



Bagotville souligne la Journée de la femme



Un retour en personne très apprécié

page 3

Le plaisir était au rendez-vous lors des Hivernades 2023... page 2

Contre le racisme et la discrimination: le travail doit se poursuivre... page 5

L'ARC se prépare à l'arrivée des nouveaux chasseurs CF-35... page 9

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

www.NokianTyres.com

Obtenez jusqu'à **70\$***

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

**PNEUS+
MÉCANIQUE**

**Garage
Jean-Pierre Tremblay**

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Le froid déplace plusieurs activités à l'intérieur

Beaucoup de plaisir aux Hivernades 2023

Près de 350 personnes ont pris part à la 14^e édition des Hivernades qui s'est déroulée le 10 février dernier à la BFC Bagotville. Le froid polaire a quelque peu chambardé la programmation de cette année. Plusieurs activités prévues à l'extérieur ont été déplacées à l'intérieur, ce qui n'a pas du tout affecté l'enthousiasme des participants.

Les activités ont eu lieu notamment à l'aréna et au centre récréatif. Certaines activités comme le rallye et la randonnée en raquettes ont quand même eu lieu à l'extérieur.

« Nous avons dû nous adapter rapidement, mais les gens ont répondu présents et ont tous démontré une attitude très positive. Certaines activités se sont même avérées plus amusantes à l'intérieur. On a eu beaucoup de plaisir notamment avec la course à ski qui s'est déroulée dans le gymnase », a lancé la gestionnaire des loisirs communautaires PSP, Audrey Lecours.

L'équipe PSP a pu compter cette année sur la collaboration de nouveaux partenaires comme le Fonds de la base, qui a organisé son tournoi de hockey à quatre contre quatre durant les Hivernades.

Le Détachement des Opérations immobilières de Bagotville (DOIB) a aussi contribué à cette journée en organisant un rallye qui amenait les membres à découvrir les efforts environnementaux réalisés à Bagotville. « Le DOIB souhaite remercier les nombreuses personnes qui ont bravé le froid pour participer au rallye sous le thème de l'efficacité énergétique et de la réduction des émissions de GES. En espérant que cette activité ait été l'occasion d'apprendre de nouvelles choses sur les initiatives de la Base pour réduire son empreinte environnementale! », a lancé Marie-Ève St-Gelais, du DOIB.

De leur côté les policiers militaires ont mis sur pied une

période de socialisation appelée « Coffee with a cop ».

En tout, une vingtaine de membres du personnel des Services de bien-être et moral des FAC de Bagotville, cinq bénévoles de la base et une quinzaine d'étudiants en première année du programme d'étude en loisirs ont collaboré pour mettre sur pied cette journée d'activités.

Plusieurs unités ont aussi contribué à la mise en place du site de l'événement. Les Hivernades 2023 ont aussi été rendues possibles grâce à la participation de Tim Horton, des assurances La Personnelle, de Desjardins Caisse des militaires et de CANEX. Le fonds de la base pour le bien-être des membres a aussi contribué financièrement à l'événement.

« Nous sommes très heureux de la participation et de l'esprit d'équipe qui a été au rendez-vous toute la journée. Nous avons eu des Hivernades très positives et amusantes », conclut Audrey Lecours.

C'est donc un rendez-vous pour l'année prochaine!



PHOTOS : IMAGERIE CPLC PICARD

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :

Lcol Alexandre Dubois (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

www.vortexbagotville.com

ou www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 4 avril 2023

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 28 mars

Successful Hivernades despite the cold weather

Nearly 350 people took part in the 14th edition of the Hivernades, on February 10th at CFB Bagotville. The polar cold has somewhat upset this year's programming. Several activities planned outside were moved inside, which did not affect the enthusiasm of the participants at all.

The activities took place at the arena and at the recreation centre. Some activities such as the rally and snowshoeing still took place outside. "We had to adapt quickly, but people responded, and all showed a very positive attitude. Some activities have even been found to be more fun indoors. We had a lot of fun,

especially with the ski race that took place in the gymnasium," said PSP community recreation manager Audrey Lecours.

The PSP team was able to count on the collaboration of new partners this year, such as the Charity Base's Found, which organized its four-on-four hockey tournament during the Hivernades. The Bagotville Real Estate Operations Detachment (DOIB) also contributed to this day by organizing a rally that allowed members to discover the environmental efforts made in Bagotville. For their part, the military police have set up a period of socialization

called "Coffee with a cop".

In all, about twenty personnel from the CAF Morale and Welfare Services in Bagotville, five volunteers from the base and about fifteen students in their first year of the leisure study program worked together to set up this day of activities.

Several units also contributed to setting up the event site. The Hivernades 2023 were also made possible thanks to the participation of Tim Horton, La Personnelle insurance, Desjardins Caisse des Militaires and CANEX. The Base Member Welfare Fund also contributed financially to the event.

Un retour à la normale très attendu

Les activités entourant la Journée internationale du droit des femmes étaient de retour cette année à Bagotville dans sa formule traditionnelle, en personne, et pour marquer le coup, les activités se sont déroulées le 8 mars.

Les activités ont débuté par un dîner, regroupant plus de 200 personnes, au cours duquel les convives ont pu assister à un panel de discussion traitant de l'équité, thème national de la Journée de la femme 2023.

Les quatre panellistes invitées étaient la lieutenant-colonelle Annika Roussel, la majore Mélanie Jodoin, l'adjudante-chef Barbara Smith et la sergente Véronique Savard. Elles ont exposé brièvement leur parcours respectif au sein des Forces armées canadiennes et ont discuté de divers

enjeux auxquels elles ont fait face en termes d'équité dans leur carrière.

Le panel était suivi d'une conférence présentée par la triple médaillée olympique Marianne St-Gelais qui a su captiver son auditoire par ses propos et aussi par son énergie contagieuse.

L'olympienne s'est avérée une véritable source d'inspiration incitant son auditoire à trouver le champion qui sommeille en chacun. Elle a aussi présenté les défis qu'elle a dû affronter lors de son retour à une vie plus normale après avoir quitté la compétition. Cette portion de sa conférence a particulièrement touché les militaires qui ont pu tracer un parallèle avec leur retour éventuel à la vie civile qui apporte aussi son lot de défis comparables. Recherche d'i-



Le dîner conférence organisé dans le cadre de la Journée internationale de la femme a fait salle comble le 8 mars dernier.

dentité, perte d'appartenance et seconde carrière à bâtir ont notamment été abordées par Mme St-Gelais. Plusieurs prix de présence ont été remis aux participantes au cours de la journée.

Cette édition était aussi marquée par le grand retour des kiosques à visiter au mess des rangs juniors. Une douzaine de stands avaient été aménagés pour l'occasion par différentes entreprises de la ré-

gion. Plusieurs participantes en ont profité pour se gâter en se procurant de la marchandise offerte sur place.

Le comité organisateur a aussi profité de cette journée pour tenir l'activité « Une pose pour le Rose ». Cette activité annuelle vise à amasser des fonds au profit de la recherche sur le cancer du sein. Il s'agit d'une séance photo professionnelle incluant le maquillage et la

coiffure. Plus de 1 300 \$ ont été recueillis au cours de la journée. C'est la caporale Stéphanie Bouchard, photographe en parallèle de sa vie militaire, qui a offert les séances aux participantes.

Le comité organisateur s'est ravi du déroulement de la journée et de la participation. Le retour à des activités de masse en personne a été souligné par plusieurs participantes et participants.

Women's Day Celebrations

The activities surrounding International Women's Day were back this year in Bagotville in its traditional format, in person, and to mark the occasion, the activities took place on March 8.

The activities began with a dinner, bringing together more than 200 people, during which the guests were able to attend a panel discussion dealing with equity.

The four invited panellists briefly presented their respective backgrounds within the Canadian Armed Forces and discussed various issues they have faced in terms of equity in their careers.

The panel was followed by a conference presented by three-time Olympic medalist Marianne St-Gelais, who captivated her audience with her words and her con-

tagious energy. Search for identity, loss of belonging and building a second career were notably addressed by Ms. St-Gelais.

In the afternoon, it was the great return of the kiosks to visit at the mess of the junior ranks. A dozen stands had been set up for the occasion by various companies in the region. Several participants took the opportunity to treat themselves by purchasing merchandise offered on site. The organizing committee also took advantage of this day to hold the "A pose for the Rose" activity. Over \$1,300 was raised during the day for research on breast cancer.

The organizing committee was delighted with the course of the day and the participation. The return to mass in-person activities was highlighted by several participants.



La douzaine de kiosques installés au mess des rangs juniors ont attiré des centaines de militaires et de membres du personnel civil à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

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

Le printemps militaire et ses défis

Chaque année, le mois de mars est un moment très particulier pour plusieurs membres des Forces armées canadiennes. C'est la période où les mutations se préparent. Ceci est synonyme d'un moment fort en toutes sortes d'émotions autant pour les membres que pour leur famille et leurs proches. Il faut se mettre à jour sur les politiques de mutation, confirmer de multiples rendez-vous, assurer notre disponibilité, suivre l'administration d'une papnolie de dossiers qui culmineront par une transition positive vers la prochaine étape. Cela peut s'avérer un moment très éprouvant, mais il existe des ressources pour vous soutenir.



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

À titre d'adjutant-chef, je suis conscient du stress supplémentaire et des incertitudes qu'une mutation peut engendrer pour une famille militaire. Autant il s'agit d'un moment très excitant pour le développement de sa carrière, autant la fatigue peut s'immiscer pour devenir un facteur de stress. Les signes doivent être reconnus dès qu'ils apparaissent. Pour cela, il est impératif que chacun de nos membres soit à l'écoute, ouvert et prêt à soutenir des collègues qui en auraient besoin. Dès notre formation militaire de base, il nous est inculqué

que les membres des Forces armées canadiennes ne laissent jamais un autre membre à l'abandon.

Membres, familles, proches et enfants de militaires, vous jouez tous un rôle indispensable pour notre grande institution. Nous devons faire attention à nos membres, mettre en priorité leur condition mentale et physique optimale. Mais surtout il faut les inclure au sein de notre équipe pour que, malgré l'adversité à laquelle nous faisons face quotidiennement en tant que militaires, nous sachions que nous pouvons compter sur cette famille pour nous épauler durant notre service afin que nous puissions accomplir l'importante mission que nous avons au sein de la communauté.

Si vous avez besoin de soutien durant la saison de mutations ou si vous connaissez une personne qui est dans le besoin : communiquez, faites le suivi et assurez-vous que la personne n'est pas laissée à elle-même et qu'elle utilise les ressources disponibles.

Voici les coordonnées de services importants : Ligne info-famille est le service de consultation téléphonique disponible 24/7 et bilingue : 1 (800) 866-4546, le Programme d'aide aux membres est aussi disponible par clavardage et téléphone : 1 (800) 268-7708. Il existe aussi la Ligne des travailleurs sociaux de la base de Bagotville (418) 677-7468. Ces services existent pour vous aider dans vos démarches. Il existe aussi des groupes tels que le "Unofficial CAF Relocation Site" sur Facebook (anglais seulement).

La saison des mutations est un moment rempli de questions et d'incertitudes, mais aussi une étape de renouveau et d'opportunités. N'hésitez pas à mettre toutes les chances de votre côté en communiquant vos besoins et en utilisant les services qui sont disponibles pour vous. Sur ce, je vous souhaite un excellent mois de mars!

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

www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



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

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

GARAGE La Baie SP
PNEUS + MÉCANIQUE

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

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

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

Mécanique générale
Entretien et réparation

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

Remplacement et réparation de pare-brise
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabaie

Parce qu'il faut poursuivre la discussion

Chaque année, le 21 mars, on souligne la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale. Décrétée en 1966 par l'ONU, cette journée est un rappel que le racisme et la discrimination existent encore aujourd'hui même dans nos pays dits avancés.

Au sein des Forces armées canadiennes, cette journée est aussi l'occasion de faire le point et de sensibiliser les membres et l'ensemble du personnel à la réalité de toutes les minorités.

Pour le capitaine Jean-Paul Coulombe, coordonnateur du groupe consultatif des minorités visibles et officier de la conduite professionnelle et culture des FAC à Bagotville, même si de grandes avancées

ont été réalisées au cours des années, il est toujours important de rappeler la réalité des membres de minorités.

« Les membres de minorités ont encore souvent l'impression qu'ils ont quelque chose à prouver, qu'ils doivent travailler plus fort pour atteindre leurs objectifs. C'est important de poursuivre le travail de sensibilisation et le dialogue avec les différents acteurs décisionnels », explique-t-il.

Né au Rwanda en 1990, Jean-Paul Coulombe a été adopté par une famille du Saguenay à l'âge de deux ans. « Je suis un gars de la région. J'ai la culture et l'accent d'ici, c'est pour ça qu'on peut oublier la couleur de ma peau à l'occasion. Mais lorsque je suis arrivé à l'université, l'un de mes pro-

fesseurs, qui a aussi la peau noire, m'a dit que je devrais toujours travailler plus fort que les personnes de souche pour avoir les mêmes résultats. Je m'en souviens encore et c'est une réalité que les membres de toutes les minorités vivent souvent », rappelle le capitaine Coulombe.

« Dans des situations de préjugés mises de l'avant je me considère chanceux d'avoir certains outils de communication et le courage nécessaire de les clarifier. Cependant, malgré les efforts et les changements qui se font continuellement au sein de la communauté canadienne il y a toujours place à améliorations », lance-t-il, lorsque Le Vortex l'interroge sur ses excellents résultats académiques et même sportifs.



Le capitaine Coulombe (au centre) en compagnie de deux militaires du rang d'une délégation d'Afrique du Sud.

Let's keep talking about discrimination

Every year, March 21 is the International Day for the Elimination of Racial Discrimination. Decreed in 1966 by the UN, this day is a reminder that racism and discrimination still exist today even in our so-called advanced countries.

Within the Canadian Armed Forces, this day is also an opportunity to take stock and raise awareness among members and all personnel of the reality of all minorities.

For Captain Jean-Paul Coulombe, Coordinator of the Visible Minorities Advisory Group and CAF Professional Conduct and Culture Officer in Bagotville, even though great progress has been made over the years, it is always important to remember the reality of members of minorities. "Members of minorities still often feel like they have something to prove, that they have to work harder to achieve their goals. It is important to continue the work of raising awareness and dialogue with

the various decision-makers," he explains.

Born in Rwanda in 1990, Jean-Paul Coulombe was adopted by a family in Saguenay at the age of two. "I'm a local guy. I have the culture and the accent from here, that's why you can forget the color of my skin on occasion. But when I got to college, one of my professors, who also has black skin, told me that I would always have to work harder than native people to get the same results. I still remember it and it is a reality that members of all minorities often experience," recalls Captain Coulombe.

"In situations where prejudices are put forward, I consider myself lucky to have certain communication tools and the necessary courage to clarify them. However, despite the efforts and changes that are continually taking place within the Canadian community, there is always room for improvement," he says, when Le Vortex asks him about his excellent academic results and even sportsmen.

"Things are starting to change,

but in order to maintain what has already been achieved, we must make the necessary efforts to encourage good behavior and denounce bad ones," admits Mr. Coulombe, who entered the Royal Canadian Navy as a reservist in 2009. After his university training in administration, he decided to join the RCAF and become an officer in the Reserves. For him, the establishment of the Chief Professional Conduct and Culture Group is a great thing and an opportunity to implement inclusion policies within the Canadian Armed Forces.

"A day like March 21 is an opportunity to send the message that we must remain open-minded and break down the preconceived ideas that we all may have. These are barriers that we are often not even aware of," explains Captain Coulombe.

Members are encouraged to watch for activities of the International Day for the Elimination of Racial Discrimination to be held on March 21.

« Les choses commencent à changer, mais afin de conserver ce qui est déjà acquis il faut faire les efforts nécessaires pour encourager les bons comportements et dénoncer les mauvais », admet M. Coulombe, qui a fait son entrée comme réserviste dans la Marine royale canadienne en 2009. Après sa formation universitaire en administration, il a décidé de joindre l'ARC et de devenir officier dans la Réserve. Pour lui, la mise en place du Groupe du Chef —

Conduite professionnelle et culture est une excellente chose et une occasion de mettre en application les politiques d'inclusion au sein des Forces armées canadiennes.

« Une journée comme le 21 mars est l'occasion de passer le message qu'il faut rester ouvert d'esprit et briser les idées préconçues que l'on peut tous avoir. Ce sont des barrières dont nous ne sommes souvent même pas conscients », explique le capt Coulombe.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

FERMÉ POUR LES VACANCES
du 27 au 31 mars

SPÉCIAL du MOIS

Hot hamburger

ou

Hamburger au poulet

8\$

+taxes

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Menu du jour
tous les midis

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Réussir ses objectifs santé en 5 étapes

Vous est-il déjà arrivé d'avoir un objectif en tête sans savoir comment vous préparer en vue de l'atteindre? Ou encore, une habitude de vie que vous avez essayé de modifier par le passé, en vain. Si ces réflexions vous rejoignent, cet article est pour vous. Nous vous présentons un résumé des 5 étapes à suivre pour vous aider à réussir votre objectif.

1- Établir un objectif réaliste selon vos capacités

Le meilleur moyen pour que votre objectif soit le plus adapté est de respecter certains critères. Il faut qu'il soit Spécifique et qu'il soit possible de le Mesurer régulièrement. Également, l'objectif doit être Adaptable et Réaliste en fonction de vos capacités personnelles et de votre horaire, tout en établissant une

échéance ou une limite de Temps à respecter.

Exemple : Je veux marcher 10 kilomètres en continu d'ici l'été.

2- Obtenir l'aide d'un professionnel qualifié

Pour prendre confiance et garder votre motivation, l'aide d'une personne-ressource est primordiale. Un kinésiologue saura vous diriger vers les bonnes habitudes à adopter pour la réalisation de votre objectif. Vos moniteurs de conditionnement physique et sports à Bagotville sont tous des professionnels qualifiés.

3- Vous entourer de partenaires

Rester motivé peut être difficile, c'est pourquoi avoir un ou plusieurs partenaires d'entraî-

nement qui ont le même objectif est un excellent moyen de garder le cap. S'inscrire à des entraînements de groupe aide aussi à augmenter le plaisir, l'engagement et le dépassement.

4- Établir une routine selon votre niveau d'énergie

Les capacités physiques et mentales sont différentes d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont le maximum d'énergie au lever et d'autres plus tard dans la journée. Selon la période de la journée où votre niveau d'énergie est à son meilleur, organisez votre calendrier en fonction, tout en tenant compte de votre réalité familiale et opérationnelle.

Un mot à retenir : récupération. C'est normal qu'une fois de temps en temps, vous soyez moins disposé à bouger. Res-



pectez-vous et ne cherchez pas à reprendre votre journée de repos ailleurs. Continuer risque de vous fatiguer davantage. Parlez-en à votre entraîneur afin d'apporter des modifications sécuritaires et adaptées.

5- Notez votre progression jusqu'au jour J

Prendre des notes sur vos actions et vos accomplissements est une astuce intéressante pour

maintenir la motivation et vous rapprocher de votre objectif. Utilisez par exemple un journal de bord, un carnet de notes ou une application technologique.

Pour terminer, soyez ouvert à modifier et à adapter votre planification! N'hésitez pas à consulter les professionnels du conditionnement physique au poste 4253 ou par [courriel](#) si vous voulez en savoir plus.



VETERANS & FAMILIES
FAMILLES & VÉTÉRANS

PARCE QUE LA VIE COMPORTE DES DÉFIS CONSTANTS,

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



Activité de développement professionnel

Projet Monarques sur scène

Une activité de développement professionnel visant à mieux faire connaître et comprendre l'enjeu fragile et complexe de la santé mentale aura lieu au théâtre La Rubrique de Jonquière les 23 et 24 mars prochains, à 19 h 30.

Le Projet Monarques donne une voix à des vétérans et des vétéranes, à des familles de militaires et à leurs proches à propos de leurs blessures liées au stress opérationnel et post-traumatique, de leur marginalisation et des innombrables répercussions sur eux-mêmes, sur leur entourage et auprès de la collectivité.

Basé sur plusieurs centaines de témoignages de militaires actifs, de vétérans ou de membres de leur famille ayant côtoyé des personnes ou ayant souffert eux-mêmes de blessures de stress opérationnel (BSO), les conférenciers feront évoluer dans le temps des caractères types de presque tous les environnements, et ce, de leur enrôlement jusqu'à aujourd'hui. L'appro-



PHOTO : COURTOISIE

che humaine et réaliste permet aux familles et aux collègues vivant dans l'entourage de membres aux prises avec une BSO de mieux comprendre et de collaborer avec ce membre, peu importe que la BSO soit causée par une situation opérationnelle ou en lien avec un événement traumatisant survenu au travail.

À la fin de la conférence, un échange entre les différents spécialistes et les participants aura lieu. C'est à ce moment que les questions, opinions et perceptions ressenties seront essentielles à la réussite de cette activité.

Un support psychosocial sera offert sur place par une équipe de support du CRFM, de sentinelles et d'aumôniers afin de rencontrer tous ceux qui en auront besoin.

Si vous souhaitez participer à cette activité, informez-vous auprès de votre chaîne de commandement concernant les frais d'admission. Pour tous les détails sur le Projet Monarques, visitez le [site internet](#) de l'organisation.

P R O J E T
MONARQUES

Projet Monarques on stage in Jonquière

A professional development activity aimed at raising awareness and understanding of the fragile and complex issue of mental health will take place at the La Rubrique theater in Jonquière on March 23rd and 24th, at 7:30 p.m.

The Projet Monarques gives a voice to veterans, military families and their loved ones about their operational and post-traumatic stress injuries, their marginalization, and the countless impacts on themselves, on their surroundings and in the community.

Based on several hundred

testimonials from active military personnel, veterans or their family members who have been in contact with people or who have themselves suffered from operational stress injuries (OSI), the speakers will evolve over time the typical characters of almost all environments, from their enlistment until today. The human and realistic approach allows families and colleagues living in the entourage of members struggling with an OSI to better understand and collaborate with this member, whether the OSI is caused by an operational situation or in connection with a traumatic event at work.

At the end of the conference, an exchange between the various specialists and the participants will take place.

This is when questions, opinions and felt perceptions will be critical to the success of this activity. Psychosocial support will be offered on site by a support team from the MFRC, sentries and chaplains to meet all those who need it.

If you wish to participate in this activity, ask your chain of command about admission fees. For all the details on the Monarques Project, visit the organization's [website](#).

STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

On parle d'économie alimentaire pour le mois de la nutrition

Nous n'avons pas fini de faire le saut à l'épicerie en voyant les prix. Après une année d'inflation record, le coût du panier devrait encore bondir de 5 à 7 % en 2023. Bien des consommateurs ont déjà changé leurs habitudes pour économiser. En faites-vous partie? Notre but dans cet article est d'apporter des idées concrètes pour aider face à cette situation. Allons-y!

Commandez votre épicerie en ligne

Oui, elle amène des frais supplémentaires. Cependant, cette façon de faire peut réellement être économe. Il est plus facile de vous en tenir à votre liste d'épicerie lorsque vous commandez en ligne.

Magasinez dans l'allée des produits surgelés

Les fruits et les légumes par exemple sont de très beaux produits, peu coûteux, et très utiles pour plusieurs recettes. Les fruits congelés sont savoureux dans des smoothies ou yogourts. Et pour ce qui est des légumes, ils sont précieux pour nos soupes ou nos potages.

Faites l'épicerie le ventre plein!

La faim nous fait souvent acheter des aliments rapides à consommer, mais plus chers et de moins bonne valeur nutritive.

Sélectionnez les fruits et les légumes entiers au lieu de ceux coupés

Plus un aliment a été manipulé, plus il coûtera cher. Coupez vous-mêmes vos aliments une fois à la maison et économisez!

Changez au moins un repas de viande par semaine pour un repas végétarien

N'hésitez pas à remplacer une partie de la viande par des légumineuses : nutritives, pratiques, savoureuses et à une fraction du prix de la viande! Le pâté chinois moitié bœuf haché moitié lentilles est un bel exemple. Nous avons plusieurs autres recettes à nos bureaux pour vous inspirer.

Allez, bonne épicerie à tous et à toutes. Écrivez-nous sur la page Facebook PSP Bagotville, nous sommes là pour vous aider.

Référence : [Panier d'épicerie des familles](#) | Un bond de plus de 1000 \$ en vue en 2023 | La Presse

PROMOTION DE LA SANTÉ

SERVICES OFFERTS AUX
MILITAIRES, FAMILLES ET
PERSONNEL CIVIL

Support individuel



Écrasez-là

Entretien motivationnel

Ateliers

SUR DEMANDE
SUJETS VARIÉS

Nutrition

Mieux-être social

Prévention des dépendances

Prévention des blessures sportives

Ce mois-ci

Le mois de la



NUTRITION

Plusieurs activités seront offertes

Atelier
Force Mentale et
Sensibilisation au
Suicide

le 28 mars
de 8h00 à 16h00

CONTACTEZ-NOUS POUR LA
LISTE DES ATELIERS
DISPONIBLES

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



Un aumônier en déploiement

NDLR – Le travail des aumôniers, surtout lors de déploiement, est souvent méconnu. Afin de nous en apprendre davantage, le ltv Graeme Carruth, aumônier à la 2^e Escadre, nous fait part dans le présent article de son expérience en déploiement.

Au cours de l'été 2022, j'ai eu le privilège de participer en tant que membre de la 2^e Escadre à l'équipe de préparation d'aérodrome, ou AFAST (de l'anglais Air Force Activation Surge Team), déployée en Roumanie pour préparer l'arrivée du 425^e Escadron.

Collaboration spéciale
Ltv Graeme Carruth
Aumônier 2 ERE

J'ai voyagé avec le corps principal et j'ai été avec l'équipe pendant les mêmes quatre semaines que la majorité des membres de l'unité. Comme beaucoup lors du déploiement, j'ai moi aussi trouvé que c'était une expérience riche et significative, car même si ce n'était pas



Le padre Carruth s'adresse ici au contingent canadien en Roumanie.

mon premier rodéo, c'était mon premier déploiement avec l'ARC. C'était aussi la première occasion pour la 2^e Escadre de voir son aumônier se joindre à l'une de ses missions. Je crois pouvoir affirmer sans trop me tromper que ma présence a été un « multiplicateur de force » pour l'équipe AFAST. Il faut dire qu'au départ de nombreux membres de l'équipe n'étaient pas sûrs des avantages qu'apporterait la présence d'un aumônier!

Les aumôniers en général

sont des officiers sous mandat militaire formés et prêts à fournir une conversation de soutien confidentielle à tout membre des FAC et à leurs familles, quel que soit leur grade ou leur poste. De manière unique, ils sont également des leaders reconnus dans leurs traditions religieuses particulières. Cela permet aux aumôniers d'offrir un soutien à toute personne, qu'elle soit religieuse ou non, sur n'importe quel sujet dont une personne souhaite parler. Mais surtout, les aumôniers sont

aussi des personnes qui reconnaissent et célèbrent le côté spirituel très diversifié que chacun possède.

Alors, à quoi ressemblait mon déploiement avec la 2^e Escadre en Roumanie ? Il a commencé avant mon arrivée sur place, car tragiquement, la semaine avant notre départ, nous avons perdu un caporal qui devait prendre part au déploiement. Ainsi, dans les quelques jours qui ont précédé notre départ, j'ai commencé à me préparer à soutenir les membres de l'AFAST qui seraient touchés par sa mort inattendue.

Cela a continué quand nous sommes arrivés. Lors de la réunion d'ouverture, je me suis présenté et j'ai désigné aux membres les Sentinelles qui sont formées pour apporter un soutien à leurs pairs afin que chacun ait le maximum d'occasions de parler avec quelqu'un en cas de besoin. Dans les quelques jours qui ont suivi, j'ai entrepris d'appliquer ma formation spécialisée à la recherche et à la préparation d'une cérémonie appropriée pour aider les coéquipiers du défunt caporal et l'ensemble de l'AFAST.

Un autre développement inattendu a été l'infection soudaine de plusieurs membres par la souche COVID-19. Encore une fois, en tant qu'aumônier, j'étais sur place pour rendre visite à chacun de nos membres malades, masqué et de l'autre côté d'une porte. Offrir à chacun un contact humain en personne pendant leur isolement a contribué positivement à maintenir leur moral.

J'ai également pu aider l'équipe médicale à transporter les médicaments nécessaires ou les articles demandés, permettant ainsi au personnel médical de se concentrer sur d'autres priorités.

Ces situations sont imprévisibles et se produisent sans avertissement. Et lorsqu'elles surviennent, c'est certainement utile pour un commandant en déploiement d'avoir un aumônier facilement disponible pour du soutien.

Je me suis aussi rapidement appliqué à une autre tâche, moins connue mais commune des aumôniers déployés, qui consiste à rencontrer les leaders religieux locaux et à en apprendre davantage sur leurs pratiques. Au cours de la première semaine, j'ai visité les communautés catholiques locales, des communautés orthodoxes orientales et musulmanes, prenant contact avec un certain nombre de chefs religieux et de membres de ces communautés. Grâce à cela, j'ai pu publier des informations sur les pratiques religieuses pouvant être utiles aux membres de l'équipe.

Une autre partie de ce travail consistait à établir un contact actif avec l'équipe permanente de l'aumônerie américaine. Grâce à ce contact, j'ai pu partager des informations pertinentes avec notre personnel AFAST concernant les occasions de culte catholique, protestant et juif sur place.

Enfin, la mission de l'AFAST consiste à préparer le terrain pour que les ressources de l'ARC en déploiement, dans ce cas le 425^e Escadron, arrivent et commencent immédiatement leur mission. Je l'ai fait pour mon collègue, l'aumônier Dutil du 425 ETAC. Avant son arrivée, j'ai pu identifier les ressources ainsi que les zones potentielles de conflit et le besoin de soutien de l'aumônier.

J'espère que ce résumé vous aura permis de mieux comprendre le rôle et l'importance des aumôniers lors de déploiements.

The role of a deployed CAF chaplain

Editor's note – The work of chaplains, especially during deployment, is often overlooked. In order to tell us more, Lt(N) Graeme Carruth, chaplain at 2 Wing, tells us in this article about his deployment experience.

During the summer of 2022, I had the privilege of participating as a member of 2 Wing Airfield Readiness Team, or AFAST (Air Force Activation Surge Team), deployed in Romania to prepare for the arrival of 425 Squadron.

I traveled with the main body and was with the team for the same four weeks as the majority of the unit

members. Like many on the deployment, I too found it to be a rich and meaningful experience, because although it was not my first rodeo, it was my first deployment with the RCAF. It was also the first opportunity for 2 Wing to have its chaplain join one of its missions.

Chaplains in general are military warrant officers trained and prepared to provide confidential supportive conversation to any CAF member and their families, regardless of rank or position.

Upon my arrival, I also quickly applied myself to another, less known but common task of deployed chaplains, which is to meet local

religious leaders and learn more about their practices. I have been able to publish information on these practices that may be useful to team members.

Another part of this work was to establish active contact with the permanent team of the American chaplaincy. Through this contact, I was able to share relevant information with our AFAST staff regarding Catholic, Protestant and Jewish worship opportunities on site.

I hope this summary has given you a better understanding of the role and importance of chaplains on deployments.

On prépare l'arrivée des chasseurs F-35

Le responsable de la coordination au Projet de capacité des futurs chasseurs (FFCP Future Fighter Capability Project), le major Simon Harvey, s'est dit heureux de la visite qui a permis d'accueillir pas moins de 75 experts en la matière, en plus d'une quarantaine de militaires et de civils locaux à Bagotville.

Collaboration spéciale
Capt Christopher Breault
Affaires publiques Bagotville

Cette rencontre hautement attendue, qui s'est déroulée du 21 au 24 février, se voulait, dans le jargon militaire, une visite d'activation du plan d'action pour mieux se conformer aux exigences de réception des futurs F-35.

Parmi les principaux intervenants, on a noté la présence du géant Lockheed Martin, fabricant de l'appareil, ainsi que de Pratt and Whitney,

premier responsable américain de la fabrication des composantes du moteur appartenant au F-35. Sur la scène militaire locale, la présence de bon nombre de professionnels représentant plusieurs secteurs d'activité, tels que les communications, la sécurité, le renseignement, la maintenance, la logistique ainsi que ceux des opérations, faisait également partie du lot des experts appelés à cette rencontre. À noter que la plupart de ces professionnels sont membres du Joint Program Office (JPO), représentation de l'entité gouvernementale américaine. Cette dernière entité a le mandat d'effectuer la coordination et la liaison entre le Canada et l'industrie aéronautique américaine. Des intervenants représentant le FCO (Fighter Capability Office) et de Construction Défense Canada faisaient aussi partie de ceux qui se sont joints aux tables de discussion.



Le commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville, le colonel Colin Marks, en pleine action lors de l'ouverture de la rencontre portant sur le prochain chasseur CF-35 qui s'est déroulée du 21 au 24 février au théâtre de la Base de Bagotville.

Le 9 janvier, le Gouvernement du Canada a confirmé que le Canada fera l'acquisition de nouveaux chasseurs avancés F-35A. Ce marché représente l'investissement le plus important dans l'Aviation royale canadienne depuis plus de 30 ans. L'acquisition comprendra de l'équipement, l'infrastructure, les technolo-

gies de l'information et le maintien en puissance, y compris la formation et le soutien logiciel.

« Avec l'annonce récente du F-35, nous commençons à voir et sentir le projet se réaliser ici à la BFC Bagotville. La réunion cette semaine jette les bases du travail à accomplir dans les prochains mois et les prochaines années pour propulser la BFC Bagotville, l'ARC et les FAC vers la capacité de chasse de 5^e génération. C'est très motivant de pouvoir participer à ce projet transformateur qui permettra aux FAC et au Canada d'être en mesure de combattre et gagner contre nos adversaires dans le futur », a lancé le commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville, le Col Colin Marks.

Naturellement, le Maj Harvey tenait à spécifier que le projet demeure à ce jour au stade embryonnaire et que beaucoup est à venir... « Ici, sur la

base, on agit beaucoup plus à titre de support qu'au niveau décisionnel, les décisions se prennent beaucoup plus à Ottawa malgré le fait que nous avons une certaine influence en raison de notre expertise locale », a-t-il précisé.

Le premier aéronef devrait être livré en 2026 et la durée de vie en service de la flotte devrait dépasser 2060. Les premiers aéronefs seront initialement basés au centre d'entraînement des pilotes de F-35A de la base aérienne Luke, en Arizona, permettant ainsi l'entraînement de pilotes de l'Aviation royale canadienne alors que le MDN construit l'infrastructure nécessaire pour soutenir la livraison d'aéronefs au Canada.

Cette visite constitue donc la première étape d'une série d'événements qui se dérouleront sur la base conformément au processus de transition.

Meeting to prepare for the arrival of the CF-35

The coordinator at the Future Fighter Capability Project (FFCP), Major Simon Harvey, said he was pleased with the visit, which made it possible to welcome no less than 75 subject matter experts, in addition to of about forty soldiers and local civilians in Bagotville.

This highly anticipated meeting, which took place from February 21 to 24, was intended, in military jargon, to be an activation visit to the action plan to better comply with the reception requirements of future F-35s.

On January 9, the Government of Canada confirmed that Canada will acquire advanced F-35A fighters. This contract represents the largest investment in the Royal Canadian Air Force in more than 30 years. The acquisition will include equipment, infrastruc-

ture, information technology and sustainment, including training and software support.

“With the recent announcement of the F-35, we are starting to see and feel the project coming to fruition here at CFB Bagotville. The meeting this week lays the groundwork for the work to be done in the coming months and years to propel CFB Bagotville, the RCAF and the CAF towards 5th Generation fighter capability. It's very motivating to be able to participate in this transformative project that will allow the CAF and Canada to be able to fight and win against our adversaries in the future,” said the Commander of 3 Wing / CFB Bagotville, Col. Colin Marks.

Naturally, Maj Harvey wanted to specify that the project remains at this embryonic stage and that much is to come...

“Here, on the base, we act much more as support than at the decision-making level, decisions are made much more in Ottawa despite the fact that we have some influence because of our local expertise,” he said.

The first aircraft is expected to be delivered in 2026 and the service life of the fleet is expected to exceed 2060.

The first aircraft will initially be based at the F-35A Pilot Training Center at Luke Air Force Base, Arizona, allowing the training of Royal Canadian Air Force pilots as DND builds the infrastructure necessary to support the delivery of aircraft to Canada.

This visit is therefore the first step in a series of events that will take place on the base in accordance with the transition process.

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



Hockey masculin

Bagotville accueille le championnat régional

L'équipe locale n'aura finalement pas réussi à se tailler une place en finale alors que Bagotville était l'hôte, du 20 au 24 février dernier, du Championnat régional masculin de hockey sur glace des FAC pour la région du Québec.

Le tournoi qui réunissait quatre équipes de la catégorie vétérans a permis aux représentants des bases de Valcartier, de Montréal, d'Ottawa et de Bagotville de s'affronter dans un tournoi à la ronde.

C'est l'équipe d'Ottawa qui est ressortie avec les grands honneurs, en remportant les cinq matchs qu'elle a disputés durant le tournoi et en couronnant le tout par une victoire décisive de 9 à 3 contre Montréal en finale.

Les représentants de Bagotville ont dû se contenter de la dernière position. Même si



Même si elle a bataillé ferme, l'équipe de Bagotville n'a pas réussi à se tailler une place en finale.

l'équipe locale n'a pas ménagé ses efforts, elle n'a réussi à récolter qu'un point au classement.

En tout, 85 membres des Forces armées canadiennes ont pris part à ce tournoi regroupant des joueurs de 35 ans et plus.

Les titres de joueurs les plus

utiles à leur équipe ont été décernés au slt Charles Cloutier (gardien de but) pour Bagotville, à l'adjum Guy Thivierge pour Montréal, à l'adj Mike Dalton pour Ottawa et au capt Stéphane Guillemette pour Valcartier.

Le responsable de l'événement à Bagotville et coordonnateur aux sports PSP, Mathieu Caron, a tenu à remercier tous ceux qui ont collaboré à la réussite de cette activité. Il a aussi félicité tous les joueurs pour leur esprit sportif.



C'est l'équipe d'Ottawa qui est repartie avec les grands honneurs du championnat régional tenu à Bagotville.

Bagotville hosts regional of hockey

The local team ultimately failed to secure a place in the finals when Bagotville was hosting, from February 20 to 24, the CAF Men's Regional Ice Hockey Championship for the Quebec region.

The tournament, which brought together four teams from the veterans category, allowed representatives from the bases of Valcartier, Montreal, Ottawa and Bagotville to compete in a round robin.

It was the Ottawa team that came out on top, winning all five games they played in the tournament and capping it all with a decisive 9-3 win over Montreal in the final.

The Bagotville representatives had to settle for the last position. Even though the home team spared no

effort, they only managed to collect one point in the standings.

In all, 85 members of the Canadian Armed Forces took part in this tournament bringing together players aged 35 and over.

The Most Valuable Player awards for their team were awarded to 2Lt Charles Cloutier (goalkeeper) for Bagotville, MWO Guy Thivierge for Montreal, WO Mike Dalton for Ottawa, and Capt Stéphane Guillemette for Valcartier.

The person in charge of the event in Bagotville and PSP sports coordinator, Mathieu Caron, wanted to thank all those who collaborated in the success of this activity. He also congratulated all the players for their sportsmanship.



Centre de
**PRÉVENTION
DU SUICIDE**

Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

BESOIN D'AIDE?

**Vous êtes inquiet-e pour vous ou pour un proche?
Vous êtes endeuillé-e par suicide?**

♥ **1 866 APPELLE**
1 866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir

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

CPS02.ORG

Fuite d'eau importante à la clinique de la base

Tout est fait pour éviter un bris de service en santé

Le mois de février a réservé bien des surprises aux membres de l'équipe du 25^e Centre des services de santé des FAC de Bagotville. Le 5 février en matinée, le personnel militaire et civil est entré au bureau comme à l'habitude pour découvrir d'importants dégâts causés par l'eau au bâtiment de la clinique.

Le bris d'une conduite d'eau importante a forcé la clinique à suspendre temporairement ses services. Mais la fermeture aura été de courte durée. Dès le lendemain, la parade des malades et les services de médecine étaient de retour à la suite d'un réaménagement rapide des lieux afin de permettre la conduite des travaux de remise en état et le séchage.

Le même jour, les services en santé mentale, dont les locaux



Le personnel de la clinique a eu la mauvaise surprise de découvrir un important dégât d'eau à son entrée au travail le 5 février dernier.

ont été les plus affectés, ont été remis en marche à distance afin d'offrir le soutien aux militaires le plus rapidement possible.

À peine une semaine plus tard, le 13 février, la clinique était de retour à un niveau de service normal.

Évidemment, les travaux sont toujours en cours et il faudra quelques semaines encore pour tout remettre en état.

Certains services sont encore délocalisés, les membres doivent donc s'assurer de bien noter le lieu de leur rendez-vous.

Malgré tous ces problèmes, l'équipe du 25^e C Svs S a soutenu, quelques jours plus tard, la préparation des militaires de la Base pour une mission en Europe avec des DAG et de la vaccination rapide afin d'assurer la disponibilité du personnel.

L'équipe de commandement de la clinique a souligné au Vortex le travail exceptionnel et la collaboration de l'ensemble du personnel du centre de santé. Tant les employés civils que les membres militaires ont mis la main à la pâte pour poursuivre les opérations et offrir les services aux militaires de la base. Elle a aussi tenu à remercier les membres du service des incendies, des policiers militaires et des ouvriers du DOIB qui ont contribué à la remise sur pied des services dans un temps record.

Major flooding at the clinic

On the morning of February 5, military and civilian personnel from the 25th Health Services Center entered the office as usual to discover extensive water damage to the clinic building.

A broken water main forced the clinic to temporarily suspend its services. But the closure was short-lived. The next day, the parade of the sick and the medical services were back. Barely a week later, on February 13, the clinic was back to a normal level of service.

The work is still in progress, and it will take a few more weeks to restore everything. Members should be sure to note the location of their meeting.



Desjardins

Caisse des militaires

Simplifiez votre relocalisation: contactez-nous

Notre personnel expert:

- Vous donne un service rapide, clé en main sans tracas
- Comprend et maîtrise votre réalité financière
- Vous conseille à chacune des étapes de votre carrière et même après
- Vous sert selon votre horaire et où vous servez
- Offre des rabais et avantages exclusifs

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

 **Centres de services Shannon**
190 Rue Dubé (au centre commercial Canex)
Nous sommes aussi à Ottawa, Bagotville et Montréal
desjardins.com/caissedesmilitaires

Ease your relocation: contact us

Our expert staff:

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

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

 facebook.com/caissedesmilitaires
 Disponibles sur Messenger
 418 844-3787

PROGRAMME PSL PLEIN AIR 2022 – 2023 HIVER

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

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

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

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

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

Ski et sports de glisse

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

Mont Édouard (418-272-2927)

www.montedouard.com

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

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

*Guide et équipement non inclus

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (418-608-8484)

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

Le Valinouët (1-866-260-8254)

www.valinouet.qc.ca

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

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

Mont Lac Vert (418-344-4000)

www.monlacvert.qc.ca

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

Pour la journée:

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

En soirée:

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

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

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

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

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

RÈGLES IMPORTANTES

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

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

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

Mont Fortin (418-546-2170)

montfortin.saguenay.ca

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

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

Mont Bélu (418-697-5090)

Montbelu.com

Billets disponibles au comptoir PSL seulement

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

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

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

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

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

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

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

Location d'équipement : billets au comptoir PSL

Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	7 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	5 \$

Autres sports et activités

Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)
Billets en vente au comptoir PSL

Parc aquatique intérieur	
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca	
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	7 \$

Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)
Billets en vente au comptoir PSL

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

Sites & Activités	VOTRE PRIX
Musée du Fjord (418-697-5077)	
Accès journalier — adulte (18 ans et +)	8 \$
Accès journalier — enfant et étudiant (6 ans et +)	5 \$
Accès journalier — enfant (5 ans et -)	Gratuit

Centre équestre BQH — Chicoutimi (418-718-5708)	NOUVEAU
Achat du billet au comptoir PSL et RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE	
30 minutes — 1 personne (5 ans et plus)	25 \$
60 minutes — 1 personne (10 ans et plus)	35 \$
Forfait famille — 2 adultes et 2 enfants 10 ans et plus) — 1 heure	125 \$

Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)	
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	8 \$

Zoo de Falardeau (418-673-4602)	
Zoodefalardeau.com	
14 ans et +	18 \$
2 à 13 ans	10 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)	
Visitez la page Facebook	
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.	
12 à 35 mois	6 \$
3 à 14 ans	10 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4 \$

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

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

SPK — réalité virtuelle (simulateur)	
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	4 \$

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



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

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

Un rendez-vous le 25 mars

Temps des sucres et du chocolat

Membres et familles de la communauté de Bagotville, réservez votre date! C'est le samedi 25 mars prochain, de 9 h à 11 h 30, que se déroulera la fête du printemps au Centre communautaire!

Cette année, c'est le thème *Temps des sucres et chocolats* qui a inspiré l'événement, alliant la saison des sucres et la fête de Pâques. Jeux gonflables, rallye familial, collations et ambiance

festive seront de la partie! Des cadeaux thématiques et de petites surprises seront offerts aux participants. Aussi, pour le plus grand plaisir des petits et des grands, Gus l'homme des sucres sera présent et vous fera chanter et danser, au son de ses cuillères et de ses chaudrons!

Ne manquez pas cet événement gratuit! Inscrivez-vous dès maintenant via [Eventbrite](#).



Maple Sugar Time & Chocolates

Members and families of the Bagotville community, save your date! Next Saturday, March 25, 9 a.m. to 11:30 a.m., the Spring Festival will take place at the Community Centre!

This year, the maple sugar time and chocolates are the themes inspiring the event, combining the maple sugar season and Easter. Inflatable games, family rally, snacks

and festive atmosphere will be part of the event! Thematic gifts and goodies will be offered to participants.

To the delight of young and old, Gus, the Sugar Man will be present and will make you sing and dance, to the sound of his spoons, pots and pans!

Don't miss this free event! Register now on [Eventbrite](#)!

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



SOIRÉE ART ART NIGHT

Spécial Parent / Enfant
Special Parent / Child

18 Mars - March 18th
1:30 - 4 pm

**Centre Communautaire
Community Center**

30\$ / 1 pers
40\$ / duo + 10\$ extra pers

On vous propose de venir peindre en duo avec vos jeunes 9-17 ans. Venez passer un bel après midi créatif! Le matériel est fourni.

We invite you to paint with your youths 9-17 years old. Join us for a fun creative afternoon. Supplies will be provided.

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

Plus d'info / For more info
Martin.Marlene@cfmws.com
418-677-4000, poste 7980

Service de garde Gratuit disponible

Free Childcare available

NEW





CAMP DE JOUR PSP ÉTÉ PSP SUMMER DAY CAMP

Inscriptions pour l'été complet à partir du 3 avril à midi
Registration for full summer from April 3rd at noon

Inscriptions à la semaine à partir du 10 avril à midi
(Selon les places restantes)

Registration for single weeks from April 10th at noon
(Depending on the remaining places)



Inscription en ligne seulement

Registration online only

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 21h

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



Bain longueur / Lane swim: mardi et jeudi 11 h 45 à 13 h / Tuesday and Thursday 11:45 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 2 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.