

le VORTEX

de Bagotville



Volume 18 Numéro 4

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

AVRIL 2023

Changement de garde à la 2^e Escadre



Carol Potvin promu et affecté à Ottawa

pages 2 & 3

Des athlètes de Bagotville participent aux championnats nationaux... page 5

Déploiement majeur pour l'exercice Cougar South 2023 en Louisiane... page 9

Dernière chance de profiter des rabais du Programme plein air hiver... page 12



Votre sécurité avant tout !



C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

Obtenez jusqu'à

70\$*

www.NokianTires.com

* Remise postale sur une carte Nokian Tyres prépayée Visa.
Du 13 mars au 23 juin 2023
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.
Tous les détails en succursale.



f t i y

/NokianTyresNA



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

**Garage
Jean-Pierre Tremblay**

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Le colonel Carol Potvin est promu et quitte

Après un peu moins de deux ans à la tête de la 2^e Escadre, le colonel Carol Potvin a quitté ses fonctions le 21 mars dernier pour s'envoler vers Ottawa, où il travaillera à titre de brigadier-général à la politique de la défense continentale.

Collaboration spéciale
Capt Erick Théberge
Affaires publiques 2 ERE

Pour le brigadier-général Carol Potvin, cette cérémonie marquait la fin d'une étape importante dans sa carrière. « C'est avec un pincement au cœur que je quitte à nouveau ma région natale ainsi que la famille de la 2^e Escadre au sein desquelles j'ai consacré toute mon énergie depuis 2021. Mais aujourd'hui, de nouveaux défis m'attendent à Ottawa », lance-t-il en soulignant aussi que son passage à la 2^e Escadre marquait un point tournant dans sa carrière.

La cérémonie de passation de commandement de la 2^e Escadre s'est tenue sous la présidence du commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le major-général Iain Huddleston, qui a tenu à souligner le style de leadership de celui qui fut le cinquième commandant de l'escadre.

« Le brigadier-général Carol Potvin s'est forgé ici la réputation d'être un leader empathique, qui se soucie des personnes sous son commandement, mettant en évidence les besoins humains de nos membres avec les exigences du succès de la mission. Vous avez eu de nombreux défis, dont la pandémie de COVID-19, et vous et votre équipe avez réalisé d'énormes succès », a souligné le major-général Huddleston lors de son allocution.

Rappelons en effet que Carol Portvin a pris les rênes de la 2^e Escadre en pleine

pandémie au cours d'une cérémonie en grande partie virtuelle. Il a tenu à souligner le soutien des ses membres et la résilience de l'équipe de la 2^e Escadre. « Il faut souligner que l'équipe de l'escadre a subi comme tout le monde une pandémie mondiale, dit-il, avec les défis professionnels et personnels qu'elle a engendrés. Mais nous avons réussi à accomplir nos mandats domestiques et mondiaux, comme les opérations PRÉSENCE, RÉASSURANCE, CARIBBE et LENTUS. Et à chaque fois, nos membres ont répondu à l'appel avec tout le professionnalisme que je leur connais. »

Le brigadier-général Potvin a aussi parlé du contexte mondial des récents mois et de ses impacts sur une formation expéditionnaire comme la 2^e Escadre. « Le conflit en Ukraine nous a forcés à nous demander si



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

Le brigadier-général Carol Potvin occupera de nouvelles fonctions à Ottawa dans le secteur de la politique de défense continentale.

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

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 11 mai 2023

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 1^{er} mai

Col Carol Potvin promoted and leaving command of 2 Wing

After just under two years at the head of 2 Wing, Colonel Carol Potvin left his post on March 21 to fly to Ottawa, where he will work as Brigadier-General for Continental Defense Policy.

For Brigadier-General Carol Potvin, this ceremony marked the end of an important stage in his career. "It is with a heavy heart that I leave my native region once again as well as the family of 2 Wing in which I have devoted all my energy since 2021. But today, new challenges await me. Ottawa," he says, also emphasizing that his time at 2 Wing marked a turning point in his career.

The 2 Wing change of command ceremony was held under the presidency of the

commander of the 1st Canadian Air Division, Major-General Iain Huddleston, who made a point of highlighting the style of leadership of the one who was the fifth commander of the squadron. "Brigadier-General Carol Potvin has earned a reputation here as an empathetic leader who cares about those under his command, highlighting the human needs of our members with the demands of mission success," said pointed out MGen Huddleston during his speech.

Remember that Carol Portvin took the reins of the 2nd Wing during a pandemic during a largely virtual ceremony. He wanted to highlight the support of its members and the resilience of the 2 Wing team. Brigadier-General Potvin also spoke

about the global context of recent months marked, among other things, by the conflict in Ukraine and its impact on an expeditionary formation like 2 Wing.

Brigadier-General Potvin explains that his mandate in Ottawa will be very different from the one he took on in Bagotville. "I'm going to work in the area of continental defense policy," he says. Moreover, I have already begun to examine several technological files, such as the incidents related to balloons that have been intercepted in recent weeks. »

Pending the appointment of the new Wing Commander during the summer, Lieutenant-Colonel Danny Gagné-Rainville will assume the interim.

le commandement de la 2^e Escadre

nous étions prêts en vue d'un possible déploiement de grande envergure, souligne-t-il. En 2022, nous n'avions aucune idée de l'ampleur de ce conflit qui est aujourd'hui devenu une guerre. Mais de notre côté, on est toujours prêt à nous déployer, et on essaie de l'être un peu plus chaque jour », a-t-il déclaré en s'adressant aux membres de l'escadre présents à la cérémonie.

Pour l'ex-commandant, le défi d'entraîner une escadre expéditionnaire en vue des mandats internationaux est de taille. « On est une jeune escadre qui a vu le jour à Bagotville il y a dix ans déjà. Aujourd'hui, il y a entre 250 et 300 militaires au Saguenay et un escadron de construction à Cold Lake et à Greenwood en Nouvelle-Écosse ainsi qu'un escadron de transmission et de contrôle aérien situé à Trenton. Donc, en tout, c'est plus de 400 membres qui composent une équipe compétente et professionnelle sur qui j'ai pu compter tout au long de mon mandat. »

Même si d'autres défis l'attendent à Ottawa, il tient à reconnaître l'engagement de l'équipe lors de la planification



Le brigadier-général Potvin a reçu ses nouvelles épaulettes des mains de son épouse et du commandant de la 1^{re} DAC un peu avant la cérémonie de passation de commandement de la 2^e Escadre.

et la tenue d'exercices au niveau de l'escadre. « Au retour de la pandémie, je tenais à ce que l'on conduise un entraînement de validation, raconte-t-il. L'exercice Phoenix Warrior avait cet objectif, mais ce dont je suis le plus fier, c'est d'avoir été témoin de l'excellent travail

d'équipe de tous les membres de l'escadre qui ont fait de cet événement un succès. »

Le brigadier-général Potvin explique que son mandat à Ottawa sera bien différent de celui qu'il a relevé à Bagotville. « Je vais travailler dans le secteur de la politi-

que de défense continentale, indique-t-il. D'ailleurs, j'ai déjà commencé à examiner plusieurs dossiers technologiques, comme les incidents reliés aux ballons qui ont été interceptés au cours des dernières semaines. »

En attendant la nomination du nouveau commandant de

l'escadre au cours de l'été, le lieutenant-colonel Danny Gagné-Rainville assumera l'intérim avec la bénédiction du commandant sortant. « J'ai confiance au leadership du nouveau commandant, le lieutenant-colonel Gagné-Rainville, ainsi que dans le professionnalisme des militaires de l'Escadre qui sauront assurer la continuité des opérations, mentionne-t-il. Je remercie tous les membres de la 2^e Escadre pour leur soutien et leur excellent travail pendant mon séjour à Bagotville. »

Avant de partir, le bgén Potvin a tenu à parler d'un enjeu qui lui tient à cœur et pour lequel il a travaillé tout au long de son séjour à Bagotville : la santé mentale. Il a d'ailleurs tenu une conférence à ce sujet en septembre dernier. Il se souvient du message qu'il a livré lors de cette rencontre avec près de 200 militaires de la base de Bagotville, et qu'il tient à rappeler avant de quitter le Saguenay : « Ne faites pas toutes les erreurs par vous-mêmes, apprenez de celles des autres, souligne-t-il. Encore aujourd'hui, j'encourage les gens à constamment prêter l'oreille et à ne pas hésiter à prendre le temps d'écouter ceux qui nous entourent », conclut-il.



Le brigadier-général Carol Potvin a remis le commandement de la 2^e Escadre au lieutenant-colonel Danny Rainville sous la présidence du commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le major-général Iain Huddleston, le 21 mars à Bagotville.

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	À venir en mai Semaine de la santé mentale du 1^{er} au 7^{er} mai Plusieurs activités seront offertes Mois de l'activité physique
---	--	---

CONTACTEZ-NOUS POUR LA LISTE DES ATELIERS DISPONIBLES

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

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

Un début d'année très occupé!

Le premier trimestre de 2023 vient de se terminer et il fut rempli d'événements de toutes sortes. Nous avons assisté à deux changements de commandement hors séquence pour les 2^e et 3^e Escadres, à l'édition 2023 des Hivernades, à la Journée internationale des droits des femmes, à la fête des sucres au CRFM, à la soirée de reconnaissance des bénévoles, à des visites de cadets, au passage des intervenants clés du projet du F-35, et à l'exercice des Escadrons 433 et 425 à la Nouvelle-Orléans (qui est toujours en cours). Je tiens à souligner que malgré ce tempo très élevé, le moral demeure excellent. Ce qui se manifeste par la grande motivation de tous à participer nombreux à toutes les activités, qu'elles soient opérationnelles, d'entraînement ou de bien-être.



Un autre événement qui a eu lieu au cours des dernières semaines fut la présentation du Projet Monarques dans la région, qui traite des blessures de stress opérationnel et du syndrome post-traumatique, et auquel plusieurs militaires ont eu l'occasion d'assister.

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

Les expériences vécues en déploiement sont la plupart du temps difficiles à verbaliser et cette production permet d'ouvrir le dialogue. Heureusement, le travail en amont pour sou-

tenir nos membres se multiplie au fil des années pour laisser place à une meilleure compréhension de nos membres et de leur vécu.

La santé mentale est une responsabilité qui nous concerne tous et les ressources sont disponibles si vous en ressentez le besoin. Notamment, le programme d'aide aux membres (PAM) accessible au 1-800-268-7708 et les services de soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO) accessible au 1-800-883-6094 et en ligne à l'adresse www.SSBSO.ca.

Dans un autre ordre d'idées, de grands changements ont été dévoilés par le biais des CAN-FORGES concernant le coût de la vie et la prime de logement. Ces ajustements apporteront une aide supplémentaire à nos membres qui en ont le plus besoin, dans les endroits du pays où les logements se font plus rares ou sont plus dispendieux. Je vous invite à consulter les publications à ce sujet si vous avez besoin de plus d'information.

Également, le 1^{er} avril a marqué le 99^e anniversaire de l'Aviation royale canadienne. Soyons fiers d'en faire partie. Que ce soit à titre de membre actif, employé de la défense, vétérans ou membres des familles, nous contribuons tous, année après année, aux succès de cette institution.

Finalement, malgré que notre hiver ait été plutôt clément, tous sont certainement très heureux de voir l'arrivée des beaux jours. Combinées à la fête de Pâques, ces journées ensoleillées et plus chaudes nous permettront de recharger nos batteries! Profitez bien des congés (et du chocolat!).

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



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

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

GARAGE La Baie SP
PNEUS + MÉCANIQUE

**C'EST LE TEMPS DES PNEUS D'ÉTÉ
ON A LE PNEU QU'IL VOUS FAUT!**

CONSEIL DE PRO...
L'alignement est essentiel afin de protéger votre investissement lorsque vous achetez vos nouveaux pneus. Il évite l'usure inégale des pneus. **Il est recommandé de faire aligner votre véhicule une fois par année ou au 20 000 km.** En bref, pourquoi l'alignement : pour vous garder en sécurité et économiser.

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, 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

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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabaie

Championnats de sports militaires

Des athlètes de Bagotville au niveau national

Quelques athlètes de la BFC Bagotville ont pris part à des championnats nationaux au cours des dernières semaines dans différents sports individuels et en équipe.

Parmi eux, la cplc Karine Delisle a fièrement représenté la base lors des championnats nationaux de natation d'où elle est revenue avec deux médailles de bronze. Une première remportée en compétition individuelle au 50 mètres brasse et une seconde avec l'équipe du relais 4 X 100 m quatre nages. Au cours de cette dernière course, elle

avait la charge du 100 m crawl.

De son côté, le lcol Brent Maurice a pris part au championnat de hockey avec l'équipe masculine de hockey vétérans de la région du Québec. Le lcol Maurice a été repêché après le championnat provincial pour se joindre à l'Équipe du Québec. Au cours du tournoi qui s'est déroulé du 12 au 17 mars dernier à la BFC Esquimalt, l'équipe de la région du Québec a réussi à se hisser jusqu'en finale sans toutefois réussir à remporter le championnat.

Finalement, la cplc Andréa Bélanger a elle aussi pris part au tournoi national de hockey sur glace dont la ronde féminine se déroulait à Trenton, en Ontario, du 20 au 25 mars. La cplc Bélanger avait été repêchée par l'équipe de Valcartier, qui représentait la région du Québec au niveau national. Malheureusement, le Québec n'a pas réussi à atteindre la finale du tournoi.

Avec un retour à la normale qui a suivi la période de pandémie, les athlètes retrouvent donc la chance de prendre part à des événements d'en-



PHOTO : IMAGERIE ESQUIMALT

Le lcol Brent Maurice a été repêché par l'équipe représentant la région du Québec (celle d'Ottawa) qui a terminé en seconde place lors du championnat national.

Bagotville athletes at nationals

A few athletes from CFB Bagotville have taken part in national championships over the past few weeks in various individual and team sports.

Among them, MCpl Karine Delisle proudly represented the base at the national swimming championships from which she returned with two bronze medals. A first won in individual competition in the 50 meter breaststroke and a second with the 4 X 100 m medley relay team. During this last race she was in charge of the 100m crawl.

For his part, LCol Brent

Maurice took part in the hockey championship with the Quebec region's veteran men's hockey team. LCol Maurice was drafted after the provincial championship to join Team Quebec. During the tournament, which took place from March 12 to 17 at CFB Esquimalt, the Quebec region team managed to reach the final without however managing to win the championship.

Finally, MCpl Andréa Bélanger also took part in the national ice hockey tournament, the women's round of which was held in Trenton, Ontario, from March 20 to 25. MCpl Bélanger had been

drafted by the Valcartier team, which represented the Quebec region at the national level. Unfortunately, Quebec failed to reach the final of the tournament.

With a return to normal following the pandemic period, athletes are finding the chance to take part in national events. Exceptional opportunities to take advantage of the many hours of training that are greatly appreciated by participants.

We wish the best of luck to all Bagotville athletes who will be able to take part in the next championships by the end of the season.



PHOTO : COURTOISIE PSP

La cplc Karine Delisle (deuxième à partir de la gauche) et ses coéquipières de l'équipe du Québec ont remporté la médaille de bronze lors du championnat national de natation au relais 4 X 100 M - quatre nages.



PHOTO : IMAGERIE TRENTON

La cplc Andréa Bélanger (seconde sur la gauche) avait été repêchée pour participer au championnat national avec l'équipe du Québec.

vergure nationale. Des occasions exceptionnelles de mettre à profit les nombreuses heures d'entraînement qui sont très appréciées des participants.

Souhaitons la meilleure chance à tous les athlètes de Bagotville qui pourront prendre part aux prochains championnats d'ici la fin de la saison.

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAL du MOIS

NOUVEAU

**Poutine Pogo
ou poutine au
poulet popcorn
(format petit)**

9\$
+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

Une délégation au déjeuner annuel à Ottawa

Une délégation d'une dizaine de membres de la 2^e Escadre a pris part le 2 mars dernier au déjeuner annuel de l'organisation Femmes en Défense et Sécurité, qui s'est tenu à Ottawa.

L'événement, qui a rassemblé près de 1 000 personnes qui provenaient de partout au Canada, visait à reconnaître et à aider le développement de talents au sein des organismes fédéraux canadiens.

Les participants de la 2^e Escadre ont eu l'occasion d'en savoir davantage au sujet de l'avancement du mouvement des femmes dans la Défense et Sécurité du Canada. L'organisation des Femmes en Défense et Sécurité est une organisation qui crée, reconnaît et développe des talents des femmes dans toutes les branches du gouvernement fédéral.



La délégation de la 2^e Escadre au déjeuner annuel des Femmes en Défense et Sécurité.

Les participants de Bagotville représentaient la diversité de genre. Tous étaient bienvenus, même si le personnel cible était de genre féminin.

L'événement se déroule en format virtuel depuis 2019. Il s'agissait donc de la première année en personne. Parmi les participants, on retrouvait une soixantaine de membres en provenance de divers endroits comme : Ottawa, Bagotville et

Trenton. On y retrouvait aussi plusieurs membres de la Garde côtière canadienne et des femmes d'affaires de partout au Canada.

Parmi ses activités, en plus de congrès et de rencontres, l'organisme, entièrement dirigé par des bénévoles, attribue chaque année des bourses d'études et de perfectionnement aux femmes qui se démarquent dans leur parcours respectif. En

2023, l'organisation a jusqu'à maintenant attribué des bourses à trois femmes qui pour-

suivent une formation universitaire et une carrière en lien avec la défense et la sécurité.

Women in Defense and Security

On March 2, a delegation of ten members from 2 Wing took part in the annual luncheon of the Women in Defense and Security organization, which was held in Ottawa.

The event, which brought together nearly 1,000 people from across Canada, aimed to recognize and help develop talent within Canadian federal agencies.

2 Wing participants had the opportunity to learn more about the advancement of the women's movement in Canadian Defense and Security. The Women in Defense and Security

Organization is an organization that creates, recognizes and develops the talents of women in all branches of the federal government.

The Bagotville participants represented gender diversity. All were welcome, even if the target personnel were female.

The event has been taking place in virtual format since 2019, so this was the first year in person. Among the participants, there were about sixty members from various places in Canada. There were also several members of the Canadian Coast Guard and businesswomen from across country.



VETERANS & FAMILIES
FAMILLES & VÉTÉRANS

PARCE QUE LA VIE
COMPORTE DES DÉFIS
CONSTANTS,

votre CRFM est là pour les
vétérán(e)s et leurs familles.



Un principe à ne pas négliger

L'entraînement progressif

L'arrivée du printemps, la fonte des neiges et le beau temps créent un engouement chez les gens pour pratiquer des activités sportives extérieures, dont la course à pied.

Les recherches indiquent que près de 44 % des membres de la Force régulière ont subi une blessure aiguë ou des microtraumatismes répétés au cours de la même période. Les sports, l'entraînement physique et l'entraînement militaire étaient associés aux taux les plus élevés de microtraumatismes répétés, ainsi qu'à la majorité des blessures aiguës les plus graves¹.

La course cause plus de blessures que toute autre activité

physique. Les blessures musculo-squelettiques sont le motif le plus fréquemment invoqué par les membres des FAC incapables de participer à un déploiement.

La progression de vos entraînements sera primordiale dans la gestion des risques de blessures. Le principe de progressivité se réfère à la charge, au volume et à l'intensité avec lesquelles vous travaillez. L'ajustement progressif de ces paramètres va vous permettre d'améliorer vos performances, de réduire les risques de blessure et d'assurer une saison de course agréable et optimale.

À Bagotville, vous aurez la possibilité de vous inscrire à

la clinique de course à pied qui sera offerte par Alexandre Claveau, Bacc kinésiologie, athlète et entraîneur en course à pied. Vous avez aussi la possibilité d'être suivi en individuel avec Alexandre et d'obtenir ses conseils s'il est impossible pour vous de vous inscrire au groupe de course.

Je vous invite à communiquer avec l'équipe du conditionnement physique et sports pour des conseils simples et sécuritaires. Restez connecté à notre page Facebook pour connaître les dates de la prochaine clinique. Bonne saison!

¹ [Stratégies des SBMFC](#) | [CFMWS](#)

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

La pandémie a affecté nos liens sociaux!

La pandémie nous a permis de réaliser de manière concrète à la fois l'importance des liens et l'impact du manque de liens. Pour plusieurs, et j'en fais partie, l'isolement a entraîné de la tristesse, de l'anxiété, de la détresse, de même qu'un sentiment de solitude et d'abandon.

Et depuis, avez-vous l'impression vous aussi qu'il faut redoubler d'ardeur pour socialiser? Aller vers les gens? Profiter de grands événements?

Oui! Créer des liens est nécessaire pour notre santé physique et mentale. Le soutien social augmente les stratégies d'adaptation, l'estime de soi, le sentiment d'appartenance et la compétence. Il nous protège contre les effets du stress et contribue à l'adaptation et à la résilience.

Dans cette référence¹, on vous invite à répondre à ces questions tellement importantes :

- Nommez les personnes qui vous entourent. À quel(s) besoin(s) social (aux) correspondent-elles pour vous?
- Selon vous, vos besoins sont-ils comblés par les personnes que vous avez nommées? Si vous répondez non, vous pouvez tenter de nommer d'autres personnes, groupes ou ressources pouvant contribuer à satisfaire vos besoins.
- Croyez-vous que vous devriez poser des limites à certaines relations?

Vous voulez améliorer votre réseau social? Il y a une multitude de solutions. Entre autres, la page Facebook-Psp Bagotville ainsi que celle du centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) proposent régulièrement des activités de loisir et de bien-être.

Pour terminer, sachez que du 1^{er} au 7 mai 2023 se tiendra la semaine nationale de la santé mentale. Notre équipe soulignera cette semaine avec quelques activités. Restez à l'affût!

¹ Fichier PDF "Créer-des-liens-revue" (mouvementsmq.ca)

MAI 2023 EST... LE MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PSP

PLUSIEURS ACTIVITÉS SERONT OFFERTES INCLUANT :

- DÉFI PODOMÈTRE
- GROUPE DE COURSE
- SÉANCE D'EXERCICES
- COURSE DE LA BFC BAGOTVILLE

○ POUR SOUTENIR LA COURSE DE L'AVIATION ROYALE
CANADIENNE

*PLUS DE DÉTAILS À VENIR

INFORMATION:
GYMNASE.BAGOTVILLE@
FORCES.GC.CA



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


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

Exercice Phoenix Givré

Initiation à la motoneige et à la survie hivernale

Un groupe de 25 membres de la 2^e Escadre a pris part du 9 au 20 mars à l'exercice Phoenix Givré, une formation d'initiation à la motoneige et à la survie en conditions hivernales en milieu austère.

Collaboration spéciale
Cplc Marie-Claude Gagnon
RAPU — 2ESM

Pendant cet exercice, les participants ont eu l'occasion de s'entraîner à extraire rapidement et efficacement des personnes de zones austères nordiques vers des zones plus sûres.

Au cours de la première phase, les militaires ont pu se familiariser avec les motoneiges, par la suite, ils se sont déplacés au mont Apica dans la réserve faunique des Laurentides. Pour élargir leur expérience, ils ont aussi parcouru les sentiers dans le secteur Ferland-et-Boileau. L'exercice s'est conclu par une excursion dans les Monts-Valin, plus

précisément au lac Castor, où les participants ont établi un camp pour y passer la nuit. Cela a permis aux candidats de s'adapter aux conditions en conduite de nuit. En tout, ce sont près de 650 kilomètres qui ont été parcourus.

Les militaires ont dû faire face à certains défis. « Mis à part avoir mis de l'huile à moteur 2-temps dans un moteur 4-temps par erreur et la surchauffe des moteurs, le tout s'est bien déroulé! », mentionne le cplc Martin Chevalier qui était chargé de la logistique.

En effet, le temps doux des dernières semaines a contribué à faire chauffer certains moteurs, ce qui a ralenti le parcours à quelques reprises.

La puissance des motoneiges, un peu trop élevée aux goûts de certains pour une initiation, a aussi représenté un défi, mais cela n'a pas empêché d'atteindre les ob-



Les participants à l'exercice Phoenix Givré ont parcouru près de 650 km à motoneige au cours de l'entraînement.

jectifs de l'entraînement. L'officier responsable de l'exercice, le maj David Thibodeau, qualifie d'ailleurs la formation de franc succès. « Je vais recommander de tenir ce cours de façon récurrente chaque année au sein de la 2^e Escadre », dit-il. Pour le moment, aucune décision n'a cependant été prise à cet effet.



Votre enfant change d'école? Vous revenez d'une affectation HORSCAN? Avez-vous besoin d'un soutien scolaire spécialisé pour vos enfants? Si vous êtes membre d'une famille des Forces armées canadiennes, nous pouvons vous guider dans votre parcours éducatif unique.

 [SBMFC.ca/services-de-soutien/etudes-education@sbmfc.com](https://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes-education@sbmfc.com)



Centre de
**PRÉVENTION
DU SUICIDE**
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

CPS02.ORG

BESOIN D'AIDE?
Inquiet pour vous ou pour un proche :

 **1 866 APPELLE**
1 866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir

24h / 24 | 7 jours / 7 | GRATUIT | CONFIDENTIEL

 **MAY 2023 IS...**

**THE PSP
PHYSICAL FITNESS
MONTH**



MANY ACTIVITIES WILL BE OFFERED INCLUDING :

- **PODOMETER CHALLENGE**
- **RUNNING GROUP**
- **FITNESS SESSION**
- **CFB BAGOTVILLE RUN**
 - TO SUPPORT ROYAL CANADIAN AIR FORCE RUN

***MORE DETAILS TO FOLLOW**

INFORMATION:
GYMNASSE.BAGOTVILLE@
FORCES.GC.CA





Un déploiement d'envergure en Louisiane

Les membres du 433^e Escadron tactique de chasse (ETAC), du 425^e ETAC et du 12^e Escadron de radar de la 3^e Escadre / BFC Bagotville se sont réunis pour prendre part à l'exercice Cougar South 23, qui se déroule à la Nouvelle-Orléans depuis le 7 mars dernier.

Collaboration spéciale
Capt Christopher Breault
Affaires publiques Bagotville

L'exercice se déroule jusqu'au 25 avril à la Naval Air Station Joint Reserve Base (NAS JRB). Il est mené conjointement avec le 409^e ETAC et le 401^e ETAC de la BFC Cold Lake. Le but de l'exercice est de mettre en pratique des manœuvres aériennes en même temps que de consolider les formations des pilotes-instructeurs.

Le commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville, le col Colin Marks, accompagné de l'adjudant-chef Marc Beaumier, n'ont pas manqué l'occasion de démontrer tout leur intérêt pour l'événement en

rendant visite aux troupes sur le territoire cajun. « Cet exercice majeur renforce le lien de cohésion entre les différentes escadres. Ça permet de raffiner les façons de faire au niveau de la maintenance des aéronefs ainsi que celles du partage de l'espace aérien », a-t-il précisé.

Pour l'adjudant-chef, cette visite aura été une bonne occasion de rendre compte du professionnalisme de tout le personnel en place. « L'exercice est une occasion de confirmer les capacités et l'assiduité du personnel. C'est impressionnant de constater le dévouement des membres, dans le maintien des aéronefs et le partage des tâches, ainsi que la forte cohésion qui les solidifie tous dans une même équipe », s'est-il exclamé.

Il s'agit d'un exercice d'entraînement à grande échelle pour la Force aérienne afin de mener des manœuvres aériennes de chasse avancées et des mises à niveau de pilote-instructeurs. L'un des nombreux avantages de l'entraînement en Nouvelle-Orléans est d'offrir un climat



La météo favorable en Louisiane à cette période de l'année permet d'assurer un programme de vol constant à cadence élevée.

favorable permettant un programme de vol régulier qui n'est que très rarement affecté par la météo.

Plusieurs cours de perfectionnement se donnent simultanément au cours de cet exercice, les deux principaux étant le cours d'instructeur de pilote de chasse ainsi que les mises à niveau de la qualification de chef de patrouille à deux ou à quatre chasseurs simultanément. Les pilotes ne sont pas les seuls à bénéficier d'exercices comme celui-ci. À certaines occasions, des élèves techniciens du cours d'entretien des CF-18 se joignent à l'exercice, où ils suivent une grande partie

de leur formation pratique. Avec de nombreux vols en cours, les apprentis peuvent s'exercer à inspecter le démarrage, l'arrêt, le ravitaillement en carburant et la maintenance. L'exercice expose les apprentis à des opérations de vol à cadence élevée et leur permet

de leur formation pratique. Avec de nombreux vols en cours, les apprentis peuvent s'exercer à inspecter le démarrage, l'arrêt, le ravitaillement en carburant et la maintenance. L'exercice expose les apprentis à des opérations de vol à cadence élevée et leur permet



Le commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville, le col Colin Marks, accompagné de l'adjudant-chef Marc Beaumier, se sont adressés aux membres lors de leur passage en Louisiane.

d'accélérer leur programme de cours.

Les exercices comme Cougar South 23 offrent une grande valeur d'entraînement et une grande expérience à tous les membres des escadrons et des escadres participantes. L'exercice a nécessité le soutien de tous les escadrons et de certai-

de tâches sont prises en charge, les soins aéromédicaux, l'assistance aux réclamations, la coordination de l'hébergement et du transport, les communications et le contrôle tactique pour diverses missions de formation. Le travail d'équipe de chacune des parties prenantes est essentiel quant à la réussite d'un exercice d'une telle envergure.

Meeting to prepare for the arrival of the CF-35

Members of 433 Tactical Fighter Squadron (ETAC), 425 ETAC, along with 12 Radar Squadron from 3 Wing/CFB Bagotville gathered to take part in Exercise Cougar South 23, taking place in New Orleans since March 7.

The exercise runs until April 25, at the Naval Air Station Joint Reserve Base (NAS JRB). It is conducted jointly with 409 ETAC and 401 ETAC from CFB Cold Lake. The purpose of the exercise is to practice aerial maneuvers while consolidating the training of pilot-instructors.

This is a large-scale training exercise for the Air Force to

conduct advanced fighter aerial maneuvers and instructor-pilot upgrades. One of the many benefits of training in New Orleans is the favorable climate that allows for a regular flight schedule that is rarely affected by the weather.

Several advanced courses are given simultaneously during this exercise, the two main ones being the fighter pilot instructor course as well as the upgrades of the qualification of patrol leader to two or four fighters simultaneously.

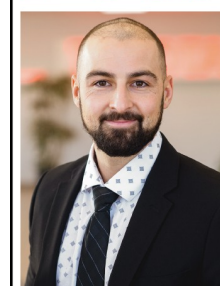
Pilots aren't the only ones who benefit from exercises like this. Student technicians from the CF-18 maintenance course join the exercise,

where they undergo much of their practical training. With many flights in progress, trainees can practice inspecting start-up, shutdown, refueling and maintenance. The exercise exposes trainees to high-tempo flight operations and allows them to accelerate their course schedule.

The exercise required support from all squadrons and some external units, including a medical team from Canadian Forces Health Services, logistics, intelligence, computer systems and 12 Radar Squadron.

The teamwork of each of the stakeholders is essential to the success of an exercise of this magnitude.

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



Chambre de commerce

Des membres de la 3^e Escadre ont participé à l'activité Rendez-vous économique de la Chambre de commerce et d'industrie Saguenay-Le Fjord le jeudi 23 février dernier. L'évènement avait pour titre « L'acceptabilité sociale, le succès de tout projet ». La délégation y a pris part en lien avec la présentation du Spectacle aérien international de Bagotville prévue pour l'an prochain ainsi que de nombreux projets d'infrastructures de la BFC Bagotville à venir pour les prochaines années à Bagotville.



Cabane à pêche

La première année d'existence de la cabane à pêche sur glace de la 2^e Escadre a été couronnée de succès avec 58 réservations et plusieurs clients fidèles. Presque tous les membres ont pêché du poisson, principalement du poisson de roche, mais aussi de la morue franche, du poulamon, du lycode et du flétan. Il y a plus d'un an, c'est le bgén Carol Potvin, alors commandant de la 2^e Escadre, qui a eu l'idée de créer une cabane à pêche sur glace. Sur la photo, bgén Carol Potvin (au centre), lcol Danny Gagné-Rainville, lcol(h) Isabelle Thibeault, col(h) Lotfi Ghattas et l'adjuc Danny Flamand.



Journée sportive

Une centaine de membres de la 2^e Escadre ont participé, le 23 mars, à la journée sportive de l'unité qui se tenait au Club de curling de Chicoutimi. L'activité, organisée par le club social, a permis aux militaires présents de faire une pause de la routine du travail quotidien et de socialiser entre eux. Pour certains, le défi était de se familiariser avec les rudiments du curling pour une première fois. Après avoir couronné l'équipe championne, les participants ont conclu la journée en partageant un repas bien mérité.



Visite

Au cours du mois de mars, trois corps de cadets ont visité la BFC Bagotville. Sur les deux photos du haut, on aperçoit les jeunes membres du Corps de cadets interéléments de Chicoutimi et de l'Escadron 657 des cadets de l'aviation de La Baie qui ont visité la base le 6 mars. Sur la photo du bas, les membres du 8^e Escadron Globemaster de Richmond Hill, en Ontario, qui étaient de passage à Bagotville le 14 mars dernier. Merci à tous les membres de la BFC Bagotville qui ont collaboré à ces visites.



LIGNE
D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION
DU SUICIDE

1 866 APPELLE



CAMP DE JOUR PSP ÉTÉ ***PSP SUMMER DAY CAMP***

Inscriptions pour l'été complet à partir du 3 avril à midi

Registration for full summer from April 3rd at noon

VISITEZ LA PAGE FACEBOOK PSP POUR LA PROGRAMMATION

Inscriptions à la semaine à partir du 10 avril à midi

(Selon les places restantes)

Registration for single weeks from April 10th at noon

(Depending on the remaining places)



Inscription en ligne seulement

Registration online only

VISITEZ LA PAGE FACEBOOK PSP POUR
LA PROGRAMMATION COMPLÈTE

VISITE PSP FACEBOOK PAGE FOR
THE COMPLETE ACTIVITIES CALENDAR



**Pour une hypothèque
approuvée rapidement,
contactez-nous**

Notre personnel expert:

- Vous donne un service rapide et clé en main sans tracas
- Comprend et maîtrise votre réalité financière
- Vous sert selon votre horaire et où vous servez

La force de nos 7000 membres.

**For a mortgage
approved quickly,
contact us**

Our expert staff:

- Provides a fast turnkey worry-free service
- Deeply understands your financial reality
- Serves on your schedule and where you serve

The force of our 7000+ members.

 **Centres de services Shannon**
190 Rue Dubé
(au centre commercial Canex)

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

 facebook.com/caissedesmilitaires

 Disponibles sur Messenger

 418 844-3787



PROGRAMME PLEIN AIR HIVER

2022 – 2023

DERNIÈRE CHANCE

Ce programme de rabais est ouvert aux membres actifs et retraités de la BFC Bagotville.

Pour en bénéficier, vous devez être détenteur d'une carte orange PSL.

Les billets sont **NON REMBOURSABLES**. (Voir toutes les conditions au sbmfc.ca)

****EN CAS DE DISPARITÉ ENTRE CE DOCUMENT ET LE DOCUMENT OFFICIEL DISPONIBLE EN LIGNE, CE DERNIER S'APPLIQUE.****

Le comptoir PSL est ouvert du lundi au vendredi de 9 h 15 à 20 h et le samedi de 8 h à 15 h.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	VOTRE PRIX
-------------------	---------------

Mont Édouard (418-272-2927)

www.montedouard.com

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Mont Édouard sont en vente au comptoir PSL seulement.

Remontée journée adulte	54 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	36 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	30 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit
Accès secteur Haute-route*	28 \$

*Guide et équipement non inclus

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (418-608-8484)

Location ski et planche	38 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	45 \$

Le Valinouët (1-866-260-8254)

www.valinouet.qc.ca

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Valinouët sont en vente au comptoir PSL seulement.

Remontée journée adulte	45 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	35 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	35 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit
Location journée ski et planche	30 \$
Glissade en tube (3 heures)	10 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

www.monlacvert.qc.ca

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Mont Lac-Vert sont en vente au comptoir PSL seulement.

Pour la journée:

Remontée adulte 18 ans +	30 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	25 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	25 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit

En soirée:

Remontée pour tous	10 \$
Remontée — enfant moins 5 ans	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	12 \$

****Les clients doivent acheter une puce rechargeable à la première visite (6 \$)****

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (ATTENTION RÉSERVEZ AVANT D'ACHETER)

Réservation de l'équipement obligatoire avant d'acheter vos billets au 418-344-4000

Location équipement ski / planche Adulte	25 \$
Location équipement ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	20 \$
Location équipement ski / planche Enfant (5 ans et moins)	12 \$
Location équipement SOIR pour tous	12 \$

RÈGLES IMPORTANTES

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique. Chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique.

Chaque participant doit présenter sa carte d'identité PSL avec son billet à chaque endroit où il fera une activité offerte dans le cadre du Programme plein air hiver.

ATTENTION - Si vous vous rendez à votre site d'activité sans votre carte PSL, vous devrez payer la différence avec le prix régulier même si vous avez déjà acheté votre billet en ligne. Aucun remboursement ne sera accordé.

Mont Fortin (418-546-2170)

montfortin.saguenay.ca

Les billets de ski, de glissade sont en vente au comptoir PSL seulement.
POUR LA LOCATION D'ÉQUIPEMENT APPELÉZ AVANT D'ACHETER AU 418-697-5090

	PRIX PSL
Remontée journée adulte	16 \$
Remontée journée étudiant 18 ans et plus et enfants 6-17 ans	12 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	20 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 18 ans et plus et enfants 6 - 23 ans	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	15 \$
Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)	
Glissade 3 h adulte	8 \$
Glissade 3 h étudiant et enfant (enfants de 5 ans et moins GRATUIT)	7 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Montbelu.com

Billets disponibles au comptoir PSL seulement

Remontée ½ journée adulte	14 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit
Remontée soirée adulte	14 \$
Remontée soirée étudiant (25 ans & -)	14 \$
Remontée soirée enfant (6 à 12 ans)	14 \$
Remontée soirée enfant (5 ans et -)	Gratuit

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (ATTENTION RÉSERVEZ AVANT D'ACHETER)

ATTENTION: VOUS DEVEZ APPELER LE 418-697-5090 POUR RÉSERVER LA LOCATION

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	20 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	15 \$

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)	
PRDM.saguenay.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le parc Rivière-du-Moulin sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Randonnée ski de fond / raquettes (adulte 18+)	7 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (13-17 ans)	6 \$
Randonnée ski de fond / raquettes (sénior 65+ et étudiants de 18-24 ans)	4 \$
Randonnée ski de fond / raquette (enfant 5 ans et -)	Gratuit
Location d'équipement	
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	10 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	4 \$
Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca	
Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier.	
Se rendre avec son reçu au comptoir PSL pour le remboursement.	
Passe de saison adulte et passe de saison 17 ans et moins remboursées à 60 %	
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.	

Bec-Scie (418-697-5132)	
contact-nature.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond adulte	5 \$
Ski de fond jeunes (17 ans et moins)	Gratuit
Randonnée raquette adulte	1 \$
Randonnée raquette (17 ans et moins)	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	5 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	3 \$

Le Norvégien (418-546-2344)	
lenorvegien.ca	
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement.	
Ski de fond jour — adulte 18 ans & +	8 \$
Ski de fond jour — étudiant (13 à 17 ans) - Gratuit pour 12 ans et moins	3 \$
Ski de fond soirée — adultes	5 \$
Accès raquettes en tout temps (Gratuit 12 ans & -)	2 \$
Accès randonnée Fat Bike jour	6 \$
Accès randonnée Fat Bike soir	4 \$
Location d'équipement : billets au comptoir PSL	
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	7 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	5 \$

Autres sports et activités	
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)	
Billets en vente au comptoir PSL	
Parc aquatique intérieur	
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca	
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	7 \$
Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)	

Billets en vente au comptoir PSL	
Escalade de blocs (souliers non inclus)	
Accès journalier	
13 ans et plus	11 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	10 \$
12 ans et moins	7 \$
REMBOURSEMENT DE 15 % SUR LA PASSE ANNUELLE	

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Musée du Fjord (418-697-5077)	
Accès journalier — adulte (18 ans et +)	8 \$
Accès journalier — enfant et étudiant (6 ans et +)	5 \$
Accès journalier — enfant (5 ans et -)	Gratuit
Centre équestre BQH — Chicoutimi (418-718-5708)	NOUVEAU
Achat du billet au comptoir PSL et RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE	
30 minutes — 1 personne (5 ans et plus)	25 \$
60 minutes — 1 personne (10 ans et plus)	35 \$
Forfait famille — 2 adultes et 2 enfants 10 ans et plus) — 1 heure	125 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)	
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	8 \$

Zoo de Falardeau (418-673-4602)	
Zoodefalardeau.com	
14 ans et +	18 \$
2 à 13 ans	10 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)	
Visitez la page Facebook	
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.	
12 à 35 mois	6 \$
3 à 14 ans	10 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4 \$

Village historique Val-Jalbert, Chambord (418-275-3132)	
Visitez le www.valjalbert.com pour l'information sur les activités	
Accès randonnée et glissade	
13 ans et + (gratuit pour les moins de 13 ans)	7 \$

Centre d'amusement SPK Chicoutimi 418-693-3334	
Visitez le Saguenaypaintball.com	
SPK — Mini-golf fluo	
Adulte (16 ans et +)	7 \$
Junior (15 ans et moins)	5 \$
SPK — Laser tag	
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	6 \$
SPK — réalité virtuelle (simulateur)	
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	4 \$

Les Saguenéens au Centre Georges-Vézina	NOUVEAU
Visitez le site web pour le calendrier	
Les billets doivent être achetés au comptoir PSL	
20 % de rabais sur le prix régulier	



Remboursement d'une partie de vos passes de saison	
Les membres qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un remboursement de 10 % à 50 % (SUR PRÉSENTATION DE FACTURE)	
• Stations de ski alpin • Station de ski de fond • Raquettes / Fat Bike • Accès aux sentiers de motoneige et VTT	% de rabais varient d'un endroit à l'autre
Remboursement sur rendez-vous seulement	
Contactez Audrey Lecours au 7581	

Les partenaires du plan sports et loisirs

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

Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet, en ligne ou en magasin.

ATTENTION

Peu importe le site d'activité, les consignes demeurent les mêmes.

Pour profiter du rabais directement au site d'activité:

Lorsque vous appelez pour réserver, vous devez, vous devez mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que vous avez votre carte PSL.

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

Si vous n'avez pas votre carte PSL, les gens au guichet vont refuser de vous donner le rabais. Vous devrez donc payer le prix régulier.

Aucun remboursement ne sera accordé par la suite au comptoir PSL ou à la section des loisirs.

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

Partenaire	Services	Promotion
Action karaté 418-547-8894	Visitez la page Facebook pour en savoir plus sur les activités proposées	NOUVEAU 15 % de rabais sur abonnement
Le comptoir sushi à la maison 418-602-0877	Visitez le site web pour les détails Contactez par téléphone pour le rabais	NOUVEAU 15 % de rabais
UQAC Pavillon sportif 418-545-5011	Rabais sur les abonnements saisonniers du lundi au vendredi pour les cours de groupe, la salle d'entraînement, le badminton et la piste intérieure. (Frais de stationnement applicable de 8 h à 22 h)	NOUVEAU 15 % de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais Exclusion équipement électronique
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 15 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	<u>Militaire seulement</u> : aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 50 % sur les réparations avec carte PSL

MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / Recreation centre, #7498

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



Aiguisage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

Temps des sucres et du chocolat



L'activité Temps des sucres et du chocolat qui s'est tenue le 25 mars dernier a connu un vif succès. Les 300 billets offerts pour l'événement se sont envolés rapidement. Petits et grands ont pu se sucrer le bec et profiter de plusieurs activités d'animation au centre communautaire de la base. Les membres du comité organisateur se sont dit très heureux du déroulement de l'activité et de la participation. Voici quelques images de cet avant-midi festif.

Trousse À l'aventure / "All Aboard" Travel Kit

Votre famille est mutée et vous prévoyez faire un long voyage avec vos enfants ?

Demandez dès maintenant votre trousse de voyage remplie de jeux à faire dans la voiture ou dans l'avion ! En plus de pouvoir s'amuser avec des activités comme Recherche et trouve et Bingo voyage, vos jeunes auront leur propre journal de déménagement à remplir, création spéciale du CRFM de Bagotville ! Gageons que vos enfants ne verront pas le temps passer !

Is your family transferred and are-you planning a long trip with your children?

Ask now for your travel kit filled with games to play in the car or on the plane! In addition to enjoying activities such as "Seek and Find" and "Travel Bingo", your children will have their own log-book to fill out, a unique creation of the Bagotville MFRC! We bet that your children will not be aware of the time flying by!

Registration

To get your All Aboard! Travel kit, send us an email or a message via Facebook telling us:

- Your name and phone number
- Name and age of your children
- The date of you are moving away

We will contact you when your kit is ready!

info@crfmbagotville.com
m.me/144084765674150

info@crfmbagotville.com
m.me/144084765674150





**La communauté
des FAC a accès
à des tarifs
d'assurance
exclusifs**

**The CAF
Community
enjoys access
to exclusive
insurance rates**



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation
Tarifs de groupe. Service unique.



thePersonal

Home and Auto Group Insurer
Group rates. Preferred service.

**Passez à La Personnelle pour vos
assurances auto et habitation**
lapersonnelle.com/sbmfc
1 888 476-8737

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

**Switch your home and auto
insurance today.**
thepersonal.com/cfmws
1-888-476-8737

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. The Personal[®] and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.