

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 18 Numéro 7

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JUILLET 2023



LES FORCES ARMÉES CANADIENNES SE DÉPLOIENT **LUTTE AUX FEUX DE FORÊTS**

pages 2 et 3

Les nouveaux programmes PSP seront renouvelés...page 5

Les cadets sont de retour nombreux à Bagotville... page 8

Le camp d'été PSP affiche rapidement complet... page 10



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-bise !

Remplacement | Réparation | Assurance



Opération LENTUS

Bagotville apporte sa contribution

Depuis plusieurs semaines maintenant, plus de 200 militaires répondent à la demande de soutien des autorités pour combattre les feux de forêt qui ravagent le nord du Québec dans le cadre de l'opération LENTUS.

Au cours des semaines, différentes unités ont été mises à profit pour exécuter les tâches diverses demandées aux militaires. À Bagotville, 29 membres des 2^e et 3^e Escadres ont pris part à la mission au plus fort des incendies du 9 au 29 juin.

Afin d'avoir une meilleure idée du déroulement de l'opération, le Vortex vous invite à lire, en page 3, le journal de mission de l'officier des affaires publiques de la 2^e Escadre de Bagotville, le capitaine Érick Théberge, qui a été déployé en compagnie d'autres militaires au nord de la province.

Rappelons que l'opération

LENTUS a été mise sur pied à la demande du gouvernement du Canada par les Forces armées canadiennes (FAC) il y a 10 ans en 2013. Cette opération en constante évolution constitue la réponse des FAC aux catastrophes naturelles qui surviennent sur le territoire canadien.

Chaque année, entre 60 et 2 600 militaires participent à cette mission qui implique aussi très souvent des aéronefs, des véhicules militaires et d'autres types d'équipement.

Au fil des ans, de nombreuses inondations, des feux de forêt et même des ouragans ont fait en sorte que les provinces et les territoires canadiens ont fait appel aux FAC.

Les dernières années ont été particulièrement importantes en terme de contributions militaires pour op LENTUS avec les inondations l'an dernier au Québec et en Ontario



Un hélicoptère de l'Escadron 439 de Bagotville, déployé en soutien à l'opération LENTUS dans le nord du Québec, décolle ici de l'aéroport de Chibougamau.

Bagotville took part in op LENTUS

For several weeks now, more than 200 soldiers have been responding to the authorities' request for support to fight the forest fires ravaging northern Quebec as part of Operation LENTUS.

Over the weeks, different units were used to perform the various tasks required of the military. In Bagotville, 29 members of 2nd and 3rd Wings took part in the mission at the height of the fires from June 9 to 29.

To get a better idea of how the operation unfolded, the Vortex invites you to read, on page 3, the mission diary of the public affairs officer of 2 Wing Bagotville, Captain Érick Théberge, who was deployed with other soldiers in the north of the province.

Recall that Operation LENTUS was set up at the request of the Government of Canada by the Canadian Armed Forces (CAF) 10 years ago in 2013. This constantly evolving operation is the CAF's

response to natural disasters that occur on Canadian territory.

Every year between 60 and 2,600 military personnel take part in this mission, which very often also involves aircraft, military vehicles and other types of equipment.

Over the years, numerous floods, wildfires and even hurricanes have caused Canadian provinces and territories to call on the CAF.

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: 10 août 2023

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 1^{er} août



Centre de PRÉVENTION DU SUICIDE

Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

CPS02.ORG



BESOIN D'AIDE?

Inquiet pour vous ou pour un proche :

1 866 APPELLE
1 866 277-3553

suicide.ca

aider • informer • prévenir

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

Les militaires aident au combat des feux de forêt

La plupart de mes fins d'après-midi de vendredi ont comme particularité un fumet d'odeur de barbecue, accompagné d'un nectar de raisin sur ma terrasse. Celui du 9 juin allait être très différent. Il aura fallu un coup de téléphone entre deux coupes de vin pendant l'apéro pour me transporter 36 heures plus tard dans le Nord du Québec, dans la Nation crie de Mistissini, en appui à l'opération LENTUS.

Collaboration spéciale
Capt Erick Théberge
OAP 2^e Ere

J'allais vivre une expérience professionnelle et culturelle très enrichissante. Comme premier déploiement en tant qu'officier des affaires publiques militaires dans un contexte domestique, j'ai pu apprendre beaucoup de la culture autochtone de la région, profitant des habitudes de vie locales, de la riche culture de la nation ainsi que

de quelques spécialités culinaires.

Mais ce qui a retenu l'attention, c'est lorsque j'ai rencontré les membres de la 2^e et de la 3^e Escadres de Bagotville qui travaillaient main dans la main avec des éléments de la 1^{re} Escadre pour soutenir les efforts du gouvernement du Québec dans la lutte contre les feux de forêt via l'opération LENTUS en Abitibi-Témiscamingue et dans le Nord du Québec.

De façon plus précise, il y avait une équipe de la 2^e Escadre qui était déployée pour constituer l'état-major de la Force opérationnelle aérienne (FOA) en appui à l'opération LENTUS. Sa principale tâche était de planifier et de coordonner un appui aérien agile et évolutif à la Force opérationnelle interarmées de l'Est (FOI-E).

En ce qui a trait à la 3^e Escadre, il y avait deux hélicoptères CH-146 Griffon de



Les membres de la Force opérationnelle aérienne, composée de militaires de la 1^{re}, 2^e et 3^e Escadres, reçoivent des instructions des pompiers forestiers de la SOPFEU, le 16 juin, à Chibougamau.

l'Escadron 439 ainsi que deux équipages complets qui ont été déployés pour effectuer l'extraction de personnes en danger, l'insertion de personnel (militaire et civil) pour combattre les feux, du transport de personnel ainsi que des évacuations médicales. En visitant ce qui pouvait s'apparenter à un aéroport improvisé, mais efficace, j'ai croisé plusieurs regards remplis de fierté et de camaraderie sans

équivoque qui traduisaient un sentiment du devoir accompli évident.

En écoutant les deux commandants de Bagotville déployés dans cette opération, il était facile de comprendre que cette mission était unique pour leurs membres et leur organisation.

« Les militaires des deux escadres de Bagotville ont répondu sans hésiter à l'appel des autorités civiles pour prêter main-forte à la lutte contre les feux de forêt », souligne le commandant de la Force opérationnelle aérienne - Op LENTUS, le major Martin Canuel. « Cet engagement au sein de l'opération LENTUS démontre à la population du Saguenay la solidarité de la communauté militaire d'ici envers les partenaires civils et la population québécoise touchée pendant cette période difficile. »

« Les membres de la BFC Bagotville sont fiers de contribuer à la lutte contre les incendies de forêt », souligne le commandant de l'Escadron 439, le Major Yann Patoin-Bédard. « Nous sommes heureux de pouvoir faire la différence auprès de notre population en mettant à profit notre professionnalisme. » En marchant sur le terrain, j'ai aussi rencontré des membres des Escadrons 430 de Valcar-

tier et 438 de Saint-Hubert qui faisaient également partie de la FOA. Chaque jour, les équipages accumulaient les heures de vol pour permettre à leurs collègues de l'armée de terre d'aller travailler les points de feu ou d'aménager des sites d'atterrissage d'hélicoptère qui permettaient de transporter leurs collègues dans les endroits stratégiques pour la lutte contre les feux.

En observant toute cette routine opérationnelle quotidienne, j'ai été impressionné par la souplesse et l'agilité dont ont fait preuve les membres des équipages et des équipes au sol pour mener à bien les tâches et missions qui leur ont été confiées par les autorités civiles.

Chaque jour, les militaires se sont intégrés aux équipes de la SOPFEU afin de soutenir le combat contre les feux de forêt et pour épauler leurs collègues de l'armée. Les compétences et le savoir-faire des équipes des trois escadres ont été appréciés des pompiers forestiers tout au long de leur périple en Abitibi et dans le Nord du Québec. De leurs côtés, les membres des deux escadres de Bagotville ramèneront dans leurs bagages des expériences partagées communes qui contribueront sûrement à créer des liens durables entre eux.

Personal diary from Op LENTUS

Most of my late Friday afternoons have the particularity of a barbecue smell, accompanied by grape nectar on my terrace. The one on June 9 was going to be very different. It took a phone call between two glasses of wine during the aperitif to transport me 36 hours later to Northern Quebec, in the Cree Nation of Mistissini, in support of Operation LENTUS.

I was going to live a very enriching professional and cultural experience. As my first deployment as a military public affairs officer in a domestic context, I was able to learn a lot about the native culture of the region, taking advantage of the local ways of life, the rich culture

of the nation as well as some specialties culinary.

But what caught my attention was when I met the members of the 2 and 3 Wings of Bagotville who were working hand in hand with elements of the 1 Wing to support the efforts of the Government of Quebec in the fight against forest fires via Operation LENTUS in Abitibi-Témiscamingue and in northern Quebec.

While walking on the ground, I also met members of 430 Squadrons from Valcartier and 438 from Saint-Hubert who were also part of the ATF. Every day, crews accumulated flight hours to allow their colleagues in the army to go to work the fire points or to set up helicopter landing

sites that allowed their colleagues to be transported to the places strategy for fire-fighting.

Observing all this daily operational routine, I was impressed by the flexibility and agility shown by the members of the aircrews and ground crews in carrying out the tasks and missions entrusted to them by the civil authorities.

Every day, soldiers joined SOPFEU teams to support the fight against forest fires and to support their army colleagues. The skills and know-how of the teams from the three wings were appreciated by the wildland firefighters throughout their journey in Abitibi and northern Quebec.

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

Découvrons le Saguenay !

Mois de juillet. Nous voilà déjà bien implantés dans la saison estivale. À cette occasion, la tentation était forte d'utiliser ce forum pour vous parler d'un sujet typiquement estival relié à nos espaces de travail. Par exemple, j'aurais pu vous parler de sécurité aquatique pour vos familles, de prévention des coups de chaleur ou de l'importance de bien s'hydrater. Bien que ce soit là des thèmes très importants, j'ai choisi plutôt de vous inviter à utiliser vos crèmes solaires dans un autre contexte : c'est-à-dire d'aller à la rencontre de notre région. Le Saguenay-Lac-Saint-Jean a tellement à offrir en termes d'activités familiales et d'histoires à découvrir ou d'événements sportifs ou culturels.



J'avoue que le réflexe est moins naturel de visiter l'endroit où l'on habite, surtout si on est originaire de l'extérieur de la région ou si le français est notre langue seconde. Mais croyez-moi, le fait de sortir du domicile vaut le détour, peu importe que l'on vive en ville ou près de la base.

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

Pas convaincu? Permettez-moi de vous partager quelques-unes de mes dernières trouvailles en guise de suggestions : d'abord, le parc Price dans le secteur de Kénogami,

où vous pourrez en apprendre davantage sur l'héritage d'un homme d'affaires pionnier de la région, Sir William Price, mais aussi profiter des installations pour des activités récréatives, comme la randonnée ou même pour y tenir un pique-nique.

Vous avez le goût de l'aventure? Pourquoi ne pas aller au parc du Trou de la Fée, situé au sud de Desbiens? Plusieurs défis vous y attendent : sentiers pédestres, passerelles, ponts, tyroliennes et vous pourrez même vivre l'expérience de la caverne sur le site! Pssst, on dit même qu'à l'époque de la conscription, c'est à cet endroit que les hommes se cachaient pour éviter d'aller au front.

Saviez-vous que le tout premier pont entièrement construit en aluminium est situé dans la région du Saguenay? Il se trouve dans le secteur d'Arvida, à quelques kilomètres au nord-est du parc Price. Il enjambe la rivière Saguenay, tout près de l'Anse Creuse. La particularité de ce pont tient au fait qu'il pèse 163 tonnes. Or, s'il avait été construit en acier, son poids serait plus du double. De plus, ce pont est un exemple technologique en son genre et il préserve la beauté naturelle du site. Alors, pourquoi ne pas l'emprunter pour aller traverser la rivière Saguenay pour aller visiter les nombreuses autres découvertes qui vous attendent au nord du cours d'eau. Peut-être serez-vous les prochains à partager avec vos collègues vos propres découvertes de la région!

Je vous souhaite à tous un bel été, rempli de découvertes et d'activités!

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



CONSEIL DE PRO... CLIMATISATION

La climatisation de votre voiture n'est plus aussi performante? En d'autres mots, la fraîcheur procurée n'est pas comme à l'origine? Ou encore, votre air conditionné dégage une odeur anormale ou produit des bruits inhabituels? Il se peut alors qu'elle ait besoin d'un bon traitement d'entretien ou d'une réparation avant que le problème ne s'aggrave. Dès que vous remarquez un de ces signes, vous devez contacter notre expert afin qu'il examine votre système de climatisation.



Vente et installation de pneus pour voitures et camions

Toutes les grandes marques au meilleur prix!



Mécanique générale
Entretien et réparation

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



**Remplacement et réparation
de pare-brise**

For English speaking advisor ask for Guy Choinière



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

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

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

Conçus spécialement pour les célibataires et les adolescents

Les nouveaux programmes PSP renouvelés

L'équipe des PSP de Bagotville trace un bilan positif des nouveaux programmes d'activités destinés aux célibataires et aux adolescents mis en place au printemps 2023.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Ces deux programmes ont été développés localement à partir d'enveloppes budgétaires nationales destinées à mettre sur pied des programmes touchant ces deux clientèles souvent négligées par la palette d'activités offerte aux membres.

« Nos programmes sont souvent axés sur les familles, les membres au travail ou encore vers les plus jeunes. C'était une occasion de toucher des gens qu'on voit peu dans nos événements et de créer un programme juste pour eux et nous sommes

très fiers du résultat », explique la gestionnaire des loisirs communautaires à Bagotville, Audrey Lecours.

Le programme entièrement axé sur les activités de plein air que l'équipe a créé pour les célibataires a donc connu un grand succès. Une vingtaine de personnes a pris part à chacune des sorties. « La participation a répondu à nos attentes pour ce nouveau programme. Nous n'avons pas eu beaucoup de temps pour faire la promotion et la réponse des participants était très enthousiaste », ajoute Mme Lecours.

L'objectif principal de ce programme qu'on surnomme « Solo » était de sortir les gens de l'isolement et de leur offrir une occasion de socialiser tout en découvrant la région. « Nos objectifs ont été atteints à 100 % », conclut la responsable.



Des participants au programme Solo pour les membres célibataires et à Gear Up, destiné aux adolescents, se sont unis pour prendre part au festival de bateau-dragon, à la mi-juin à Jonquière.

Mme Lecours a de plus confirmé que le programme sera de retour cette année, sans toutefois confirmer de date ou de période.

La seconde nouveauté PSP, le programme « Gear Up », destiné spécifiquement à une clientèle adolescente, a lui aussi été apprécié, même

si la participation n'a pas été aussi bonne que pour « Solo ».

« Les adolescents sont plus difficiles à rejoindre. Ils ont aussi des goûts très variés et des motivations qui changent rapidement. Nous avons élaboré une programmation variée et selon les activités nous avons obtenu plus ou moins de succès. Nous comptons bien poursuivre l'expérience prochainement », explique Mme Lecours.

Pour elle, cette première édition de Gear Up n'est qu'un début. Une enveloppe

budgétaire devrait d'ailleurs être annoncée prochainement au niveau national afin de reconduire le programme pour une seconde année.

« On le prend comme un défi et on croit fermement que c'est une bonne idée de mobiliser les ados pour les faire socialiser et bouger. On travaille déjà sur la prochaine saison », assure Audrey Lecours.

Finalement, un autre programme, destiné aux plus jeunes celui-là, le programme STAR, a lui aussi été reconduit au niveau national et reprendra ses activités.

Singles and Gear Up Programs will be back

The Bagotville PSP team draws a positive assessment of the new activity programs for singles and teenagers implemented in the spring of 2023.

These two programs were developed locally from national budget envelopes intended to set up programs affecting these two clientèles often neglected by the range of activities offered to members.

“Our programs are often focused on families, members at work or even the youngest. It was an opportunity to reach people who are rarely seen at our events and to create a program just for them, and we are very proud of the result,” explains Community Recreation Manager in Bagotville, Audrey Lecours.

The all-outdoor program the team created for singles was therefore a big hit. Twenty people took part in each outing. “The turnout met our expectations for this new program. We didn't have a lot of time to promote and the response from the participants was very enthusiastic,” adds Ms. Lecours.

Ms. Lecours also confirmed that the program will be back this year, without however confirming a date or period.

The second PSP novelty, the “Gear Up” program, aimed specifically at teenagers, was also appreciated, even if the participation was not as good as for “Solo”.

“Adolescents are more difficult to reach. They also have widely varying tastes and rapidly changing motivations. We

had developed a varied program and depending on the activities we had more or less success. We intend to continue the experiment soon,” explains Ms. Lecours.

For her, this first edition of Gear Up is just the beginning. A budget envelope should also be announced soon at the national level in order to renew the program for a second year. “We take it as a challenge and we firmly believe that it is a good idea to mobilize teenagers to get them socializing and moving. We are already working on the next season,” says Audrey Lecours.

Finally, another program, intended for the youngest, the STAR program, has also been renewed at the national level and will resume its activities.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

BONNES VACANCES!

**Le restaurant
sera fermé
du 15 juillet
au 6 août
inclusivement**

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

Un printemps riche en action

Une autre saison occupée pour le 439 ESC

Après un hiver occupé, comme nous en avons fait part dans un précédent article, le printemps et l'été se montrent tout aussi peu reposants pour les membres du 439^e Escadron de soutien au combat.

Collaboration spéciale
Slt Michel Duquette
Opérations 439 ESC

Avec des exercices annuels tels que Bengal Nord à Iqaluit et Maple Resolve à Wainwright, l'ensemble de l'escadron a été bien occupé. À cela il faut ajouter diverses missions de recherche et sauvetage locales et une participation majeure à l'opération LENTUS pour les feux de forêt qu'a connus le Nord du Québec.

En mai se tenait donc Bengal Nord. Cet exercice avait pour but de parfaire les habiletés de l'escadron à opérer en conditions austères. Un équipage de CH-146 Griffon s'est donc rendu à l'emplacement d'opérations avancé (EOA) d'Iqaluit, au Nunavut, du 7 au 17 mai.

Cet exercice annuel permet aux équipages de voir par eux-mêmes la performance de leur appareil dans le grand froid arctique et leur donne de l'expérience avec le relief. Il donne également la chance aux techniciens responsables de l'entretien des Griffons de travailler dans un milieu autre que le hangar à Bagotville. Pour maximiser le temps passé à Iqaluit, l'équipage effectuait deux sorties par jour.

Toujours en mai, l'Esca-

dron 439 a aussi participé à l'exercice MAPLE RESOLVE. Cet exercice, le plus important de l'Armée canadienne en 2023, s'est tenu à Wainwright et impliquait plus de 2 500 militaires canadiens ainsi qu'environ 500 militaires britanniques et américains. L'objectif était de créer un environnement d'entraînement immersif et réaliste afin de préparer les membres à un éventuel déploiement domestique ou international en soutien des intérêts nationaux.

Même si la plupart des militaires provenaient du 5^e Groupe-brigade mécanisé du Canada (5 GBMC) de Valcartier, l'Aviation royale canadienne (ARC) a tout de même contribué à hauteur de 300 de ses membres, de deux hélicoptères CH-147 Chinook et de six hélicoptères CH-146 Griffon, dont un de l'Escadron 439. L'ARC a également fourni le transport aérien pour les troupes ainsi que pour de l'équipement à partir de leur lieu d'origine à travers le Canada, jusqu'à la BFC Wainwright.

Outre l'amélioration de l'interopérabilité des forces, l'exercice annuel Maple Resolve renforce également l'esprit de corps entre unités, et entre pays.

Puis, avec la période du dégel cette année, le Québec a subi plusieurs inondations quand ses rivières ont débordé. L'exemple le plus médiatisé est probablement Baie-Saint-Paul. Le 1^{er} mai, la rivière du Gouffre, qui traverse la ville, a dépassé les murets protecteurs dans le centre-ville. Plusieurs pompiers volontaires ont été



PHOTO : COURTOISIE

Un équipage du 439 ESC pose leur Griffon sur un glacier à l'est d'Iqaluit pendant EX Bengal Nord 2023.

appelés à venir au secours des citoyens, cependant deux de ceux-ci manquaient à l'appel lorsqu'ils étaient en train d'évacuer des sinistrés. L'Escadron 439 a envoyé un équipage de CH-146 pour venir en aide durant ces recherches. Malheureusement, les corps des deux hommes ont été repêchés deux jours plus tard.

Sur un ton plus heureux, l'escadron a vu un de ses pilotes compléter sa qualification en recherche et sauvetage. Le 439 a aussi organisé son premier dîner régimentaire post-COVID, le 17 mai dernier, sous forme de cocktail dinatoire. Plusieurs invités d'honneur ont répondu à l'appel, parmi eux le com-

mandant de la 3^e Escadre, le colonel Marks, qui a partagé avec les membres l'histoire de son sauvetage par l'escadron qui avait eu lieu en 2005 quand, lors de son 3^e vol, le Col Marks avait subi une urgence en vol et a dû s'éjecter à une centaine de kilomètres au nord-est de la base.

Another active season for 439 Squadron

After a busy winter, the spring shows no indication of slowing down with exercises such as Bengal Nord in Iqaluit & Maple Resolve in Wainwright, as well as multiple SAR missions in the local area.

In May, to perfect their abilities and currencies in an austere environment, a CH-146 Griffon crew was deployed to Forward Operating Base (FOB) Iqaluit, NU from May 7 to 17 for Bengal Nord 2023. This annual exercise allows the crew to experience for themselves the performance of their aircraft in extreme cold conditions, as well as first-hand working knowledge of the terrain in the area should they ever find themselves on a mission up north. The exercise provided the same experience to

the group of technicians who accompanied the crew on the exercise, giving them the opportunity to work in a different locale from Hangar 3 at CFB Bagotville.

Also in May, the Canadian Army's largest and most important annual exercise, Maple Resolve, was held in Wainwright. All told, over 2,500 Canadian Armed Forces (CAF) members took part in the event, as well as around 500 British and American troops. The objective: create an immersive, realistic training environment in order to prepare participating members and units in the event of an eventual real-world deployment, whether domestically or abroad, in support of national interests.

Then, with the rapid spring

thaw this year, the province saw several floods occur. Possibly the flood that got the most media coverage was that in Baie-Saint-Paul, where the Gouffre river, which runs through the downtown area, overcame the protective walls.

Several volunteer firefighters were called up to bring aid to citizens, some of whom were trapped due to floodwaters, however before long two of the volunteer firemen went missing while attempting a rescue. 439 Squadron sent a CH-146 crew to help out during the search for these two men, however attempts to find them alive were in vain. Their lifeless bodies were discovered not far from where they went missing two days later, on May 3.

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

Saviez-vous que...?

Quelques faits sur la flexibilité

Même si la flexibilité est un aspect très connu, elle suscite son lot de questionnements. Mais d'abord, il est important de bien comprendre de quoi il s'agit.

La flexibilité se définit par deux composantes : l'amplitude de mouvement au niveau de l'articulation et la capacité d'extension à la jonction entre le muscle et le tendon. Nous devons faire attention de ne pas confondre la flexibilité avec la mobilité, qui est la capacité de bouger vos articulations dans une large gamme de mouvements.

Maintenant, voici les réponses de nos professionnels aux questions les plus fréquemment posées :

Est-ce que la flexibilité peut prévenir les blessures à l'effort ou à l'entraînement?

Selon une revue de la littérature, il est démontré que s'étirer avant ou après l'entraînement amène très peu d'effet sur la prévention des blessures. De plus, dans une autre revue de la littérature, le risque de blessure a été identifié comme étant multifactoriel et spécifique au sport. Les étirements peuvent diminuer la force des muscles, ce qui pourrait augmenter par la suite le risque de blessure. Ainsi,

les blessures dues à la surutilisation ne sont pas affectées par les étirements.

Également, il faut éviter d'effectuer des exercices d'étirements lorsque l'on souffre d'hypermobilité articulaire, d'instabilité, de raideur articulaire anormale (inflammation), d'ostéoporose ou de compression nerveuse (neuropathies), sauf avis contraire d'un spécialiste.

Est-ce que la flexibilité peut améliorer nos performances?

Les exercices de flexibilité effectués lors de l'échauffement peuvent apporter des bienfaits dans quelques sports qui demandent de grandes amplitudes de mouvement, comme les gardiens de but au hockey ou les gymnastes.

Cependant, la flexibilité seule, comme échauffement, n'amène aucune amélioration des performances et peut les diminuer au niveau des sports de puissance ou de force comme l'haltérophilie.

De plus, pour les activités d'endurance comme la course à pied, aucune étude ne démontre une modification de la performance...

Pour conclure, une approche multifactorielle qui inclut de

l'équilibre, du gainage, de l'activation dynamique, de l'éveil du système nerveux et de la flexibilité apportera de plus grands résultats sur la prévention des blessures.

La question à se poser est : est-ce que tu es capable d'effectuer les mouvements fonctionnels du quotidien et ceux requis dans ton activité sportive? Si tu ne peux pas, ton risque de blessure est plus grand. Donc tu devrais implanter une routine de mobilité et de flexibilité active/passive dans ton entraînement afin d'augmenter ton amplitude de mouvement articulaire et des tissus mous.

Nous recommandons un minimum de cinq minutes pour au moins trois exercices de vingt secondes à une minute d'exécution pour optimiser les gains en amplitude de mouvements. Cette routine peut être exécutée n'importe quand dans la journée, jusqu'à au moins une heure avant l'entraînement.

Dirigez-vous au centre créatif pour une routine d'étirements adaptée à vos objectifs d'exercices.

Communiquez avec les entraîneurs de la base au poste 4235 pour obtenir votre routine!

STRENGTHENING THE ENERGISER LES FORCES

Le végétarien s'invite au barbecue!

Ah, l'été, le soleil, les grillades... et le végétarien qui vient mettre son grain de sel dans votre barbecue traditionnel! Je sais, ce n'est pas facile de troquer vos habitudes carnivores pour y intégrer des idées végétariennes, surtout pas au barbecue! Mais si cet article peut vous motiver à parfois vous laisser tenter, tant mieux!

En optant pour un choix végé au barbecue, non seulement vous pouvez découvrir de nouvelles saveurs délicieuses et surprenantes, mais aussi bénéficier de nombreux bienfaits pour votre santé. De plus, cette option est généralement moins dispendieuse, ce qui peut être vraiment intéressant pour le portefeuille.

Voici des exemples que je vous propose, il en existe évidemment bien d'autres.

Hamburgers : le hamburger est un incontournable des barbecues, mais qui a dit qu'il devait forcément être à base de viande? Les haricots et la protéine végétale texturée sont, entre autres, des substituts intéressants.

Brochettes : toujours appréciées, il suffit de remplacer une partie du poulet par le savoureux fromage halloumi.

Les pizzas : misez sur une grande quantité de légumes, miam! Et pour la partie un peu plus consistante, la protéine végétale texturée, le tofu ou encore les haricots sont excellents.

Salade : tellement succulente l'été! Intégrer du tofu extra ferme, que vous aurez poêlé avant sur le barbecue, avec une succulente vinaigrette, offrira assurément une nouvelle gamme de saveurs alléchantes.

Voici quelques liens pour d'autres idées :

<https://www.zeste.ca/articles/top-recettes-vege-a-cuisiner-sur-le-bbq>
<https://www.coupdepouce.com/cuisine/saisons-et-fetes/dossier/barbecue-vegetarien>

J'ai adoré la vidéo YouTube de "The Happy Pear" à ce sujet.

Je vous lance le défi de planifier un barbecue santé dans la prochaine semaine. Vous ne pouvez qu'y gagner une merveilleuse découverte et du plaisir.

BALADO PODCAST | PSP BAGOTVILLE

COMBAT AU SOL GRAPPLING
Sgt Alex Gagnon
Cplc Daniar Kharissov

Apprenez en plus sur ce sport
Learn more on this sport

TROUVEZ-NOUS SUR CES APPLICATIONS
FIND US ON THESE APP

Spotify Google Podcasts

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

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

Plus de 150 jeunes passeront par le camp cet été

Les cadets sont de retour à Bagotville

C'est avec grand plaisir que les cadets sont de retour à Bagotville pour l'été 2023. Des cadets de partout au Québec passeront cet été par le camp qui accueille présentement un peu plus d'une centaine de cadets. Une cinquantaine de plus y arriveront d'ici la fin juillet.

Collaboration spéciale
Ltv Janick Dechênes-Matt
RAPU au CCA Bagotville

Les cours offerts au centre d'entraînement cet été sont les suivants : la voile, le matelotage ainsi que l'aviation avancée. De plus, le camp héberge un des cours du Centre d'entraînement des cadets de St-Jean, le cours de formation de pilote d'avion dont les participants se rendent à l'école de vol Exact Air à St-Honoré pour leur formation. Le camp est aussi l'hôte du Programme d'activités de cadets (PAC) qui permet aux cadets de première et deuxième année d'expérimenter la vie de camp avant de s'inscrire pour des camps plus avancés.

Parmi les cadets, les cadets-cadres et le personnel adulte, il y aura aussi un petit nouveau en centre d'entraînement. Il se nomme Stanley. Il s'agit d'un beau labernois de



La Ltv Jessie Létourneau avec Stanley, le chien d'assistance de l'académie Stella lors d'une remise de grade aux cadets-cadres des services le 29 juin dernier au Centre d'entraînement des Cadets de Bagotville.

5 mois. Il est présentement en famille d'accueil avec le lieutenant de vaisseau Jessie Létourneau qui est actuellement au poste d'officier de sécurité nautique à Bagotville. Le Ltv Létourneau doit sociabiliser Stanley pour une période de minimum d'un an afin qu'il

soit considéré pour être chien d'assistance pour des person-

nes souffrant d'un trouble de stress posttraumatique (TSPT), un trouble de stress opérationnel (TSO) ou un trouble d'anxiété généralisé (TAG). L'académie Stella a été fondé par Éric Racicot, un vétéran de la police militaire qui lui-même a un chien d'assistance. Stanley, bien qu'il soit encore un jeune chiot, apporte déjà de la bonne humeur et de la joie de vivre au centre d'entraînement.

La BFC Bagotville est un partenaire immédiat du bon fonctionnement du centre d'entraînement des cadets. Non seulement le centre est situé directement sur le terrain de la base, c'est grâce à celle-ci que les cadets disposent d'un service d'approvisionnement, d'une piscine, d'une salle de sport, des terrains de soccer et de baseball, d'un aréna, d'un point de vente CANEX pour la cantine des cadets et bien plus.

Le centre d'entraînement des cadets est sous le commandement du lieutenant-colonel Steve Rioux, pour une

deuxième année. Comme à l'habitude, après quelques jours de pré-camp, les cadets-cadres ont été affectés à leur poste et le cadet-commandant du camp a été nommé. Il s'agit du premier-maître de première classe Vincent Poirier, originaire de Repentigny.

Une nouveauté cette année, tous les cadets des cours de voile pratiquent la voile au même endroit, c'est-à-dire au club de voile de Shipshaw. Le site retrouve alors un peu son activité d'avant avec un peu plus de 50 personnes par jour en plus d'accueillir la trentaine de cadets du PAC deux fois par semaine pour les trois premières semaines.

Vers la fin de l'été, les cadets du cours d'aviation avancée auront la chance d'aller visiter la tour de contrôle de la base de Bagotville. Ceci sera une première pour le centre d'entraînement. De plus, la visite du musée de la Défense aérienne de Bagotville fait partie des activités du Programme d'activités des cadets.

Cadets are back in Bagotville

It is with great pleasure that the cadets are back in Bagotville for the summer of 2023. Cadets from all over Quebec will pass through the camp this summer, which currently welcomes a little over a hundred cadets. Fifty more will arrive by the end of July.

The courses offered at the training center this summer are: sailing, seamanship as well as advanced aviation, the airplane pilot training course and also the Cadet Activities Program (CAP) which allows first and second year cadets to experience camp life before registering for more advanced camps.

Among the cadets, staff cadets and adult staff, there will also be a new kid in the training center. His name is Stanley. This is a beautiful 5 month old Labernois. He is currently in foster care with Lt(N) Jessie Létourneau who is currently serving as a boating safety officer in Bagotville. She must socialize Stanley for a minimum period of one year in order for him to be considered as an assistance dog for people suffering from post-traumatic stress disorder (PTSD), operational stress disorder (OSD) or generalized anxiety disorder (GAD).

CFB Bagotville is an immediate partner in the proper functioning of the Cadet

Training Center. Not only is the center located directly on the base's grounds, it is thanks to this that the cadets have a supply service, a swimming pool, a sports hall, soccer fields and baseball, an arena, a CANEX point of sale for the cadet canteen and much more.

The cadet training center is under the command of Lieutenant-Colonel Steve Rioux, for a second year.

Towards the end of the summer, the cadets of the advanced aviation course will have the opportunity to visit the Bagotville base control tower. In addition, visiting the Bagotville Air Defense Museum is part of activities.



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



La base poursuit sa route vers la carboneutralité

Du 7 au 9 juin dernier a eu lieu la 6^e édition de l'exercice Énergie régional. L'exercice, qui se tenait en mode virtuel, était organisé conjointement par l'ensemble des détachements de l'Unité des opérations immobilières du Québec (UOI-QC).

Collaboration spéciale
Anthony Tremblay
Officier Énergie au DOIB

Cette activité avait pour but d'informer la communauté du ministère de la Défense nationale (MDN) et ses collaborateurs sur le sujet de l'énergie. Au total, l'assistance a atteint un sommet de plus de 100 participants simultanément et 15 conférenciers ont eu l'occasion de présenter leurs sujets.

Mention spéciale au Icol Dave Morency, commandant de

l'UOI-QC, et au maj Mathieu Thibault-Bedard, Officier de planification principal de l'UOI-QC, pour leur allocution et leur participation active à l'événement.

Le présent article n'offre qu'un très bref survol des conférences. Pour plus de renseignements et pour tout commentaire, les personnes intéressées sont invitées à communiquer directement avec l'officier énergie du détachement de Bagotville, Anthony Tremblay, à l'adresse courriel suivante : anthony.tremblay@forces.gc.ca.

L'exercice Énergie a débuté avec une mise à jour des cibles de réduction des gaz à effet de serre (GES). Pour Bagotville, un beau 32 % de réduction des émissions a été atteint jusqu'à présent. Rappelons que les cibles à atteindre sont de 40 % d'ici 2030

et la carboneutralité en 2050.

Par la suite, Hydro-Québec et Énergir ont présenté leur vision du futur, entre autres, sur la réduction des émissions de GES, l'efficacité énergétique, le stockage thermique, le projet de loi 2 et le gaz naturel renouvelable (GNR).

Les firmes d'expert-conseil Eequinox, BPA, Cima + et EnerZam ont présenté les réseaux énergétiques, les piè-



ges de la décarbonation et l'importance de la gestion de maintenance assistée par or-



Parmi les produits qui contribuent à la décarbonation, les isolants à base de fibre de chanvre et de bois sont des plus prometteurs.

dinateur (GMAO) pour l'énergie.

Divers manufacturiers prenaient aussi part à la conférence. Ils ont, entre autres, parlé de l'électrification de la production de chauffage, un élément crucial du cheminement vers la carboneutralité, des isolants à base de fibre de chanvre et bois, une technologie sans CO₂ intrinsèque, et des réseaux de centrale thermique, axés sur l'économie d'énergie et non nocifs pour l'environnement. Enfin, les participants ont pu en apprendre plus sur les pompes à chaleur au CO₂, un réfrigérant à effet nul en terme de réchauffement climatique.

Pour conclure les présenta-

tions, d'autres entités gouvernementales, telles que Services publics et approvisionnement Canada, le groupe de recherche Ouranos et le ministère des Ressources naturelles du Canada, ont présenté leurs bons coups en matière d'efficacité énergétique et de lutte contre les changements climatiques et des outils d'analyse de données.

L'exercice Énergie fut un grand succès. Les organisateurs ont tenu à remercier les nombreux participants. L'atteinte des cibles énergétiques est complexe et nécessite un effort collectif. La participation grandissante à l'événement démontre le sérieux et l'importance qu'on y accorde.

Reconciliation is a path walked together

From June 7 to 9, the 6th edition of the regional Energy exercise took place. The exercise, which was held in virtual mode, was organized jointly by all the detachments of the Quebec Real Estate Operations Unit (UOI-QC).

The purpose of this activity was to inform the Department of National Defense (DND) community and its collaborators on the subject of energy. In total, attendance peaked at over 100 attendees simultaneously and 15 speakers had the opportunity to present their topics.

This article provides only a very brief overview of the conferences. For more information and for any comments, interested persons are invited to communicate directly with the energy officer of the Bagotville detachment, Anthony Tremblay, at the

following email address: anthony.tremblay@forces.gc.ca.

The Energy exercise began with an update of greenhouse gas (GHG) reduction targets. For Bagotville, a nice 32% reduction in emissions has been achieved so far. Remember that the targets to be achieved are 40% by 2030 and carbon neutrality by 2050.

Subsequently, Hydro-Québec and Énergir presented their vision of the future, among other things, on the reduction of GHG emissions, energy efficiency, thermal storage, Bill 2 and renewable natural gas (RNG).

Consulting firms presented on energy networks, the pitfalls of decarbonization and the importance of computer-aided maintenance management for energy.

Various manufacturers also

took part in the conference. Among other things, they spoke about the electrification of heating production, a crucial element of the journey towards carbon neutrality, insulation based on hemp fiber and wood, technology without intrinsic CO₂ and thermal power plant networks, focused on energy saving and not harmful to the environment.

Finally, participants were able to learn more about CO₂ heat pumps, a zero-effect refrigerant in terms of global warming.

Exercise Energy was a great success. The organizers would like to thank the many participants. Achieving energy targets is complex and requires a collective effort. The growing participation in the event demonstrates the seriousness and importance given to it.

Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada

Au plus



2 verres par jour.
Un maximum de

10x par semaine.

Au plus



3 verres par jour.
Un maximum de

15x par semaine.

Une popularité qui ne se dément pas

Le Camp d'été PSP de Bagotville affiche complet

Qui dit saison estivale dit camp d'été, et c'est le 27 juin dernier que le camp d'été PSP de Bagotville a pris son envol en affichant complet.

En tout, 164 enfants sont inscrits pour toute la saison et 46 sont inscrits à l'une ou l'autre des semaines du camp.

« Nous avons rempli toutes les places très rapidement. C'est environ 200 enfants chaque semaine qui participent aux activités du camp », confirme la gestionnaire des loisirs communautaires, Audrey Lecours.

Le camp est mené par une équipe d'une vingtaine d'animateurs au total, dont cinq qui assurent un suivi particulier pour des jeunes ayant des besoins spéciaux. Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h 30 jusqu'au 11 août, les enfants prendront part à différentes activités selon leur groupe d'âge.

« Le camp d'été est très populaire, car il permet aux enfants qui viennent souvent d'arriver à Bagotville de ren-



Toutes les places disponibles pour l'été 2023 au Camp d'été PSP de Bagotville ont trouvé preneur en quelques heures seulement.

contrer d'autres jeunes de la communauté », lance Mme Lecours.

En plus des activités qui se déroulent autour du centre communautaire de la base, les jeunes participent à au moins

une sortie par semaine dans la région.

« Nous sommes très heureux de l'équipe que nous avons réussi à mettre sur pied pour le camp d'été. Ce sont des jeunes dynamiques, souvent très pro-

ches de la communauté militaire, qui connaissent donc la réalité de nos enfants et qui sont bilingues. C'est tout un exploit et nous en sommes très fiers », ajoute la responsable.

Après les éditions largement

perturbées par la pandémie de COVID-19, le retour à la normale est très apprécié de tous les participants et responsables qui ont retrouvé leur liberté afin d'offrir les activités les plus diversifiées possible aux jeunes de Bagotville.



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**

PSP Summer Camp is still popular

Who says summer season says summer camp, and it was on June 27th that the Bagotville PSP summer camp took off, showing full.

In all, 164 children are registered for the entire season and 46 are registered for one or other of the weeks of the camp.

“We filled all the places very quickly. About 200 children take part in camp activities every week,” confirms community recreation manager Audrey Lecours. The camp is led by a team of about twenty facilitators in total, five of whom provide

special follow-up for young people with special needs. From Monday to Friday, from 7 a.m. to 4:30 p.m. until August 11, children will take part in different activities according to their age group.

“The summer camp is very popular because it allows children who have often just arrived in Bagotville to meet other young people from the community,” says Ms. Lecours.

In addition to the activities that take place around the community center of the base, the young people take part in at least one outing per week in the region.

“We are very happy with the team we managed to put together for the summer camp. They are dynamic young people, often very close to the military community, who therefore know the reality of our children and who are bilingual. It's quite an achievement and we are very proud of it,” adds the manager.

After the editions largely disrupted by the COVID-19 pandemic, the return to normal is much appreciated by all the participants and leaders who have regained their freedom in order to offer the most diversified activities possible to the young people of Bagotville.

Plus de 1 200 élèves et étudiants depuis le début de la saison

Les groupes scolaires très nombreux au musée

L'année 2023 marque un tournant positif pour le musée en ce qui concerne les visites de groupes scolaires. En effet, une trentaine de classes du primaire, du secondaire et du cégep sont venues à Bagotville pour approfondir leurs connaissances historiques sur l'aviation militaire canadienne.

Ces 1 230 étudiants ont découvert l'exposition permanente *Maîtres du ciel* avec une visite guidée, la base de Bagotville grâce à une visite en autobus, et ont parcouru le parc d'aéronefs du musée. Pour les plus jeunes, des rallyes ont été utilisés pour leur faire découvrir l'histoire de manière ludique et interactive.

Il y a plusieurs années que le musée n'avait pas connu

un tel achalandage de la part de groupes scolaires, surtout en début de saison estivale.

Rappelons que le musée est aussi ouvert au grand public depuis le 10 juin dernier et que plusieurs activités y sont offertes tous les jours de 9 h à 17 h.

À l'intérieur, on retrouve, en plus de l'exposition permanente *Maîtres du ciel*, l'exposition temporaire *La conquête d'un rêve*, qui traite des développements technologiques en aéronautique. Le parc d'aéronefs et son exposition *État d'alerte* sont aussi accessibles beau temps, mauvais temps.

Rappelons que l'accès au musée est gratuit pour les militaires et leur famille



Une trentaine de groupes scolaires de tous les niveaux ont visité le musée de la Défense aérienne de Bagotville ce printemps.

immédiate, il est toutefois obligatoire de réserver sa place en ligne au museeba-gotville.ca. Cliquez sur

l'onglet « Réservation » et suivez les instructions.

Cet été, le musée de la Dé-

fense aérienne continue d'être une vitrine de choix pour faire connaître la BFC Bagotville et son histoire!

Gagnez du temps! Une heure avec nous, c'est garantir sa **paix d'esprit**

Un service unique par notre personnel expert qui vous:

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

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

Save time and ensure your peace of mind

Our expert staff:

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

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

 **Desjardins**
Caisse des militaires

 facebook.com/caissedesmilitaires

 Disponibles sur Messenger

 418 677-2641

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

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

PROGRAMME PLEIN AIR ÉTÉ 2022

Accès à la plage

Endroit	Activité	Tarification PSL
Camping Jonquière 418-542-0176	Accès à la plage Adulte Enfant 5 à 14 ans Famille 2 adultes et 2 enfants	Gratuit avec carte PSL OBLIGATOIRE

Randonnée, plein air et vélo de montagne

Endroit	Activité	Tarification PSL
Bec-Scie 418-697-5132	Randonnée pédestre et vélo de montagne 7 km Adulte 18 ans & + : Étudiant 6 – 17 ans: Enfant 5 ans & - :	1 \$ Gratuit Gratuit

Endroit	Activité	Tarification PSL
Le Norvégien 4885 ch. St-Benoît Jonquière 418-546-2344	Vélo de montagne et course en sentiers Vélo de montagne adulte www.lenorvegien.ca Remboursement de 25% sur la passe de saison de vélo de montagne. Sur rendez-vous seulement.	7 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Mont-Bélu Vélo enduro 4885, boul. Grande-Baie Sud, La Baie 418-697-5090	Centre de vélo de montagne Billet journalier 12 ans et + Moins de 12 ans	15 \$ 6 \$

Golf

Endroit	Activité	Tarification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: 418-693-8221	Par 3 (petit terrain éclairé) : Par 4 (gros terrain) Tous les jours sauf jours fériés : Par 4 — jours fériés : (Payable sur place les jours fériés)	8 \$ 17 \$ Prix régulier
Par 4 : 418-693-8012	Champ de pratique : Mini-Putt :	8 \$ 7 \$

Le plan PSL ne peut être combiné à d'autres promotions du Club Le Ricochet, ne demandez pas inutilement

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> Adulte 15 minutes: Enfant 15 ans et – 15 min.:	30 \$ 20 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> Site extérieur : 4 heures de jeu Demi-journée:	30 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> Un mini-golf qui se joue dans le noir! 16 ans et + 15 ans et -	10 \$ 6 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Laser tag 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> Partie de 15 minutes 7 ans et plus	7,50 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Aventure de réalité virtuelle SPK 418-693-3334	<u>Tous les détails ici</u> <u>Voyez les nouveautés 2022 sur le site Internet</u>	4 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre Circuit junior / adulte <u>Procédure de réservation en ligne</u> Adulte 18 ans & + (1m80): Junior 8 - 17 ans (1m80) : Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40) :	45 \$ 40 \$ 20 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre extrême <u>Procédure de réservation en ligne</u> Adulte 18 ans & + : Junior 8 - 17 ans (1m80) :	50 \$ 45 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Via Ferrata <u>Procédure de réservation en ligne</u> Adulte 18 ans & + : Junior 8 - 17 ans : Min.1m50, entre 100 et 220 lbs	65 \$ 55 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Tyrolienne <u>Procédure de réservation en ligne</u> Adulte 18 ans & + : Junior 8 - 17 ans :	12 \$ 12 \$

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Octopus 255, rue Du Quai Desbiens 581-221-2487	Parc aquatique flottant Arrivez tôt, pas de réservation. Admission générale (1 journée) :	25 \$

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Tarification PSL
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235 ou Rivière-aux-Sables 418-698-3000	Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo Exclusivité RIVIÈRE-AUX-SABLES Planche à pagaie (paddle board)	Location / personne : 5 \$ 14 et moins : Gratuit
Magasin de sport du Centre récréatif de la Base 418-677-4000 poste 7498	Canots, kayak, planches à pagaie gonflables GRATUIT Trois planches à pagaie, deux canots et un kayak de plaisance disponibles incluant tout l'équipement de sécurité (vestes, ancre et ensemble d'urgence) <u>Réservation en ligne pour la fin de semaine seulement</u> <u>Vous devez avoir votre propre support de transport.</u>	

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Tarification PSL
Mille Lieux de la colline 418-698-7000	Parc d'amusement pour enfants 2 à 8 ans : 9 ans à 13 ans : Adulte 14 ans et + :	12 \$ 12 \$ 6 \$
Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Voir les détails au : www.lemontagnais.qc.ca Accès général 3 ans et + :	7 \$
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598 370, rue Ste-Anne	Centre d'escalade de blocs 13 ans et + Étudiant 12 ans et moins Souliers non inclus (www.betacrux.ca) <u>Voir site web pour règles en vigueur et procédures</u>	12 \$ 10 \$ 7 \$

Activités culturelles et touristiques

Endroit	Activité	Tarification PSL
Zoo de Falardeau 296, Rang 2 418-673-4602	Accès et visite guidée 14 ans et + : 2 à 13 ans : Moins de 2 ans :	20 \$ 10 \$ Gratuit
	www.zoodefalardeau.com	
Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132 www.valjalbert.com	Visite du site Adulte 17 ans & + : 65 ans et + : Enfant 3 à 17 ans : Enfant 3 ans et moins :	30 \$ 28 \$ 10 \$ Gratuit
	Téléphérique inclus	
	Accès général avec caverne Adultes (17 ans et +) Ado12-17 ans Enfant 5 à 11 ans	25 \$ 20 \$ 13 \$
Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	Accès général sans caverne Adultes (17 ans et +) Ado12-17 ans Enfant 5 à 11 ans :	20 \$ 15 \$ 9 \$
	www.cavernetroudelafee.ca	

Endroit	Activité	Tarification PSL
Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Adulte 18 ans & + Étudiant 6 ans & + Enfant 5 ans et moins facebook.com/museedufjord	10 \$ 5 \$ Gratuit
Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Accès à toutes les expositions (tablette électronique incluse), comprend aussi la visite de la base. L'accès au musée est GRATUIT pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL Les employés civils et FNP ont accès gratuitement, mais le conjoint (15 \$) et les enfants (9 \$) doivent payer.	Gratuit pour les militaires, leur famille immédiate et pour les employés de la BFC Bagotville

La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100	Adulte Étudiant 13-24 ans Enfant 12 ans & -	9 \$ 6 \$ 5 \$
	www.pulperie.com	
Centre équestre MDG 2385 rang St-Joseph Chicoutimi 418-718-5708	Centre d'équitation Initiation 1 personne 5 ans et + /1h Randonnée équestre 1 personne 10 ans et + /1h Forfait familial 2 adultes et 2 enfants (10 ans et +) /1h	25 \$ 35 \$ 125 \$
	RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE	
SAVANA Chicoutimi 2150 rue Fabien 418-696-1111	Jeux et activités intérieurs pour enfants 12-35 mois : 3 à 14 ans : Accompagnateur 15 ans et + :	6 \$ 10 \$ 4 \$
	www.savanainc.ca	
Zoo sauvage de St-Félicien 418-679-0543	Adulte : Étudiant : Enfant 6-14 ans : Enfant 3-5 ans :	50 \$ 45 \$ 35 \$ 20 \$
ESCAPARIUM 371, rue Racine Chicoutimi 581-222-1162	Accès pour tous	25 \$

Quilles

Endroit	Activité	Tarification PSL
Centre Joseph Nio Chicoutimi 555 rue Ste-Marthe 418-543-3768	Allée 1 h — 6 personnes :	10 \$

The English version of this Summer Activity Program is available at the Sport and Recreation Counter or on Intranet Board

QUELQUES RÈGLES IMPORTANTES

Dans le cadre du Programme plein-air, le PSP offre des rabais sur plusieurs activités aux membres actifs et retraités de la BFC Bagotville.

À moins d'avis contraire, vous devrez vous procurer les billets au comptoir PSL du centre sportif avant de vous rendre à l'activité.

Horaire du comptoir PSL

Du lundi au vendredi de 9 h à 20 h
Le samedi de 8 h à 15 h

Afin de pouvoir bénéficier de ces offres, vous devez

- **Être détenteur d'une carte orange** (membre de la BFC Bagotville et famille immédiate).
- **Présenter une carte PSL, pour chaque personne** avec son billet ou sa confirmation de réservation à chaque site d'activité. (À défaut de quoi vous devrez payer le prix régulier et vos billets ne sont pas remboursables).

LES BILLETS SONT NON REMBOURSABLES et NON ÉCHANGEABLES ET NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS QUE PAR UN DÉTENTEUR DE LA CARTE PSL.

Pour information, communiquer avec le comptoir PSL au 418-677-4000 poste 7980.

Consultez régulièrement la version électronique du programme plein-air disponible au facebook.com/PSPBAGOTVILLE ainsi qu'au www.connexionfac.ca

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

Les partenaires du plan sports et loisirs

Partenaire	Services	Promotion
Parcours aventures 1-833-777-0071	Rabais sur les cours et les activités	15 % à 20 % de rabais
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur 1-877-236-4551	Activités familiales Information au www.ferme5etoiles.com	15 % de rabais
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais en magasin
Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Visitez le www.guybouchard.com	10 % de rabais
Sylouette Pilates et massothérapie La Baie 418-290-2700	Massothérapie réduction de 10 % Pilates rabais de 15 %	10 % à 15 % de rabais
Sushi à la maison Chicoutimi	Pour information sushialamaison.com 418-602-0877	15 % de rabais
LCR Vêtements et chaussures	Quatre magasins au Saguenay 20 % de rabais sur les vêtements 15 % de rabais sur tout (sauf les bottes)	15 % à 20 % de rabais
Pentagone Vêtements	Trois magasins au Saguenay	15 % de rabais
Karaté Action Jonquière	418-547-8894 Rabais sur les abonnements	15 % de rabais
Club de tennis Intérieur Saguenay	Carte de membre non obligatoire pour réserver un terrain	Ne payez que le terrain
Yuzu Sushi	En salle à manger ou pour emporter	10 % de rabais
Lavanya Yoga	Louise Boudreault La Baie — 418-944-9644	10 % de rabais
Centre Multi-sports Nazaire Girard Laterrière	Salle d'entraînement, cours de groupe Activités jeunesse 418-678-7999	10 % de rabais
UQAC Pavillon sportif Chicoutimi	Cours de groupe, salle d'entraînement, badminton, piste intérieure RABAIS SUR ABONNEMENT DU LUNDI AU VENDREDI	15 % de rabais

Remboursement sur les passes saisonnières

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisés : Un remboursement de 10 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passé annuelle de vélo de montagne : Un remboursement de 25 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passes saisonnières diverses : Des rabais sont offerts pour différents abonnements saisonniers, informez-vous par téléphone avant de vous présenter.

Les demandes sont évaluées au cas par cas.

Envoyer la facture par courriel à Audrey Lecours : audrey.lecours@forces.gc.ca
Aucune demande par téléphone ne sera traitée.

Un monde, une communauté

Activité de bienvenue à Bagotville

Chaque année, près de 400 militaires sont mutés, arrivent ou quittent la BFC Bagotville. Afin de souligner l'arrivée de tous ces nouveaux membres au sein de la communauté de Bagotville et de leur souhaiter la bienvenue, le Centre des ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville tiendra le 24 août prochain sa traditionnelle activité de bienvenue.

Sous le thème « Un monde, une communauté » cette activité se tiendra au centre communautaire de la base dans le secteur des logements familiaux militaires où sont également installés les bureaux du CRFM.

Jeunes et moins jeunes pourront s'amuser grâce aux jeux gonflables, aux jeux géants

ou en tentant de faire tomber quelques personnalités locales à l'eau en frappant la cible. Cette dernière activité baptisée « À l'eau pour vos ados! » est une campagne financée pour les activités jeunesse. Des ateliers de bricolage seront également organisés pour l'occasion.

Les participants seront aussi invités à visiter les installations du CRFM et du Centre communautaire et à visionner des courts-métrages. D'autres activités s'ajoutent sans doute au programme toujours en développement.

L'activité est gratuite, il faut toutefois s'inscrire sur la plateforme [Eventbite](#) et surveiller la page [Facebook du CRFM](#) pour plus de détails sur la programmation.

Bagotville Welcome Event

Each year, nearly 400 soldiers are transferred, arrive or leave CFB Bagotville. To mark the arrival of all these new members to the Bagotville community and to welcome them, the Bagotville Military Family Resource Center (MFRC) will hold its traditional Welcome Event on August 24.

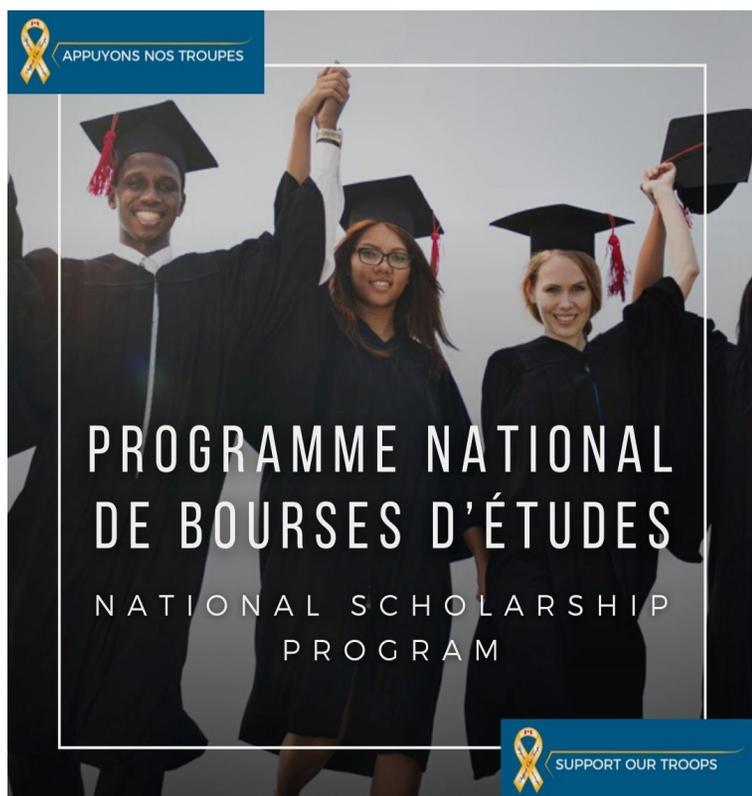
Under the theme "A World, A Community" this activity will be held at Base Com-

munity Center in the military quarters area where MFRC's offices are also located.

Young and old can have fun with inflatable games, giant games or trying to knock a few local personalities into the water by hitting the target. This last activity called "In the water for your teens!" is a fundraising campaign for youth activities. DIY workshops will also be organized for the occasion.

Participants will also be invited to visit the facilities of the MFRC and the Community Center and to view short films. Other activities will no doubt be added to the program, which is still in development.

The activity is free, however you must register on the [Eventbite](#) platform and monitor the [CRFM's Facebook](#) page for more details on the program.



APPUYONS NOS TROUPES

PROGRAMME NATIONAL DE BOURSES D'ÉTUDES

NATIONAL SCHOLARSHIP PROGRAM

SUPPORT OUR TROOPS

POUR TROUVER LES NOUVELLES DU CRFM VISITEZ
TO FIND THE MFRC NEWS VISIT

CAF CONNECTION



CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



Activité de bienvenue UN MONDE, UNE COMMUNAUTÉ!

C'est le 24 août, que les membres de la communauté de Bagotville se donnent rendez-vous! Petits et grands, soyez nombreux à participer aux diverses activités proposées!

📅 24 août, de 15 h à 18 h 30

Welcome Event!

A WORLD, A COMMUNITY

The members of the Bagotville community will be getting together on August 24! Young and young at heart, be sure to participate in the various activities offered!

📅 August 24, 3 p.m. to 6:30 p.m.

INSCRIVEZ-VOUS
MAINTENANT!



REGISTER NOW!

Régionaux Québec 2023

Quebec Regionals '23



Golf - Bagotville

Semaine du 24 juillet 2023

Week of July 24th '23

**Qualification mi-juin*

**Qualification round - mid-June*

Balle lente / Slo-pitch - Montréal

Semaine du 14 août 2023

Week of August 14th '23

Soccer - Ottawa

Semaine du 21 août 2023

Week of August 21st '23

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

SBMFC.CA/BAGOTVILLE



MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / *Recreation centre, #7498*

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

PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ



Aiguillage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

RÉSERVATION EN LIGNE POUR LES FINS DE SEMAINE AU SABSABAGOT.COM