

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 17 Numéro 11

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

NOVEMBRE 2022



Jour du Souvenir

Parce qu'il ne faut pas oublier

pages 2, 3, 10 et 12

Bilan de la Journée du sport des FAC à Bagotville... page 6

La campagne du Panier du bonheur bientôt lancée... page 8

L'équipe radio du 8 ECCA est la meilleure au monde... page 14

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

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

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


SATISFACTION
GARANTIE
30 JOURS
OU ARGENT RETOURNÉ

nokian
TYRES

CRÉÉS POUR AFFRONTER L'HIVER

Créés pour affronter les rudes hivers finlandais, les pneus Hakkapeliitta® de Nokian Tyres sont synonymes de sécurité inégalée dans les conditions imprévisibles des hivers nordiques.

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage
Jean-Pierre Tremblay
1737 boul. Talbot
Chicoutimi
418-545-4455

Plusieurs cérémonies au Saguenay

Le jour du Souvenir fut célébré pour la première fois en 1919 partout dans le Commonwealth britannique. Appelée à l'origine *jour de l'Armistice*, cette journée visait à commémorer la convention d'armistice qui mit fin à la Première Guerre mondiale le lundi 11 novembre 1918 à 11 h : la onzième heure du onzième jour du onzième mois.

Chaque année depuis, les Canadiens se souviennent de

ceux qui ont sacrifié leur vie lors des différents conflits qui ont marqué l'histoire canadienne.

Deux cérémonies majeures marqueront le 11 novembre dans la région. L'une se déroulera au hangar 7 de la BFC Bagotville et regroupera essentiellement des membres de la 3^e Escadre. La seconde cérémonie se déroulera à Alma en présence d'une importante délégation de la 2^e Escadre.

De nombreux invités et des



Une trentaine de membres de la Légion d'Arvida ont pris part à la cérémonie qui s'est déroulée au carré Davis.



Une délégation de la BFC Bagotville a pris part à la cérémonie organisée à Arvida le dimanche 6 novembre. Ici la lcol Anika Roussel et l'adjuc Marc Beaumier viennent de déposer une couronne au pied du monument.

dignitaires de partout dans la région se joindront à l'une ou l'autre des cérémonies. Plusieurs vétérans seront aussi de la partie.

Au cours de la fin de semaine

précédant le jour du Souvenir, des militaires de la BFC Bagotville et d'autres unités des Forces armées canadiennes, de même que différents corps de cadets, ont souligné le jour du Souvenir à l'avance

à Jonquière et à Chicoutimi.

La campagne annuelle du co-quelicot, symbole de cette commémoration, bat son plein également à la grandeur du pays.

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 Alexandre Dubois (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au

www.vortexbagotville.com

ou www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 8 décembre 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 29 novembre

Régionaux Québec 2022-2023 Quebec Regionals 2022-2023

Volleyball - Ottawa

Semaine du 5 décembre

Week of December 5th

Hockey Junior - Valcartier

Semaine du 30 janvier

Week of January 23th

Hockey féminin - Valcartier

Semaine du 27 février

Week of February 27th

Hockey Old Timer - Bagotville

Semaine du 13 février

Week of February 13th

Basketball - Montréal

Mars 2023

March '23

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

SBMFC.CA/BAGOTVILLE



Les vétérans autochtones

Une longue tradition de service militaire

Cette année, dans le cadre de la semaine des vétérans et du jour du Souvenir, le journal *Le Vortex* veut mettre de l'avant une page de notre histoire moins connue en braquant les projecteurs sur l'implication des membres des Premières Nations au Canada lors des différents conflits qui ont marqué notre histoire.

Les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuits du Canada ont une longue et fière tradition de service militaire pour notre pays.



Bien que des statistiques exactes soient difficiles à compiler, le taux de participation des Autochtones aux efforts militaires du Canada au cours des dernières années a été impressionnant. Ces volontaires déterminés ont souvent été contraints de surmonter de nombreux défis pour porter l'uniforme, que ce soit pour apprendre une nouvelle langue, pour s'adapter aux différences culturelles ou pour avoir à parcourir de grandes distances à partir de leurs communautés éloignées simplement pour s'enrôler.

Lors de la Première Guerre mondiale, qui a fait rage de 1914 à 1918, plus de 4 000 Autochtones ont porté l'uniforme. Ce fut une participation remarquable et, dans certaines régions, un homme sur trois aptes au combat s'est porté volontaire. En effet, certaines communautés (comme la bande Head of the Lake en Colombie-Britannique) ont vu tous leurs hommes âgés de 20 à 35 ans s'enrôler.

Les recrues autochtones se sont enrôlées pour diverses raisons : la recherche d'un emploi ou d'aventure, ou encore dans le but de maintenir une tradition qui avait vu leurs ancêtres combattre aux côtés des Britanniques dans les précédents efforts militaires comme la guerre de 1812 et la guerre d'Afrique du Sud.

Compétences précieuses

De nombreux hommes des communautés autochtones avaient de précieuses compétences lorsqu'ils se sont enrôlés dans les forces armées. La patience, la ruse et l'adresse au tir étaient des traits de caractère bien reconnus de ceux qui venaient de communautés où la chasse faisait partie de la vie quotidienne. Ces attributs ont aidé beaucoup de ces soldats à devenir d'excellents tireurs d'élite et des éclaireurs (soldats qui traversent secrètement les lignes du front pour recueillir de l'information sur l'ennemi). Au moins cinquante médailles pour actes de bravoure ont été décernées à des soldats autochtones pendant la guerre. Henry Louis Norwest, un Métis de l'Alberta et l'un des plus exceptionnels tireurs du Corps canadien, détenteur d'un record de division pour le tir d'embuscade de 115 coups de feu mortels, s'est vu décerner la Médaille militaire avec barrette pour son courage sous le feu de l'ennemi.

Lorsque la Seconde Guerre mondiale a éclaté en septembre 1939, de nombreux Autochtones ont encore une fois répondu à l'appel du devoir et se sont engagés dans les forces armées. En mars 1940, plus d'une centaine d'entre eux s'étaient déjà portés volontaires. À la fin du conflit en

1945, plus de 3 000 membres des Premières Nations, ainsi qu'un nombre inconnu de Métis, d'Inuits et d'autres Autochtones, avaient porté l'uniforme. Certains se sont enrôlés dans la Marine royale du Canada et l'Aviation royale du Canada, mais la plupart ont servi dans l'Armée canadienne.

Les soldats autochtones ont encore une fois servi en tant que tireurs d'élite et éclaireurs, tout comme ils l'avaient fait au cours de la Première Guerre mondiale, mais certains ont également joué un rôle spécifique durant ce conflit. Un exemple unique était le fait d'agir à titre de « transmetteur en code ». Des hommes, comme Charles « Checker » Tomkins de l'Alberta, ont traduit en langue crie des messages radio confidentiels afin qu'ils ne puissent pas être compris lorsqu'ils étaient interceptés par l'ennemi. Un autre « transmetteur en code » d'origine crie traduisait alors en anglais le message reçu pour qu'il puisse être compris des destinataires visés.

Les soldats autochtones ont été décorés de nombreuses médailles de bravoure pendant la guerre. Willard Bolduc, un aviateur Ojibwa de l'Ontario, s'est vu décerner la Croix du service distingué dans l'Aviation pour ses combats comme

mitrailleur de bord durant une série de bombardements sur le territoire européen occupé. Huron Brant, un Mohawk de l'Ontario, a obtenu la Médaille militaire pour son courage lors des combats en Sicile.

Les Vétérans autochtones ont également contribué à l'effort de guerre sur le front intérieur. Ils ont fait des dons financiers importants, en plus de donner des vêtements et des aliments pour appuyer de bonnes causes. Ils ont également accordé le droit d'utilisation de certaines terres sur leurs réserves

pour permettre la construction de nouveaux aéroports, de champs de tir et d'installations de la Défense. Les efforts particuliers des communautés des Premières Nations en Ontario, au Manitoba et en Colombie-Britannique ont même été reconnus avec l'attribution de la Médaille de l'Empire britannique afin de rendre hommage à leurs généreuses contributions.

NOTE — The extended English version of this text is available on [Canadian Veterans website](https://www.canadianveterans.ca/).



Huron Brant reçoit ici la Médaille militaire pour son courage en Italie.

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

La santé mentale : une priorité

Le jour du Souvenir est un moment privilégié pour se souvenir des vétérans d'hier et d'aujourd'hui. Les militaires canadiens peuvent être fiers d'un passé historique en matière d'honneurs de bataille et de participation aux missions internationales. En effet, chaque fois que nous avons répondu à l'appel, notre sens du professionnalisme, nos compétences et notre haut niveau de discipline au travail ont toujours été remarqués sans équivoque.



Pour cette édition de la commémoration du 11 novembre, nous soulignerons cet héritage dans un contexte différent; un contexte nouveau, un contexte qui est tourné vers l'avenir.

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

En effet, les changements apportés à la tenue militaire implantés il y a quelques semaines seulement projettent dorénavant une image diversifiée et positive de nos membres.

Mais il est vrai qu'un tel changement suscitera probablement des réactions de la part de la population canadienne et aussi de la part des militaires des autres forces alliées. Il se peut que nous soyons la cible d'idées préconçues au départ, et même peut-être de stéréotypes ou de préjugés.

Pour moi, le message est clair : notre savoir-faire n'est pas tributaire d'une perception. Nous sommes les mêmes militaires. Ceux qui font preuve de professionnalisme et de compétences, des qualités que nous démontrons quotidiennement sur le terrain, peu importe où nous intervenons.

Il est important de se rappeler que les militaires canadiens sont, dès maintenant, des modèles de diversité qui continueront de gagner la confiance du public canadien et des militaires des pays alliés.

Enfin, nous continuerons à faire ce que nous avons toujours fait de mieux : accomplir la tâche qui nous est confiée avec l'excellence et la fierté qui ont fait la renommée de nos actions au cours de l'histoire.

***Vous n'êtes pas seul...
Demandez de l'aide!***

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 7911 ou 7345
Services psychosociaux	Poste 7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 7208
CRFM	Poste 7468
Promotion de la santé	Poste 7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Ligne info-famille	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861



Vente et installation de pneus pour voitures et camions

Toutes les grandes marques au meilleur prix!



Mécanique générale
Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions

Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit, support à vélo, démarreur à distance et plus



Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

LE NOUVEAU NOKIAN TYRES HAKKAPELIITTA R5
LA SÉCURITÉ À L'ÉTAT PUR

NOKIAN TYRES
HAKKAPELIITTA® R5



nokian
TYRES

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

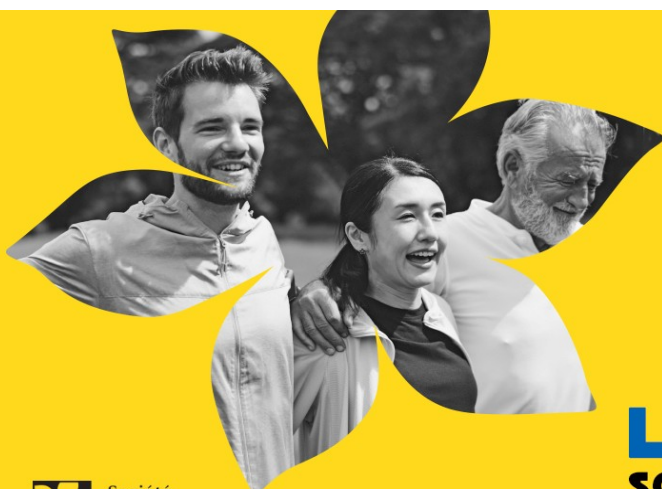
Possibilité de financement en collaboration avec

CANEX

2460, rue Bagot

La Baie

f /garagesplabie



Société
canadienne
du cancer

**LES GESTES
SONT PLUS GRANDS
QUE LE CANCER**

Deux membres honorés pour leur engagement

Le brigadier général Sid Connor, commandant adjoint de la Mise sur pied de la force de la 1^{re} Division aérienne du Canada, a souligné, le 25 octobre, l'excellent travail de deux militaires de la 2^e Escadre (2 Ere). Il leur a remis un jeton du commandant pour avoir joué un rôle de premier plan dans la préparation et la conduite de l'exercice PHOENIX WARRIOR 2022.

Collaboration spéciale
Capt Erick Théberge
Affaires publiques 2 ERE

Les deux militaires honorés sont l'adjudant Pasquale D'Antonio et le capitaine Esteban Simard. Ils ont été les piliers de la conception et du déroulement de cet important exercice de validation des capacités de la 2 Ere.

L'adjudant D'Antonio a dirigé le développement de tous les produits reliés aux opérations aériennes reliés à l'exercice dans le but de préparer les membres à opérer au sein d'une Force opérationnelle aérienne (FOA).

C'est dans ce cadre qu'il a été l'un des principaux concepteurs des objectifs d'entraînements collectifs pour le centre des opérations de l'escadre (COE). Parmi ses tâches, il a planifié minutieusement la création de scénarios, ce qui a été un facteur crucial en ce qui a trait à l'apprentissage des participants.

Pour ce contrôleur aérospatial d'expérience, cette tâche colossale est pour lui une façon de partager son expérience acquise depuis près de vingt ans. « Ça n'a jamais été un travail ou un fardeau pour moi, raconte-t-il, j'ai toujours éprouvé beaucoup de plaisir à faire ce type de travail, malgré les défis que ça représente. »

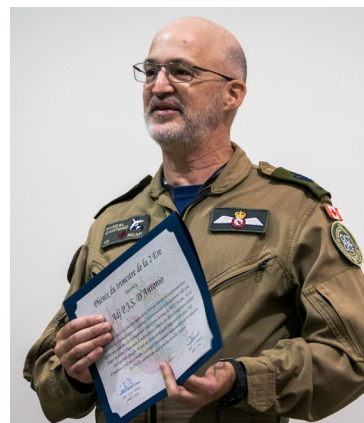
Pendant sa carrière, ce militaire originaire de la région de Montréal s'est toujours porté volontaire pour tracer sa route militaire un peu partout, comme en Alaska, au Colorado ou à North Bay. Mais c'est en théâtre opérationnel qu'il a compris l'essence et l'importance d'un bon entraînement. « Alors



Le capt Esteban Simard, de la 2^e Escadre, reçoit le Phénix du trimestre des mains du Brigadier général Sid Connor, en compagnie du cmdt de la 2^e Ere, le colonel Carol Potvin, et de l'adjuc Pete Holub, le 25 octobre à Valcartier.

que j'étais en Afghanistan en 2010, j'ai eu un déclic, souligne-t-il, je me suis rendu compte qu'une bonne préparation à un déploiement, ça sauve des vies. Je me suis alors dit que j'étais capable de partager cet état d'esprit à mes collègues militaires qui se déploient. » Depuis ce temps, cet ancien homme d'affaires s'applique à concevoir des programmes d'entraînement sur mesure pour les militaires qui se déploient au sein d'une FOA.

Du côté de son collègue, le capt Esteban Simard, cet



L'adjudant Pasquale D'Antonio, de la 2^e Escadre, a reçu un Phénix du trimestre des mains du Brigadier général Sid Connor, le 25 octobre à Valcartier.

honneur cadre bien avec sa carrière d'hélicoptère, qui lui permet de comprendre les opérations dans son ensemble, un atout quand on est le planificateur principal d'un exercice comme PHOENIX WARRIOR.

Son intérêt envers le pilotage remonte à son enfance alors qu'il vivait à Alma. « Petit, je jouais avec des avions alors que d'autres jouaient avec des voitures, évoque-t-il. C'est à partir de ce moment que ma curiosité pour le sujet s'est éveillée. »

Après un séjour d'un an dans la région de Cornwall pour y apprendre l'anglais et une participation à une activité de recrutement de militaire d'un jour, il a décidé de faire le grand saut.

« Pour moi, le fait d'être pilote était quelque chose d'inaccessible, raconte-t-il, j'ai donc choisi le métier de contrôleur aérien et j'ai inscrit pilote comme deuxième choix. Finalement, j'ai reçu une offre de pilote! »

C'est ainsi que s'est amorcé un parcours d'études qui s'est échelonné sur plusieurs années. Il a complété un baccalauréat en administration des affaires au Collège militaire royal du Canada ainsi qu'une formation intensive en pilotage à Portage la Prairie, au Manitoba, et à Moose Jaw, en Saskatchewan. « Pendant ma formation, nous avions toujours le stress de réussir, souligne-t-il. Sur 70 vols, nous n'avions droit qu'à quatre chances manquées. La règle d'or était d'apprendre de ses erreurs et d'éviter de les répéter. »

De retour chez lui au Saguenay-Lac-Saint-Jean, il est très heureux de pouvoir poursuivre sa carrière dans sa région natale auprès de ses proches et de sa famille. Fort de sa formation en affaires, il a fondé une petite entreprise pour contribuer au développement économique.

Lorsqu'il regarde les jeunes pilotes qui s'engagent au sein des Forces armées canadiennes, il rappelle que les carrières militaires sont très gratifiantes. « Pour ce type de carrières, il faut aimer les défis, s'armer de détermination et être prêt à faire des sacrifices, signale-t-il, mais au bout du compte, ça en vaut la peine. »



Two members of 2 Wing honored for their leading role

Brigadier General Sid Connor, Deputy Commander Force Generation for 1 Canadian Air Division, on October 25, recognized the excellent work of two soldiers from 2 Wing (2 Wing). He presented them with a Commander's Token for playing a leading role in the preparation and conduct of Exercise PHOENIX WARRIOR 2022. Warrant Officer Pascale D'Antonio and Captain Esteban Simard were the mainstays in the design and of the course of this important exercise to validate the capabilities of 2 Wing.

Warrant Officer D'Antonio led the development of all air operations products related to

the exercise in order to prepare members to operate within an Air Task Force (ATF). It is in this context that he was one of the main designers of collective training objectives for the Wing Operations Center (COE). Among his tasks, he carefully planned the creation of scenarios, which was a crucial factor in terms of the participants' learning.

For his part, his colleague, Capt Esteban Simard, this honor fits well with his helicopter career, which allows him to understand operations, an asset when you are the main planner of an exercise like PHOENIX WARRIOR.

His interest in flying dates back to his childhood while living in Alma. Back home in Saguenay-Lac-Saint-Jean, he is very happy to be able to pursue his career in his native region with his loved ones and family. With his business background, he founded a small business to contribute to economic development.

When he looks at young pilots enlisting in the Canadian Armed Forces, he recalls that military careers are very rewarding. "For this type of career, you have to like a challenge, arm yourself with determination and be ready to make sacrifices, he points out, but in the end, it's worth it. »

Un retour sur la Journée du sport des FAC à Bagotville

Une bonne occasion de bouger tout en s'amusant

Près de 300 membres de la communauté de Bagotville ont participé à la dixième édition de la Journée du sport des Forces armées canadiennes qui a eu lieu le 20 octobre dernier.

Chaque année, les membres des Forces armées canadiennes (FAC) partout au Canada et dans le monde participent à cette célébration nationale du sport. La Journée du sport des FAC est une occasion formidable de souligner le pouvoir du sport et de promouvoir la bonne forme physique au sein des FAC, et c'est aussi l'occasion de se rassembler et de prendre une pause d'une journée afin de recharger notre batterie physique et mentale.

Cette année, les participants avaient le choix entre le pickel ball, le volley-ball, un défi vélo 15 km et un défi course pour lequel il fallait parcourir le maximum de boucles de 1,4 km en 2 heures, en équipe ou de façon individuelle. L'équipe du programme du loisir avait également organisé une olympiade parent-enfant. Au total, 290 personnes ont donc pris part à l'une ou l'autre des activités offertes.

Plusieurs participants se sont



démarqués et les organisateurs ont tenu à souligner les performances suivantes.

Au volley-ball, la grande finale a eu lieu entre deux équipes composées de membres du 3 EMA et du 425 ETAC. L'équipe composée de Nathalie Constantin, François April-Pelletier, Alexandra Dion, Yoan Pedneault, Simon Péloquin et Sean Côté a remporté les honneurs en finale A.

En finale B, l'équipe numéro 6 composée de Éric Desrosiers, Cédric Lévesque, Chris Proia, Tom Rosenkranz, Valérie Cournoyer et Yannick Cossette a remporté la finale.

Les deux équipes ont décidé de s'affronter dans un match

ultime, pour le simple plaisir, et c'est l'équipe 6 qui a remporté ce dernier match.

Le titre de joueur du match a été attribué à l'ensemble des membres du NCSM Champlain!

Dans les autres activités, les gagnants du pickel ball ont été Nicolas Beauchemin et Jean François St-Amand.

Au défi vélo, avec un temps de 18 minutes, Olivier Des-



gens est arrivé premier. La deuxième place, avec 18 min 21 s, est allée à François Cunningham et la 3^e position est revenue à Mathis Rousseau (18 min 28 s).

Finalement, les gagnants du défi course sont les membres du Régiment du Saguenay avec 21 tours du circuit, soit une distance parcourue de 29,4 km. Les membres du 439^e Escadron sont arrivés deuxième avec 20 tours pour une distance de 28 km.

Cette journée d'activité a été rendue possible grâce au soutien financier et matériel de la Caisse Desjardins des militaires, de La Personnelle et de CANEX.

Leur contribution a permis d'offrir aux participants un contenant à yogourt réutilisable rempli de fruit frais, de yogourt et de granola.

L'ensemble de l'équipe PSP a mis la main à la pâte pour réussir cette journée.

Review of CAF Sport Day in Bagotville

Nearly 300 members of the Bagotville community took part in the tenth edition of Canadian Armed Forces Sports Day, which took place on October 20.

This year, participants had the choice between pickel ball, volleyball, a 15 km bike challenge and a running challenge for which they had to cover the maximum loop of 1.4 km in 2 hours, as a team or as a individual. The recreation program team had also organized a parent-child olympiad. A total of 290 people took part in one or other of the activities offered.

Several participants stood out and the organizers wanted to highlight the following performances.

In volleyball, the grand final

was between two teams made up of members of 3 AMS and 425 Sdrn. The team made up of Nathalie Constantin, François April-Pelletier, Alexandra Dion, Yoan Pedneault, Simon Péloquin and Sean Côté won the honors in the A final.

In final B, Team number 6 composed of Éric Desrosiers, Cédric Lévesque, Chris Proia, Tom Rosenkranz, Valérie Cournoyer and Yannick Cossette won the final. The Player of the Game title was awarded to all members of HMCS Champlain!

In the other activities, the pickel ball winners were Nicolas Beauchemin and Jean François St-Amand. In the bike challenge, with a time of 18 minutes, Olivier Desgens came first. Second place, with 18 min 21 s, went to François

Cunningham and 3rd position went to Mathis Rousseau (18 min 28 s).

Finally, the winners of the race challenge are the members of the Régiment du Saguenay with 21 laps of the circuit, a distance covered of 29.4 km. Members of 439 Squadron came second with 20 laps for a distance of 28 km.

This day of activities was made possible thanks to the financial and material support of the Caisse Desjardins des Militaires, La Personnelle and CANEX. Their contribution made it possible to offer participants a reusable yogurt container filled with fresh fruit, yogurt and granola.

The entire PSP team has pitched in to make this day a success.

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

FERMÉ POUR DES VACANCES
DU 19 AU 26 NOVEMBRE

SPÉCIAUX du MOIS
Hot hamburger ou
hamburger au poulet
8\$ +taxes

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

Préparez-vous pour la saison de hockey

Conseils pratiques



Afin de bien vous préparer à la saison du hockey et d'éviter les risques de blessures, voici quelques conseils de la part du Conditionnement physique qui feront de vous des joueurs solides et en santé.

Conseil #1 : Appliquez une routine de mobilité des hanches et du tronc avant chaque séance/partie

On ne vous apprend rien, l'articulation de la hanche est très sollicitée durant la saison de hockey. Si nous améliorons ou maintenons l'amplitude de mouvement des membres inférieurs, il est indéniable que nous pouvons recruter plus de puissance sur chaque coup de patin. Il faut également tenir compte des changements de direction qui créent un stress supplémentaire sur les articulations. Concrètement, une bonne

santé des hanches est à conserver pour limiter les risques de blessures.

La rotation du tronc est également un mouvement omniprésent dans le sport (lancé-frappé, patiner, pivots). Dans le même ordre d'idée qu'avec les membres inférieurs, une routine pré-entraînement spécifique à la rotation serait à considérer.

Conseil #2 : Travaillez sur votre squat

Voulez-vous améliorer votre coup de patin? Rien de mieux qu'un bon vieux squat pour y arriver. C'est l'exercice de bas de corps le plus complet pour un sportif sur glace. D'une part, étant accroupi, on étire les muscles utilisés pour la poussée (cuisses, fessiers) et on emmagasine de l'énergie élastique. D'autre part, on effectue une extension des

muscles des membres inférieurs afin de déployer l'énergie nécessaire pour soulever une charge.

Au hockey, l'énergie se dirige vers la glace afin de permettre au joueur d'avancer.

Conseil #3 : Demandez de l'aide aux professionnels du conditionnement physique

Le meilleur conseil que nous pouvons vous donner, c'est de suivre un plan détaillé en fonction des demandes énergétiques du sport et de vos capacités actuelles. En rencontrant un professionnel, il saura vous guider au mieux pour aller chercher le petit plus que vous ne seriez en mesure de faire par vous-même.

Contactez-nous au gymnase.bagotville@forces.gc.ca ou au poste 661-4253.

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Comment éviter de se ruiner avec le temps des fêtes qui arrive

Nous sommes tous un peu dans la même situation : avec le coût de la vie qui ne cesse d'augmenter, on tente de trouver des façons simples de diminuer nos dépenses. Le temps des fêtes venant avec son lot de dépenses, voici quelques idées aidant à les diminuer durant cette période de festivités.

À vos marques, prêts, planifiez!

Une bonne planification aidera à éviter les achats impulsifs et émotifs. Débutez par déterminer un montant maximal pour chaque personne pour vos cadeaux. Si vous le dépassez, proposez à d'autres personnes de votre entourage de se joindre à vous. Tentez de magasiner tôt et surveillez les soldes.

Épargnez à petites doses

En fonction de cette planification, commencez à épargner dès que possible. Pour les prochaines semaines, vous pourriez sortir un certain montant de votre paie et le placer dans un nouveau compte.

Démontrez votre talent

Nous aimons tous recevoir quelque chose fait à la main par une personne. En plus, ces cadeaux sont généralement peu coûteux. Pinterest, Instagram, YouTube, etc., regorgent d'idées incroyables. Avec un peu de motivation et de temps bien investi, tout est possible!

Le temps vaut de l'or

Pourquoi ne pas proposer de garder les enfants de votre meilleur ami? Ou encore, d'aller visiter vos grands-parents, ou bien de faire une sortie en tête-à-tête avec fiston?

Il existe une panoplie de façons d'offrir son temps aux personnes qui nous sont chères, ou à des organismes ayant une cause qui nous tient à cœur. C'est une très belle façon de redonner.

Ce sont quelques trucs parmi tant d'autres qui peuvent limiter le recours à nos cartes de crédit.

PROMOTION DE LA SANTÉ

SERVICES OFFERTS AUX MILITAIRES, FAMILLES ET PERSONNEL CIVIL

Support individuel



Écrasez-là
Entretien motivationnel

Ateliers

SUR DEMANDE

Sujets variés
.....
Nutrition
Mieux-être social
Prévention des dépendances
Prévention des blessures sportives

Ce mois-ci

20-26 NOVEMBRE

Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances

10 et 25 NOVEMBRE

Atelier serveur d'alcool

CONTACTEZ-NOUS POUR LA LISTE DES ATELIERS DISPONIBLES



POUR PLUS D'INFORMATIONS
POSTE 7102 OU PROMOSANTE@FORCES.GC.CA

Le Panier du bonheur fête ses 35 ans

Un appel à la générosité de tous

L'équipe de la section du contrôle aérien lancera dans quelques jours l'édition 2022 du Panier du bonheur. Cette activité qui vise à offrir un meilleur temps des fêtes à des centaines de familles de la région a été lancée il y a maintenant trente-cinq ans. On peut donc dire sans hésiter qu'elle est devenue une tradition à Bagotville.

Les dons qui seront recueillis permettront d'offrir à des familles moins favorisées la possibilité de passer un joyeux Noël grâce à des paniers remplis de denrées alimentaires de toutes sortes.

Encore une fois cette année, la générosité des membres de la communauté de la BFC Bagotville sera sollici-

tée afin de contribuer au succès de cette campagne. Des boîtes permettant de récolter des denrées non périssables seront installées dans les différents édifices de la base à compter du 16 novembre.

Les membres de la communauté auront quelques occasions de contribuer à la campagne au cours des prochaines semaines.

Premièrement, le 23 novembre en matinée, un barrage routier se tiendra à l'entrée de la base afin de récolter de l'argent qui permettra d'acheter des denrées pour compléter les paniers.

L'invitation est lancée à l'avance afin que les membres n'oublient pas de prévoir un peu d'argent liquide pour



déposer dans la cagnotte le matin du 23 novembre. L'an dernier, cette activité à elle seule avait permis de récolter plus de 2 000 \$.

Par la suite, le 30 novembre, en soirée, les membres de l'équipe aidés d'autres volontaires de la BFC Bagotville procéderont à la collecte de denrées non périssables lors de la tournée du

quartier des logements familiaux.

La campagne 2022 se tient en collaboration avec les membres de la Légion d'Arvida et les sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay. Ce sont ces dernières qui auront la responsabilité de procéder à la distribution aux familles dans le besoin.

Les organisateurs ont aussi souligné le soutien de l'équipe d'aumônerie de Bagotville qui fournit un appui considérable chaque année tout au long de la campagne.

Les denrées et l'argent récolté qui permettra de compléter les centaines de paniers d'épicerie seront remis aux bénévoles des Saint-Vincent-de-Paul le 14 décembre prochain.

Panier du Bonheur 2022 Champaign

The air traffic control section team will launch the 2022 edition of the Panier du bonheur in a few days. This activity, which aims to offer a better holiday season to hundreds of families in the region, was launched thirty-five years ago. We can therefore say without hesitation that it has become a tradition in Bagotville.

Boxes for collecting non-perishable food will be installed in the various buildings on the base as of November 16. Subsequently, the next opportunities to participate in the campaign will both be held on November 30.

C'est le temps de changer pour la caisse créée par les militaires, pour les militaires

Un service unique par notre personnel expert qui vous :

- Conseille à chacune des étapes de votre carrière et même après
- Sert là où vous servez et selon votre horaire
- Donne un service clé en main sans tracas
- Simplifie la vie lors de vos relocalisations
- Comprend et maîtrise votre réalité financière
- Offre des rabais et avantages exclusifs

Joignez la force de nos 7000 membres : **ça ne trompe pas!**

It's time to change for the only credit union created by the military, for the military

Our expert staff:

- Supports you at every stage of your career and even after
- Serves where you serve and on your schedule
- Provides a turnkey worry-free service
- Eases your relocation
- Deeply understands your financial reality
- Offers exclusive discounts and benefits

Join the force of our 7000+ members, **they can't be wrong!**



Desjardins
Caisse des militaires

Passer une heure avec nous, c'est investir dans sa paix d'esprit

facebook.com/caissedesmilitaires

Disponibles sur Messenger

418 677-2641

On n'est pas loin:
Bagotville (Alouette)
Édifice Canex

Nous sommes aussi à Ottawa,
Valcartier et Montréal
desjardins.com/caissedesmilitaires

Les sciences sont à l'honneur

La BFC Bagotville a accueilli un groupe de 17 cadets le 29 octobre dernier dans le cadre d'une journée consacrée aux sciences. L'événement STIM pour sciences, technologies, ingénierie et ma-

Collaboration spéciale
Capt Félix Binggeli
OEA au 433 ETAC

thématique de la BFC Bagotville était destiné aux membres du Corps de cadets interélément de Chicoutimi.

Cette activité, organisée dans le cadre du programme STIM relié au Spectacle aérien international de Bagotville



Les membres de l'équipe gagnante ont vu leur nom inscrit sur le trophée de la journée. On les voit ici en compagnie des organisateurs de la journée (de chaque côté) et du capitaine Félix Binggeli, officier d'entretien des aéronefs au 433 ETAC.

lien entre les escadrons de la région et la BFC Bagotville.

La compétition comportait trois activités distinctes mettant de l'avant divers aspects théoriques. La première activité était de faire un petit modèle de bateau propulsé à la vapeur à l'aide d'une bougie.

La deuxième était de créer un design afin d'assurer la survie d'un œuf à une chute tout en minimisant le nombre d'articles utilisés. Finalement, la troisième activité consistait à créer une rampe de lancement pour un avion en papier où les participants devaient inventer leur système de propulsion à l'aide d'élastiques.



L'activité a commencé avec une portion de formation théorique sur les principes scientifiques qui allaient être utiles aux participants lors des différentes épreuves proposées.

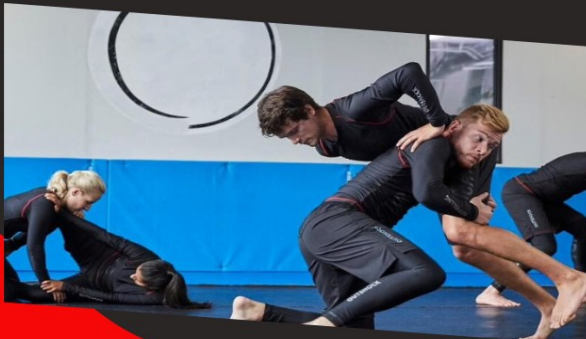
(SAIB), a d'ailleurs donné aux participants un avant-goût de la programmation du SAIB en 2024.

L'avant-midi s'est déroulée sous la supervision des second-lieutenants Raphaël Blier et Nicolas Jam. L'objectif principal de l'activité

était de mettre en pratique des concepts scientifiques simples et vulgarisés dans un contexte de compétition amicale pour des jeunes de 12 à 18 ans. Ce faisant, la compétition visait aussi à développer l'esprit d'équipe et les qualités de leadership des jeunes, ainsi qu'à créer un

Les membres de l'équipe gagnante, « Les Alberts », pour Albert-Einstein évidemment, auront l'honneur de voir leurs noms gravés sur le trophée de l'activité STIM 2022. Félicitation à Marie-Soleil Chouinard, Kira Perreault, Léanne Gagnon, Julien Martel et Samuel Harvey.

**BALADO
PODCAST** | **PSP
BAGOTVILLE**



**COMBAT AU SOL
GRAPPLING**
Sgt Alex Gagnon
Cplc Danial Kharissov

Apprenez en plus sur ce sport
Learn more on this sport

TROUVEZ-NOUS SUR CES APPLICATIONS
FIND US ON THESE APP



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



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

Les Amputés de guerre

Un vétéran source d'inspiration pour une petite fille

Isla McCallum, âgée de 8 ans, est une petite fille énergique au grand sourire. Charlie Jefferson, âgé de 98 ans, est un ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale. À première vue, ils semblent avoir peu en commun. Or, un lien spécial les unit : ils sont tous les deux amputés.

Collaboration spéciale
Les Amputés de guerre
du Canada

M. Jefferson a servi en tant que lieutenant au sein du régiment *Queen's Own Rifles*. En 1945, dans la vallée du Rhin en Allemagne, il est blessé par l'explosion d'une mine antipersonnel, résultant en l'amputation de sa jambe gauche au-dessous du genou.

À son retour, Charlie s'est joint à l'Association des Amputés de guerre, qui a été créée par d'anciens combattants amputés de la Première Guerre mondiale afin qu'ils puissent s'entraider à s'adapter à leur nouvelle réalité. Des années plus tard, ils ont instauré le Programme pour enfants amputés (**LES VAINQUEURS**), qui offre de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels ainsi que du soutien par les pairs aux jeunes amputés comme Isla,

qui a une amputation congénitale au bras gauche.

C'est par l'intermédiaire de l'association qu'Isla et sa famille ont entendu parler de M. Jefferson. À l'approche du jour du Souvenir, ils lui ont rendu visite à sa résidence d'Ottawa.

Isla était intéressée d'en savoir plus au sujet de M. Jefferson et des médailles qu'il a reçues pour son service. Elle était intriguée par le fait qu'il lui manque aussi un membre. Elle décrit M. Jefferson comme un modèle qui l'a rendue fière d'être une personne amputée.

Jamie, la mère d'Isla, mentionne qu'il est important que sa fille comprenne les sacrifices consentis par de nombreux Canadiens afin de préserver notre liberté : « M. Jefferson et beaucoup d'autres ont risqué leur vie pour que nous puissions vivre dans un monde meilleur. »

Dans le cadre d'Opération « héritage », Isla et les jeunes amputés de partout au pays rendent hommage aux anciens combattants membres de l'association qui ont jeté les bases des programmes d'aide aux personnes amputées, lesquels existent

encore aujourd'hui. « Grâce à leur dévouement, les enfants amputés ont accès aux outils et aux ressources dont ils ont besoin pour être actifs, autonomes et confiants », souligne Jamie.

Quant à Charlie, il dit être réconforté à l'idée qu'Isla et les Vainqueurs continueront de perpétuer le message du Souvenir, même lorsqu'il ne pourra plus le faire.

Jamie ajoute : « Ils [les vétérans] ont transmis cet héritage aux jeunes amputés et c'est maintenant à leur tour de faire connaître ces histoires afin que les sacrifices des anciens combattants, et de tous ceux qui ont servi, ne soient jamais oubliés. C'est un héritage merveilleux! »



Charlie Jefferson, un vétéran amputé de la Seconde Guerre mondiale et Isla McCallum, une adhérente du Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS).

Child amputee inspired by Second World War Veteran

Eight-year-old Isla McCallum is an energetic young girl with a big smile, and Charlie Jefferson, 98, is a veteran of the Second World War. At first glance, these two appear to have little in common, yet they share something special: They are both amputees.

Mr. Jefferson served as a Lieutenant with the Queen's Own Rifles Regiment. In 1945, in the Rhine Valley, Germany, he was injured by an anti-personnel mine explosion, resulting in the loss of his left leg below the knee.

When he returned home, Charlie joined The War Amps, which was started by First World War amputee veterans to help each other adapt to their new reality.

Years later, these veterans established the Child Amputee (CHAMP) Program, which provides young am-

putees, like Isla, who was born a left arm amputee, with financial assistance for artificial limbs and the peer support of fellow amputees. It was through The War Amps that Isla and her family heard about Mr. Jefferson. With Remembrance Day coming up, they visited him at his Ottawa residence.

Isla was interested to learn about Mr. Jefferson and the medals he earned for his service. She was also intrigued that he too was missing a limb. Isla described Mr. Jefferson as a role model who made her feel proud to be an amputee.

Isla's mom, Jamie, says it is important that her daughter understands the sacrifices that many Canadians made for our freedom. "Mr. Jefferson and others risked their lives so that we could live in a better world."

Through The War Amps

"Operation Legacy," Isla and young amputees across the country pay tribute to the veteran members of the Association who laid the foundation for programs that continue to make a difference in the lives of amputees today.

"Because of their work, child amputees have the tools and resources they need to be active, independent, and confident," says Jamie.

But Charlie says he also takes comfort in knowing that Isla and other "champs" will continue spreading the message of remembrance, even when he no longer can.

Adds Jamie, "They [veterans] passed this legacy to younger amputees, and now it's their turn to share these stories so that the sacrifices of veterans and all those who served are never forgotten. It's a wonderful legacy!"

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

Commandez les vôtres en ligne - c'est gratuit!

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

43

DONS

APRÈS

2

JOURS

**DONNER DU PLASMA,
C'EST DANS NOTRE SANG.**

BFC Bagotville

MERCI



**Le plus grand musée
de la MRC au Canada**

entrée gratuite pour les FAC et les vétérans

Musée naval de l'Alberta

at les musées militaires 4520 Crowchild Trail SW, Calgary, AB

🚢 ouvert tous les jours 0900 to 1700 🚢

Virtual Tour: ValorCanada.ca/vr/NavalMuseumofAlberta

Se souvenir de nos histoires

Commissionnaires.ca/Souvenir



 COMMISSIONNAIRES

Nous nous souvenons d'eux et de leur sacrifice

Ceux qui sont restés et ceux qui sont revenus



Le jour du Souvenir porte bien son nom. En tant que Canadiens, nous nous joignons aux citoyens des autres pays du Commonwealth pour rendre hommage à ceux qui ont servi notre pays, à ceux qui se sont battus et à ceux qui ont perdu la vie. Au Canada seulement, nous avons perdu plus de 100 000 soldats au cours de différents conflits tout au long de l'histoire de notre pays.

Collaboration spéciale

Fardous Hosseiny

Président Institut Atlas pour les vétérans et leur famille

Bon nombre de ceux qui sont revenus au Canada ont fondamentalement changé, souvent marqués par des blessures physiques et émotionnelles en raison du courage avec lequel ils ont servi. Nous ne pouvons pas ignorer la réalité de ceux que nous avons perdus bien après leur passage dans la zone de conflit où ces blessures ont eu lieu.

Je pense notamment à une histoire que j'ai entendue l'an dernier lorsque nous, à l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille, étions en train de travailler en étroite collaboration avec des vétérans et leur famille pour élaborer notre plan stratégique quinquennal. Un vétéran ayant plus de 40 ans de service, prenant sa retraite à titre d'adjudant-chef, a parlé d'un souvenir qu'il avait de la direction de ses troupes pendant l'opération Harmony en 1993 dans la région de la poche de Medak.

Il allait se rendre dans la région où des Canadiens ont participé à certains des combats les plus difficiles de l'ex-Yougoslavie. Avant de partir, pour offrir du soutien aux personnes mobilisées, il a rencontré les membres de sa section et leur a demandé s'ils avaient des inquiétudes à l'idée de participer à cette opération. Il leur a demandé s'ils avaient peur, prêt à leur donner des mots d'encouragement. Un soldat a plutôt répondu : « Je n'ai pas peur de mourir. J'ai plus peur que si quelque chose devait arriver, on ne se souviendrait pas de notre sacrifice et on ne le comprendrait pas. J'ai peur pour ma famille à la maison si je mourais. Va-t-on s'occuper d'eux? Mais non, je n'ai pas peur de mourir. »

Je n'ai pas pensé à demander si ce jeune soldat avait effectivement survécu. Des Canadiens ont perdu la vie au combat. Mais cette histoire m'habite parce qu'elle en dit long sur l'expérience du service, une expérience que ceux d'entre nous qui n'ont pas pris les armes ne comprennent pas. Nous ne pouvons tout simplement pas bien comprendre ce que nous n'avons pas vécu. Cela me fait penser au courage extraordinaire de ceux qui se sont engagés avec abnégation dans nos forces armées, que ce soit sur terre, en mer, dans les airs, à temps plein ou dans la réserve.

Cela témoigne de leurs valeurs et de leur volonté de porter les armes pour défendre ces valeurs. Le genre de

personne qui risquerait leur vie pour préserver un rêve de liberté dont d'autres pourraient jouir. Et, enfin, j'y vois le rôle de la famille lorsque ceux qu'ils aiment paient le prix ultime pour notre liberté. Comment honorer leur sacrifice?

Il y a des milliers d'actes de courage qui n'ont jamais été écrits dans les annales de l'histoire. Ces actes sont gravés dans la mémoire de ceux qui les ont posés, de même que dans la mémoire de ceux qui ont marché à leurs côtés et ont vécu l'expérience du service. Le jour du Souvenir, à la 11^e heure du 11^e jour du 11^e mois, ce sont toutes ces personnes que nous honorons.

Le coquelicot est l'immuable

symbole du souvenir et nous le portons précisément pour nous souvenir de ceux qui ont donné leur vie au combat. Ce sont les fleurs qui ont poussé sur les champs de bataille d'Europe après la fin de la Première Guerre mondiale, l'époque où le jour du Souvenir été créé. Nous déposons des couronnes de fleurs sur des cénotaphes pour rendre hommage aux soldats tombés au combat — pour prendre le temps de nous souvenir d'eux et de ce que leur sacrifice représente véritablement, tant pour nous personnellement que pour les libertés dont nous jouissons en tant que Canadiens.

C'est cette liberté qui devrait nous appeler à nous souvenir de ceux qui servent. Au-delà d'une simple journée ou d'u-

ne semaine dédiée à cet effet chaque année, nous devrions continuer à honorer leurs sacrifices en nous souvenant aussi du service rendu par leurs amis et camarades, les plus de 600 000 vétérans qui vivent aujourd'hui au Canada et les êtres chers qui ont fait leurs propres sacrifices à la maison. Ce faisant, nous rendons hommage aux contemplations silencieuses des braves qui affrontent l'incertitude sur le champ de bataille.

Si je pouvais parler à ce jeune soldat aujourd'hui, j'espère qu'il verrait dans le travail de l'Institut Atlas que nous ne l'avons pas oublié. Nous n'avons pas oublié son sacrifice ni celui de ses camarades. Nous n'avons pas oublié leur famille. Nous nous en souvenons.

Remembrance Day—We do remember all of them

Remembrance Day truly is a day of memorial — a way we as Canadians join the citizens of other Commonwealth countries to recognize those who have served our nation, those who fought and those died. In Canada alone, we have lost more than 100,000 brave soldiers across conflicts throughout our country's history.

Many of those who did return home to Canada returned fundamentally changed, often bearing both physical and emotional wounds because of the courage of their service. We cannot ignore the reality of those we have lost long after their time in the zone of conflict where these injuries originated.

I think of a story I heard last year when we, at the Atlas Institute for Veterans and Families, were going through a process of deep engagement with Veterans and Families to develop our five-year strategic plan. A Veteran with more than 40 years of service, retiring as a

chief warrant officer spoke about a memory he had of leading his troops during Op Harmony in 1993 in the region of the Medak Pocket. In some of the most difficult fighting in the former Yugoslavia, where Canadians were part of the engagement, prior to setting off to provide support to those engaged, he met with his section and them whether they had any trepidations about going into this operation. He asked if they were scared, prepared to provide words of encouragement. Instead, one soldier replied, "I'm not scared of dying. I am more scared that if anything were to happen, our sacrifice won't be remembered or understood. I'm scared for my family back home should I die. Will they be looked after? But no, I'm not scared of dying."

I didn't think to ask if this young soldier did indeed survive. There were Canadians lost in the heavy fighting. But this story stays with me because it speaks volumes about many things that are part of the ex-

perience of service that those of us who haven't borne arms cannot comprehend. We simply cannot fully understand what we have not experienced. It speaks to me of the extraordinary courage of those who selflessly stepped up and joined our military — be that land, sea, air, full-time or reservist. It speaks to the values they hold, and the willingness to bear arms to defend those values. The kind of person who would risk the loss of their own life in pursuit of preserving a dream of freedom that others might enjoy. And, finally it speaks to me of the role of the Family when those they love pay the ultimate price for our freedom.

If I were able to speak to that young soldier today, it is my hope that he would see in the work of the Atlas Institute that we have not forgotten him, his sacrifice and that of his comrades, and we have not forgotten their Families. Indeed, we do remember.

F. Hosseiny, Atlas Institute

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



Les jeunes à la découverte de l'Escadrille TGEM

Dans le cadre d'une journée de familiarisation et de formation, un groupe d'élèves du Centre de formation professionnelle du Saguenay ont visité les installations du Transport et du Génie électrique et mécanique. Ils ont aussi fait une tournée de la BFC Bagotville.

Près de 80 personnes ont pris part à cette activité, qui a été très avantageuse pour la représentation des FAC et pour la section GEMRC aux yeux des jeunes étudiants, selon le lieutenant Alexy Thibault, officier logistique au 3 ESM et ambassadeur d'espace positif à la BFC Bagotville. « La visite leur a permis d'obtenir beaucoup d'information sur le métier de mécanicien d'équipements lourds et des différentes possibilités d'emplois, en tant que civil, réserviste ou membre de la force régulière », explique-t-il.

Même point de vue positif du côté du sergent-major de l'escadrille du TGEM, l'adjudant Joel Dufour. « Cette visite a permis de démystifier certaines croyances sur l'accessibilité des FAC pour tous. Nous croyons qu'elle aura un impact positif sur le processus d'enrôlement, qu'elle augmentera l'intérêt des jeunes envers les FAC ainsi que la motivation des jeunes à terminer leur parcours scolaire », lance l'adjudant Dufour.

Selon lui, de nombreux points positifs ont été mis de l'avant lors de cette visite. « La qualité de l'équipement et des outils, la propreté des lieux, la qualité d'environnement de travail, la proximité et la chimie des membres de la section ainsi que la passion pour le métier démontrée par nos présentateurs ont su rehausser l'engouement des étudiants à venir faire partie d'une grande organisation



Les élèves du Centre de formation professionnelle du Saguenay ont pu découvrir les différents aspects du travail au sein des unités de transport et du GEM au cours de leur visite à Bagotville.

comme celle des FAC. »

Durant cette visite, l'Escadrille TGEM a accompli des démonstrations telles que l'opération d'un balai piste, des démonstrations du matériel de soutien pour l'entretien des aéronefs (MSEA) et des équipements de protection. Les visiteurs ont aussi pu assister à une présentation faite par un technicien en armement sur la sécurité des armes dans les FAC et du fusil C7.

Les aspects interactif et dynamique de la visite ont capté l'attention des participants qui ont semblé grandement apprécier leur passage à Bagotville.

Plusieurs intervenants ont pris part à la visite et ont accompagné les visiteurs au cours de la journée. Recruteurs, guides, membres du GEMRC, techniciens GEMRC et techniciens des OP MMS étaient du groupe.

Cette tournée a permis aux candidats d'avoir une vision concrète du métier et

de l'organisation. Les organisateurs ont d'ailleurs appris durant cette séance qu'un des élèves était déjà en processus d'enrôlement, ce qui a eu un effet positif

sur l'ensemble de l'équipe.

Après cette visite qualifiée de plus que fructueuse, tous ceux qui ont pris part à son organisation s'enten-

dent pour dire que le TGEM aimerait faire de cette visite une activité récurrente annuellement afin de promouvoir l'organisation et les métiers GEMRC.

Familiarization day at TGEM

As part of a day of familiarization and training, a group of students from the Center de formation professionnelle du Saguenay visited the Transport and Electrical and Mechanical Engineering facilities. They also toured CFB Bagotville.

Nearly 80 people took part in this activity, which was very beneficial for the representation of the CAF and for the RCEME section in the eyes of the young students, according to Lieutenant Alexy Thibault, logistics officer at 3 SSM and positive space ambassador at CFB Bagotville. "The visit allowed them to get a lot of information about the heavy equipment mechanic trade and the dif-

ferent job opportunities, as a civilian, reservist or member of the regular force," he explains.

Same positive point of view on the side of the sergeant major of the squadron of the TGEM, MWO Joel Dufour. "This visit helped to demystify some beliefs about the accessibility of the CAF for all."

According to him, many positive points were put forward during this visit. "The quality of the equipment and tools, the cleanliness of the premises, the quality of the work environment, the proximity and the chemistry of the members of the section as well as the passion for the profession demonstrated by our presenters

have enhanced the enthusiasm of students to come and be part of a large organization such as the CAF. »

During this visit, the TGEM Squadron performed demonstrations such as the operation of a runway broom, demonstrations of aircraft maintenance support equipment (MSEA) and protective equipment. Visitors were also able to attend a presentation given by a weapons technician on the safety of weapons in the CAF and the C7 rifle.

The interactive and dynamic aspects of the visit captured the attention of the participants who seemed to greatly appreciate their visit to Bagotville.

Compétition d'opérateurs radio à haute fréquence

Les Canadiens sont les meilleurs au monde

Une équipe de techniciens et de communicateurs du 8^e Escadron de transmissions et contrôle (air), appelé aussi 8 ECCA, a été sacrée meilleure équipe d'opérateurs radio à haute fréquence au monde.

L'équipe canadienne, menée par le Sgt Dany Rioux, a battu un record en remportant pour une deuxième année d'affilée une prestigieuse compétition de transmission à l'échelle mondiale.

Depuis 2013, la branche canadienne des communications et de l'électronique rassemble des centaines d'équipes de dizaines de Nations pour tester, renforcer l'expertise et concourir dans une atmosphère amicale à ce qui est maintenant connu comme la plus prestigieuse compétition d'opérateurs radio à haute fréquence dirigée par des militaires dans le monde : Noble Skywave.

Pour l'édition 2022 de cette compétition, qui s'est déroulée du 24 au 28 octobre dernier, les techniciens canadiens devaient entrer en communication les uns avec les autres grâce à des transmissions à haute fréquence (HF).

« Nous avons été les plus rapides à communiquer avec les



L'équipe de techniciens et de communicateurs du 8^e Escadron de transmissions et contrôle (air) a été sacrée meilleure équipe d'opérateurs radio à haute fréquence au monde lors de la compétition Noble Skywave, qui s'est déroulée du 24 au 28 octobre.

autres équipes, raconte le Sgt Rioux, et nous avons été capables d'établir le contact radio avec la station d'Australie, ce qui nous a valu d'être ceux qui ont communiqué avec la station la plus loin. »

En effet, les Canadiens ont été les meilleurs selon les critères de performance, soit la capacité de transmettre, la rapidité ainsi que la distance atteinte. Et pour y arriver, les militaires canadiens ont coiffé au fil d'arrivée 235 autres opérateurs provenant de seize pays alliés.

Noble Skywave a acquis ses « lettres de noblesse » grâce aux équipes participantes hautement qualifiées et fières, qui comptent des opérateurs radio du monde entier. En tant que nation chef de file de cet événement, les Forces armées canadiennes s'engagent à fournir la meilleure expérience de formation possible à tous les participants.

Rappelons que le 8 ECCA est basé à Trenton en Ontario, mais fait partie de la 2^e Escadre de Bagotville.



L'équipe du 8 ECCA a été la plus rapide et celle qui a établi le plus lointain contact lors de la compétition.

Canadians are the best in the world

A team of technicians and communicators from 8 Air Communications and Control Squadron (8 ACCS) have been voted the best team of high-frequency radio operators in the world.

The Canadian team, led by Sgt Dany Rioux, broke a record by winning a prestigious international transmission competition for the second year in a row.

Since 2013, the Canadian communications and electronics branch has brought together hundreds of teams from dozens of Nations to test, build expertise and compete in a friendly atmosphere in what is now known as the most prestigious operator competition. worldwide military-run high frequency radio: Noble Skywave.

For the 2022 edition of this competition, which took place from October 24 to 28, Canadian technicians had to communicate with each

other using high frequency (HF) transmissions.

"We were the fastest to communicate with the other teams, says Sgt Rioux, and we were able to establish radio contact with the station in Australia, which resulted in us being the ones who communicated with the furthest station. »

Indeed, the Canadians were the best according to the performance criteria, namely the ability to transmit, the speed and the distance reached. And to get there, the Canadian military beat 235 other operators from sixteen allied countries.

Noble Skywave has earned its "legacy" through the highly skilled and proud participating teams, which include radio operators from around the world. As the lead nation for this event, the Canadian Armed Forces is committed to providing the best possible training experience for all participants.

Des rencontres pour ados

Pas toujours facile de parler avec nos parents, quand on est ado ! C'est pourquoi le CRFM propose aux jeunes une série de rencontres portant sur des thèmes qui touchent leur réalité comme les jeux vidéo, l'anxiété de performance, les médias sociaux et les relations.

Le forfait Sweet Talk comprend une rencontre par mois, de novembre à mars, et s'adresse aux jeunes de 9 à 16 ans. Chacune des rencontres prendra la forme soit d'un atelier ludique, soit d'une sortie. Aussi, afin de favoriser les discussions et l'esprit

de cohésion, les participants seront divisés en deux groupes d'âge, les 9 à 11 ans et les 12 à 16 ans. Il est à noter que l'environnement sera bilingue et qu'un maximum de 15 personnes pourra se joindre à chaque groupe.

C'est autour de sucreries et de biscuits que François, conseiller familial, et Michelle, intervenante jeunesse, souhaitent offrir un milieu ouvert aux jeunes. L'objectif est de faire en sorte que les jeunes puissent se sentir libres de partager et d'échanger sans jugement.

Le forfait, comprenant trois ateliers et deux sorties, est offert au coût de 25 \$.

Les inscriptions se font via [Eventbrite](#).

Mercredi 23 novembre	17 h 30 à 19 h	Atelier
Jeudi 15 décembre	18 h à 20 h	Sortie au Beta Crux
Mercredi 25 janvier	17 h 30 à 19 h	Atelier
Mercredi 15 février	17 h 30 à 19 h	Atelier
Mercredi 15 mars	18 h à 20 h	Sortie spéciale surprise

Sweet Talk, Meeting for Teens

As teenagers, talking to our parents can be challenging! This is why the MFRC is offering to teenagers a series of meetings on themes that affect their reality, such as video games, performance anxiety, social media and relationships.

The Sweet Talk package includes one meeting per month, from November to

March, and is aimed at pre-teens and teens aged 9 to 16. Each meeting will be offered either as a fun workshop or an outing. Participants will also be divided into two age groups, 9–11 years and 12–16 years, with the aim of encouraging discussion and fostering a sense of community.

Please note that these meetings are given in both official

languages and that a maximum of 15 people can join each group.

Around sweets and cookies, François, Family Counselor, and Michelle, Youth Worker, wish to offer an environment open to young people. The goal is to make sure that teenagers can feel free to share and discuss without judgment.

Wednesday, November 23	5:30 to 7 p.m.	Workshop
Thursday, December 15	6 to 8 p.m.	Outing at Beta Crux
Wednesday, January 25	5:30 to 7 p.m.	Workshop
Wednesday, February 15	5:30 to 7 p.m.	Workshop
Wednesday, March 15	6 to 8 p.m.	Special surprise outings.



CAF CONNECTION

CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC

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



Pour ceux et celles
que nous avons
perdus.

Pour ceux et celles qui
ont tout donné
pour servir.

Nous honorons
leur vie et leur
sacrifice.

atlasveterans.ca

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE