

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 17 Numéro 9

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

SEPTEMBRE 2022

Musée de la Défense aérienne

Fréquentation record!

page 3



L'équipe masculine de balle lente de la base championne du Québec... page 2

Succès et nouveaux services pour les camps PSP de Bagotville... page 5

Témoignage : changer son approche pour prévenir le suicide... page 9



YOKOHAMA

JUSQU'À
70\$
DE RABAIS
À L'ACHAT DE 4 PNEUS D'HIVER
YOKOHAMA SÉLECTIONNÉS*

pneu.yokohama.ca/rebate



Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



* RABAIS POSTAL
EN CARTE PRÉPAYÉE
VISA YOKOHAMA.
CONTACTEZ VOTRE
DÉTAILLANT POUR
TOUS LES DÉTAILS
DE LA PROMOTION.

OFFRE VALIDE JUSQU'AU 15 NOVEMBRE 2022



PNEUS+ MÉCANIQUE

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

Championnat régional de balle lente

Victoire pour notre équipe masculine

L'équipe masculine de balle lente de Bagotville a remporté, le 26 août dernier, le championnat régional des FAC pour la région du Québec qui se tenait d'ailleurs à la BFC Bagotville du 22 au 26 août.

Plus de 100 athlètes, entraîneurs, officiels, soigneurs et personnels de soutien se sont réunis à Bagotville pour la tenue de ce championnat. Cette rencontre constituait le retour officiel des championnats régionaux et nationaux du programme des sports des FAC après deux ans d'absence.

Le volet masculin était représenté par les quatre bases de la région, soit Bagotville, Montréal, Ottawa et Valcartier. Du côté féminin, seule la base de Bagotville n'était pas représentée cette année.

Chez les hommes, l'équipe locale défendait son titre de champion régional remporté en 2019. Ceux-ci ont réussi à

conserver leur titre en remportant le championnat, par la marque de 28 à 12, alors qu'ils affrontaient les Lions de Valcartier en finale.

Les champions de la région du Québec vont maintenant se diriger à la BFC Edmonton, où le championnat national aura lieu du 19 au 23 septembre prochain.

En ce qui concerne le volet féminin, les Lionnes de Valcartier ont remporté le championnat face au National d'Ottawa par la marque de 31 à 13. Petite consolation pour les partisans de Bagotville, même si aucune équipe ne représentait la base, deux joueuses d'ici avaient été repêchées par l'équipe de Valcartier. La cplc Pascale Dubé et la cpl Jessica Fillion faisaient donc partie de l'équipe gagnante. D'ailleurs, la cplc Dubé fera partie du voyage pour Edmonton, car elle a été de nouveau repêchée pour faire partie de l'équipe qui représentera la Région de



Après deux ans de pause, l'équipe masculine de balle lente de Bagotville a réussi à conserver son titre de champions pour la région du Québec.

Québec pour le volet féminin.

Il faut également souligner la participation de la sdt Miran-

da Giguère, de la cplc Anne-Marie Bigaouette et de la cpl Isabelle Toupin-Gallant lors de ce championnat puisqu'el-

les avaient toutes les trois été repêchées par l'équipe de Montréal pour le championnat régional de Bagotville.

Men's slow pitch team won Regional Championship

On August 26, the Bagotville men's slow pitch team won the CAF regional championship for the Quebec region, which was held at CFB Bagotville from August 22 to 26.

More than 100 athletes, coaches, officials, trainers and support staff gathered in Bagotville for this championship. This meeting was the official return of the regional and national championships of the FCC sports program after two years of absence.

The men's component was represented by the four bases in the region, namely Bagotville, Montreal, Ottawa and Valcartier. On the women's side, only the

Bagotville base was not represented this year.

On the men's side, the local team was defending its regional championship title won in 2019. They managed to retain their title by winning the championship, by a score of 28 to 12, when they faced the Valcartier Lions in final.

The Quebec region champions will now head to CFB Edmonton, where the national championship will be held September 19-23.

As for the women's side, the Valcartier Lionesses won the championship against the Ottawa National by a score of 31 to 13. Small consolation for the Bagotville

fans, even if no team represented the base, two players from here had been picked up by the Valcartier team. MCpl Pascale Dubé and Cpl Jessica Fillion were part of the winning team. Moreover, MCpl Dubé will be part of the trip to Edmonton, because she was again drafted to be part of the team that will represent the Quebec Region for the women's section.

We must also highlight the participation of Pte Miranda Giguère, MCpl Anne-Marie Bigaouette and Cpl Isabelle Toupin-Gallant during this championship since they had all three been drafted by the Montreal team for the regional championship. of Bagotville.

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :

Lcol Benoît Bisson (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

www.vortexbagotville.com

ou www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 13 octobre 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 4 octobre

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



Une attraction plus populaire que jamais

Le musée de la Défense aérienne de Bagotville a connu un achalandage record au cours de l'été.

En effet, plus de 15 000 personnes ont franchi les portes du musée jusqu'à présent afin de parcourir ce site unique de la région. Quant à la fréquentation sur les médias sociaux, le site web du musée, de même que les pages Facebook, Instagram, Twitter et la chaîne YouTube ont attiré au-delà de 230 000 internautes.

C'est dans un contexte sanitaire régulier que le musée de la Défense aérienne a ouvert ses portes au mois de juin 2022. Sans mesures restrictives pour les touristes de passage à Bagotville, les activités du musée ont été fort populaires lors de la saison estivale.

L'an dernier, dans le contexte particulier qu'on connaissait, les gens sont restés dans la région et nous avons connu une saison record. Mais cette année, on ne s'at-

tendait pas à battre la saison 2021. Au plan touristique l'été 2022 n'a pas été exceptionnel pour l'industrie touristique au Québec, alors nous sommes très heureux de voir qu'on a réussi à attirer encore plus de monde cet été que l'an dernier », lance la conservatrice du musée, Marie-Josée Duchesne.

Les visites guidées étaient de retour pour présenter l'exposition multimédia *Maîtres du ciel* ainsi que pour offrir des visites de la BFC Bagotville en autobus. Quant à l'exposition *État d'alerte*, elle est toujours appréciée par l'entremise des aéronefs présents dans le parc et avec l'application de réalité augmentée utilisée par les visiteurs.

La nouvelle exposition temporaire de cette saison, *La conquête d'un rêve*, a connu un bon succès également. Plusieurs commentaires positifs ont été acheminés aux guides-interprètes. Celle-ci a présenté le rêve de voler chez



Malgré le ralentissement du tourisme au Québec, le musée de la Défense aérienne de Bagotville a connu une année record.

l'homme au fil des ans. Qu'ils soient inventeurs ou des ingénieurs, ils ont élaboré les idées les plus folles pour y parvenir. C'est ainsi que l'exposition a retracé les débuts de l'aviation, de même que le

développement de la technologie aéronautique au cours du XXI^e siècle.

Les simulateurs de réalité virtuelle de CF-18, offerts en exclusivité au Saguenay-Lac-Saint-Jean, ont permis aux visiteurs de vivre l'expérience d'être pilote de chasse en réalisant des pratiques de tirs, des missions de combats aériens et des décollages-atterrissages. Le succès de ces

simulateurs l'an dernier s'est sans contredit répété cette année au plus grand plaisir de tous.

Plus que jamais, le musée de la Défense aérienne est l'une des attractions touristiques les plus populaires au Saguenay et une vitrine de choix pour présenter les opérations et les membres de la BFC Bagotville à un public québécois, canadien et international.

Bagotville Museum more popular than ever

The Bagotville Air Defense Museum experienced record traffic during the summer.

More than 15,000 people have passed through the doors of the museum so far to visit this unique site in the region. As for traffic on social media, the museum's website, as well as the Facebook, Instagram, Twitter and YouTube channel pages attracted more than 230,000 Internet users.

It is in a regular sanitary context that the Air Defense Museum opened its doors in June 2022. Without restrictive measures for tourists passing through Bagotville, the activities of the museum were very popular during the summer season.

PHOTO: IMAGERIE SDI CHAPUT

Guided tours were back to present the Masters of the Sky multimedia exhibition as well as to offer tours of CFB Bagotville by bus. As for the State of Alert exhibition, it is always appreciated through the aircraft present in the park and with the augmented reality application used by visitors.

The new temporary exhibition this season, *The Conquest of a Dream*, was also a great success. Many positive comments were sent to the guide-interpreters. This one featured the dream of flying in humans over the years. Whether they are inventors or engineers, they have come up with the craziest ideas to achieve this. This is how the exhibition traced the beginnings of aviation,

as well as the development of aeronautical technology during the 21st century.

The CF-18 virtual reality simulators, offered exclusively in Saguenay-Lac-Saint-Jean, allowed visitors to experience being a fighter pilot by carrying out shooting practices, aerial combat missions and take-offs and landings. The success of these simulators last year was undoubtedly repeated this year, to everyone's delight.

More than ever, the Air Defense Museum is one of the most popular tourist attractions in Saguenay and a showcase of choice for presenting the operations and members of CFB Bagotville to a Quebec, Canadian and international public.



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

Bienvenue et bon retour!

D'abord, j'aimerais souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres de la 2^e Escadre. Je vous souhaite de profiter au maximum de votre nouvelle mutation dans la région de Saguenay, qui a tant à offrir. Je souhaite également un bon retour à ceux qui étaient déjà parmi nous; continuez votre excellent travail, je suis très fier de nos accomplissements des derniers mois.



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

Le mois de septembre marque le début des cycles d'entraînement, il est aussi synonyme de retour; retour de vacances pour les familles, retour au travail pour les militaires, retour au quotidien pour les conjoints-conjointes et le retour en classe pour les enfants. Pour notre organisation, il s'agit d'un retour à nos opérations et à nos entraînements. Après avoir déployé l'Équipe d'activation d'aérodrome en Roumanie cet été, le temps est maintenant venu d'entreprendre les nombreux défis de la prochaine année.

En fait, je serai très honnête en vous disant que les prochains mois seront chargés. En effet, nous avons plusieurs membres qui sont ou seront déployés pour appuyer les mandats de l'Aviation royale canadienne et les différentes opérations des Forces armées canadiennes. De plus, nous tiendrons notre exercice majeur annuel en octobre afin de confirmer notre capacité opérationnelle : Phoenix Warrior 2022. Sans oublier un enjeu supplémentaire qui aura un impact sur nos activités : la COVID-19, qui nous guette toujours. Je vous enjoins donc à demeurer extrêmement vigilant dans vos activités quotidiennes, de prendre toutes les précautions nécessaires pour prévenir la contamination ainsi que d'appliquer les protocoles en vigueur si vous êtes touché par le virus.

Le rythme opérationnel de la prochaine année peut amener une pression supplémentaire sur les membres de la 2^e Ere. Pour les nouveaux arrivants, le fait de déménager dans une nouvelle région nécessite une certaine période d'adaptation.

Pour ceux qui sont déjà en poste, vous connaissez les enjeux qui nous attendent tous, qu'ils proviennent du milieu militaire ou de la vie civile. Dans ce contexte, si vous sentez que vous avez besoin d'appui, soyez à l'aise d'en discuter avec votre chaîne de commandement ou de contacter le Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) de la base de Bagotville. De plus, j'aimerais rappeler que le personnel du PSP regorge de ressources et de services pour vous appuyer. N'hésitez pas à faire appel à eux. Vous êtes notre principale richesse et votre bien-être me tient à cœur.

Le retour au travail sera également particulier cette année en raison de la mise à jour des « Instructions sur la tenue des Forces canadiennes » qui est entrée en vigueur en septembre. Des changements majeurs en ce qui a trait à la tenue et l'apparence y sont décrits. Cette nouvelle politique a comme but de rendre les règles plus inclusives, de limiter la nécessité pour certains membres de prendre des mesures d'adaptation. Ces nouvelles directives encouragent la diversité au sein de notre organisation qui enrichira, j'en suis convaincu, notre quotidien. Je vous invite à consulter les différentes ressources disponibles ou votre chaîne de commandement pour en connaître les grandes lignes.

Je suis persuadé que vous saurez relever tous les défis de la rentrée 2022 grâce à votre excellence au travail, à votre professionnalisme et à votre dévouement. Je vous souhaite une bonne rentrée, prenez soin de vous et de vos familles.

***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

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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabaie

Camp d'été PSP

Succès cet été et nouveautés cet automne

Le camp PSP a connu une belle saison estivale. Une centaine de jeunes par jour étaient inscrits pour prendre part aux différentes activités offertes par l'équipe d'animation.

Le thème de l'été était les couleurs, pour surfer sur le succès qu'a connu la course des couleurs tenue en juin. L'équipe du camp a d'ailleurs répété l'expérience à petite échelle au cours de l'été avec les groupes d'enfants.

Les sorties du mercredi étaient de retour après deux ans d'absence au grand plaisir des enfants et de l'équipe d'animation. La préférée des enfants fut la journée au centre Octopus à Desbiens où petits et grands ont eu beaucoup de plaisir.

Après deux ans en pandémie sans cas positif, les responsables ont dû jongler avec quelques cas de Covid-19. Le foyer d'éclosion a été traité avec beaucoup de rigueur et de prévention. Ce qui fait que cette expérience plus difficile n'a duré que quelques jours et que l'équipe a pu continuer à



Inspirée du succès qu'a connu la Course des couleurs de Bagotville, l'équipe du camp d'été PSP a reproduit le concept à plus petite échelle cet été.

se concentrer sur les enfants. À quelques exceptions près, l'horaire proposé au printemps aux parents a été respecté. Des ajouts se sont faits en cours d'été pour répondre aux intérêts des enfants.

Par exemple, les jeunes ont pu découvrir une nouvelle activité avec le club Action Karaté Jonquière qui s'est déplacé pour offrir aux jeunes une démonstration et un cours d'initiation. Les enfants ont adoré l'expé-

rience, tout comme les animateurs d'ailleurs.

Cet été, afin de combler les besoins en animation, en supervision et en accompagnement des enfants ayant des besoins particuliers, une grosse équipe de 13 animateurs avait été constituée. Une combinaison d'expérience et de jeunesse afin d'avoir un équilibre dans les groupes.

Tous s'entendent donc pour

dire que le camp de jour PSP 2022 a été un vif succès.

PSP développe un nouveau volet d'animation

Forte du succès connu avec le camp de jour, l'équipe des PSP de Bagotville en profite maintenant pour lancer de nouveaux services avec l'animation des journées pédagogiques et de la période de relâche scolaire.

n'est demandé. L'objectif est de faire en sorte que les journées soient divertissantes et diversifiées avec des activités dynamiques de toutes sortes.

L'équipe PSP animera aussi la semaine de relâche scolaire sous forme de service de garde animé. Il sera possible de s'inscrire à la journée ou pour toute la semaine. Les détails de ces services seront communiqués



Les jeunes ont pu s'initier au karaté cet été grâce au club Action de Jonquière.

De l'animation sera donc offerte au cours de l'ensemble des journées pédagogiques du Centre de services scolaires des Rives du Saguenay, à l'exception du 3 octobre, car les partenaires du CRFM organisent une sortie pour les jeunes et leurs familles.

Les familles peuvent utiliser les services d'animation à chaque journée ou quand le besoin est présent. Aucun engagement

pas le biais des médias sociaux sur www.connexionfac.com

D'autres beaux projets sont toujours en préparation et seront annoncés sous peu.

On planche actuellement sur l'animation des fêtes d'enfants au cinéma PSP et l'animation d'activités spéciales. Suivez la page Facebook PSP Bagotville afin de rester à l'affût des derniers détails.

Success of PSP Summer camp inspire new services

The PSP camp had a great summer season. A hundred young people a day were registered to take part in the various activities offered by the animation team.

The summer theme was colours, building on the success of the color race held in June. The camp team also repeated the experiment on a small scale during the summer with groups of children.

The Wednesday outings were back after two years of absence to the delight of the children and the entertainment team. The children's favorite was the day at the Octopus center in Desbiens where young and old had a lot of

fun.

This summer, in order to meet the animation, supervision and support needs of children with special needs, a large team of 13 animators was formed. A combination of experience and youth in order to have a balance in the groups.

Everyone therefore agrees that the PSP 2022 day camp was a great success.

PSP is developing a new animation component

Building on the success experienced with the day camp, the Bagotville PSP team is now taking the opportunity to

launch new services with the animation of pedagogical days and the school break period.

Animation will therefore be offered during all the pedagogical days of the Center de services scolaire des Rives du Saguenay, with the exception of October 3, when the partners of the CRFM are organizing an outing for young people and their families.

Families can use the animation services every day or when the need arises. No commitment is requested. The aim is to ensure that the days are entertaining and diversified with dynamic activities of all kinds.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

**ESSAYEZ NOTRE NOUVELLE
POUTINE DÉJEUNER!**

SPÉCIAL du MOIS

**ON PAYE
LES TAXES
SUR TOUS
LES FORMATS
DE POUTINE
HOT-CHICKEN OU BBQ**

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

Plusieurs activités au programme

La BFC Bagotville soulignera le 30 septembre prochain la seconde édition de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation par une courte cérémonie et par la promotion du port du chandail orange, symbole de la cause.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Cette journée, maintenant jour férié pour les employés de juridiction fédérale, se déroule officiellement le 30 septembre chaque année. Elle vise à rendre hommage aux enfants autochtones qui n'ont jamais pu retourner chez eux et aux survivants des pensionnats ainsi qu'à leurs familles et leurs communautés.

Pour marquer cette journée, la BFC Bagotville prévoit procéder à la levée du drapeau des survivants sur le mat à l'entrée de la base. Le port d'un t-shirt orange sera également autorisé et même encouragé. Cette couleur est devenue le symbole de la lutte qu'ont menée les membres des communautés des premières nations pour la reconnaissance de ces événements historiques. Elle a depuis été adoptée pour souligner le soutien de tous à leur cause et est devenue le symbole de la réconciliation qui s'amorce.

Pour la toute nouvelle officier de la conduite professionnelle et de la culture à la BFC Bagotville, la majeure

Mélanie Jodoin, il est important de prendre part à ce mouvement qui mènera, elle l'espère, à une meilleure compréhension du concept de vérité et de réconciliation.

« J'encourage tous à chercher activement des façons d'appuyer la réconciliation.



La majeure Mélanie Jodoin, officier de la conduite professionnelle et de la culture à la BFC Bagotville.

Une action, si simple soit-elle, pour favoriser la compréhension et pour créer une prise de conscience et de partage, mais également pour renforcer l'équité et l'inclusion au sein de nos équipes. Le mieux-être de nos employés des Premières Nations, des Métis et des Inuits passe par la compréhension et la sensibilisation aux préjudices du régime des pensionnats autochtones et aux traumatismes intergénérationnels. Tous les jours, nous devons, par nos actions, bâtir une commu-



Le drapeau des survivants, de couleur orange, a été adopté pour rendre hommage aux survivantes et aux survivants des pensionnats autochtones.

nauté ouverte sur l'autre et sur la différence. Prenez le temps en cette journée de chercher à comprendre et surtout à avancer ensemble dans l'esprit de la vérité et de la réconciliation », lance-t-elle.

La majeure Jodoin invite aussi les membres à suivre la webdiffusion spécialement destinée au personnel

de la fonction publique fédérale, en direct le 29 septembre en après-midi. L'inscription est possible jusqu'à 10 h le jour même via le [site du Gouvernement du Canada](#).

Plusieurs conférenciers présenteront leurs réflexions sur la signification de ces événements et le chemin qui mènera à la réconciliation.

Les membres sont aussi invités à télécharger l'application [La réconciliation : un point de départ](#) – EFPC.

Finalement, tous les membres des Forces armées canadiennes doivent suivre un cours d'introduction à la culture autochtone via le Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD) accessible seulement en intranet.

National Day of Truth and Reconciliation

CFB Bagotville will mark the second edition of the National Day for Truth and Reconciliation on September 30 with a short ceremony and the promotion of the wearing of the orange shirt, symbol of the cause.

This day, now a public holiday for employees under federal jurisdiction, officially takes place on September 30 each year. It aims to pay tribute to Indigenous children who were never able to return home and to survivors of residential schools and their families and communities.

To mark this day, CFB Bagotville plans to raise the survivors' flag on the mast at

the base entrance. Wearing an orange t-shirt will also be allowed and even encouraged.

This color has become the symbol of the struggle led by members of the First Nations communities for the recognition of these historic events. It has since been adopted to underline everyone's support for their cause and has become the symbol of the reconciliation that is beginning.

For the brand new professional conduct and culture officer at CFB Bagotville, Major Mélanie Jodoin, it is important to take part in this movement which will lead, she hopes, to a better understanding of the concept of

truth and reconciliation.

Major Jodoin also invites members to follow the webcast specially intended for federal public service personnel, live on September 29 in the afternoon.

Registration is possible until 10 a.m. the same day via the [Government of Canada website](#).

Members are also encouraged to [download](#) the Reconciliation: A Starting Point – CSPPS app.

Finally, all members of the Canadian Armed Forces must take an introductory course in Aboriginal culture through the Defense Learning Network (DLN).

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



SOIRÉE D'ART ART NIGHT

22 sept - Sept 22th
6:30 - 8:30 pm

**Centre Communautaire
Community Center**

Participation / Fees:
\$30

**Viens suivre le pas à pas
pour créer ton œuvre d'art.
Apporte ton sourire, c'est tout
ce qu'il te faudra!
Le matériel est fourni.**

**Follow the step by step instructions
to create your own masterpiece
Bring your smile, that's all you need!
Materials will be supplied.**

Inscription à / Subscription at
bkk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp



STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Le stress de la rentrée

Le retour à la routine vous stresse? Vous n'êtes pas seul! Pour plusieurs, la fin de l'été annonce le retour à la routine d'automne.

Certains se sentent anxieux, tandis que d'autres prennent de nouvelles résolutions. Peu importe comment vous abordez ce changement, voici quelques conseils pour vous aider.

- Réintégrez la routine graduellement.
- Identifiez ce qui vous cause du stress et cherchez des solutions à l'avance.
- Discutez avec votre entourage, vous n'êtes pas seul!
- Prenez des décisions, il ne faut pas s'éterniser à faire des choix et remettre les choses au lendemain.
- Déléguiez certaines tâches et demandez de l'aide.
- Canailisez votre anxiété avec de l'activité physique, de la relaxation ou tout autre passe-temps.
- Dans le cas d'une nouvelle résolution, choisissez quelque chose de simple pour commencer et allez-y un défi à la fois!

La routine est aussi synonyme de préparation de repas. En ce sens, les trucs suivants pourraient bien vous faciliter la tâche.

- Structurez vos semaines à l'aide d'outils (liste, calendrier, application mobile).
- Prévoyez des repas rapides et cuisinez à l'avance. Profitez des journées plus calmes pour faire des recettes à congeler.
- Revenez graduellement à vos bonnes habitudes de vie, telles que la préparation de repas santé, la réduction de consommation d'alcool et de restaurant, etc.

Sources : Santé mentale – Gestion du stress au Canada.ca
<https://cliniquenutritive.com/2020/vacances-derapage-nutritionnel-et-retour-a-la-routine/>

PRINCIPES D'ENTRAINEMENT LA PROGRESSION



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

EXEMPLES:

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

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



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

La rentrée est un bon temps pour planifier son entraînement

Cinq stratégies pour atteindre ses objectifs

Si vous « googlez » comment atteindre vos objectifs d'entraînement, vous trouverez rapidement des centaines d'articles sur le sujet. Il existe des tonnes d'applications, de journaux et même d'appareils (ex. : montres intelligentes) conçus pour vous aider à consolider vos buts. Et c'est vrai, ces outils fonctionnent pour beaucoup de personnes. Pour d'autres, ces outils deviennent bien vite un autre gadget qui s'essouffle avec le temps.

Pour vous permettre d'atteindre vos objectifs, voici cinq stratégies qui pourraient vous aider.

Mettez-vous dans un état d'esprit de croissance

Une des plus grandes découvertes scientifiques récentes en psychologie provient de Carol Dweck, professeure en psychologie sociale. Elle a découvert que notre croyance en notre capacité à changer

détermine grandement la manière dont nous atteignons le succès et même la manière dont nous abordons la vie en général. Il existe deux états d'esprit :

- rigide : nous croyons que notre intelligence, nos capacités physiques et même notre personnalité sont prédéterminées et inchangeables;
- de croissance : nous pousses à croire que nous pouvons changer ou modifier chaque aspect de nous-même à condition d'y mettre des efforts constants.

Donc croire au changement est presque un prérequis dans n'importe quelle stratégie dont vous ferez usage pour atteindre vos objectifs.

Identifiez vos embûches

Peu importe votre objectif, vous devez identifier ce qui vous empêche d'atteindre ce but. On voit souvent des personnes se donner un objectif



et y mettre beaucoup d'efforts, mais ce n'est tout simplement pas un objectif approprié pour eux. Par exemple, une personne qui veut réussir à tenir en équilibre sur les mains. Elle s'exerce à maintes reprises à pousser ses jambes dans les airs et à tenir jusqu'à ce qu'elle y arrive. Toutefois, cette personne n'a peut-être tout simplement pas la mobilité nécessaire aux épaules pour arriver à attein-

dre son but. Le manque de mobilité est donc l'embûche principale.

Concentrez-vous sur les bases

Un des plus grands obstacles vers la réussite est de passer trop vite par-dessus les aspects fondamentaux. Quand vous vous fixez un objectif qui requiert plus d'habiletés qu'un objectif simple que vous ne maîtrisez pas encore, vous risquez de vous diriger droit vers l'échec. Il faut tout d'abord avoir une excellente maîtrise des bases avant d'augmenter d'un cran la complexité de votre objectif. Un peu comme une personne qui veut s'initier au triathlon avec comme premier objectif de compléter un Ironman. Concentrez-vous tout d'abord à acquérir une bonne capacité physique et, par la suite, tout le reste vous semblera beaucoup plus facile.

Soyez adaptatif

L'adaptabilité signifie simplement que tout programme d'entraînement peut être modifié « momentanément » sans perdre de son efficacité. Il y aura toujours des événements qui viendront chambouler votre horaire, comme la maladie, la fatigue ou un accident. Une portion de votre adaptabilité se fait par

l'autorégulation. Celle-ci se fait par votre capacité à ajuster chaque entraînement en fonction de votre énergie du jour. Être trop rigide dans votre planification journalière ou dans vos attentes vous mènera souvent à des frustrations. Être adaptatif rendra la chose beaucoup plus « douce » et vous aurez du succès plus facilement.

Mettez le passé derrière vous

Faire une rétroaction sur nos tentatives précédentes est essentiel dans l'atteinte d'un objectif. Prenez le temps d'évaluer ce qui a bien été et ce qui a moins bien été afin de continuer à vous améliorer sans toutefois répéter les mêmes erreurs. Débutez chaque séance avec une attitude positive et nouvelle comme si c'était la première fois que vous entamiez cette séance. Cela peut sembler un peu contre-intuitif, mais se détacher émotionnellement de notre objectif peut parfois nous donner un bon élan vers la réussite.

N'hésitez pas à contacter votre équipe des moniteurs PSP au poste 4253 pour vous aider à vous fixer des objectifs d'entraînement variés, inspirants et adaptés à votre niveau de condition physique.



CAF Sports Day
20 OCT 2022

Le colonel Carol Potvin invité à livrer un témoignage

Prévention du suicide : changer l'approche

« Ne faites pas toutes les erreurs par vous-mêmes, apprenez de celles des autres », c'est en ces mots que le colonel Carol Potvin, commandant de la 2^e Escadre, lançait la conférence Parlons suicide : répercussions, leadership et le « après ».

Collaboration spéciale
Capt Erick Théberge
Affaires publiques 2 ERE

L'événement, qui avait lieu le 8 septembre, était organisé par le PSP de Bagotville et s'inscrivait dans la foulée de la Journée internationale de la prévention du suicide.

Près de 200 personnes ont pu entendre un vibrant témoignage du militaire de carrière qui voulait promouvoir le changement d'approche quand vient le temps de déceler les signes précurseurs en ce qui a trait au suicide. « Mes expériences personnelles m'ont appris que chaque cas est différent », souligne-t-il.

Le colonel Potvin a effectivement vécu deux situations qui l'ont marqué. Il a entre autres perdu une personne qui était très près de lui en raison du suicide. « C'était un ami de longue date, raconte-t-il, j'ai été personnellement témoin de sa descente. Nous étions de bons amis en début de carrière. Puis, nos mutations ont fait en sorte que nos chemins se sont séparés et retrouvés quelques années plus tard. Il était alors commandant d'une unité et j'étais son adjoint. Mais quand je l'ai revu à ce moment, il n'était plus le même que celui que j'avais connu autrefois. Il y avait plusieurs problèmes et des enjeux liés à l'alcool qui affectaient son rendement au travail. »

Cette situation l'a conduit vers un dilemme déchirant. « À un moment donné, j'ai dû jongler avec une décision dif-

ficile, qui était de protéger mon ami ou l'unité », dit-il avec émotion. Finalement, l'intervention de la chaîne de commandement pour régler la situation n'a pas donné les résultats escomptés. Puis, l'ami du colonel Potvin a décidé de s'enlever la vie. « Ai-je fait la bonne chose? Cette question m'a hanté pendant longtemps », souligne-t-il.

Il mentionne que l'empathie est un bon facteur de prévention. « Il faut essayer d'enlever nos propres souliers et se mettre dans ceux des autres quand une personne vient vers vous pour que vous l'écoutez, encourage-t-il. Sinon, les biais vous guettent. »

Des biais, le colonel Potvin a en vécu aussi à un autre moment de sa carrière. « Il s'agissait d'une personne qu'on avait engagée, relate-t-il. Elle était très motivée, professionnelle, dévouée et toujours souriante. Nous étions convaincus de côtoyer une militaire qui n'avait aucun problème. Mais sa situation personnelle faisait en sorte qu'elle vivait des enjeux sérieux à la maison qui pesaient lourd sur ses épaules. »

Puis, au retour d'un week-end, la triste nouvelle est parvenue à ses oreilles : la personne en question s'était enlevé la vie. « Ça a été une surprise, dit-il. Je me suis dit : mais qu'est-ce que j'ai raté ? » C'est à ce moment qu'il s'est rappelé comment les signes précurseurs sont difficiles à détecter. « Un enjeu de santé mentale, ce n'est pas quelque chose qui est écrit dans la figure de nos collègues, souligne-t-il. Il faut garder en tête que les gens en détresse qui ont besoin de parler vont s'ouvrir à vous si vous leur permettez de les laisser venir vers vous. »

Malgré ces expériences, le colonel Potvin voit l'avenir de façon positive. « Depuis



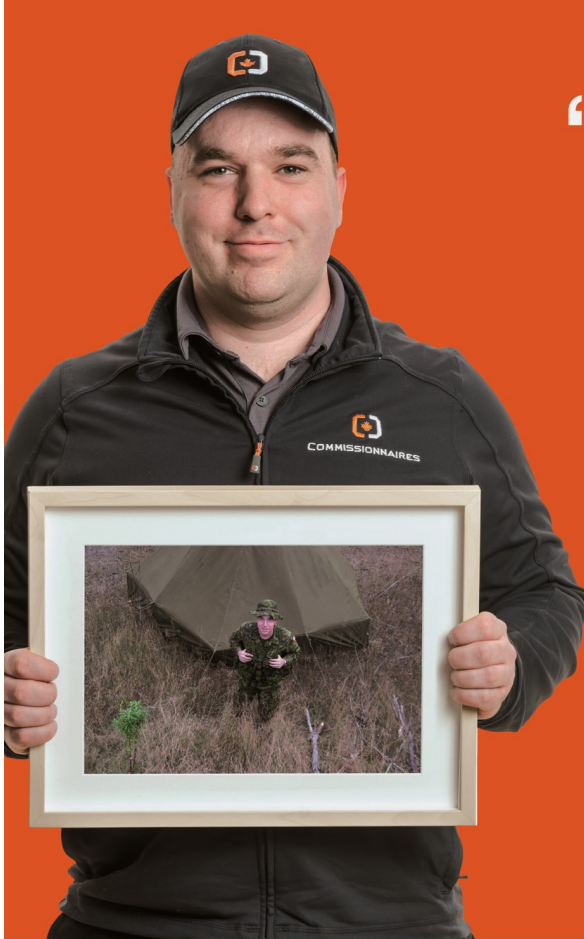
Sabrina Turgeon, gestionnaire de la Promotion de la santé à Bagotville, accueille le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Carol Potvin, qui était invité à livrer un témoignage au sujet de la prévention du suicide le 8 septembre, à la BFC Bagotville et en mode virtuel.

les déploiements en Afghanistan, les choses ont beaucoup changé, remarque-t-il. Il y a un style de leadership qui avait préséance à une certaine époque qui n'a plus sa place et qui est en train de disparaître. Même si les premiers pas demeurent souvent très diffi-

ciles à faire pour aller chercher de l'aide, il y a eu beaucoup de travail de fond qui a été fait pour combattre les tabous et les préjugés. »

Il lance d'ailleurs un message d'espoir aux militaires en ce qui a trait à la prévention du

suicide. « Ce que j'ai vécu est très loin de ce que j'ai pu apprendre dans ma carrière militaire, témoigne-t-il, mais j'encourage les gens à constamment prêter l'oreille et à ne pas hésiter à prendre le temps d'écouter ceux qui nous entourent. »



“ COMMISSIONNAIRES OFFRE UN SERVICE DE QUALITÉ.

Une nouvelle occasion d'emploi et une belle opportunité.

— Sébastien Lemay, Maître-Chien avec notre division du Québec

NOUS CONNAISSONS LA VALEUR D'UN ANCIEN COMBATTANT

Venez vous joindre au plus important employeur privé canadien d'anciens combattants

1 877 322 6777 aueladuservice.ca COMMISSIONNAIRES

Le major Thibaudeau ambassadeur auprès des jeunes

Le major David Thibaudeau est le commandant d'Escadrille du génie de construction du 2^e Escadron soutien de mission (2 ESM). Cet ingénieur mécanique de la 2^e Escadre (2^e ERE) a été approché par l'Ordre des ingénieurs du Québec (OIQ) pour devenir ambassadeur des carrières, une initiative de l'OIQ qui vise à promouvoir la profession d'ingénieur, à développer leurs connaissances ainsi qu'à stimuler l'intérêt pour les métiers du génie.

Le major Thibaudeau explique les raisons qui l'ont poussé à accepter ce mandat il y a un an.

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir ambassadeur ?

D.T. : Quand j'ai entendu parler du programme des ambassadeurs, j'ai tout de suite trouvé ça intéressant. Je suis père de deux enfants, de 13 et 15 ans. C'est une période importante au niveau académique, ils doivent déjà faire des choix d'orientation, alors qu'à leurs âges ils ne sont pas toujours bien outillés pour le faire. L'initiative m'a donc attiré ! J'aurais aimé avoir accès à des présentations professionnelles de ce type à cet âge.

Comment fait-on pour devenir ambassadeur ?

D. T. : C'est très simple. Il suffit

de se manifester auprès du comité régional ou de s'inscrire directement en ligne sur le site de l'OIQ. Vous avez ensuite accès à un cours en ligne qui vous explique comment ça se passe et vous donne des outils pour animer les activités auprès des jeunes.

Vous avez animé des ateliers auprès d'élèves du secondaire l'an dernier. En quoi consiste l'animation d'un atelier scientifique ?

D.T. : Il y a deux ateliers scientifiques disponibles : faire preuve de génie pour survivre en forêt et faire preuve de génie pour sauver les abeilles.

L'activité dure entre 60 et 75 minutes. L'objectif est d'expliquer le rôle d'un ingénieur dans le processus de résolution de problèmes. Prenons l'exemple de l'atelier sur les abeilles. Je leur présente la problématique, on remonte ensemble les origines du problème de la disparition de l'espèce. Je leur propose ensuite de fabriquer un prototype d'abri. Ils ont un budget alloué et les matériaux disponibles sont en quantité limitée.

Ils doivent donc innover avec des contraintes, comme dans la vie d'un ingénieur. À la fin, nous prenons le temps de présenter la restitution des différents prototypes.

Est-ce que cela vous demande beaucoup de préparation ?

D.T. : Peu, car l'atelier est clé en main. Le déroulé a été très bien conçu par des ingénieurs. Le kit de matériel nécessaire est envoyé à l'école. Tout est déjà là à mon arrivée. Je prends juste un temps pour réviser le matériel avant les ateliers.

Aviez-vous des craintes lors de l'animation de vos premiers ateliers scientifiques ?

D.T. : Bien sûr, la première fois c'est intimidant ! Même si j'ai deux ados à la maison, ce n'est pas la même chose de s'adresser à un groupe. Mais on peut s'appuyer sur le déroulé et ça se passe très bien. L'activité commence par une vidéo de quelques minutes, ça permet de se détendre, de préparer des choses de dernière minute si nécessaire, tout en attirant les



Le major David Thibaudeau, ingénieur, prend part au programme des ambassadeurs des carrières.

jeunes vers le sujet. C'est malinge !

Que retirez-vous de cette expérience d'ambassadeur ?

D.T. : De la fierté envers la profession d'ingénierie, ainsi qu'un réel sentiment d'utilité. Ces ateliers m'ont également permis

d'améliorer ma communication auprès de publics différents.

Quel conseil donneriez-vous aux ingénieurs qui hésitent à se lancer dans le programme ?

D. T. : Osez, ça ne demande pas beaucoup d'investissement et c'est tellement satisfaisant !

Major Thibaudeau youth ambassador

Major David Thibaudeau is the Construction Engineering Flight Commander of 2 Mission Support Squadron (2 MSE).

This mechanical engineer from 2 Wing (2e ERE) was approached by the Ordre des ingénieurs du Québec (OIQ) to become a Career Ambassador, an OIQ initiative that aims to promote the engineering profession, develop their knowledge and to stimulate interest in the engineering professions. Major Thibaudeau explains the reasons that led him to accept this mandate a year ago.

What motivated you to become an Ambassador?

D.T.: When I heard about the Ambassador Program, I immediately found it interesting. I am the father of two children, 13 and 15 years old. It is an important period at the academic level, they

must already make career choices, whereas at their age they are not always well equipped to do so. So the initiative appealed to me! I wish I had access to professional presentations of this type at this age.

You led workshops with high school students last year. What is involved in facilitating a science workshop?

D.T.: There are two Science Workshops available: Be Genius to Survive in the Forest and Be Genius to Save the Bees. The activity lasts between 60 and 75 minutes. The objective is to explain the role of an engineer in the problem solving process. Take the example of the workshop on bees. I present the problem to them, together we go back to the origins of the problem of the disappearance of the species. I then suggest that they make

a prototype shelter. They have an allocated budget and the materials available are in limited supply. They must therefore innovate with constraints, as in the life of an engineer. At the end, we take the time to present the restitution of the different prototypes.

What do you take away from this experience as an ambassador?

D.T.: Pride in the engineering profession, as well as a real sense of purpose. These workshops also allowed me to improve my communication with different audiences.

What advice would you give to engineers who are hesitant to embark on the Profession Ambassador Program?

D. T.: Dare, it does not require a lot of investment and it is so satisfying!

Journée du sport des FAC
20 OCT 2022

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adj McGraw



Adj Perron



Adj Thibeault



Maj Jodoin



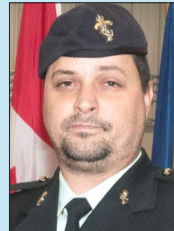
Cpl Jobin
CD2



Cplc Cloutier
CD



Adjuc Lacourse
CD2



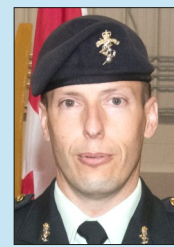
Cplc Bilodeau
CD



Cpl Charette
CD2



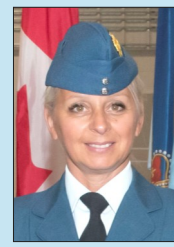
Cplc Gilbert
CD



Capt Houle
CD1



Adj Trépanier
CD1



Capt Leblanc
CD



Capt Arsenault
CD



Cplc Gaudreault
CD



Capt Ratelle
CD

Le grade (promotion) ou la décoration (médaille) indiquée devant ou après le nom est celle reçue.

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS

ACTIVITÉS JEUNESSE YOUTH ACTIVITIES

6 septembre / Sept 6th

Volley-Ball + Kinball

19 septembre / Sept 19th

Basket Ball

8 septembre / September 8th

**Carrés aux Rice Krispies /
Rice Krispies treats**

12 septembre / Sept 12th

**Bricolage masques animaux rigolos /
Diy funny animal masks**

14 septembre / Sept 14th

**Course Mario Kart /
Mario Kart Race**

21 septembre / Sept 21st

**Cinema
La Ligue des Justiciers / Justice league**

Retour de l'activité d'accueil du CRFM de Bagotville

L'activité annuelle de bienvenue du Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) a eu lieu le 18 août dernier, de 15 h à 18 h 30.

Collaboration spéciale
**L'équipe du CRFM
de Bagotville**

C'est dans le stationnement et le gymnase du Centre communautaire que plus de 230 personnes ont pu socialiser et se divertir, en plus de s'informer sur les différents services offerts sur la base et dans la communauté.

Chaque famille a d'abord reçu un sac de bienvenue comprenant, entre autres, des items promotionnels provenant de différents partenaires et du fromage Boivin.

Les plus grands pouvaient ensuite visiter différents kiosques informatifs de groupes et organisations de la base et de la région :

- CRFM
- CANEX/SSIIP
- Service d'aumônerie
- Gestion intégrée des conflits et plaintes (GICP)
- Soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO)
- ECO-02
- Diversité 02
- Clubs de la base : Jardin de la Victoire et Club vitrail
- PSP
- Cadets de l'Air - Escadron 657

Quant aux plus jeunes, ils ont pu profiter des jeux gonflables, de bricolage et d'une animation par les Fous du roi.

Ils ont également eu la possibilité de visionner des courts métrages provenant du Festival Regard. De plus, des bonbons, chocolats et soupers Subway ont été distribués à tous les participants.

L'activité de financement *Splash for Cash! À l'eau pour nos ados!* a permis d'amasser plus de 800 \$ au profit de la Planque jeunesse Teen Town! Merci aux courageuses personnes qui se sont mouillées pour la cause : capt Cédric Lévesque, adj Luc Boulé, Audrey Lecours, cpl Marc-Olivier Morissette, capt Nicolas Beauchemin, capt Thomas S. Neilson, adjuc Marc Beaumier, col. Normand Gagné et Michelle Mardelli.

Finalement, nous tenons aussi à remercier tous les bénévoles pour leur soutien, leur implication et leur présence. Merci également à nos généreux commanditaires grâce à qui nous avons pu faire tirer de nombreux prix de présence et de participation.

Nous tenons particulièrement à souligner le soutien financier de Desjardins Caisse des militaires et du Programme de services pour les familles des militaires et des vétérans qui ont assuré la tenue de l'activité.



MFRC Welcome Party was back

The annual Military Family Resource Center (MFRC) Welcome Event was held on August 18 from 3:00 p.m. to 6:30 p.m.

It was in the parking lot and gymnasium of the Community Center that more than 230 people were able to socialize and have fun, in addition to learning about the various services offered on the base and in the community.

Each family first received a welcome bag including, among other things, promotional items from different partners and Boivin cheese.

The older ones could then visit various informative kiosks of groups and organizations from the base and the region.

- MFRC
- CANEX/SSIIP

- Chaplaincy service
- Integrated Conflict and Complaint Management (ICPM)
- Operational Stress Injury Social Support (OSISS)
- ECO-02
- Diversity 02
- Base Clubs: Victory Garden and Stained Glass Club
- PSP
- Air Cadets - 657 Squadron

As for the youngest, they were able to enjoy inflatable games, crafts and entertainment by the Fous du Roi. They also had the opportunity to watch short films from the Regard Festival. In addition, candies, chocolates and Subway dinners were distributed to all participants.

The Splash for Cash! In the water for our teenagers! raised over \$800 for Teen Town! Thanks to the brave

people who got wet for the cause: Capt. Cedric Lévesque, Adj. Luc Boulé, Audrey Lecours, Cpl. Marc-Olivier Morissette, Capt. Nicolas Beauchemin, Capt. Thomas S. Neilson, CWO. Marc Beaumier, Col. Normand Gagne and Michelle Mardelli.

Finally, we would also like to thank all the volunteers for their support, their involvement and their presence.

Thank you also to our generous sponsors thanks to whom we were able to draw many door prizes and participation.

We would particularly like to acknowledge the financial support of Desjardins Caisse des Militaires and the Service Program for Military and Veteran Families, which ensured the holding of the activity.



PROMOTION DE LA SANTÉ

SERVICES OFFERTS À DISTANCE
POUR LES MILITAIRES ET LEURS FAMILLES

Support individuel



Écrasez-là

Entretien motivationnel

Formations virtuelles

SUR DEMANDE

Sujets variés
.....
Nutrition

Mieux-être social

Prévention des dépendances

Prévention des blessures sportives

Bibliothèque virtuelle



Bibliothèque Virtuelle / Ressources
(connexionfac.ca)

CONTACTEZ-NOUS POUR LA LISTE DES FORMATIONS DISPONIBLES



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



Les plaques porte-clés aident les enfants!

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

Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!

Les Amputés de guerre

514 398-0759
1-800-250-3030
amputesdeguerre.ca

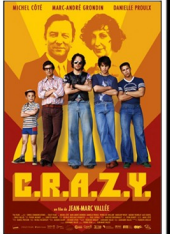
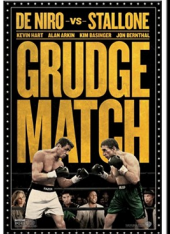




Horare des films à l'auditorium
Movie schedule at the auditorium

Semaine du 21 septembre 2022

Week of September 21st 2022

21 septembre September 21st  VERSION FRANÇAISE 6pm	23 septembre September 23rd  ENGLISH VERSION 6pm	24 septembre September 24th  VERSION FRANÇAISE 10am ENGLISH VERSION 1pm
--	---	---

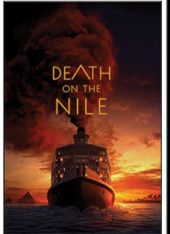
Semaine du 28 septembre 2022

Week of September 28th 2022

28 septembre September 28th  ENGLISH VERSION 6pm	30 septembre September 30th  VERSION FRANÇAISE 6pm	1er octobre October 1st  ENGLISH VERSION 10am VERSION FRANÇAISE 1pm
---	---	---

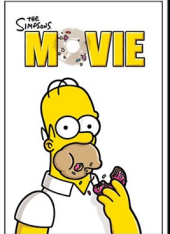
Semaine du 5 octobre 2022

Week of October 5th 2022

5 octobre October 5th  VERSION FRANÇAISE 6pm	7 octobre October 7th  ENGLISH VERSION 6pm	8 octobre October 8th  ENGLISH VERSION 10am VERSION FRANÇAISE 1pm
--	---	---

Semaine du 12 octobre 2022

Week of October 12th 2022

12 octobre October 12th  VERSION FRANÇAISE 6pm	14 octobre October 14th  VERSION FRANÇAISE 6pm	15 octobre October 15th  VERSION FRANÇAISE 10am ENGLISH VERSION 1pm
---	---	---



Billets en vente au comptoir PSL
Tickets on sale at SRP desk

4\$ + tx

Cantine sur place
Canteen on place



1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 APPELLE

1 866 2773553

ça soulage!

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION



Les changements de commandement en bref

Depuis le printemps dernier, plusieurs unités ont tenu des cérémonies afin de souligner des changements de commandement. Une dizaine d'unités ont changé de commandant et/ou d'adjudant-chef au cours des derniers mois. Voici un résumé de ces changements au sein des équipes de commandement.

3^e Escadre / BFC Bagotville

Commandant adjoint



Le 27 juillet, le Icol Alexandre Dubois est devenu le commandant adjoint de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville. Il est accompagné ici de l'adjudant Thibeault.

3e Escadron de soutien à la mission



Le 26 juillet dernier, la Icol Ariane Philippouci a cédé les commandes du 3 ESM à la Icol Annika Roussel. À droite en compagnie du colonel Normand Gagné.

3e Escadron de soutien aux opérations



Le Icol Maxime Renaud est devenu le commandant du 3 ESO le 1^{er} août dernier.

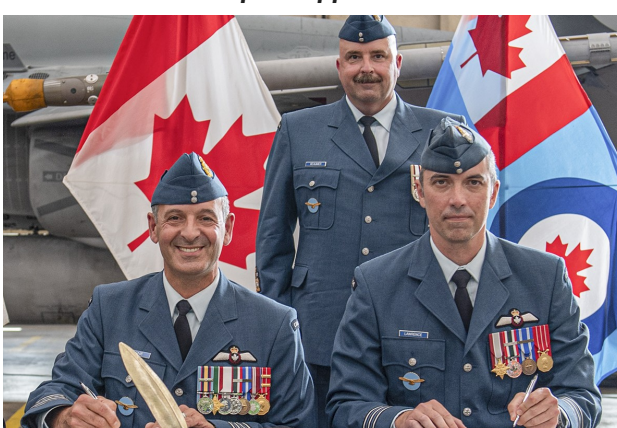
3^e Escadre

439^e Escadron de soutien au combat



L'Escadron 439 a changé de commandant le 28 juillet. C'est le maj Yann Patoine-Bédard (à droite) qui a pris les rennes de l'unité en compagnie du col Gagné et de l'adjudant Baumier.

433^e Escadron tactique d'appui au combat



Le Icol Thomas Lawrence est devenu commandant du 433 ETAC le 4 août dernier.

2^e Escadre

2^e Escadron expéditionnaire d'entraînement aérien



Le 4 juillet, le 2 EEEA a accueilli son nouveau commandant, le Icol Joshua Riley et son nouvel adjudant-chef, l'adjudant Brent MacDonald. On les voit ici en compagnie du commandant de l'escadre le col Potvin et de l'adjudant Flamand.

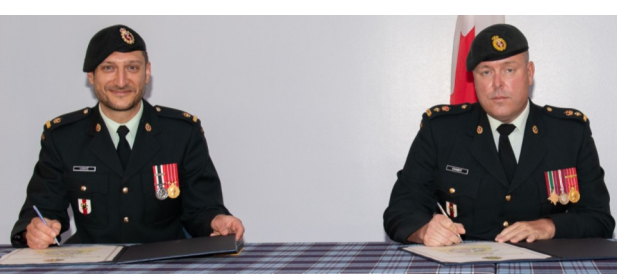
2^e Escadre

2^e Escadron de soutien à la mission



Le 5 juillet la Icol Laura Gagné a pris les commandes du 2 ESM. Elle est accompagnée ici du commandant de la 2 ERE, le col Potvin.

25^e Centre des services de santé



Le 8 juillet, le maj Mathieu Lagacé est devenu le commandant du 25^e Centre des services de santé. Accompagné ici du Icol Patrick Chabot du 4^e Gr Svs S FC.

Détachement 10 EITA



Le 20 juin le capt Ralph Maltais est devenu le commandant du détachement de Bagotville du 10 EITA.

Suivez la page Facebook d'information de la BFC Bagotville



Pour apprendre ou améliorer son français

Le CRFM vous offre, gratuitement, des cours de français langue seconde ! En plus de vous permettre de développer votre confiance et vos habiletés en français, vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres membres de la communauté !

Si vous avez de jeunes enfants, un service de garde à prix modique vous est offert pendant les cours.

Informez-vous lors de votre inscription !

Vous devez faire un test de

classement avant de vous inscrire. Celui-ci ne prend que quelques minutes et se fait sous forme d'entrevue orale.

Si vous avez fait le test de classement dans la dernière année et que vous connaissez votre niveau, il ne reste qu'à vous inscrire.

Pour vous inscrire ou pour faire le test de classement, communiquez avec Isabelle Brochu par courriel : accompagneurlinguistiquecrfm@gmail.com

French as a Second Language new training

The MFRC is offering free French-as-a-second-language courses! In addition to allowing you to develop your confidence and your skills in French, you will have the opportunity to meet other members of the community!

You have young children ? A

low-cost childcare service is offered to you during the lessons. Find out more when you register!

You must take a placement test before registering. This only takes a few minutes and is done in the form of an oral interview.

If you took the placement test in the last year and you know your level, all you have to do is register.

To register or take the placement test, contact Isabelle Brochu by email : accompagneurlinguistiquecrfm@gmail.com

Calendrier	La session commencera dans la semaine du 19 septembre et se terminera la semaine du 5 décembre .
Durée	3 heures par cours
Fréquence	Un ou deux cours par semaine, selon votre niveau.

Calendar	The session will begin during the week of September 19 and will end in the week of December 5 .
Duration	3 hours per course
Frequency	Once or twice weekly, depending on your level.

CAF CONNECTION



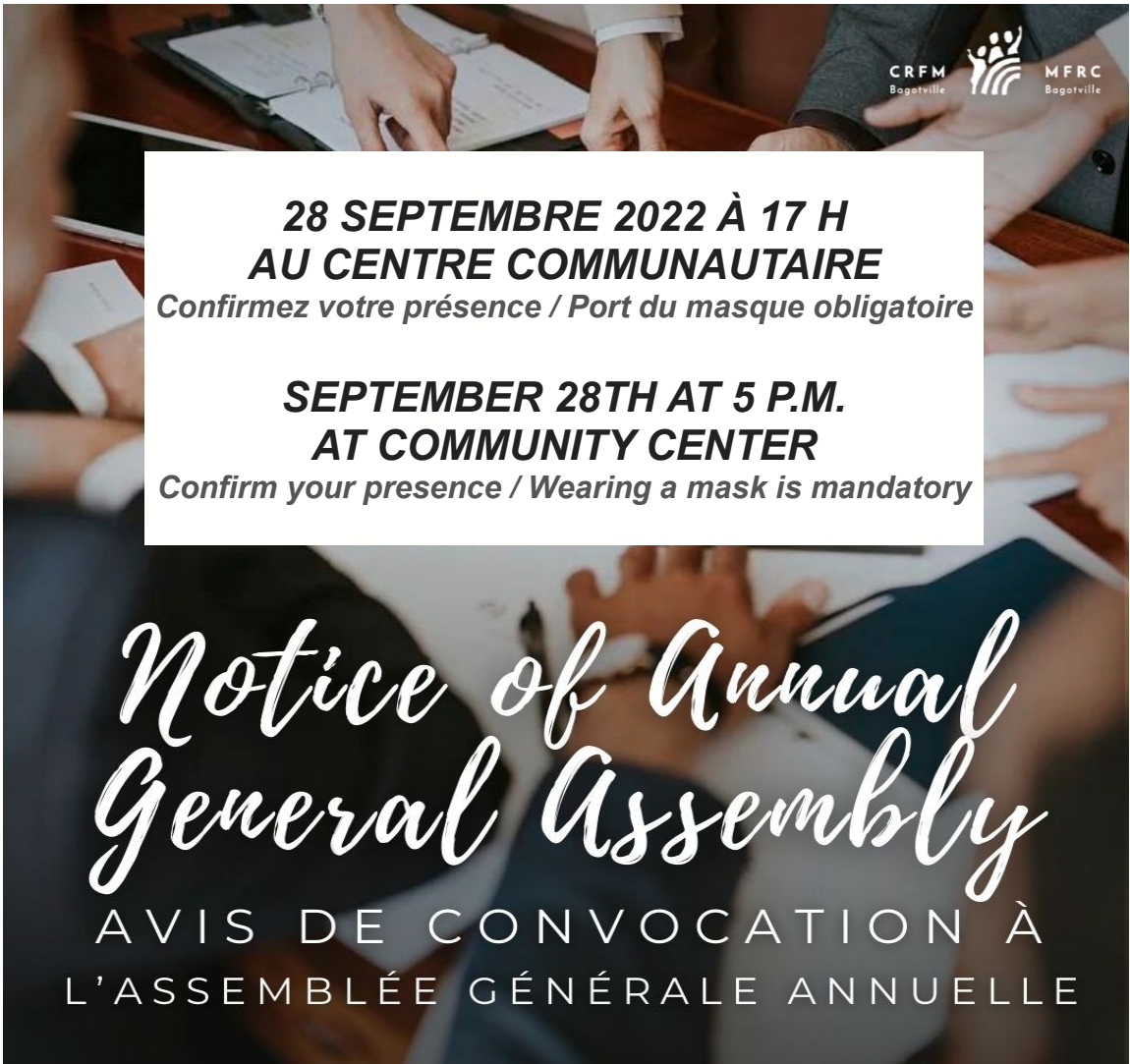
CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



CRFM Bagotville MFRC Bagotville

28 SEPTEMBRE 2022 À 17 H
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE
Confirmez votre présence / Port du masque obligatoire

SEPTEMBER 28TH AT 5 P.M.
AT COMMUNITY CENTER
Confirm your presence / Wearing a mask is mandatory

Notice of Annual General Assembly
AVIS DE CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

BFC Bagotville

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

**Le jeudi 29 et vendredi 30 septembre, venez relever le défi
du BFC Bagotville et sauvez des vies !**

**Les prises de rendez-vous se feront le vendredi 16 septembre
de 7h30 à 12h00, à l'aréna de la base
lors de la course de l'armée.**

**Il est aussi possible de communiquer en tout temps
directement avec Plasmavie pour prendre rendez-vous.**

Salon Plasmavie Saguenay
2096, boulevard Talbot

Cliquez ici pour les coordonnées

**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**



hema-quebec.qc.ca

