

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 18 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2023

Dernier vol pour le colonel Normand Gagné



Le commandant se retire après 41 ans de service

pages 2 et 3

Nouveaux programmes PSP pour les célibataires et les ados... pages 5 et 6

Grand succès pour la 35^e campagne du Panier du bonheur... page 8

Programme d'économie d'énergie : implantation complétée... page 9



**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
- Location d'auto Discount



Le colonel Normand Gagné quitte après 41 ans de loyaux services

La BFC Bagotville souligne le départ à

Un peu moins de trois ans et demi après avoir pris le commandement de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné a quitté officiellement ses fonctions pour une retraite bien méritée, le 14 décembre dernier, lors d'une brève cérémonie tenue en présence du mgén Iain Huddleston, commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada (1 DAC).

Le mgén Huddleston a également profité de son passage à Bagotville pour remettre au colonel Gagné un certificat soulignant ses 41 ans de service au sein des Forces armées canadiennes.

Normand Gagné est né et a grandi à New Richmond, un petit village situé sur la côte est du Québec. Après avoir terminé ses études secondaires en 1982, il s'est enrôlé dans les Forces canadiennes et, trois ans plus

tard, il a obtenu son brevet de pilote. En 1985, il a été affecté au 880^e Escadron de reconnaissance maritime, à Summerside, à l'Île-du-Prince-Édouard. Après avoir terminé le cours de pilote de CF-18 Hornet, il a été affecté à Baden, en Allemagne, au sein du 439^e Escadron d'appui tactique jusqu'en 1993.

Pendant son séjour en Europe, Normand Gagné a participé à la guerre du Golfe, accumulant alors plus de 75 heures de vol à l'appui de missions de combat menées dans le cadre de l'opération Tempête du désert.

À la suite d'une affectation de trois ans au Quartier général du Commandement aérien à Winnipeg, pendant laquelle il obtient un baccalauréat ès arts de l'Université du Manitoba, il est devenu pilote-instructeur de CF-18 au 410^e Escadron.

En 1997, il a été promu au



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Au moment de quitter ses fonctions à la BFC Bagotville le 14 décembre dernier, le colonel Normand Gagné a reçu un certificat soulignant ses 41 ans de service au sein des FAC des mains du commandant de la 1 DAC, le major-général Iain Huddleston.

Colonel Gagné retires after 41 years of service

A little less than three and a half years after taking command of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Normand Gagné officially left for a well-deserved retirement on December 14 during a brief ceremony held in the presence of MGen Iain Huddleston, Commander of 1st Canadian Air Division (1 CAD).

MGen Huddleston also took advantage of his visit to Bagotville to present Colonel Gagné with a certificate highlighting his 41 years of service in the Canadian Armed Forces.

Normand Gagné was born and raised in New Richmond, a small village on the east coast of Quebec. After graduating from high school in 1982, he joined the Canadian Forces and three years later earned his pilot's license.

During his career, he has held numerous positions across Canada and abroad. It was in the summer of 2019 that Colonel Normand Gagné took command of CFB Bagotville and 3 Wing.

His three years in this position were marked, among other things, by the commissioning of the new hangar of the TGEM and by the reorganization of the administrative structure of the base. Without forgetting, of course, the two years of pandemic which forced the implementation of new protocols and significant changes in the organization of work.

Colonel Gagné, during his 41 years of service, has more than 5,000 flying hours, including more than 2,000 hours aboard the CF-18.

Colonel Gagné's career as a fighter pilot officially ended on December 12 when he flew a CF-18 fighter over the region for the last time.

Several CFB Bagotville personnel and most of the commanders of the various units on the base greeted Colonel Gagné when he got off the plane. Despite the cool weather, the future retiree was still entitled to the traditional shower upon his arrival.

Following the retirement of Colonel Gagné, Lieutenant-Colonel Maxime Renaud, Commander of 3 ESO, will assume the interim as Commander of CFB Bagotville and 3 Wing until the arrival of the new commander scheduled for the end of January.

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: 9 février 2023

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 31 janvier

la retraite de son commandant

grade de major et sélectionné comme pilote de démonstration du CF-18.

Par la suite il a été affecté au Quartier général de la Défense à Ottawa, où il a travaillé à la modernisation du CF-18. En 2003, il est promu au grade de lieutenant-colonel. Il assumera par la suite le commandement du 416^e Escadron d'appui tactique jusqu'en 2008.

Dans les années qui suivent, au cours d'une affectation au QG de la 1 DAC, il a été déployé au Qatar comme représentant de la Force internationale d'assistance à la sécurité (FIAS), il fut le premier Canadien à occuper ce poste.

À son retour, il est affecté à la base de Trenton, en Ontario, au Centre de guerre aérospatiale des FAC. Il profitera de son passage à Trenton pour piloter le Beechcraft Air 200. En 2011, il est déployé en Allemagne et en Italie avec les Forces de l'OTAN.

Il reviendra par la suite au quartier général de la 1 DAC où il occupera plusieurs fonctions jusqu'à sa promotion au grade de colo-



À sa descente de l'avion, le colonel Gagné a eu droit au traditionnel arrosage, tout de même un peu plus modeste qu'à l'habitude en cette saison hivernale.

nel, qui l'amènera à Kingston en 2016 afin de devenir le chef d'état-major du quartier général de Diablos rouges de la 1 DAC, un QG à haut niveau de préparation et de disponibilité opérationnelle.

En 2018, il déménage à Ottawa pour se joindre à l'équipe du bureau de capacité des avions de chasse.

C'est à l'été 2019 que le colonel Normand Gagné a pris le commandement de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre.

Ses trois années à ce poste ont été marquées, entre autres, par la mise en service du nouveau hangar du TGEM et par la réorganisation de la structure administrative de la base. Sans oublier, bien sûr, les deux années de pandémie qui ont forcé la mise en place de nouveaux protocoles et d'importantes modifications dans l'organisation du travail.

Le colonel Gagné, au cours de ses 41 ans de services, compte plus de 5 000 heures

de vol, dont plus de 2 000 heures à bord du CF-18.

La carrière de pilote de

chasse du colonel Gagné a pris fin officiellement le 12 décembre dernier alors qu'il a piloté pour la dernière fois un chasseur CF-18 au-dessus de la région.

Plusieurs membres du personnel de la BFC Bagotville et la majorité des commandants des différentes unités de la base ont accueilli le colonel Gagné à sa descente de l'avion. Malgré le temps frais, le futur retraité a quand même eu droit à la traditionnelle douche à son arrivée.

À la suite du départ à la retraite du colonel Gagné, c'est le lieutenant-colonel Maxime Renaud, commandant du 3 ESO, qui assumera l'intérim en tant que commandant de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre jusqu'à l'arrivée du nouveau commandant prévue à la fin de janvier.



Le Icol Maxime Renaud assumera l'intérim à la direction de la BFC Bagotville en attendant l'entrée en fonction d'un nouveau commandant.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

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

La fin d'une année hors du commun

Alors que 2022 vient tout juste de se terminer et que nous venons de célébrer la période des fêtes, l'adjudant-chef Flamand et moi voudrions offrir nos meilleurs vœux à tous les membres de la 2^e Escadre expéditionnaire. Jour après jour, vous travaillez sans relâche pour assurer la sécurité des Canadiens et, en ce début d'année, nous prenons le temps de vous témoigner de notre admiration. Nous sommes immensément reconnaissants de votre contribution au Canada, nous sommes fiers de vos accomplissements durant la dernière année et nous sommes entièrement confiants en vos capacités pour relever les nouveaux défis de 2023.



Je dois tous vous avouer que 2022 n'a pas été une année comme les autres dans ma carrière, avec mes 26 années passées en uniforme et des déploiements partout dans le monde. Je considère que 2022 fut très certainement une secousse dans l'histoire moderne avec l'invasion de l'Ukraine par la Russie.

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

L'ONU a adopté en décembre une résolution faisant de 2023 l'année internationale du dia-

logue comme gage de paix dans le but de développer une culture de non-violence. Je crois que cette résolution sera très pertinente alors que l'effritement du consensus géopolitique qui a maintenu le monde ensemble depuis la fin de la guerre froide aura, selon moi, un impact direct sur notre Nation. Pour toutes ces raisons, nous aurons besoin de vous tous encore plus que jamais au cours de la prochaine année et des suivantes.

Sur une note peut-être plus joviale pour vous, mais un peu moins pour moi, je vous annonce un changement de commandement au niveau de l'Escadre. J'aurais extrêmement apprécié rester aux commandes de cette extraordinaire formation, mais malheureusement Ottawa me réclame et tout me porte à croire que je ne pourrai rester ici pour une troisième année. Pour l'instant, je n'ai pas de détails concernant la personne qui me remplacera et aucune information à partir de quand aura lieu ce changement.

Pour 2023, j'aimerais garder le même contrat avec vous tous. Je vous demande de continuer d'accomplir votre mission grâce à votre leadership de plusieurs façons, mais plus particulièrement dans la mise en oeuvre de la culture de la 2^e Escadre où le bien-être de tous nos membres est notre mission la plus importante. En contrepartie, je vous promets d'être toujours présent quand vous aurez besoin de moi et de défendre vos intérêts jusqu'au plus haut niveau, si nécessaire.



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 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

Un nouveau programme pour les militaires célibataires

À compter de la mi-janvier, l'équipe PSP de Bagotville lancera sa portion locale d'un programme national visant tout particulièrement les membres célibataires des Forces armées canadiennes.

Ce sont des études réalisées dans l'ensemble du Canada qui ont mené à la mise sur pied de ce programme, comme l'expliquait en entrevue avec Le Vortex la gestionnaire de loisirs communautaires pour les PSP de Bagotville, Audrey Lecours : « Les sondages qui ont été menés auprès de membres nous ont montré que les membres vivant seuls ou les militaires monoparentaux sont souvent oubliés par les différents programmes que nous offrons. Les activités sont généralement adaptées pour les familles ou pour les enfants. C'est pour cette raison que nous avons développé ce programme », explique la gestionnaire.

Selon Mme Lecours, les mili-

taires qui arrivent seuls pour une affectation à Bagotville ont peu de connaissance de la région et n'ont pas beaucoup d'occasions de développer leur réseau social.

Afin de leur offrir l'occasion de socialiser, l'équipe PSP a donc développé un programme d'activités qui se concentre dans un premier temps sur le plein air.

Pour ce faire, l'équipe PSP s'est adjoint les services d'un guide spécialisé en aventures plein air, Benjamin Lévesque, qui accompagnera les participants lors des différentes activités offertes à raison d'une par mois. La première a d'ailleurs été prévue le 23 janvier. Il s'agit d'une sortie plein air offerte gratuitement à la vallée des fantômes dans le parc des Monts-Valin.

« J'invite les membres célibataires qui sont intéressés à ne pas hésiter. C'est un guide exceptionnel. Moi je ne suis pas une fan de plein air



La première activité offerte dans le cadre du nouveau programme est une randonnée dans la vallée des fantômes dans le parc des Monts-Valin.

et Benjamin m'a donné le goût d'en faire! », lance la responsable.

En février, une sortie de ski au Valinouët est au programme. En mars, la sortie amènera les aventuriers et aven-

turières célibataires au Lac-Emmuraillé.



Pour assurer le bon déroulement des activités de plein air proposées et une bonne expérience aux participants, l'équipe PSP s'est assurée les services du guide Benjamin Lévesque.

D'autres activités à caractère social seront également mises sur pied et annoncées au cours des prochaines semaines.

« Nous voulons toucher une clientèle plus large avec d'autres activités. Nous som-

mes conscients que ce ne sont pas tous les membres qui sont attirés par le plein air. Je rencontre les membres lorsqu'ils arrivent à Bagotville et certains nous ont déjà donné des idées intéressantes que nous annoncerons sous peu », ajoute Audrey Lecours.

Les personnes intéressées ou celles qui désirent en savoir davantage sur ce nouveau programme sont invitées à contacter Audrey Lecours au poste 7581 ou à s'inscrire directement en ligne.

Les activités sont gratuites. Les membres sont responsables de fournir leur équipement et des frais de repas.

New PSP program for single military

Beginning in mid-January, the PSP team in Bagotville will launch its local portion of a national program aimed specifically at single members of the Canadian Armed Forces.

Studies conducted across Canada led to the establishment of this program, as explained in an interview with Le Vortex, the community recreation manager for the Bagotville PSPs, Audrey Lecours: "The surveys that have been conducted with members have shown us that members living alone, or single-parent soldiers are often overlooked by the various programs we offer. The activities are generally suitable for families or for children. Therefore we developed this program," ex-

plains the manager.

According to Ms. Lecours, soldiers who arrive alone for a posting in Bagotville have little knowledge of the region and do not have many opportunities to develop their social network.

In order to offer them the opportunity to socialize, the PSP team has therefore developed an activity program which initially focuses on the outdoors.

To do this, the PSP team has enlisted the services of a guide specialized in outdoor adventures, Benjamin Lévesque, who will accompany the participants during the various activities offered at the rate of one per month. The premiere was scheduled

for January 23. This is a free outdoor outing to the Valley of Ghosts in Parc des Monts-Valin.

In February, a ski trip to Valinouët is on the program. In March, the outing will bring single adventurers to Lac-Emmuraillé.

Other social activities will also be set up and announced in the coming weeks.

Interested persons or those who wish to learn more about this new program are invited to contact Audrey Lecours at extension 7581 or to register directly online. The activities are free. Members are responsible for providing their equipment and meal expenses.

Lisez
le **VORTEX**
de Bagotville

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

PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com

PressReader
BY NEWSPAPERDIRECT
www.pressreader.com

Pour développer le leadership et les habiletés sociales des adolescents

L'équipe PSP lance le volet local du programme « Gear Up »

L'année 2023 apporte son lot de nouveauté au sein des programmes de l'équipe PSP de Bagotville. En plus d'un programme destiné aux militaires célibataires, un second programme qui s'adresse cette fois aux adolescents voit le jour en ce début d'année.

Intitulé « Aventuriers en herbe » ou en anglais « Gear up », ce nouveau programme de développement du leadership et des aptitudes sociales vise spécifiquement la clientèle des 13 à 17 ans, souvent oubliés selon la gestionnaire de loisirs communautaires PSP, Audrey Lecours.

« Lorsqu'on fait des études auprès des clientèles que nous desservons, nous nous attardons à trouver le meilleur moyen de rejoindre tout le monde et de voir où sont les lacunes. Depuis quelques années, nous n'avions pas eu de programme spécifique destiné aux adolescents avec les moyens de réaliser des activités à la hauteur de leurs attentes. Gear up est une occasion exceptionnelle pour les jeunes et j'espère qu'ils seront

nombreux à y prendre part », lance la responsable avec enthousiasme.

Le nouveau programme est basé sur le développement du leadership. L'équipe PSP agira comme une amorce en proposant dans un premier temps des activités de groupe pour les jeunes. Par la suite, progressivement, ce sont eux qui prendront la relève et détermineront ce qu'ils souhaitent faire comme activité.

Afin de bien montrer que rien n'est hors de portée, l'équipe PSP a déjà prévu quelques activités pour faire connaissance. Par exemple, une soirée cinéma avec souper pizza permettra de briser la glace. Une activité de plongée sous-marine est aussi déjà au programme.

Implication communautaire, spectacles, visites et excursions sont à prévoir, mais tout dépendra de ce que les jeunes veulent faire.

L'ensemble des activités, de leur planification à leur réalisation, sera encadré par les moniteurs de l'équipe PSP.

Ce volet local du programme bénéficie d'un finance-

ment national qui permettra aux adolescents de la com-

munauté de vivre de nombreuses expériences.



Program to develop leadership and social skills of teens

The year 2023 brings its share of novelty within the programs of the Bagotville's PSP team. In addition to a program for single soldiers, a second program, this time for teenagers, was launched at the start of the year.

Entitled "Gear up", this new leadership and social skills development program specifically targets 13 to 17 year olds, who are often overlooked according to PSP community recreation manager Audrey Lecours.

"When we do studies of the clientele we serve, we focus on finding the best way to reach everyone and see where the gaps are. For a few years, we had not had

a specific program intended for teenagers with the means to carry out activities up to their expectations. Gear up is an exceptional opportunity for young people and I hope that many of them will take part," says the manager enthusiastically.

The new program is based on leadership development. The PSP team will act as a starter by initially offering group activities for young people. Thereafter, gradually, they are the ones who will take over and determine what they want to do as an activity.

In order to show that nothing is out of reach, the PSP team has already planned some activities to get to

know each other. For example, a movie night with a pizza dinner will help break the ice. A scuba diving activity is also already on the program.

Community involvement, shows, visits and excursions are to be expected, but everything will depend on what the young people want to do.

All the activities, from their planning to their execution, will be supervised by the monitors of the PSP team.

This local component of the program benefits from national funding that will allow teenagers in the community to have many experiences.

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

AVEZ-VOUS ESSAYÉ NOTRE POUTINE DÉJEUNER?

SPÉCIAL du MOIS
ON PAYE LES TAXES SUR TOUS LES FORMATS DE POUTINE
HOT-CHICKEN OU BBQ

Menu du jour tous les midis
du lundi au vendredi de 6 h à 13 h 30

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Pourquoi c'est si difficile à suivre?

Si vous avez déjà fait des résolutions de l'année, vous n'est pas seuls – et si vous ne les avez pas tenues, vous l'êtes encore moins! Des recherches* démontrent que seulement 8 % des gens atteignent leurs objectifs fixés le 1^{er} janvier.

Ceux qui ont maintenu leurs résolutions avaient tous un point en commun : ils avaient fixé leurs objectifs en prenant en compte le plaisir et le fait de profiter de la vie. Alors, pourquoi les gens abandonnent-ils leurs résolutions? Voici les principales raisons :

Les résolutions du Nouvel An sont souvent basées sur une pression sociale collective – à la nouvelle année, on veut changer! L'on peut par exemple vouloir se conformer à un idéal de ce que l'on pense qui serait « bon » ou « meilleur » pour nous-mêmes, mais sans se demander si cela cadre avec ce que l'on veut réellement.

Souvent, les objectifs que l'on se fixe sont à la fois trop ambitieux et peu concrets. Ceci devient un facteur d'anxiété important qui peut nous mener à délaisser notre résolution.

La majorité des gens pensent avoir défini un objectif, alors qu'il s'agit d'une intention (exemples : se remettre en forme, arrêter de fumer, etc.).

Bien que ces intentions soient louables, ils ont le défaut d'être vagues, ce qui peut avoir pour effet de nous paralyser. L'on se demande : « par où vais-je commencer? ». L'on peut alors se sentir découragé, et la motivation peut s'estomper rapidement, suivie par des sentiments de déception et de culpabilité.

Posez-vous d'abord ces quelques questions...

Avoir des objectifs person-

nels peut améliorer grandement notre santé et notre bien-être. Afin de mettre toutes les chances de notre côté pour les atteindre, nous vous invitons à vous poser ces quelques questions :

- Est-ce que l'objectif que je choisis est réellement le mien, ou est-ce qu'il vient d'une pensée du genre « je devrais faire ceci ou cela »?
- Est-ce que j'aurais quand même cet objectif si ce n'était pas le 1^{er} janvier?
- Pourquoi ai-je envie de fixer cet objectif?
- Est-ce que mon objectif est nécessaire?
- Est-ce que cela va me rendre plus heureux/heureuse?

Si vous choisissez de vous fixer une résolution pour le Nouvel An, nous vous recommandons un objectif SMART, qui est un acronyme basé sur les 5 caractéristiques suivantes :

S – Spécifique

L'objectif doit cibler un comportement clair et précis. Ceci vous permettra d'entreprendre des actions concrètes pour atteindre votre but. Exemple : au lieu de fixer l'objectif « Être plus en santé », privilégier un but plus spécifique comme « Marcher pendant 30 minutes 3 fois par semaine ».

Voici d'autres conseils additionnels :

- Fixez-vous des objectifs qui vous motivent!
- Écrivez chaque objectif comme un énoncé positif.
- Fixez-vous des plus petits objectifs intermédiaires pour commencer qui mèneront à votre objectif final.

M – Mesurable

- Choisissez un objectif qui est mesurable, que vous pouvez quantifier ou qualifier. Demandez-vous : comment saurai-je quand j'aurai atteint mon objectif? Chiffrer votre objectif afin de savoir par où commencer et

pour évaluer si vous êtes sur la bonne piste.

A – Atteignable

- Un objectif doit nous inspirer – choisissez un objectif en lien avec vos valeurs personnelles.
- Essayez de trouver un objectif qui serait un bon défi pour vous. Trouvez un bon équilibre entre un objectif qui est trop facile et l'un qui est trop ambitieux afin de ne pas vous décourager avant même de commencer.

R – Réaliste

- L'objectif doit être réaliste et pertinent selon les capacités, les ressources et le temps qu'on peut y consacrer.
- Est-ce que votre objectif est réaliste par rapport à votre situation actuelle?

T – Temporellement défini

- Il faut fixer une date de début et une date à laquelle on révisera son objectif pour voir si des modifications doivent être apportées à celui-ci.
- On doit se permettre assez de temps pour accomplir les plus petits objectifs intermédiaires – sachez faire preuve de flexibilité.
- Réviser régulièrement votre progrès et célébrer les petites victoires!

Que vous souhaitiez choisir une résolution en janvier ou bien vous fixer des objectifs à n'importe quel autre moment de l'année, les principes des objectifs SMART restent les mêmes. Vous avez maintenant les outils nécessaires pour le faire!

Sur ce, nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2023!

*Université de Scranton 2014, « New Year Resolution Statistics », *Journal of Clinical Psychology*.

Texte préparé par Francine Guérin, Psychothérapeute

Bell cause pour la cause Le 25 janvier on participe!

Cet article a pour but de se rappeler, tous ensemble, d'être présent pour ses collègues, sa famille, ses amis, etc. J'aborderai avec vous quelques façons de le faire.

- Rapidement, permettez-moi de nous mettre en contexte.
- La moitié des fonctionnaires du MDN ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée depuis 2020.
- Le tiers au niveau des militaires.

En moyenne, 28 % des personnes au Québec en 2020-2021 affirment avoir des sentiments associés à la détresse psychologique.

Alors oui, souvenons-nous, en santé mentale, maintenant plus que jamais, il faut agir. Et chaque geste peut faire une différence.

- Écoutons notre entourage en faisant preuve d'empathie.
- « Je suis là pour toi. » « J'aimerais en savoir plus sur ce que tu vis. »
- Nous avons tendance à aller rapidement à la résolution de problème, en proposant des solutions. Par contre, c'est plutôt avec l'empathie et l'écoute qu'il est possible de montrer notre soutien.
- Contribuons à faire en sorte qu'il soit facile de parler de la santé mentale. Parlons-en, prenons le temps d'en discuter avec notre entourage. Ça nous touche tous, il faut simplement avoir le courage d'aborder ce sujet.
- Soyons gentils. Des petits gestes de bonté peuvent aider à ouvrir la discussion. Merci encore à ma gestionnaire ce matin qui m'a apporté un café.

Lançons-nous le défi tout un chacun, d'être plus présent pour notre entourage, et ce, dès aujourd'hui.

Bon mois de janvier,

Bell cause pour la cause approche

Mercredi le 25
janvier

Pour info
Promosante@
forces.gc.ca

Plusieurs
activités



Une 35^e édition réussie!



Après quelques années de perturbations causées par la pandémie, l'édition 2022 de la campagne du Panier du bonheur a connu un vif succès en décembre dernier à la BFC Bagotville. En collaboration avec les sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay, des centaines de personnes dans le besoin ont pu passer un meilleur temps des fêtes grâce aux 200 paniers d'épicerie distribués.

En tout, les militaires de Bagotville ont remis aux bénévoles des Saint-Vincent-de-Paul le contenu d'un énorme camion de deux tonnes et d'une remorque débordants de denrées. Un chèque de 7 592 \$ a aussi été versé afin de permettre l'achat d'aliments périssables pour compléter les paniers à distribuer.

La campagne du panier du bonheur est un travail d'équipe. Orchestrée pour une 35^e année par la section du contrôle aérien de la BFC Bagotville, les militaires pouvaient compter cette an-



Les militaires de Bagotville et les bénévoles des Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay étaient très heureux de pouvoir à nouveau préparer plus de 200 paniers de denrées pour les familles dans le besoin.

née encore sur la collaboration des membres de la Légion royale canadienne d'Arvida et l'équipe des aumôniers de la base.

Évidemment, cette activité serait impossible sans le soutien indéfectible de l'armée de bénévoles des sociétés Saint-Vincent-de-Paul qui assure la préparation et la distribution des paniers aux familles dans le besoin. Plusieurs d'entre eux sont d'ail-

leurs d'anciens militaires à la retraite qui continuent de faire leur part pour aider les autres.

La présidente de la société bairiveraine, Doris Tremblay, s'est réjouie du retour en force des militaires cette année après des temps compliqués par la COVID-19. Elle a aussi souligné l'importance de ce partenariat avec la base et davantage en cette année de turbulences

économiques. « Le visage de la pauvreté a beaucoup changé pendant les dernières années et encore plus récemment. Ce ne sont plus seulement des personnes seules ou sans emploi qui frappent à notre porte, ce sont de plus en plus des parents qui travaillent, mais qui n'arrivent plus à joindre les deux bouts en raison de la hausse du coût de la vie », souligne la responsable.

Même son de cloche aussi du côté des aumôniers de la base qui constatent eux aussi que les besoins sont à la hausse même au sein de la communauté. Soulignons d'ailleurs que 2 000 \$ des 9 592 \$ amassés au total ont été remis à l'équipe de l'aumônerie afin de soutenir des membres de la communauté dans le besoin.

L'équipe de la section du contrôle aérien s'est dite ravie du résultat de la campagne 2022. La capitaine Cynthia Gilbert a tenu à remercier l'ensemble de la communauté et des partenaires, notamment les membres de la Légion et des Saint-Vincent-de-Paul impliqués dans ce succès et a donné rendez-vous à tout le monde pour la 36^e édition l'an prochain.

Success for Panier du bonheur 2022 Champaign

After a few years of disruption caused by the pandemic, the 2022 edition of the Panier du bonheur campaign was a great success last December at CFB Bagotville. In collaboration with the Saint-Vincent-de-Paul societies of La Baie and Bas-Saguenay, hundreds of people in need were able to have a better holiday season thanks to the 200 grocery baskets distributed.

In all, Bagotville soldiers gave Saint-Vincent-de-Paul volunteers the contents of a huge two-ton truck and a trailer. A check for \$7,592 was also paid to allow the purchase of perishable food to complete the baskets to be distributed.

The Panier du bonheur campaign is a team effort. Orchestrated for a 35th year by the Air Traffic Control section of CFB Bagotville, the soldiers could count again this year on the collaboration of members of the Royal Canadian Legion from Arvida and the team of chaplains from the base.



LIGUES DE PICKLEBALL

2 nouvelles ligues de Pickleball en double!
Le mercredi de 12h à 13h !
Le jeudi de 18h30 à 19h30!
Du 25 janvier au 11 mai 2023
Tournoi de fin de saison le 13 mai 2023
20\$/personne



Inscription ici
Register here

PICKLEBALL LEAGUE

2 new double Pickleball leagues!
Wednesday from 12 p.m. to 1 p.m.!
Thursday from 6:30 p.m. to 7:30 p.m.!
From January 25 to May 11, 2023
End of season tournament on May 13, 2023
\$20/person

Implantation du programme complétée

Le projet d'économies d'énergie à la Base militaire de Bagotville s'est officiellement achevé en décembre 2022 avec deux des trois nouvelles chaudières efficaces installées dans la centrale thermique. Le Détachement des opérations immobilières de Bagotville est fier d'amorcer la nouvelle année en opérant les bâtiments de façon plus économique, résiliente et cohérente avec la lutte contre les changements climatiques.

Avec sa stratégie de développement durable, le gouvernement fédéral souhaitait réduire les émissions de gaz à effet de serre de ses bâtiments de 40 % d'ici 2025.

Avec les mesures implantées, la BFC Bagotville atteindra une réduction de 41 % (3 026 tonnes) d'ici la fin 2023, en plus de sauver plus de 417 000 \$ par année en énergie. Ces économies, combinées à des subventions d'Hydro-Québec et d'Énergir, rembourseront entière-



ment l'investissement de 10,9 M \$ en 15 ans.

La Société de contrôle Johnson, qui s'est vu confier les travaux, a mis en œuvre diverses stratégies pour atteindre ces objectifs.

La première étape consistait à moderniser les équipements de la centrale thermique de la base, qui assure le chauffage d'une grande partie des édifices par la production de vapeur.

Lors des travaux, trois des quatre chaudières à vapeur ont été remplacées par de nouvelles plus modernes utilisant des technologies moins énergivores. Les nouvelles chaudières sont aussi munies



Parmis les travaux majeurs réalisé au cours du projet d'économie d'énergie de la BFC Bagotville, notons le remplacement de trois des quatre chaudières de la centrale thermique par des modèles moins énergivores.

de systèmes de contrôle numérique et de récupérateurs d'énergie des gaz de cheminée.

L'une des trois chaudières remplacées offre aussi l'alimentation tri-énergie d'une capacité de 1 mégawatt. Elle est en mesure d'utiliser

simultanément l'électricité et le gaz naturel comme sources d'énergie.

Dans l'ensemble des travaux réalisés lors de ce projet, l'utilisation de l'électricité a été préférée à la vapeur de la centrale en installant des technologies efficaces dans certains bâtiments. Ainsi des chaudières électriques ont été installées dans des bâtiments clés pour prolonger la fermeture estivale de la centrale thermique. Des thermopompes ont aussi été choisies pour alimenter le centre sportif en chauffage et eau chaude domestique.

Un autre élément clé de ce programme a été de réduire la consommation d'énergie à la source dans les 94 bâtiments visés par le projet en

adoptant différentes approches. L'entreprise a, entre autres, procédé à l'amélioration des stratégies de contrôle, à la modernisation de l'éclairage, a changé les pommes de douches et les robinets pour des modèles à faible débit. L'isolation des conduites de vapeur des salles mécaniques a aussi fait partie des nombreuses améliorations physiques et technologiques effectuées au cours de la dernière année.

Le Détachement des opérations immobilières de Bagotville rappelle finalement que chacun peut faire sa part pour contribuer à assurer la pérennité des impacts du projet. Pour en savoir plus, surveillez le logo apparaissant sur cette page et suivez les différentes initiatives de sensibilisation!

Energy saving program implementation is completed

The energy savings project at CFB Bagotville officially ended in December 2022 with the completion of the installation of two of the three new efficient boilers in the thermal power plant. The Bagotville Real Estate Operations Detachment is proud to start the new year by operating buildings in a more economical, resilient, and consistent way with the fight against climate change.

With its sustainable development strategy, the federal government wanted to reduce greenhouse gas emissions from its buildings by 40% by 2025. With the measures implemented, CFB Bagotville will achieve a reduction of 41% (3,026 tonnes) by the end of

2023, in addition to saving more than \$417,000 per year in energy. These savings, combined with grants from Hydro-Québec and Énergir, will fully repay the \$10.9 million investment in 15 years.

The Johnson Control Company, which was entrusted with the work, implemented various strategies to achieve these goals.

The first step was to modernize the equipment of the base's thermal power plant. Three of the four steam boilers have been replaced by new, more modern ones using less energy-consuming technologies. Electric boilers have also been installed in key buildings to extend the summer closure of the thermal power station. Heat

pumps were also chosen to supply the sports center with heating and domestic hot water.

Another key element of this program has been to reduce energy consumption at source in the 94 buildings targeted by the project by adopting different approaches (control strategies, lighting upgrades, low-flow showerheads and faucets, insulation of steam lines, etc.).

Finally, the Bagotville Real Estate Operations Detachment reminds us that everyone can do their part to help ensure the sustainability of the project's impacts. To find out more, watch for the logo appearing on this page and follow the various awareness initiatives!

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



Chronique **SANTÉ-SÉCURITÉ**

La formation et l'information sont gages de succès

Il n'existe pas de formule magique afin de prévenir les accidents en milieu de travail ! L'identification des risques est l'outil de prévention le mieux adapté qui consiste à inventorier les dangers potentiels dans notre milieu de travail aux endroits spécifiques.

Collaboration spéciale
Gaétan Lizotte
Bureau de sécurité de la base

Ainsi, l'employeur procédera à l'évaluation de ces risques basée sur des critères de probabilité et de gravité et déterminera leur importance. Plus le risque est élevé, plus l'activité de maîtrise est prioritaire.

La hiérarchie des mesures de contrôle est une méthode graduelle visant à éliminer ou à réduire les dangers au travail. Ces mesures sont classées de la plus efficace à la moins efficace.

Le bureau de sécurité de la base (BSB) travaille activement afin de mettre en place les meilleures options de ce processus.

La formation du personnel est un bon exemple de mesure administrative dans lequel le BSB s'investit en offrant un choix de 24 cours dans différentes sphères de la SST dont en voici quelques exemples :

- Amiante sur les lieux de travail (17 janvier)
- Comment remplir un DND 663 (19 janvier)
- Endoctrinement SST / SIMDUT spécifique (24 janvier)
- Protection de l'ouïe (26 janvier)
- Amiante « matériaux de friction » (1 février)
- Ergonomie « manutention de charge » (14 mars)
- Ergonomie « poste informatique » (16 mars)
- Travail en hauteur (21 mars)
- Inspecteur compétent (23 mars)

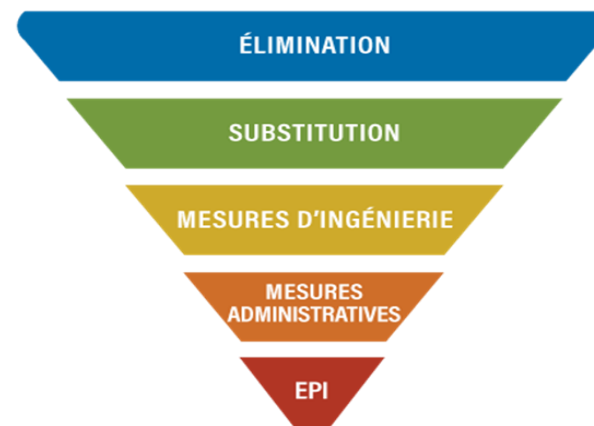
- Diligence raisonnable (28 mars)
- Droit de refus (30 mars)
- Les causeries cinq minutes SST – tous les mercredis à 9 h

Il est possible de s'inscrire en ligne sur le [site intranet](#) du Bureau de sécurité de la base.

Afin de connaître la liste complète des cours, consultez le [calendrier](#) de formation sur la page Web ou contactez le responsable au poste 4538.

La hiérarchie des mesures

La plus efficace



La moins efficace

Les plaques porte-clés aident les enfants!

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

Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!

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

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

4\$+tx

Cantine sur place
Canteen on place

Consultez la page Facebook du PSP Bagotville pour connaître la programmation

Consult the PSP Facebook page for program

Attestation pour la Division du commandant-adjoint

Au cours des dernières semaines, la Division du commandant adjoint de la BFC Bagotville a obtenu la certification « Ici on recycle +, niveau Performance » de la part de l'organisation de RECYC-QUÉBEC, une première au sein du ministère pour un établissement fédéral.

Soucieuse de réduire son impact environnemental et consciente de l'importance d'une saine gestion des matières résiduelles, la direction de la Division du commandant adjoint de la Base des Forces canadiennes de Bagotville s'est engagée, à l'hiver 2021, avec l'aide du Bureau de conformité environnementale et écologisation, dans une série de mesures et d'actions visant des objectifs de gestion plus responsable des matières recyclables afin d'obtenir cette attestation.



Pour y arriver, un comité a été mis sur pied afin d'identifier les différents enjeux et poser des actions pour les contrer. De plus, différents outils de communication visant la récupération ont été élaborés et présentés aux membres de la division du CmdtA afin d'assurer une meilleure récupération des matières au bureau et à la maison.

Après plusieurs mois d'efforts, le dossier de candidature a été déposé à l'organisation Recyc-Québec qui a procédé à son analyse. À la suite de ses efforts, le ministère de la Défense natio-

nale et la BFC Bagotville deviennent donc le premier établissement fédéral à obtenir cette mention. L'objectif du programme est d'honorer les organisations proactives et engagées à améliorer leur performance en gestion des matières résiduelles.

Pour lutter contre les changements climatiques, le Canada et le MDN se sont engagés à :

- Réduire de 40 % les GES d'ici 2025
- Détourner 75 % des déchets non dangereux et des plastiques de l'enfouissement d'ici 2030

- Détourner 90 % des résidus de construction de l'enfouissement d'ici 2030

Qu'est-ce que vous pouvez faire pour contribuer à atteindre ces objectifs ?

La réduction à la source! Car le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !

Au bureau...

1. Remplacez les gobelets de café par une tasse réutilisable
2. Apportez une gourde d'eau dans les rencontres
3. Signez les documents électroniquement
4. Amenez vos ustensiles réutilisables

5. Videz souvent votre corbeille de courriels supprimés

À la maison...

6. Considérez l'option usagée avant d'acheter neuf
7. Utilisez une machine à café sans cup ou privilégiez ceux réutilisables.
8. Faites pousser des légumes ou achetez un panier bio l'été.
9. Partagez ou louez des outils
10. Fabriquez vos produits nettoyants

Visitez le site Web de RECYC-QUÉBEC pour plus d'information.

Horaire hebdomadaire / Weekly schedule

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Gym ouvert 6 h - 20 h	Gym ouvert 6 h - 20 h	Gym ouvert 6 h - 20 h	Gym ouvert 6 h - 20 h	Gym ouvert 6 h - 20 h	Gym ouvert 8 h - 15 h après-midi	Gym fermé matin
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Gym open 6 a.m. - 8 p.m.	Gym open 6 a.m. - 8 p.m.	Gym open 6 a.m. - 8 p.m.	Gym open 6 a.m. - 8 p.m.	Gym open 6 a.m. - 8 p.m.	Gym open 8 a.m. - 3 p.m. afternoon	Gym closed morning

Comptoir PSL: lundi au vendredi 9 h 15 à 20 h et samedi 8 h à 15 h

SRP front deck : Monday to Friday 9:15 a.m. to 8 p.m. and Saturday 8 a.m. to 3 p.m.

Magasin sports: lundi au jeudi 7 h à 12 h et 13 h à 15 h - vendredi 7 h à 12 h

Sports store: Monday to Thursday 7 a.m. to 12 p.m. & 1 p.m. to 3 p.m. - Friday 7 a.m. to 12 p.m.

Salle de jeux: lundi au vendredi 16 h à 21 h

Play room: Monday to Friday 4 p.m. to 9 p.m.



Bain longueur / Lane swim : mardi et jeudi 12 h à 13 h / Tuesday and Thursday 12 p.m. to 1 p.m.



Bain libre / Open swim: samedi 10 h 30 à 12 h et 12 h 30 à 14 h / Saturday 10:30 a.m. to 12 p.m. & 12:30 p.m. to 4 p.m.



Cinema PSP : mercredi et vendredi 18 h - samedi 10 h / Wednesday & Friday 6 p.m. - Saturday 10 a.m.



Patin libre / Open skating: samedi 13 h 30 à 15 h 30 / Saturday 1:30 p.m. to 3:30 p.m.



Patin libre / Open skating: dimanche 9 h à 11 h 30 / Sunday 9 a.m. to 11:30 a.m.

PROGRAMME PLEIN AIR HIVER

2022 – 2023

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 (senior 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

Encore quelques jours pour en profiter

Une boîte réconfortante « Bell cause pour la cause »

Dans le cadre de la journée *Bell cause pour la cause* qui aura lieu le mercredi 25 janvier prochain, le CRFM remettra des boîtes réconfortantes aux couples et aux familles de la communauté, et ce, tout à fait gratuitement!

En plus d'y trouver une foule de ressources et d'outils pratiques pour prendre soin de soi et des autres, la boîte réconfortante contient des petites attentions pour toute la famille!

Inscription

Pour réserver votre boîte, [inscrivez-vous en ligne](#).

Faites vite! Vous avez jusqu'au 19 janvier, 16 h, et la quantité est limitée!

Cueillette

La remise des boîtes aura lieu le **25 janvier, entre 8 h et 16 h**, à la réception du CRFM.

Si vous ne pouvez pas vous présenter cette journée, veuillez communiquer avec nous.

« Let's Talk » Toolkit

As part of Bell *Let's Talk* Day, which will be taking place on Wednesday, January 25, the MFRC will be giving out Bell *Let's Talk* toolkits to couples and families in the community, absolutely free of charge!

In addition to finding various resources and practical tools to take care of yourself and others, the *Let's Talk* Toolkits contain, among other things, conversation activities and small gifts for the whole family!

Registration

You have to [register online](#). So hurry! You have until January 19, 4 p.m., and quantities are limited!

Collect

The distribution of toolkits will take place on January 25, between 8 a.m. and 4 p.m., at the MFRC reception desk.

If you cannot make it that day, please contact us to make an arrangement.



CAMP BAGOTVILLE

Un milieu de vie animé pour les 5 à 12 ans **An animated environment for 5 to 12 years old**

23 JANVIER 2023- CENTRE COMMUNAUTAIRE- 7H À 16H30

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ANIMÉE

Activités à la programmation

Sports: Yoga

Culinaire: Popcorn et cinema

Science: Pâte à dent d'éléphant

Bricolage: Création d'un calendrier

Journée spéciale Pijama! Amène ton plus beau Pijama!

25\$/ ENFANT 25\$/ CHILD

2023, JANUARY 23rd-COMMUNITY CENTER- 7AM TO 4:30 PM

Programmed Activities

Sports: Yoga

Cooking: Popcorn and cinema

Science: Elephant toothpaste

Craft: Creating a calender

Special pajamas day! Bring your most beautiful pajamas!

INSCRIPTION

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



REGISTRATION

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





**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

Jeudi: 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