

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 18 Numéro 2

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

FÉVRIER 2023

3^e Escadre et BFC Bagotville



Le colonel Colin Marks prend le commandement

pages 2 et 3

Recrutement pour l'équipe cycliste du Grand défi Pierre Lavoie... page 5

Le commandant de la 1 DAC en visite à la BFC Bagotville... page 8

Le Programme pein air pour planifier la semaine de relâche... page 12



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

1737 boul. Talbot

Chicoutimi

418-545-4455

Tous les services pour votre auto au même endroit!

- Mécanique • Lavage intérieur et extérieur • Réparation et remplacement de pare-brise
- Pneus • Démarreur à distance • Accessoires automobiles • Électronique



Une passation de commandement attendue à la 3^e Escadre et à la BFC Bagotville

Le colonel Colin Marks entre

Le 26 janvier dernier, le colonel Colin Marks a pris officiellement la barre de la 3^e Escadre et de la Base des Forces canadiennes de Bagotville, succédant au lcol Maxime Renaud, qui en assumait l'intérim depuis quelques mois. Le col Marks est ainsi devenu le 32^e commandant de la base depuis sa création en 1942.

Collaboration spéciale
Capt Christopher Breault
Affaires publiques Bagotville

Le colonel Normand Gagné, qui a occupé la fonction au cours des trois dernières années et demie, s'est présenté à la cérémonie en tant que civil puisqu'il a déjà entamé sa retraite en décembre dernier. La cérémonie de passation de commandement a été présidée par le commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le major-général Iain Huddleston.

« Le col Marks prend le commandement à un moment criti-

que alors que nous préparons le terrain pour permettre l'arrivée du F-35 Lightning II. Il s'est formé et préparé pour ce rôle pendant toute sa carrière et est éminemment qualifié. Je saisis l'occasion pour remercier chaleureusement la contribution du colonel Gagné. Son engagement et son professionnalisme auront été des éléments clés tant pour le positionnement favorable de la 3^e Escadre et la BFC Bagotville que pour son personnel. Nous lui souhaitons la meilleure des chances pour un départ à la retraite réussi. », a précisé le mgén Huddleston.

Le colonel Marks est de retour à Bagotville après avoir occupé le poste de commandant du 4^e Escadron de soutien aux opérations à Cold Lake. Il a commencé sa carrière de pilote de chasse en 2005 au 425^e Escadron tactique d'appui au combat (ETAC) de Bagotville, puis il a été sélectionné pour un échange avec la marine des États-Unis en Cali-



De gauche à droite: le col Normand Gagné (maintenant retraité), le lcol Maxime Renaud, commandant par intérim de la 3^e Escadre, le mgén Iain Huddleston, commandant de la 1^{re} DAC, l'adjuc Marc Beaumier et le col Colin Marks, nouveau commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville.

Col Colin Marks took command of 3 Wing

On January 26, Colonel Colin Marks officially took over the helm of 3 Wing and Canadian Forces Base Bagotville, succeeding LCol Maxime Renaud, who had been acting there for a few months. Col Marks thus became the 32nd commander of the base since its creation in 1942.

Colonel Normand Gagné, who has held the position for the past three and a half years, attended the ceremony as a civilian since he had already started his retirement last December. The change of command ceremony was presided over by the Commander of 1 Canadian Air Division, Major-General Iain Huddleston.

“Col Marks takes command at a critical time as we prepare the ground for the arri-

val of the F-35 Lightning II. He has trained and prepared for this role throughout his career and is eminently qualified. I take this opportunity to warmly thank the contribution of Colonel Gagné. His commitment and professionalism have been key elements both for the favorable positioning of 3 Wing and CFB Bagotville and for its personnel. We wish him the best of luck for a successful retirement. said MGen Huddleston.

For Colonel Marks, who began his career as a fighter pilot with 425 ETAC in 2005, it is a return to Bagotville after numerous assignments in Canada and abroad. “It is an honor and a great privilege to return to Bagotville as a commander, because it is here that my career as a fighter pilot began. I accept this challenge with humility and I am convinced

that with the talent, professionalism and support of the personnel of 3 Wing and CFB Bagotville, we will be able to successfully support the missions entrusted to us. “, he specified.

439 Squadron Hangar 3 was packed. No less than three hundred people attended this highly anticipated change of command.

The Bagotville base will experience significant structural growth in the coming years thanks to the imminent arrival of the F-35 Lightning II and the investments associated with this major project. These investments are estimated at 19 billion dollars to acquire 88 fighter planes and build reception facilities. This makes it the largest investment in the Royal Canadian Air Force in the past thirty years.

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :

Lcol Alexandre Dubois (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

www.vortexbagotville.com

ou www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 9 mars 2023

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 28 février

officiellement en fonction



PHOTO : IMAGERIE CPL CHAPUT

C'est le colonel à la retraite Normand Gagné qui a procédé à l'échange officiel du fanion de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, marquant ainsi la passation de commandement au colonel Colin Marks.

fornie en 2009. Au cours de cette période, il a été le premier Canadien à se qualifier comme pilote instructeur sur le F/A-18 E/F Super Hornet.

En 2012, le nouveau commandant a été affecté comme superviseur de vol au 409 ETAC à Cold Lake. Diplômé du Programme de commandement et d'état-major interarmées à Toronto en 2015, il a été par la suite affecté à Ottawa en tant que directeur des besoins opérationnels et de la formation pour le projet de capacité future en matière d'avions de chasse.

De retour à Cold Lake en 2017, il agit comme commandant du 419 ETAC puis comme commandant du 409 ETAC en 2019. En 2021-2022, il a participé à un dé-

ploiement de plus de six mois au Qatar.

Le colonel Marks ne cache pas ses sentiments quant à son retour dans la région, qui l'a d'ailleurs vu grandir comme pilote de chasse. « C'est un honneur et un grand privilège de revenir à Bagotville comme commandant, car c'est ici que ma carrière de pilote de chasse a débuté. J'accepte ce défi avec humilité et je suis convaincu qu'avec le talent, le professionnalisme et le soutien du personnel de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, nous pourrions soutenir avec succès les missions qui nous seront confiées. », a-t-il précisé.

Quant au colonel à la retraite, Normand Gagné, il s'est dit très heureux de son mandat de trois ans et demi. « Ces trois

dernières années ont filé à vive allure et nous avons été confrontés à plusieurs défis. La majeure partie de mon mandat s'est déroulée pendant la pandémie et je suis très fier du travail accompli par tout le personnel de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville. Même en ces temps plus difficiles, ensemble, nous avons réussi à maintenir et à assurer la réussite de nos opérations. Ma famille et moi avons grandement apprécié notre passage dans la région, nous en garderons un excellent souvenir. », a-t-il déclaré.

Le Hangar 3 de l'Escadron 439

a fait salle comble. Pas moins de trois cents personnes ont assisté à cette passation de commandement très attendue. Plusieurs invités de marque se sont déplacés pour l'occasion, des élus municipaux, provinciaux et fédéraux ainsi que bon nombre de gens d'affaires et de partenaire de la BFC Bagotville de la région et d'ailleurs étaient au rendez-vous.

La base de Bagotville connaîtra dans les prochaines années un essor structurel important grâce à la venue imminente des F-35 Lightning II et des investissements qui sont associés à ce projet d'envergure.

Ces investissements sont estimés à 19 milliards de dollars pour acquérir 88 avions de chasse et construire les infrastructures d'accueil. Ce qui en fait le plus important investissement dans l'Aviation royale canadienne depuis les trente dernières années.

Difficile pour le moment de confirmer où iront tous ces investissements, mais ils seront partagés entre les bases de Bagotville et de Cold Lake. Ce qui assure à plus long terme la pérennité de la BFC Bagotville, qui tournera bientôt une nouvelle page de son histoire de plus de 80 ans.

CAMP BAGOTVILLE

**Un milieu de vie animé
pour les 5 à 12 ans**

**An animated environment
for 5 to 12 years old**

27 février au 3 mars 2023- Centre communautaire- 7h à 16h30

**Semaine
de relâche
animée!**

Activités à la programmation

Lundi: Danse hip-hop, atelier culinaire et aréna

Mardi: Expérience scientifique et piscine

Mercredi: Karaté et jeux de carnaval extérieur

Judi: Sculpture et peinture sur neige et piscine

Vendredi: Test force, film, raquette et tire d'érable

February 27 to March 3, 2023- Community Centre- 7am to 4:30pm

**Animated
spring
break!**

Programmed Activities

Monday: Hip-hop dance, culinary workshop and arena

Tuesday: Scientific experiment and swimming pool

Wednesday: Karate and outdoor carnival games

Thursday: Sculpture and painting on snow and pool

Friday: Test force, film, racket and maple taffy

INSCRIPTION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp



REGISTRATION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp

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

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

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

Un retour aux sources

Chers membres de la 3^e Escadre / BFC Bagotville,

Je ne peux vous communiquer toute la joie qui m'habite actuellement, au moment d'un retour aux sources, à titre de commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville.



Par colonel Colin Marks
Commandant de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville

C'est ici sur ce merveilleux territoire de Saguenay que j'ai débuté ma carrière de pilote de chasse. C'est ici que j'ai intégré les assises et le fondement même de ce qu'il faut pour combattre à titre de pilote de chasse. Le lien que j'entretiens avec la communauté saguenéenne est beaucoup plus fort

qu'un concours de circonstances professionnelles. L'un de mes fils est né ici à Saguenay en 2008, ce qui représente pour moi

un réel sentiment d'appartenance à la région, à la base, mais aussi à tous les militaires et civils qui y travaillent. Après avoir quitté Saguenay en 2009, aujourd'hui, j'ai vraiment l'impression de rentrer à la maison...

Se porter premier responsable de la 3^e Escadre est sans aucun doute un privilège exceptionnel. Ce privilège est cependant accompagné de son lot de responsabilités et de défis. Parmi l'éventail des priorités que je me suis fixées, le leadership, la loyauté et la famille font partie intrinsèque de mon éthique de travail. Elles serviront à étayer notre mission ici tout comme à l'étranger impliquant la défense nord-américaine avec le NORAD, ainsi que les intérêts nationaux à l'étranger en lien avec les missions de l'OTAN.

À la base de ces piliers se trouve notre fondement de sensibilisation et d'avancement culturels, ainsi que le respect de toutes personnes. La clé de notre victoire réside dans notre diversité; peu importe le sexe, la religion, la race ou encore l'orientation. Alors que nous nous préparons à recevoir des avions, des armes ainsi que des systèmes de 5^e génération, nous devons poursuivre notre lancée sur l'optimisation de notre culture vers son potentiel de 5^e génération.

Pour terminer, je ne peux passer sous silence la contribution du Col Normand Gagné et le chemin qu'il a tracé pendant son mandat. Merci à toi, Normand, et merci à tous les militaires qui offrent le meilleur d'eux au quotidien pour supporter les objectifs militaires qui nous sont confiés par l'Aviation royale canadienne. Merci à ma femme et à mes fils de m'encourager à poursuivre ma carrière militaire même si parfois la route est difficile. Merci pour toute la confiance que vous me portez.

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

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

GARAGE La Baie SP
PNEUS + MÉCANIQUE

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

Mécanique générale
Entretien et réparation

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

Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

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
/garagesplabaie



866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

ça soulage!

Vous pourriez aussi faire partie de l'équipe

Après un succès retentissant en 2022 auprès de la communauté militaire de la BFC Bagotville, le Grand défi Pierre Lavoie fait un retour en force en 2023.

Encore une fois cette année, une équipe de cyclistes, représentant la BFC Bagotville, est mise en place pour parcourir 1000 km sur route (en équipe) au départ de La Baie, en passant par le Parc de la Mauricie, et ayant comme destination finale le Stade olympique de Montréal.

Même si l'organisation compte déjà sur une bonne participation cette année, elle a décidé de prolonger la période allouée aux inscriptions afin de diversifier cette participation. L'invitation s'adresse donc plus particulièrement aux membres, désirant améliorer leur condition physique et leur état de santé général.

Afin de compléter sa sélection, le comité est à la recherche de différentes personnes pour combler les sept places



Chaque année, une équipe représente la BFC Bagotville lors du 1000 km à vélo du Grand défi Pierre Lavoie qui se déroule en juin. On peut voir ici l'équipe 2022 en tête de peloton lors du passage du groupe de cyclistes sur la piste de la base de Bagotville.

disponibles. Parmi les personnes sélectionnées, on souhaite offrir à au moins une personne sédentaire afin qu'elle profite de cette occasion pour améliorer sa condition physique grâce à l'appui de toute une équipe. Cet objectif de sélection est au cœur même de la participation de la BFC Bagotville au GDPL.

L'amélioration de la condition physique et le développement de l'intérêt pour le sport est aussi l'un des buts premiers du Grand défi lancé il y a maintenant 13 ans par Pierre Lavoie.

Afin d'assurer le succès de l'aventure, les personnes sé-

lectionnées bénéficieront d'une gamme de services complets : plan d'entraînement adapté, programme nutritionnel et conseils professionnels provenant de toute l'équipe du PSP Bagotville.

Tous les membres militaires peuvent soumettre leur candi-

dature, femmes, hommes, membres de la 2^e et de la 3^e Escadre, sportifs, sédentaires, tous grades confondus.

Envoyez votre candidature à : gymnase.bagotville@forces.gc.ca

Participez en grand nombre!

GDPL... join the team !

CFB Bagotville, the Grand Défi Pierre Lavoie is making a strong comeback in 2023. Once again this year, a team of cyclists, representing CFB Bagotville, is set up to travel 1,000 km on the road (as a team) from La Baie, passing through Parc de la Mauricie, and having the Montreal Olympic Stadium as its final destination.

Despite a good turnout this year, the organizers are extending the registration period to diversify its offer to members wishing to improve their physical condition and general health. Indeed, the selection committee is looking for different people to fill the 7 places available within the team.

Among the people selected, a sedentary person will be identified to fill the need to improve their physical condition. She will be selected to take up the challenge as a team. This element of selection lies at the very heart of CFB Bagotville's participation in the GDPL. It should be noted that all members / soldiers can submit their application, women, men, members of the 2nd and 3rd Wing, sportsmen, sedentary, all ranks combined, etc.

Those selected will benefit from a full range of services: adapted training plan, nutritional program, professional advice from the entire PSP Bagotville team. Send your application by email to PSP.

Participate in large numbers!



Bain militaire nouvel horaire

mardi et jeudi
11 h 45 à 13 h

Military swim new schedule

Tuesday & Thursday
11:45 p.m. to 1 p.m.

L'économie d'énergie c'est aussi une économie d'argent

Mieux comprendre les coûts de l'électricité pour économiser

Pour les grands consommateurs d'électricité, la pointe électrique entraîne des coûts importants. C'est pourquoi le Détachement des opérations immobilières de la Base de Bagotville implante diverses stratégies pour minimiser ces coûts associés à la demande de pointe, tout en s'efforçant de réduire ses émissions de GES.

Saviez-vous que la facturation électrique inclut deux composantes?

La première est la consommation. C'est la quantité d'énergie utilisée par un appareil ou un bâtiment pendant une heure. On la mesure en Kilo-wattheures (kWh).

La seconde composante est la demande, c'est la quantité d'énergie utilisée à un même moment donné. Elle se calcule en Kilowatts (kW). La pointe électrique survient en hiver lors des grands froids, et sur semaine en matinée et en début de soirée, quand les clients utilisent en même temps des appareils énergivores. C'est la consommation maximale atteinte durant la période de facturation selon une plage de temps définie.



Pour arriver à réduire la demande de la Base en période de pointe, le DOIB perfectionne continuellement ses stratégies de contrôle des équipements.

En adhérant depuis quelques années au programme de Gestion de la demande de puissance (GDP), la Base bénéficie d'un crédit de près de 55 000 \$/an en passant momentanément à des sources d'énergie alternatives et en réduisant ses besoins énergétiques (déstage et/ou gestion thermique des bâtiments) lorsqu'Hydro-Québec émet un avis de pointe électrique.

Le marché de services énergétiques récemment implanté sur la Base agit en cohérence avec cette stratégie : la nouvelle chaudière tri-énergie, capable de produire de la vapeur avec son élément électrique d'une capacité de 1 Mégawatt, permettra d'uti-



Tout ce qui chauffe demande beaucoup d'énergie. En hiver, une gestion stratégique des pointes de demande en électricité aide à réduire considérablement la facture d'électricité.

liser l'électricité en priorité tout en demeurant sous la puissance maximale souscrite (pointe maximale déterminée).

Le même principe s'applique à différents systèmes comme les nouvelles chaudières électriques installées dans quatre bâtiments et les systèmes d'aérothermie au gymnase. Des systèmes au gaz naturel

et à la vapeur prendront le relais en période de pointe.

Vous aussi pouvez participer aux efforts!

Voici quelques gestes simples pour contribuer à réduire la pointe électrique chez vous.

- Réduisez le chauffage de 1 ou 2 °C, surtout dans les pièces inoccupées.

- Reportez l'utilisation de vos électroménagers comme la sècheuse et le lave-vaisselle.

- Diminuez d'une minute la durée des douches et limitez votre utilisation d'eau chaude.

- Souscrivez au programme Hilo d'Hydro-Québec. Vous économiserez aussi!

Saving energy is also saving money!

For large electricity consumers, the electrical peak entails significant costs. This is why the Bagotville Base Real Estate Operations Detachment is implementing various strategies to minimize these costs associated with peak demand, while striving to reduce its GHG emissions.

Did you know that electric billing includes two components? The first is a consumption, it is the amount of energy used by a device or a building for one hour. It is measured in kilowatt hours (kWh).

The second component is the demand, it is the quantity of energy used at the same given moment. It is calculated in

kilowatts (kW). The electricity peak occurs in winter during very cold weather, and on weekdays in the morning and early evening, when customers use energy-intensive appliances at the same time. This is the maximum consumption reached during the billing period according to a defined time range.

To help reduce base demand during peak periods, DOIB is continually refining its equipment control strategies.

By adhering to the Power Demand Management (GDP) program for several years, the Base benefits from a credit of nearly \$55,000/year by temporarily switching to alternative energy sources and reducing its energy needs (load shedding

and/or thermal management of buildings) when Hydro-Québec issues an electricity peak notice.

The energy services market recently set up on the Base is consistent with this strategy: the new tri-energy boiler, capable of producing steam with its electrical element with a capacity of 1 Megawatt, will make it possible to prioritize the use of electricity while remaining below the maximum subscribed power (maximum peak determined). The same principle applies to different systems such as the new electric boilers installed in four buildings and the arothermal systems in the gymnasium. Natural gas and steam systems will take over during peak periods.

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

ESSAYEZ NOTRE POUTINE DÉJEUNER ET NOS NOUVEAUX OEUF BÉNÉDICTINE

SPÉCIAL du MOIS
Spaghetti italien
7.85\$
+taxes

Pizza
8.50\$
+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 stratégie qui change les règles du jeu

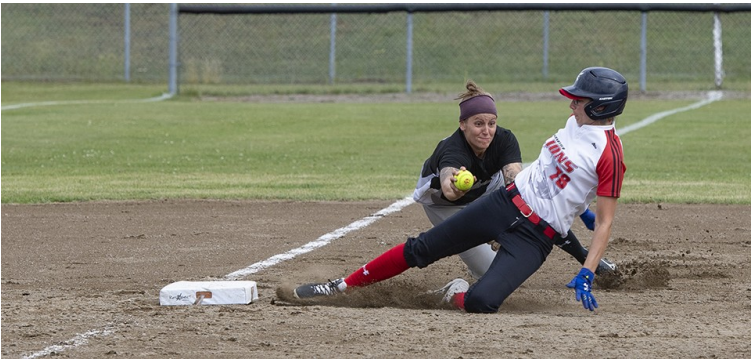
Les sports dans les Forces

La Stratégie des Forces armées canadiennes (FAC) en matière de sports est un cadre stratégique qui vise à harmoniser les efforts collectifs pour optimiser la contribution du sport au mieux-être au sein des Forces.

Le Programme de sports des FAC fait partie intégrante de l'entraînement et du perfectionnement continus des militaires. Que ce soit au Canada ou à l'étranger, le sport est un pilier important pour améliorer la condition physique, favoriser le mieux-être mental, renforcer le moral et développer les compétences militaires fondamentales telles que le travail d'équipe, l'autodiscipline, le leadership, l'esprit de corps, la persévérance et la résilience.

La vision du Programme de sports des FAC est d'être un important catalyseur opérationnel pour les FAC en maximisant les bienfaits du sport sur le mieux-être mental, social et physique.

Les trois piliers clés de cette



stratégie sont : la participation, le développement de même que le rayonnement et l'engagement.

Chaque pilier comporte des secteurs d'efforts clés, notamment l'éducation et la sensibilisation, les opportunités, la collaboration, la structure et l'harmonisation, le renforcement des capacités, la promotion et la visibilité.

À Bagotville, il faut s'attendre à voir des idées novatrices prendre forme pour encourager la participation des membres. Par exemple, des initiatives qui vont encourager la participation des femmes au programme des sports, des cliniques d'enseignements, du recrutement

d'entraîneur, d'officiels et de soigneurs et des activités marketing qui vont mettre de l'avant les sports individuels peu connus et le profil compétitif des militaires.

Il est possible de s'informer et de lire la stratégie à [SBMFC](#) | [Sports des FAC](#) | [CFMWS](#).

Vous êtes un sportif, un entraîneur, un officiel ou un soigneur? Vous aimeriez développer vos habiletés et vos connaissances sportives? Vous avez une idée qui pourrait s'inscrire dans le cadre de la politique? Peu importe votre niveau, communiquez avec Mathieu Caron, coordonnateur des sports au poste 7253.

CAF Sports Strategy is a game changer

The Canadian Armed Forces (CAF) Sports Strategy is a strategic framework that seeks to align collective efforts to optimize the contribution of sport to wellness within the Forces.

The CAF Sports Program is an integral part of the continuous training and development of members. Whether in Canada or abroad, sport is an important pillar for improving physical fitness, promoting mental well-being, building morale and developing fundamental military skills such as teamwork, self-discipline, leadership, esprit de corps, perseverance and resilience.

The vision of the CAF Sports Program is to be an important operational enabler for the CAF by maximizing the benefits of sport for mental, social and physical well-being.

The three key pillars of this strategy are: participation, development, and outreach and engagement. Each pillar has key areas of effort, including education and awareness, opportunities, collaboration, structure and alignment, capacity building, promotion and visibility.

In Bagotville, expect to see innovative ideas take shape to encourage member participation. For example, initiatives that will encourage the par-

ticipation of women in the sports program, teaching clinics, recruitment of coaches, officials and trainers, and marketing activities that will highlight individual sports with little known and the competitive profile of the military.

You can get information and read the strategy at [SBMFC](#) | [CAF Sports](#) | [CFMWS](#).

Are you an athlete, coach, official or trainer? Would you like to develop your sports skills and knowledge? Do you have an idea that could fit into the policy? Regardless of your level, contact Mathieu Caron, sports coordinator at extension 7253.

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Mythes ou réalités sur le suicide

Du 5 au 11 février se tenait la semaine de prévention du suicide. Cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

On vous propose donc d'en parler d'ici, de réfléchir sur ce sujet et d'essayer de discerner si ces citations sont des mythes ou des réalités.

« Poser la question ou parler du suicide peut encourager le passage à l'acte. »

Mythe. Demander directement à une personne si elle pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Lorsque la question est posée, la personne en détresse ressent souvent du soulagement et constate qu'elle n'est plus seule. Et plus souvent qu'autrement, ça permet d'ouvrir la discussion sur les difficultés que la personne peut avoir présentement.

« Le suicide se produit sans avertissement. »

Mythe. Le geste du suicidaire est rarement spontané. Des signes de détresse peuvent apparaître, comme par exemple, des excès de colère, de la nervosité ou de l'agitation, une tristesse, une perte d'intérêt pour les activités qu'on aime, etc. Être à l'affût de ces signes est important, et encore plus de prendre action lorsqu'on les voit.

Merci d'avoir participé. On espère avoir ouvert une réflexion sur ce thème tellement important. Avec de l'ouverture, de la compréhension et de l'entraide, il est possible d'éviter que des personnes posent un geste suicidaire.

À la Promotion de la Santé, notre mission est d'en parler et de vous outiller. Invitez-nous à en parler dans votre unité. Poste 7102.

Référence : *Mythes et réalités sur le suicide* - AQPS



Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et finance des programmes essentiels pour les personnes amputées.



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

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



Le major-général Iain Huddleston de passage à la 2^e Escadre

Une visite appréciée des membres

La 2^e Escadre a reçu la visite du commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le major-général Iain Huddleston, le 25 janvier dernier. Pour l'occasion, l'équipe de commandement de la 2^e Escadre, le colonel Carol Potvin et l'adjudant-chef Dany Flamand lui avaient organisé une journée bien remplie.

Collaboration spéciale
Sgt Carole Gosslin
Adjointe de l'adjuc 2 ERE

La visite a débuté par une rencontre avec l'équipe de commandement de la 2^e Escadre et de ses différentes unités afin de discuter de l'avenir de l'escadre.

Par la suite, le mgén Huddleston a visité les différents édifices de l'escadre dont le Boyd Training centre, le nouveau système d'abris pour un quartier général déployé, ainsi que le site où sera bâti prochainement le nouveau bâtiment de l'escadre.



Lors de son passage à Bagotville, le commandant de la 1 DAC, le major général Iain Huddleston, a rendu visite aux membres de la 2e Escadre. On le voit ici en compagnie du colonel Potvin et de l'adjudant-chef Flammand alors qu'il signe le livre d'or de l'escadre.

Le major-général a aussi tenu une assemblée publique pour les membres de la 2^e Escadre. Il a pu répondre à plusieurs questions des membres de

l'escadre. De plus, il a pris quelques minutes afin de reconnaître les accomplissements de certains de ses membres.

Le sergent Alex Gagnon, du 2^e Escadron de soutien de

mission, a reçu le jeton de l'adjudant-chef de la 1^{re} Division aérienne du Canada. Quant au capitaine David Ashworth, du 2^e Escadron de soutien opérationnel, il a reçu celui du commandant de la 1 DAC.

Cette journée a été une réussite selon l'équipe de commandement de la 2^e Escadre, qui a tenu à remercier tous les membres qui ont collaboré à cette journée et contribué à son succès.

Le col Potvin et l'adjuc Flamand ont aussi félicité les membres qui ont reçu les jetons de la 1^{re} Division aérienne du Canada.

MGen Huddleston visited 2 Wing

2 Wing received a visit from the Commander of 1 Canadian Air Division, Major-General Iain Huddleston, on January 25th. For the occasion, the 2 Wing command team, Colonel Carol Potvin and Chief Warrant Officer Dany Flamand had organized a busy day for him.

The visit began with a meeting with the command team of 2 Wing and its various units to discuss the future of the Wing.

Afterwards, MGen Huddleston visited the various buildings of the Wing, including the Boyd Training Centre, the new shelter system for a deployed headquarters, as well as the site where the new Wing building will soon be built.

The Major-General also held a public meeting for the members of the 2nd Wing. He was able to answer several questions from the members of the squadron. In addition, he took a few minutes to recognize the accomplishments of some of his members.

This day was a success according to the 2 Wing command team, who wanted to thank all the members who collaborated on this day and contributed to its success.



Au cours d'une assemblée publique, tenue à l'auditorium de la base, le mgén Huddleston a pris le temps de répondre aux questions des membres.

Abonnez-vous à la page Facebook du PSP de la BFC Bagotville
www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



NOUVEAUTÉ - NEW
YEM
YOGA - ÉTIREMENT - MOBILITÉ
YOGA - STRETCHING - MOBILITY



mercredi - Wednesday
6 h 45 à 7 h 30 - 6:45 a.m. to 7:30 a.m.
Début: 18 janvier - Starts Jan 18th
OUVERT À TOUS - OPEN TO ALL
Info: gymnase.bagotville@forces.gc.ca



La sécurité des données c'est l'affaire de tous

Le Directeur général Sécurité de la défense (DGSD) a tenu du 6 au 10 février une semaine de sensibilisation à la sécurité sous le thème « Faites votre part – Soyez fûtes en matière de sécurité ».

Il s'agit d'une excellente occasion d'accroître la sensibilisation des employés du MDN et des membres des FAC en plus de promouvoir les services de sécurité ministériels.

Voici certaines choses que nous pouvons faire chaque jour pour maintenir la sécurité de la défense :

- Rangez vos documents protégés et classifiés de manière appropriée;
- Utilisez votre ordinateur RÉD exclusivement pour le travail;
- Verrouillez votre ordinateur, peu importe combien de temps vous prévoyez vous éloigner de votre bureau;
- Ne branchez rien de non autorisé sur votre ordinateur MDN/RÉD;

- Évitez de cliquer sur des liens ou d'ouvrir des pièces jointes qui semblent suspectes;
- Protégez vos appareils informatiques délivrés par le MDN/les FAC en ne les apportant pas dans vos déplacements à moins d'en avoir l'autorisation;
- Si vous avez des questions relatives à la sécurité concernant les procédures de sécurité appropriées, contactez votre officier de la sécurité des systèmes d'information (OSSI) ou votre superviseur de la sécurité de l'unité (SSU).

La semaine de sensibilisation à la sécurité en ligne proposait une variété de nouvelles activités et de nouveaux produits pour accroître la visibilité en fournissant des informations importantes sur les principaux éléments des Ordonnances et directives de sécurité de la Défense nationale. Celles-ci comprenaient: des vidéos d'interview et des présentations sur les questions de sécurité par des spécialistes, des infogra-



phies, des vidéos d'animation graphique, etc.

Pour encourager la sensibilisation à la sécurité, les SSU, les OSSI, les professionnels de la sécurité et les employés de l'Équipe de la Défense qui souhaitent promouvoir la sécurité en milieu de travail peuvent obtenir des produits et des renseignements de la boîte à outils intranet du DGSD.

Pour télécharger des produits, visitez la page [Boîte à outils pour la sensibilisation à la sécurité](#) (accessible uniquement sur le réseau de la Défense nationale). Pour com-

mander des objets promotionnels, veuillez remplir le [formulaire de commande](#) et l'envoyer à l'adresse: P-OTG.SECAwareness@intern.mil.ca.

Vous jouez un rôle important dans la sécurité de tous les membres de notre Équipe de la Défense grâce à la **VIGILANCE!**

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

Do your part - Be Security Smart

Director General Defence Security (DGDS) is hosted its annual virtual Security Awareness Week (SAW) from 6 to 10 February 2023 with the theme "Do Your Part-Be Security Smart".

For us, it is an excellent opportunity to increase security awareness and promote departmental security services for all DND employees and CAF members. Here are some things that we can do every day to uphold defense security:

- Store your protected and classified documents appropriately;
- Use your DWAN computer exclusively for work;

- Lock your computer no matter how long you plan to step away from your office;
- Do not plug anything not authorized into your DND/DWAN computer;
- Avoid clicking on links or opening any attachments that seem suspicious;
- Keep your DND/CAF issued IT devices safe by not traveling with them unless authorized; and

If you have any security related questions about proper security procedures reach out to your Information Systems Security Officer (ISSO) or your Unit Security Supervisor (USS).

To help promote security awareness at all levels, including the unit level, USS, ISSO, security practitioners and employees from the Defence Team who wish to promote security in their workplace may obtain products and information from the DGDS intranet Security Toolkit. To download products, visit the [Security Awareness Toolkit](#) page (accessible on the National Defence network). To order promotional items, please fill out this [Order Form](#) and send it back by e-mail.

You are an important part of keeping all members of our Defence Team secure through **VIGILANCE!**



Départ dans la dignité

Plusieurs dizaines de personnes, famille, amis et collègues, se sont réunies le 25 janvier dernier afin de souligner le départ dans la dignité du colonel Normand Gagné qui quittait après 41 ans de service. Ici l'adjutant-chef Marc Beaumier remet au nouveau retraité un dessin réalisé par M. Gérald Grenier représentant sa carrière de pilote au sein des Forces armées canadiennes.



Bell cause

À l'occasion de la journée Bell cause pour la cause qui a eu lieu le 25 janvier dernier, le mgén Iain Huddleston (1 DAC), le col Carol Potvin (2 ERE), le col (h) Jim Killin, le lcol Maxim Renaud (3 ERE / BFC Bagotville), l'adjuc Dany Flamand (2 ERE) et l'adjuc Marc Beaumier (3 ERE / BFC Bagotville) se sont réunis afin d'immortaliser leurs messages en lien avec la santé mentale.



Un leader exemplaire

Le cplc Tommy Fortier s'est démarqué tout au long du déploiement en tant que Technicien, Niv C, leader exemplaire et protecteur de moral au niveau de l'équipe. De nature calme, il dirige les opérations de vol local et du QRA avec une facilité exemplaire. Technicien ressource, il mentor à tous les niveaux. Le cplc Fortier, membre du 425 ETAC, a mérité le titre d'Alouette du détachement de chasse de la FOA-R 2022.



Anniversaire de la logistique

Les membres de la branche de la logistique ont souligné le 55^e anniversaire de la branche à Bagotville en partageant un gâteau le 1^{er} février dernier à la Barn.

Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

en ligne sur pressdisplay.com ou
emportez-le n'importe où
grâce à Press Reader

Suivez la page Facebook d'information de la BFC Bagotville



Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adjum Trépanier



Capt Subramanian



Capt Blanchard



Lt Bordeleau



Cplc Tremblay-St-Arnaud



Maj Gauthier



Sgt Martel



Sgt Cloutier

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



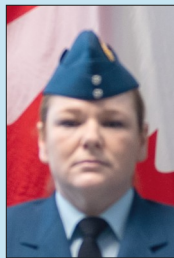
Maj Harris
MSG-EXP



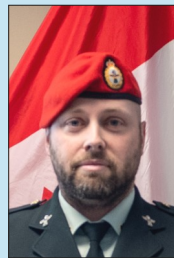
Maj Lambert
MSS



Lt Cournoyer
MSS



Adjum McGoldrick
MSS et CD



Sgt Rivard
MCMP



Sgt Dufour-Larouche
MSS



Capt Robitaille-Thule
US AF Joint Service
Achievement Medal



Adj Gaudron
CD2



Cplc Chartier
MSS et CD



Capt Boulet
CD



Capt Dubois
CD



Capt St-Jean
CD



Capt Turcotte
CD



Capt Vincent
CD



Captc Bradley
CD



Cplc Landry
CD



Cplc Beaudet
CD



Cplc Duchesne-Boily
CD



Cplc Houde
CD



Cplc Potvin
CD



Sgt Fiolet
CD



Cpl Hubert
CD



Cpl Fraser
CD



Cpl Laaziz
CD



Cpl Lemieux
CD



Cpl Mercier
CD



Cpl Morin
CD



Cpl Monette-Turgeon
CD



Lt Vincent
CD



Maj Monetta
CD

Le grade (promotion) ou la décoration (médaille) indiquée devant ou après le nom est celle reçue. Les photos sont publiées par ordre de réception. Par manque d'espace elles peuvent être reportées.

Horaire hebdomadaire / Weekly schedule

LUNDI
Gym ouvert
6 h - 20 h

MARDI
Gym ouvert
6 h - 20 h

MERCREDI
Gym ouvert
6 h - 20 h

JEUDI
Gym ouvert
6 h - 20 h

VENDREDI
Gym ouvert
6 h - 20 h

SAMEDI
Gym ouvert
8 h - 15 h
après-midi

DIMANCHE
Gym fermé
matin

PROGRAMME PSL PLEIN AIR 2022 – 2023 HIVER

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 journ. 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	

English version of this program is available at Sports and Recreation Desk and Online at WWW.CONNECTIONFAC.COM

Les partenaires du plan sports et loisirs

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

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

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

« Sois ta meilleure amie »

Le CRFM vous invite à la conférence *Sois ta meilleure amie* de Josée Boudreault, et ce, tout à fait gratuitement! L'événement aura lieu à la Barn, le vendredi 10 mars prochain.

Josée Boudreault est une humoriste et une animatrice de radio et de télévision depuis près d'une trentaine d'années. En 2016, elle a subi un AVC qui a grandement affecté son langage. Néanmoins, elle a repris la scène accompagnée de son conjoint, Louis-Philippe Rivard. Ensemble, ils sont drôles, authentiques et inspirants.

La conférence *Sois ta meilleure amie*, malgré son titre, s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Elle propose de porter un regard empathique et rempli d'amour sur soi-même. Elle incite à oser avancer, sans se mettre de bâtons dans les roues, et à mordre dans la vie avec confiance!

Les portes seront ouvertes dès 18 h et la conférence dé-

butera à 18 h 30. Des boissons non alcoolisées du Domaine le Cageot et des petits desserts seront offerts aux participants. Notez que l'événement est offert en français seulement.

Venez passer une soirée agréable, drôle et lumineuse! Réservez votre place dès maintenant via [Eventbrite](#).

Vous avez de la monnaie?

Les jeunes qui fréquentent la Planque jeunesse Teentown s'occuperont du vestiaire en échange de vos dons. Apportez votre monnaie!

Vous avez des enfants?

Afin de vous permettre de participer librement à cette soirée, la Halte-répît du CRFM sera ouverte et accueillera vos enfants de 9 ans et moins. Vous devez réserver votre place en communiquant directement avec notre coordonnatrice du secteur Enfance-famille, Christine Harvey-Paquet, au 418 677-7468 ou par [courriel](#).



Free conference with Josée Boudreault

The MFRC invites you to attend the conference “*Sois ta meilleure amie*” with Josée Boudreault, absolutely free! The event will take place at the Barn on Friday, March 10.

Josée Boudreault is a comedian and radio and television host for nearly thirty years. In 2016, she suffered a stroke which greatly affected her speech. Nevertheless, she returned to the stage along with her husband, Louis-Philippe Rivard. Together they are funny, authentic and inspiring.

The “*Sois ta meilleure amie*” conference, despite its title, is

for both men and women. In this conference, self-love and empathy are the key elements. It is an invitation to move forward, without placing obstacles in the way, and to embrace life with confidence!

The doors will open at 6 p.m. and the conference will begin at 6:30 p.m. Non-alcoholic drinks from Domaine le Cageot and light desserts will be offered to participants. Note that the event is offered in French only.

Come and enjoy a pleasant, entertaining and bright evening! Reserve your seat now through [Eventbrite](#).

Do you have change?

The teenagers from the Teen Town—Youth Hideaway will be taking care of the cloakroom in return for your donations. So do bring your change!

Do you have children?

To allow you to participate freely in this event, the MFRC Respite Daycare will be open and will welcome your children aged 9 and under. You must reserve your place by contacting Christine Harvey-Paquet, Child-Family Sector Coordinator, directly at 418 677-7468 or by [email](#).

CAF CONNECTION

CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC

Lorsqu'il s'agit de jeux de hasard et d'argent, il est important de respecter les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque.

Consultez le site [lignesdirectricesjeu.ca](#) pour en savoir plus.

LE MONTANT	LA FRÉQUENCE	LE NOMBRE
1% Évitez de jouer plus de du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois	4 Évitez de jouer plus de jours par mois	2 Évitez de jouer régulièrement à plus de formes de jeux de hasard et d'argent

BILLETS EN VENTE LE 15 FÉVRIER

**CONFÉRENCIÈRE INVITÉE : MARIANNE ST-GELAIS,
TRIPLE MÉDAILLÉE OLYMPIQUE**



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME À BAGOTVILLE

**GRAND
RETOUR
DES
KIOSQUES!**

MERCREDI, 8 MARS 2023

Présentée par



**DINER AU COÛT DE 10\$
(ROULADE DE POULET AUX POIVRONS ET
ACCOMPAGNEMENTS)**

**UNE POSE
POUR LE
ROSE**

**SUR
RENDEZ-VOUS**

**BILLETS EN VENTE
AUPRÈS DE
VOS REPRÉSENTANTES
D'UNITÉS
DÈS LE 15 FÉVRIER**