Forces | Défense nationale et Forces armées canadiennes

Canada