

Volume 18 Numéro 10

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

OCTOBRE 2023



Un café virtuel pour échanger avec le commandant de la 3^e Escadre... page 3 La 2^e Escadre de nouveau impliquée dans la lutte contre les feux... page 6 Bagotville souligne la Journée de la vérité et de la réconciliation... page 11



Un bilan très positif pour l'Aviation Royale

La grande majorité de la centaine de militaires du 433 Escadron d'appui tactique de Bagotville est rentrée au pays le 28 septembre dernier après plus de trois semaines de déploiement en Europe dans le cadre de l'exercice COBRA WARRIOR.

Par **Eric Gagnon** Rédacteur en chef *Le Vortex*

Le personnel de la 3^e Escadre prenait part pour la première fois à cet entraînement conjoint organisé par la Royal Air Force Britannique à la station Waddington, dans le Lincolnshire, en Angleterre.

Pour le commandant de la 3° Escadre, le colonel Colin Marks, ce genre de rassemblement regroupant différents pays alliés est une occasion unique pour la formation du personnel et plus spécialement pour les pilotes. « Cela permet d'intégrer nos chasseurs dans des scénarios de plus en plus



Le commandant de la 3e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Colin Marks, s'adresse ici aux membres de l'escadre qui prenaient part à l'exercice COBRA WARRIOR en Angleterre en septembre.

complexes au cours de l'exercice avec nos alliés. C'est l'occasion pour nos pilotes de parfaire leur formation. Plusieurs ont d'ailleurs obtenu leur qualification de commandant de mission », explique le colonel.

La présence de plusieurs pays alliés et d'un grand nombre

d'aéronefs permet de développer des scénarios très réalistes et des missions complexes qui sont autrement impossibles à reconstituer à la maison.

De plus, ce genre d'exercice reproduit aussi plus fidèlement les interactions qui sont très souvent nécessaires entre les différents commandements de différents pays lors

433 Squadron is back from COBRA WARRIOR

The vast majority of the hundred or so soldiers from the 433 Tactical Support Squadron in Bagotville returned home on September 28 after more than three weeks of deployment in Europe as part of exercise COBRA WARRIOR.

Personnel from the 3rd Wing took part for the first time in this joint training organized by the British Royal Air Force at Waddington Station in Lincolnshire, England.

For the commander of the 3rd Wing, Colonel Colin Marks, this type of gathering bringing together different allied countries is a unique opportunity for the training of personnel and especially for pilots. "This allows us to integrate our fighters into increasingly complex scenarios during the exercise with our allies. This is an opportunity for our pilots to perfect their training. Several have also obtained their

qualification as mission commander," explains the colonel.

The presence of several allied countries and a large number of aircraft makes it possible to develop very realistic scenarios and complex missions that are otherwise impossible to recreate at home.

In addition, this type of exercise also more faithfully reproduces the interactions that are very often necessary between the different commands of different countries during real missions abroad.

These elements make an exercise like COBRA WAR-RIOR a unique opportunity for all participants. It provides international allies and partners with an invaluable opportunity to train together in the development of air operational tactics. Australia, Norway as well as NATO allies the United Kingdom, the United States and Italy also took part in this multinational exercise.

In total, 50 aircraft from all these countries were involved in the exercise. For its part, in addition to the seven CF-18 Hornets from the 433rd Tactical Fighter Squadron in Bagotville, the Canadian contingent for the exercise included a CC-150T Polaris aircraft from the 437th Transport Squadron in Trenton and more than 140 members of the RCAF.

To see for himself the scale of the exercise and to support the deployed troops, the commander of the 3rd Wing, Colonel Marks, went on September 12 to visit the staff in the company of the honorary colonel of the 435 ETAC, Col(h) Luc Boivin.

In addition to taking advantage of his visit to chat with the deployed personnel, Honorary Colonel Boivin also pitched in to serve the outdoor spaghetti dinner organized for the visit.



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@rovaume.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: 12 novembre 2023 Date de tombée pour la prochaine édition: Mardi 7 novembre

Canadienne et la 3^e Escadre



En tout, sept chasseurs CF-18 de l'Escadron 433 ont été déployés en Angleterre pour l'exercice COBRA WARRIOR. Les pilotes canadiens ont pu s'entraîner aux côtés de nombreux pays alliés.

Ces éléments font d'un exercice comme COBRA WARpour l'ensemble des participants. Il offre aux alliés et une occasion inestimable de s'entraîner ensemble à l'élaboration de tactiques opérationnelles aériennes. L'Australie, la Norvège ainsi que les alliés de l'OTAN, le Royaume-Uni, les États-Unis et l'Italie, ont aussi pris part à cet exercice multinational.

En tout, 50 aéronefs en proété impliqués dans l'exercice. C F - 18 433^e Escadron d'appui tactique de Bagotville, le contin-

de mission réelle à l'étranger. gent canadien pour l'exercice comprenait un avion CC-150T Polaris du 437^e Escadron de transport à Trenton et RIOR une occasion unique plus de 140 membres de l'ARC.

partenaires internationaux Pour se rendre compte par lui -même de l'ampleur de l'exercice et pour soutenir les troupes déployées, le commandant de la 3^e Escadre, le colonel Marks, s'est rendu le 12 septembre visiter le personnel en compagnie du colonel honoraire du 435 ETAC, le col(h) Luc Boivin.

En plus de profiter de son venance de tous ces pays ont passage pour discuter avec le personnel déployé, le colonel De son côté, en plus des sept honoraire Boivin a aussi mis Hornet du la main à la pâte pour servir le dîner spaghetti en plein air organisé pour l'occasion.



Le colonel honoraire Luc Boivin donne ici un coup de main au service lors du dîner spaghetti aux inspirations saguenéennes concocté pour l'occasion.



LE Mot du COMMANDANT

C'est du beau travail!

Bonjour chers membres de la BFC Bagotville!

Difficile de croire que cela fait déjà 8 mois que je suis en poste! Ces mois ont été très bien remplis et je sais que tout le monde a été extrêmement occupé. Je tiens à vous faire savoir que, chaque jour, j'ai été touché et inspiré par votre éthique de travail, là où tout le monde est uni autour d'objectifs communs d'excellence opérationnelle (esprit guerrier, leadership, loyauté, et soutien à nos familles), d'excellence institutionnelle (l'intendance, le respect, la diversité et l'inclusion) et le rayonnement communautaire (favorisant la relation particulière que nous entretenons avec la région du Saguenay—Lac-Saint-Jean). Vos actions nous rendent tous fiers!



Au cours des derniers mois, nous avons réalisé beaucoup de choses merveilleuses. La journée d'accueil « Un monde, une communauté » a été un succès incroyable. Grâce à la coordination du CRFM, des membres du personnel des PSP et au soutien des équipes de commandement des

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

unités, nous avons pu accueillir plus de 700 personnes et mettre en valeur les extraordinaires services de soutien disponibles pour nos familles.

Sur le plan tactique, nos Wing War Days ont été un énorme catalyseur de force et ont permis à nos escadrons de chasse et au 12 ER de pratiquer les procédures aux côtés des avions F35 américains de 5° génération. Cela a fourni une parfaite occasion de préparation pour l'exercice CO-BRA WARRIOR 23 du 433° ETAC, qui s'est déroulé à la RAF Waddington. En Angleterre, les Tipics ont mené l'intégration des chasseurs avec nos alliés dans un scénario tactique réaliste et de plus en plus complexe, obtenant ainsi plusieurs nouvelles qualifications de commandant de mission. Bravo!

Ici, notre cérémonie de la bataille d'Angleterre a marqué le 83° anniversaire de la vaillante défense de la RAF contre l'assaut de la puissance aérienne nazie, un moment déterminant de la Seconde Guerre mondiale. Chaque aviateur présent à cette cérémonie a fait bonne figure, avec une « drill » précise et un professionnalisme qui, je le sais, rendraient nos anciens combattants fiers. Également en septembre, notre équipe cycliste du Grand défi Pierre Lavoie a procédé à la remise de plus de 4 000 \$ à l'école primaire de Saint-Félix-d'Otis. Conformément aux objectifs du GDPL, cet argent sera utilisé pour acheter du matériel d'exercice et promouvoir un mode de vie sain pour les enfants. C'est un véritable rayonnement communautaire!

La semaine dernière, nous avons souligné la 3° Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, reconnaissant l'héritage tragique du système des pensionnats. Avec beaucoup de respect et d'humilité, nous avons hissé le drapeau des survivants, porté les chandails orange, et passé une journée de réflexion sur le thème de la réconciliation. Lors du lever du drapeau, avec le soutien du cpl Marois et du Groupe consultatif autochtone de la Défense, nous avons collectivement reconnu le sens de cette journée solennelle. Il peut s'agir d'un sujet difficile pour les Canadiens, mais nous ne pouvons pas l'éviter. Si nous voulons vraiment tirer des leçons, c'est un chemin que nous devons parcourir ensemble.

Ce ne sont là que quelques exemples du travail incroyable que vous accomplissez. Chaque unité de cette base a fonctionné avec les plus hauts niveaux de professionnalisme, et vous devriez tous être très fiers de ce que vous avez accompli!

Maintenant que la saison des mutations 2023 est derrière nous, nous espérons que vous êtes tous bien installés et que vous avez profité d'une belle période estivale en famille. L'automne est tout aussi magnifique, l'adjuc Beaumier et moi vous encourageons tous à sortir dans la nature et à profiter de tout ce que le Saguenay a à offrir. Dans peu de temps, nous nous lancerons dans les préparatifs des cérémonies du jour du Souvenir, ensuite dans les vacances de Noël. Ça passera vite! Je vous remercie tous pour votre leadership et votre dévouement envers notre base, la Force aérienne et notre nation.

Défendez le Saguenay!

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° 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



Discutez en tout temps avec le commandant

Depuis quelques semaines, tions et d'interagir directele commandant de la 3^e Escadre, le colonel Colin Marks, est le premier commandant d'escadre au Canada à avoir son propre Subcafé sur la plateforme HANGAR afin d'échanger Même si le service Hangar directement avec ses membres.

> Par Eric Gagnon Rédacteur en chef et éditeur adjoint du Vortex

Le Subcafé est ouvert à tous les membres, militaires ou civils, qui disposent d'un accès Microsoft360. À la façon d'un groupe de discussion, ce café virtuel permet à ceux et celles qui le désirent de poser des ques-

ment avec le colonel Marks. Il permet aussi aux participants de répondre et de commenter les différents sujets.

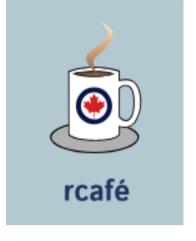
existe depuis un certain temps, il demeure peu utilisé par les membres, explique la responsable de l'implantation du nouveau Subcafé du commandant, la major Valérie Sanfaçon. « Ca fait un bon bout de temps que le système existe, mais il reste encore beaucoup à faire pour que ça devienne naturel pour les membres de l'utiliser. Surtout que c'est vraiment très simple. Il suffit de se connecter avec un ordinateur de bureau ou sur son appareil portable pour avoir accès aux différents forums », ajoute la major Sanfaçon.

Un peu à la façon d'un réseau social, mais en plus privé, le Subcafé peut être configuré pour envoyer des notifications lorsqu'une question ou une réponse est ajoutée au fil de discussion. Il suffit de suivre le Subcafé en question et de configurer quelques paramètres de notifications pour être en communication constante avec les participants via son ordinateur ou son téléphone portable.

« Le café virtuel a été créé le 29 septembre. C'est encore tout récent. Pour le moment, il n'y a qu'une quarantaine de personnes qui suivent le Subcafé du commandant de la 3^e Escadre, mais nous espérons nous rendre à 1 000 membres », lance la responsable de l'initiative.

Dans l'invitation lancée lors de l'ouverture, et relayée par l'officier des affaires publiques, le commandant souligne l'importance de la communication et de la participation collective à la discussion au sein de son organisation. « Notre personnel représente notre atout le plus précieux, et une communication efficace est la clé pour surmonter les défis les plus ardus. Nous désirons recueillir vos idées et ouvrir la porte aux discussions sur des sujets qui vous tiennent à cœur. Nous vous invitons à nous rejoindre, que ce soit pour échanger, contribuer ou simplement vous informer. Ensemble, partageons nos succès en favorisant l'écoute, l'apprentissage et la collaboration », peut-on lire dans ce message adressé aux membres.

Lors d'une première discussion, le colonel Marks a échangé avec les partici-



pants au sujet de la Journée nationale de vérité et de réconciliation.

Toutes personnes ayant accès au Dwan (lire ici Microsoft360) peut accéder rapidement au Hangar en cliquant sur le lien Hangar tout en bas de la page d'accueil de la 3^e Escadre / BFC Bagotville. Par la suite, il suffit de cliquer sur « sign in with Microsoft » en utilisant votre compte de la Défense nationale. Une fois connecté, on retrouve le lien de la 3^e Escadre dans la section « rcafé »

Il ne faut pas oublier de cliquer sur la fonctionnalité « suivre » (ou Follow) de la discussion si on veut être informé des ajouts ou des réponses aux questions et commentaires.

A virtual café to discuss with 3 Wing commander

For several weeks, Commander of the 3rd Wing, Colonel Colin Marks, has been the first wing commander in Canada to have his own Subcafe on the HANGAR platform in order to interact directly with his members.

The Subcafe is open to all members, military or civilian, who have Microsoft360 access. Like a discussion group, this virtual café allows those who wish to ask questions and interact directly with Colonel Marks. It also allows participants to respond and comment on different topics.

Even though the Hangar service has existed for some time, it remains little

used by members, explains the person responsible for setting up the commander's new Subcafe, Major Valérie Sanfaçon. "The system has been around for quite a while, but there is still a long way to go before it becomes natural for members to use it. Above all, it's really very simple. You just need to connect with a desktop computer or on your portable device to have access to the different forums," adds Major Sanfaçon.

A bit like a social network, but more private, Subcafe can be configured to send notifications when a question or answer is added to the discussion thread. Simply follow the Subcafe in question and configure a few notification settings to be in constant communication with participants via your computer or mobile phone.

Anyone with access to Dwan (read Microsoft360 here) can quickly access the Hangar by clicking on the Hangar link at the bottom of the 3rd Wing / CFB Bagotville home page. Then, simply click on "sign in with Microsoft" using vour National Defense account. Once connected, you will find the link for the 3rd Wing in the "rcafe" section.

Don't forget to click on the "follow" functionality of the discussion if you want to be informed of additions or responses to questions and comments.





1 866 2773553 **1 866 277355 1 866 277355** 1 866 2773553 **1 866 APPEL** 1 866 2773553 1 866 2773553

La 2º Escadre a poursuivi sa lutte aux feux de forêt

Après le nord du Québec et la Colombie-Britannique, la 2º Escadre était de nouveau en première ligne pour lutter contre les feux de forêt, qui ont touché plusieurs autres régions du Canada cet été.

Collaboration spéciale Lt Nabil Allou Affaires publiques 2º ERE

Du 14 août au 5 septembre, la 2^e Escadre a contribué au combat contre les feux de forêt qui ont touché Yellowknife, la capitale des Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.) et plusieurs autres communautés dont Enterprise, Fort Smith et Hay River. Dans le cadre de cette opération, la force opérationnelle aérienne (FOA), rassemblant des membres de la 1^{re}, 2^e et 8e Escadre, avait uni ses forces à la force opérationnelle terrestre composée de membres du 2^e Bataillon du Royal 22^e Régiment. Ensemble, ils ont constitué une force opérationnelle interarmées, prête à combattre les 241 feux actifs qui avaient déjà brûlé plus de 3,5 millions d'hectares dans les T.N.-O.

C'est dans un environnement « hyperdynamique » que les militaires déployés ont dû entrer en action, tel que nous le décrit le commandant de la FOA, le major Martin Canuel. Dès son arrivée, la FOA rencontra de multiples défis. Alors qu'une posture offensive était initialement prévue, l'intensité des feux la transforma en posture défensive et des pare-feux furent mis en place. Le déploiement à 50 km au nord de Yellowknife fut réduit à 15 km, puis entièrement relocalisé au moment de l'ordre d'évacuation de la ville.

L'ordre d'évacuation de Yellowknife du 18 août par les autorités territoriales représenta un tournant majeur dans l'opération LENTUS 23-07. C'est à ce moment que la

complexité de la situation, déjà élevée en raison de l'isolement de la région, fut davantage amplifiée. Ce fut également l'occasion pour la FOA de faire preuve d'ingéniosité, voire de prouesse. Cela s'illustra notamment le 18 août lors de l'évacuation du principal hôpital des T.N.-O., le Stanton Territorial Hospital, situé dans la capitale.

L'évacuation de cet hôpital fait maintenant partie de l'une des plus grandes évacuations médicales de toute l'histoire de l'Aviation royale canadienne. Un avion de transport stratégique CC-177 Globemaster III avait été employé à cette fin. Cette tâche était aussi la plus délicate de l'opération en raison des différents niveaux de soins requis par les patients et la diversité des cas médicaux. L'établissement d'une zone d'atterrissage urbaine n'était pas non plus sans difficulté pour les évacuations médicales héliportées potentielles.

À la suite de cette évacuation médicale, bien entendu prioritaire, c'était au reste de la population de Yellowknife d'être évacué. Un pont aérien, c'est-à-dire un système de liaisons aériennes au-dessus d'une zone dans laquelle les voies terrestres ou maritimes sont impossibles, avait été établi 48 h après l'ordre d'évacuation de la ville. À ce moment, la FOA n'avait pas lésiné sur les moyens et avait employé, en plus du CC-177, un CC-150 Polaris, deux CC-130H Hercules, un CC-138 Twin Otter et trois hélicoptères CH-146 Griffon. Rebelote le 25 août, lors d'un retrait tactique de 115 militaires et 63 civils à Hay River à l'aide des deux CC-130H Hercules et du CC-138 Twin Otter, car les feux étaient maintenant localisés à moins de 5 km de la ville.

En somme, l'opération LEN-TUS 23-07 représenta une série de défis, entre la coordi-



Les membres des quartiers généraux de la force opérationnelle aérienne (FOA) et de la force opérationnelle terrestre (FOT) de l'opération LENTUS 23-07, regroupés devant les bureaux de la Force opérationnelle interarmées (Nord). Le lieutenant-colonel Rodrigo DeCastro, commandant de la FOT, et le major Martin Canuel, commandant de la FOA, se trouvent au premier rang, à partir de la gauche, en deuxième et troisième position respectivement. Yellowknife, Territoires du Nord-Ouest, le 4 septembre 2023.

nation avec les divers éléments de la force opérationnelle interarmées, les autorités civiles et les travailleurs essentiels. Cependant, la poussière maintenant retombée, cette opération représente désormais une fierté, comme le souligne le major Martin Canuel : « Loin de leur famille et déployés sous un très court préavis, les membres des forces opérationnelles aérienne et terrestre ont fait preuve d'un réel professionnalisme et d'un esprit d'équipe solide, qui ont permis d'avoir les effets escomptés auprès des communautés locales et d'ainsi dire "mission accomplie". »

2 Wing continued its fight against forest fires

After northern Quebec and British Columbia, the 2nd Wing was once again on the front line fighting forest fires, which affected several other regions of Canada this summer.

From August 14 to September 5, 2 Wing contributed to the fight against wildfires that affected Yellowknife, the capital of the Northwest Territories (N.W.T.) and several other communities. As part of this operation, the air task force (AFO), bringing together members of the 1st, 2nd and 8th Wing, joined forces with the land task force composed of members of the 2nd Battalion of the Royal 22e Régiment. Together, they formed a joint task force, ready to combat the 241 active fires that had already burned more than 3.5 million hectares in the NWT.

It is in a "hyper dynamic" environment that the deployed soldiers had to take action, as described to us by the commander of the FOA, Major Martin Canuel. Upon its arrival, the FOA encountered multiple challenges. While an offensive posture was initially planned, the intensity of the fires transformed it into a defensive posture and firebreaks were put in place. The deployment 50 km north of Yellowknife was reduced to 15 km, then completely relocated when the city was ordered to evacu-

The August 18 evacuation order for Yellowknife by territorial authorities represented a major turning point in Operation LENTUS 23-07. The evacuation of the city's hospital is now part of one of the largest medical evacuations in the history of the

Royal Canadian Air Force.

Following this medical evacuation, which was obviously a priority, it was up to the rest of the population of Yellowknife to be evacuated. An airlift was established 48 hours after the city was ordered to evacuate. At that time, the FOA had not skimped on resources and had used, in addition to the CC-177, a CC-150 Polaris, two CC-130H Hercules, a CC-138 Twin Otter and three CH-146 Griffon helicopters. .

In sum, Operation LENTUS 23-07 presented a series of challenges, between coordination with the various elements of the joint task force, civilian authorities and essential workers. However, the dust has now settled, this operation now represents a source of pride for the FAC.

L'hiver sera bientôt à nos portes

S'entraîner par temps froid



Même si les dernières semaines de septembre ont été particulièrement chaudes, le temps froid frappera malgré tout bientôt à nos portes. Ce n'est cependant pas une raison pour ne plus mettre le nez dehors et s'enfermer dans une salle d'entraînement jusqu'au printemps!

L'arrivée de l'hiver amène des contraintes lorsqu'on veut continuer à s'entraîner à l'extérieur. Cela peut être démotivant et complexifier la pratique d'activité physique, mais en débutant du bon pied, on peut y trouver certains avantages. S'entraîner à l'extérieur améliorera la capacité de votre corps à maintenir une température corporelle stable et augmentera la circulation sanguine plus rapidement qu'à l'habitude. En d'autres mots, votre corps s'adaptera au froid. Toutefois, cela doit être fait en respectant certaines précautions.

Voici donc 5 conseils pratiques pour la pratique de l'activité physique à l'extérieur en période hivernale :

Bain d'eau chaude

Trempez vos pieds et vos mains dans une eau chaude pendant quelques minutes, puis épongez-les jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs avant de commencer votre entraînement. Cela fera en sorte de créer de la chaleur localisée aux extrémités et retardera la sensation de froid dans ces zones pendant votre activité.

Échauffement à l'intérieur

Dans la même optique de créer de la chaleur corporelle avant d'attaquer le froid de l'extérieur, vous pouvez vous échauffer à l'intérieur en débutant quelques séries de mouvement au poids du corps, des montées de banc, des sauts sur place, etc. Attention! Le but ici n'est pas de créer de la sudation, mais d'amorcer l'augmentation de la température corporelle.

Adoptez le système d'habillement en 3 couches

1^{re} couche : Portez un tissu hydrophobe (ex : laine de mérinos, polyester ou tissu synthétique). Celui-ci aidera à évacuer la sueur. Éviter le coton, puisque celui-ci est très absorbant et vous empêchera de rester au sec durant votre sortie.

2^e couche : Trouvez un vêtement qui vous aidera à conserver votre chaleur. Adaptez-le en fonction de votre besoin en chaleur et de la température extérieure. 3^e couche : Optez pour un vêtement qui sera en mesure de vous protéger contre le vent et la pluie.

Couvrez-vous!

Couvrez-vous le visage, les oreilles, le nez et les extrémités. Ayez des chaussettes et des gants de qualité.

Modérez votre effort

Gérez votre effort afin d'éviter une sudation abondante. Faites des entraînements pour lesquels vous être préparé et écoutez votre corps. Gardez en tête que la température peut changer durant votre sortie (et le facteur éolien également).

L'activité physique est importante tout au long de l'année. Il est donc important de limiter les barrières à la pratique de l'activité physique et de trouver des solutions pour bouger en plein air dans une région comme la nôtre.

Besoin d'autres conseils pour vous aider dans votre activité physique? Les kinésiologues du PSP sont là pour répondre à toutes vos questions.

Contactez l'équipe du conditionnement physique au poste 661-4253 ou venez cogner à notre bureau au sous-sol du centre récréatif.

STRENGTHENING THE FURCES

Les étapes d'une saine communication

Cette année, la campagne sur les relations saines se déroulera du 16 au 27 octobre. Explorez les ressources qui vous attendent : https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bienetre/relations-saines.

Les relations humaines sont fascinantes, car elles évoluent constamment. Maintenir des relations saines demande un engagement régulier qui nous sort parfois de notre zone de confort. Voici quatre étapes clés pour une communication saine, qui aideront à préserver l'harmonie dans vos relations.

Imaginez que vous ayez remarqué que votre conjoint passe beaucoup de temps sur son téléphone pendant que vous passez du temps ensemble à la maison, ce qui vous fait vous sentir négligé et non valorisé.

Communiquez à votre conjoint ce que vous voyez.

Vous pourriez dire : « J'ai remarqué que ces derniers temps, lorsque nous sommes ensemble à la maison, tu passes beaucoup de temps sur ton téléphone, et cela m'a frappé. »

Exprimez ce que vous ressentez.

« Quand je vois que tu es absorbé par ton téléphone pendant que nous passons du temps ensemble, cela me fait ressentir de la tristesse et du découragement. J'ai l'impression que notre connexion n'est pas aussi forte qu'elle l'était. »

Expliquez ce dont vous avez besoin.

« J'aurais besoin de sentir que notre temps ensemble est précieux et que nous nous consacrons pleinement l'un à l'autre. J'aimerais que nous puissions nous engager dans des moments de qualité sans distraction. »

Demandez-lui de vous soutenir.

« Est-ce que tu pourrais envisager de réduire le temps que tu passes sur ton téléphone lorsque nous sommes ensemble? Cela m'aiderait énormément à me sentir plus connecté(e) et valorisé(e) dans notre relation »

Osez vous exprimer et pratiquez cette méthode pour cultiver une relation heureuse, équitable et saine!



Avez-vous déjà pensé à devenir conférencier?

Avez-vous déjà pensé à partager votre expérience militaire avec des jeunes et à leur faire connaître un peu mieux le rôle qu'ont joué les vétérans canadiens? C'est possible au cours de la Semaine des vétérans qui se tient chaque année juste avant le jour du Souvenir.

Au cours de cette Semaine des vétérans, plusieurs cérémonies et activités sont organisées partout au pays. Parmi ces activités, des conférences sont offertes par des membres des FAC dans les écoles, tant primaires que secondaires, ainsi que dans des organismes communautaires, afin de partager leurs expériences et expliquer l'importance et la signification du jour du Souvenir.

Depuis six ans maintenant, la sergente Véronique Savard, de la Réserve aérienne de Bagotville, prend part au Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans (PNCSV). Ce programme offre un soutien aux militaires et aux vétérans qui désirent prendre part à cette semaine.

« C'est ma façon à moi de m'impliquer en société et de rendre hommage aux legs que nous ont laissés nos vétérans. C'est une belle occasion de sensibiliser les jeunes à l'importance de ne pas les oublier et de se souvenir de tous les sacrifices qu'ils ont faits », explique la sergente Savard.



Il est encore temps de vous inscrire pour devenir conférencier dans le cadre de la Semaine des vétérans 2023.

Véronique Savard ajoute qu'il n'est pas nécessaire d'être un orateur hors norme pour devenir conférencier dans les écoles. Avec le soutien du PNCSV et son site Web, il est possible d'adapter ses interventions en fonction de ses intérêts et de l'âge de son auditoire.

« Le PNCSV nous donne accès à un site Web via lequel nous avons droit à une panoplie d'informations, de présentations déjà faites, des vidéos et des lignes directrices. De mon côté, je préfère aller sur le site Ressources d'apprentissage - Anciens combattants Canada (veterans.gc.ca) où on peut retrouver plusieurs plans de leçons pour des activités interactives. J'ai remarqué, avec le temps, que les enfants sont beaucoup plus captivés lorsqu'il y a une activité interactive avec laquelle ils s'impliquent et font des recherches eux-mêmes », décrit la sergente Savard.

Même si elle participe depuis quelques années déjà, Mme Savard affirme qu'elle est souvent surprise par l'intérêt des enfants. « Effectivement, je suis toujours surprise de voir à quel point les jeunes sont curieux d'en apprendre sur le jour du Souvenir. Je reçois souvent des questions qui sont souvent pleines de sincérité avec un immense respect, il y a donc un réel intérêt », affirme Mme Savard.

Elle se souvient même d'une occasion où les enfants ont choisi de rester avec elle durant la récréation. « Durant l'une de mes présentations, j'avais manqué de temps pour compléter une activité et les enfants ont décidé à l'unanimité de rester avec moi durant la récréation pour

compléter l'activité. Cela m'a fait chaud au cœur de voir que les enfants privilégiaient l'importance de se souvenir au lieu de la récréation », raconte-t-elle.

Les membres des FAC qui souhaitent se porter volontaires comme conférenciers durant la Semaine des vétérans sont invités à remplir ce formulaire d'inscription en ligne après avoir obtenu l'approbation de leur chaîne de commandement.

Ceux qui veulent discuter de leur expérience avec la sergente Savard avant de s'engager peuvent le faire en la contactant au bureau de l'Escadrille de la Réserve aérienne de Bagotville.

Share your experience during Veterans Week

Have you ever thought about sharing your military experience with young people and letting them know a little better about the role that Canadian veterans played? This is possible during Veterans Week which is held every year just before Remembrance Day.

During this Veterans Week, several ceremonies and activities are organized across the country. Among these activities, conferences are offered by members of the CAF in schools, both primary and secondary, as well as in community organizations, to share their experiences and explain the importance and meaning of Remembrance Day.

For six years now, Sergeant Véronique Savard, of the Bagotville Air Reserve, has taken part in the National Veterans' Week Speakers Program (PNCSV). This program offers support to military personnel and veterans who wish to take part in this week.

"It's my way of getting involved in society and paying tribute to the legacies left to us by our veterans. It's a great opportunity to raise awareness among young people of the importance of not forgetting them and remembering all the sacrifices they have made," explains Sergeant Savard.

Véronique Savard adds that it is not necessary to be an exceptional speaker to become a speaker in schools. With the support of the PNCSV and its website, it is possible to adapt its interventions according to its interests and the age of its audience. "The PNCSV gives us access to a website via which we are entitled to a wide range of information, presentations already made, videos and guidelines. For my part, I prefer to go to the Learning Resources - Veterans Affairs Canada site (veterans.gc.ca) where you can find several lesson plans for interactive activities. I have noticed, over time, that children are much more captivated when there is an interactive activity with which they get involved and do research themselves," describes Sergeant Savard.

Even though she has been participating for several years now, Ms. Savard says she is often surprised by the children's interest. "Indeed, I am always surprised to see how curious young people are to learn about Remembrance Day. I often receive questions which are often full of sincerity with immense respect, so there is a real interest.

She even remembers one occasion when the children chose to stay with her during recess. "During one of my presentations, I ran out of time to complete an activity and the children unanimously decided to stay with me during recess to complete the activity. It warmed my heart to see that the children prioritized the importance of remembering over recess," she says.

CAF members interested in volunteering as speakers during Veterans Week are invited to complete this online registration form after obtaining approval from their chain of command.

Those who want to discuss her experience with Sergeant Savard before enlisting can do so by contacting her at the Bagotville Air Reserve Flight office.



Soyons généreux avec les organismes locaux

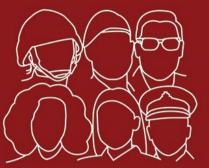
Depuis quelques semaines déjà, la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale bat son plein à la BFC Bagotville et les membres de la communauté, militaires et civils, sont invités à donner généreusement.

Mieux connue depuis longtemps sous le nom de campagne annuelle du Fonds de charité de la BFC Bagotville, cette campagne demeure la meilleure façon pour les membres de contribuer à plusieurs organismes de bienfaisance de la région.

Via la plateforme <u>e-Pledge</u>, vous êtes libre de choisir le montant de votre don et l'organisme vers lequel ce don sera dirigé.

Les membres de l'équipe de la Défense de la BFC Bagotville





Donnez

#JEDONNE #CCMTDN

ont toujours très bien répondu à l'appel de générosité par les années passées, assure la présidente du comité local 2023, la lt Florence Toupin. « Je suis certaine qu'ensemble nous serons en mesure de donner les ressources nécessaires aux organismes de bienfaisance régionaux afin d'assurer leur mission d'aide aux plus vulnérables de notre communauté », lance la lt Toupin.

La plateforme <u>e-Pledge</u> vous permet de faire un don par dé-

légation de solde ou par carte de crédit.

Elle offre le choix de donner à l'organisme *Centraide* de notre région (Saguenay-Lac-Saint-Jean) ou aux *Partenaires Santé* qui comptent 17 organismes de recherches sur les maladies.

Vous pouvez aussi donner localement aux trois piliers de l'initiative *ProjetSois*: la lutte contre l'itinérance, le soutien d'importantes causes autochtones ou la santé mentale et dé-

pendance chez les jeunes.

Finalement, la plateforme vous offre aussi la possibilité de donner à un organisme de bienfaisance enregistré de votre choix.

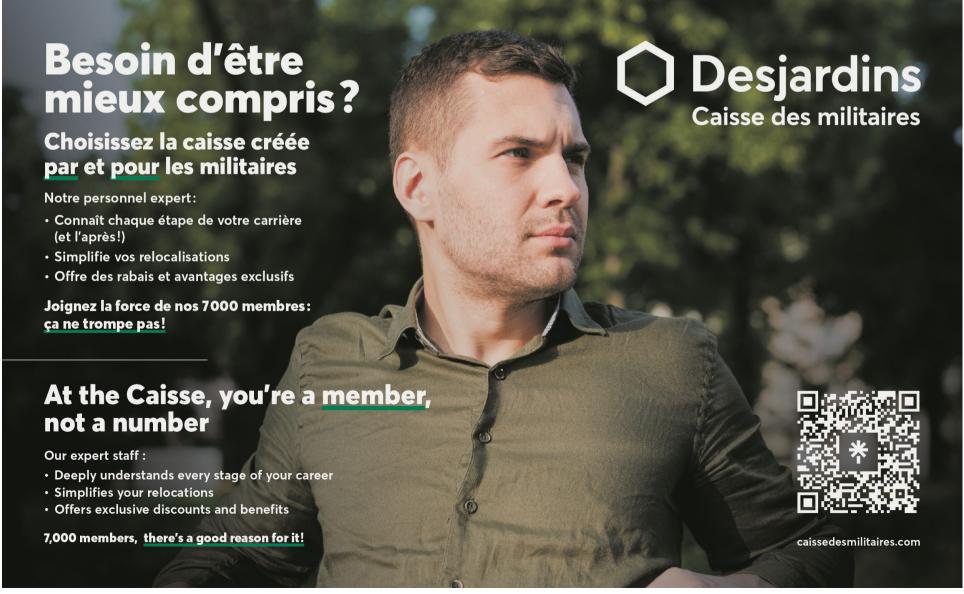
La BFC Bagotville détient l'un des pourcentages les plus élevés de Grands Donateurs.

Pour en faire partie, il vous est possible de faire un don par délégation de solde au montant de 20,84\$ par paie, ce qui équivaut à 500\$ par année.

Be generous!

The <u>e-Pledge</u> platform allows you to make a donation by delegation of balance or by credit card.

It offers the choice of donating to the Centraide organization in our region (Saguenay-Lac-Saint-Jean) or to Health Partners which includes 17 disease research organizations.



Sélectionnée pour le prochain championnat mondial de crossfit

Cynthia Lemieux parmi les 40 meilleures au monde

Quelques heures avant la publication de cet article, la caporale Cynthia Lemieux, membre de l'équipe de liaison et maintenance au 3 ESM, venait d'obtenir la confirmation de sa sélection pour prendre part à la prochaine compétition mondiale de crossfit appelée Woda Palooza, à Miami, en Floride, le 11 janvier prochain.

Par **Eric Gagnon** Rédacteur en chef *Le Vortex*

Cette sélection fait d'elle l'une des 40 meilleures femmes au monde dans cette discipline et l'une de 20 meilleures dans sa catégorie. « Je n'y croyais pas trop lorsque je me suis inscrite pour la sélection.

Juste le fait de pouvoir participer à une compétition mondiale de ce calibre, je suis super heureuse », lance l'athlète de 32 ans.

Maintenant qu'elle a été sélectionnée, elle n'a pas l'intention de laisser tomber l'entraînement et souhaite obtenir le meilleur résultat possible. « Je n'ai pas l'intention de finir dernière! », lance-t-elle spontanément lorsqu'on lui demande à quoi elle s'attend.

Pour ceux qui sont moins familiers avec le crossfit, qu'on appelle aussi « entraînement fonctionnel » au sein des Forces armées canadiennes, ce sport est un judicieux mélange d'à peu près tous les types d'entraînements possibles. « On ne sait jamais à quoi s'attendre lors de compétitions. On apprend souvent ce qu'on doit faire quelques heures ou même quelques minutes avant une épreuve », explique Cynthia Lemieux.

Les compétitions se déroulent généralement sur deux jours. Chaque journée est constituée de trois épreuves. Chacune de ces épreuves est bâtie pour surprendre et faire ressortir le meilleur de chaque athlète selon ce qu'on veut mettre de l'avant. Ainsi ce qu'on appelle dans le jargon le WOD, pour Workout of the Day ou entraînement du jour, peut consister en une série de levées de poids au cours de laquelle, comme en haltérophilie, il faut lever la plus lourde charge possible. Un autre WOD peut consister en un mouvement de gymnastique compliqué ou encore en une épreuve de rapidité.

« C'est chaque fois différent. Lors des derniers CrossFit Games, les meilleurs devaient se tenir sur les mains sur une caisse en bois et tourner sur eux-mêmes. Un exemple qu'il



La caporale Cynthia Lemieux, du TGEM, prendra part au Woda Paloosa en Floride en janvier prochain. Cette compétition de crossfit est réservée aux 40 meilleurs au monde dans chacune des catégories.

faut s'attendre à tout dans ce sport! », lance la cpl Lemieux.

Bien encadrée par son entraîneur et soutenue par l'équipe du conditionnement physique, la caporale Lemieux s'entraîne au moins trois fois par jour, de cinq à six jours par semaine. On la retrouve tous les midis

au gymnase de la base ou à la salle d'entraînement. « J'ai vraiment un soutien incroyable de ma chaîne de commandement. L'équipe PSP aussi est d'un grand secours », affirme Cynthia Lemieux.

Comme la participation à de telles compétitions de calibre international peut finir par coûter cher, la caporale Lemieux peut aussi compter sur le soutien logistique et financier des FAC.

Cynthia Lemieux compte aussi profiter de sa participation au Woda Palooza pour mieux faire connaître sa discipline et peut-être faire de nouveaux adeptes au sein de la communauté militaire. « C'est un entraînement très complet qui regroupe la force, le cardio, la flexibilité et l'endurance et qui peut s'adapter à tous les types de personnes », explique Mme Lemieux.

Si vous voulez en savoir plus sur la discipline ou encourager la caporale Lemieux, vous pouvez donc la trouver tous les midis à l'entraînement au centre sportif de la base.

Cpl Lemieux in the top 40 in the world

A few hours before the publication of this article, Corporal Cynthia Lemieux, member of 3 MSS, had just obtained confirmation of her selection to take part in the next global Crossfit competition called Woda Palooza, in Miami, Florida, on January 11.

This selection makes her one of the 40 best women in the world in this discipline and one of the 20 best in her category. "I didn't really believe it when I registered for the selection. Just the fact of being able to participate in a world competition of this caliber, I am super happy," says the 32-year-old athlete.

Now that she has been selected, she has no plans to give up training and wants to achieve the best possible result. "I don't intend to finish last!", she says spontaneously when asked what she expects. For those who are less familiar with Crossfit, also called "functional training" within the Canadian Armed Forces, this sport is a judicious mix of just about every type of training possible.

Competitions generally take place over two days. Each day consists of three events. Each of these events is designed to surprise and bring out the best in each athlete depending on what we want to put forward.

So what we call in the jargon the WOD for Workouts of the Day, can consist of a series of weight lifts during which, as in weightlifting, you must lift the heaviest load possible. Another WOD may consist of a complicated gymnastic movement or even a speed test.

Well supervised by her trainer and supported by the fitness team, Corporal Lemieux trains at least three times a day, five to six days a week. We find her every lunchtime at the base gym or in the training room. "I really have incredible support from my chain of command. The PSP team is also a great help," says Cynthia Lemieux.

If you want to know more about the discipline or encourage Corporal Lemieux, you can find her training every lunchtime at the base sports center.



Les épreuves, connues des athlètes à la dernière minute, sont toutes plus exigeantes les unes que les autres.

Bagotville hisse le drapeau des survivants

Le 29 septembre dernier, la BFC Bagotville a tenu plusieurs activités en lien avec la 3^e Journée nationale de la vérité et de la réconcilia-

La journée a débuté par une cérémonie au cours de laquelle on a procédé à la levée du drapeau des survivants. Ce drapeau se veut l'expression de commémoration visant à rendre hommage aux survivantes et survivants des pensionnats autochtones et à tous ceux qui ont été touchés par ce triste chapitre de l'histoire canadienne.

Au cours de cette cérémonie, à laquelle ont pris part une cinquantaine de personnes réunies près des mâts à l'entrée de la base, quelques intervenants dont le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Colin Marks, et le porte-parole du Groupe consultatif autochtone de la Défense, le cpl Gabryel Ma-



Une cinquantaine de personnes ont pris part à la levée du drapeau des survivants à l'entrée de la BFC Bagotville le 29 septembre dernier.

rappeler la signification de cette journée nationale et l'importance qu'elle revêt.

rois, ont pris la parole afin de De nombreux membres de la communauté militaire ont aussi porté le chandail orange, reprenant les couleurs du drapeau des survivants, dans

le cadre de cette journée.

Plusieurs échanges informels et des discussions ont eu lieu

vraiment tirer des leçons, c'est un chemin que nous devons parcourir ensemble », a-t-il déclaré.

Au niveau national, le premier ministre Justin Trudeau a aussi présidé une cérémonie de levée du drapeau des survivants au cours de laquelle il a de nouveau souligné l'importance de dire et de se souvenir de cette période sombre de l'histoire canadienne.

« Les pensionnats sont un chapitre honteux de notre histoire, et le drapeau des Survivants va nous rappeler cette vérité, chaque jour, ici sur la Colline du Parlement. En hissant ce drapeau ici aujourd'hui, nous affirmons ceci: nous n'oublierons jamais. Nous continuerons d'écouter les Survivants. Nous reconnaissons le traumatisme intergénérationnel que ces soi -disant écoles ont causé. Et

Bagotville marks National Day for Truth and Reconciliation

On September 29, CFB Bagotville held several activities related to the 3rd National Day for Truth and Reconciliation.

The day began with a ceremony during which the survivors' flag was raised. This flag is intended to be an expression of commemoration aimed at paying tribute to the survivors of residential schools and to all those who were affected by this sad chapter in Canadian history.

During this ceremony, which was attended by around fifty people gathered near the masts at the entrance to the base, a few speakers including the commander of CFB Bagotville, Colonel Colin Marks and the spokesperson for the Defense Indigenous Advisory Group, Cpl

Gabryel Marois, took the floor to recall the significance of this national day and the importance it has.

Many members of the military community also wore orange sweaters, using the colors of the survivors' flag, as part of this day.

Several informal exchanges and discussions took place on the theme of truth and reconciliation with Indigenous peoples throughout the

Colonel Marks notably led a discussion in the new virtual café of the 3rd Wing. The colonel stressed the need for such a day. "This can be a difficult topic for Canadians, but we cannot avoid it. If we really want to learn lessons, this is a journey we must travel together," he

At the national level, Prime Minister Justin Trudeau also chaired a survivors' flag-raising ceremony during which he once again underlined the importance of telling and remembering this dark period in Canadian history.

"Residential schools are a shameful chapter in our history, and the Survivors flag will remind us of this truth every day here on Parliament Hill. By raising this flag here today, we affirm this: we will never forget. We will continue to listen to Survivors. We recognize the intergenerational trauma these socalled schools have caused. And we are committed to continuing our collaboration to build a future focused on healing and partnership," said the Prime Minister.



Le porte-parole du Groupe consultatif autochtone de la Défense, le cpl Gabryel Marois, a pris la parole au cours de la cérémonie de levée du drapeau pour rappeler la symbolique de cette journée.

sur le thème de la vérité et de la réconciliation avec les peuples autochtones tout au cours de la journée. Le colonel Marks a notamment mené une discussion dans le nouveau café virtuel de la 3^e Escadre. Le colonel a souligné la nécessité d'une telle journée. « Il peut s'agir d'un sujet difficile pour les Canadiens, mais nous ne pouvons pas l'éviter. Si nous voulons

nous nous engageons à poursuivre notre collaboration en vue de bâtir un avenir axé sur la guérison et le partenariat », a déclaré le premier ministre.



L'ACTUALITÉ EN LA COMPANION DE LA COMPANION DE





L'équipe cycliste de Bagotville qui a pris part au Grand défi Pierre Lavoie (GDPL) en juin dernier a procédé à la remise d'un chèque de 4 325 \$ à l'école primaire de Saint-Félix-d'Otis le 26 septembre. La somme amassée lors de l'événement est destinée à l'achat de matériel favorisant l'activité physique. Le soutien au milieu scolaire fait partie intégrante du mandat des équipes du GDPL.

BFC Bagotville

DANS **NOTRE** SANG

Jeudi 26 et vendredi 27 octobre, venez relever le défi du BFC Bagotville et sauvez des vies !

Les prises de rendez-vous se feront Jeudi 19 octobre de 7h30 à 12h00 Hall d'entrée du Gymnase.

Salon Plasmavie Saguenay 2096, boulevard Talbot

PRENEZ **RENDEZ-VOUS**



hema-quebec.qc.ca





Ultramarathon

Le cpl Raphaël Marchand a pris part du 28 août au 3 septembre à l'Ultra Trail Mont-Blanc. Il a complété le parcours Courmayeur-Champex-Chamonix, de 101 km, en un peu moins de 19 h 28 min, se classant au 547e rang sur un total de 1650 coureurs.





Tiger Games

Les membres du 439e Escadron de soutien au combat se sont livrés à une petite compétition amicale le 8 septembre dernier. Au cours de l'événement, tant les équipages en vol que les techniciens au sol ont été mis à l'épreuve pour leur savoir-faire et leurs connaissances. Ici, le sergent Robin Verreault évalue un technicien lors d'une épreuve de conduite de mule sur le tarmac.

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





1540, boul du Royaume Chicoutimi

La Icol Claudie Thériault, commandante des centres de transition du Québec

Une première visite à Bagotville

Le Centre de transition (CT) de Bagotville a recu de la visite les 5 et 6 septembre dernier alors que la commandante de l'Unité de transition des FAC du Québec, la lcol Claudie Thériault, accompagnée de son sergent-major, visitaient pour la première fois les centres du nord du Québec.

> Collaboration spéciale Jean-Pierre Gagnon Centre transition Bagotville

Lors de leur passage, la lcol Claudie Theriault et l'adjuc Mathieu Cloutier ont pu visiter l'édifice qui loge les différents services offerts aux militaires en transition et rencontrer les différents intervenants.

Les visiteurs se sont aussi rendus au musée de la Défense aérienne de Bagotville, où ils ont pu essayer le simulateur de vol.



La Icol Claudie Thériault, commandante des Centres de transitions des FAC du Québec, était de passage à Bagotville en septembre dernier pour une première visite.

L'adjudant-maître Jean-Pierre Gagnon du CT de Bagotville rappelle qu'il n'est jamais trop tôt pour planifier une seconde carrière dans la Fonction publique du Canada, un changement de métier, un transfert dans la Force de Réserve ou encore une retraite des FAC.

Le CT Bagotville fonctionne comme un guichet unique grâce à l'agrandissement de la Bâtisse 390 complété l'an dernier. Le centre inclut notamment les sections des libérations, Anciens Combattants Canada, l'Officier de sélection du personnel, les services de transitions, le soutien social des blessures de stress opérationnel et très bientôt un membre de l'équipe de la Financière SISIP.

Les militaires qui voudraient commencer la planification de leur transition peuvent prendre rendez-vous immédiatement. Ils peuvent aussi utiliser les nombreux outils disponibles accessibles à tous, comme l'application gratuite Mes services de Transition ou encore la section de transition de carrière du site Canada.ca qui regroupe la majorité des liens utiles.

Mentionnons que depuis juin dernier, les Centres de transition du Québec sont prêts à donner des services de transition personnalisés à tous les militaires des différentes bases des Forces canadiennes qu'ils desservent.

Visitors at Transition Center

LCol Claudie Thériault, accompanied by her sergeant major, visited for the first Quebec.

During their visit, LCol Claudie Theriault and CWO Mathieu Cloutier were able to visit the building which houses the various services offered to military personnel in transition and meet the various stakeholders.

Note that since last June, the Quebec Transition Centers have been ready to provide personalized transition services to all military personnel from the various Canadian Forces bases they serve. Master Warrant Officer Jean-Pierre Gagnon of the Bagotville CT reminds us that it is together a lot of useful links.

The Bagotville Transition never too early to plan a second Center (CT) received a visit career in the Public Service of on September 5 and 6 when Canada, a change of profession, the commander of the Oue- a transfer to the Reserve Force bec FAC Transition Unit. or even a retirement from the FAC.

CT Bagotville functions as a time the centers of northern one-stop shop thanks to the expansion of Building 390 completed last year. The center includes the release sections, Veterans Affairs Canada, the Personnel Selection Officer, transition services, social support for operational stress injuries and very soon a member of the SISIP Financial team.

> Members of the military who would like to begin planning their transition can make an appointment immediately. They can also use the many tools available to everyone, such as the free My Transition Services application or the career transition section of the Canada.ca site which brings



Vous voguez au gré des vagues et vous voulez entretenir votre vie de couple? Cette conférence pleine d'humour, présentée par Valérie Sentenne, coach conjugale et son conjoint Stéphane Lecault est pour vous!

Les 13 thèmes abordés offriront des solutions simples et des astuces originales pour faire le bilan de votre vie de couple et l'améliorer.

***À noter que l'événement est offert en français seulement.

VOUS AVEZ DES ENFANTS?

Notre Halte-répit accueillera gratuitement vos enfants de 9 ans et moins! Réservation obligatoire:

418 677-7468

💹 christine.harvey-paquet@forces.gc.ca



nombre d'inscriptions minimum est requis pour la tenue de l'évènement.

QÀ la Barn

(BFC BAGOTVILLE, BARN-BÂTIMENT 16, RUE WINDSOR, ALOUETTE, QC **GOV 1A0)**



Inscription en ligne, via Eventbrite

ARCFIELD CANADA

OFFRE D'EMPLOI Gestionnaire de soutien logistique

Intégré à notre guichet de service à la clientèle de la base des Forces canadiennes de Bagotville, au Québec, le gestionnaire du soutien logistique mettra à profit ses connaissances des processus de la chaîne d'approvisionnement et ses excellentes compétences en leadership pour s'assurer de la réussite de nos services d'entreposage, manipulation et distribution des composantes aéronautiques qui supportent les opérations quotidiennes de vol.

Responsabilités

- Assurer le leadership de notre équipe de techniciens en approvisionnement du CF18 à Bagotville.
- Superviser la réception, l'expédition, le contrôle et la distribution des composants des CF-18 afin de soutenir les opérations quotidiennes de l'escadron à la base d'opérations principale (BOP).
- Organiser les trousses de déploiement,
- Coordonner l'emballage et la manutention de tout le matériel au guichet de service à la clientèle de Bagotville en utilisant les processus et procédures établis.
- Soutenir divers autres projets liés à l'entreposage et aux magasins.
- Gérer les relations des clients entre les escadrons et les ateliers de réparation.
- Préparer les évaluations des employés pour l'équipe de Bagotville.
- Signaler tout problème de santé et de sécurité à la direction de Calgary.

Exigences minimales

- Diplôme d'études secondaires.
- Cinq ans d'expérience à la tête d'une équipe de gestion des stocks.
- Cinq ans d'expérience dans l'utilisation d'un système de base de données (par exemple SAP), quel qu'en soit le type.
- Connaissance approfondie des outils MS Office, notamment MS Word, Excel et Outlook.
- Connaissance approfondie du processus d'entreposage.
- Bilingue (français et anglais).
- Attention méticuleuse aux détails dans la révision et le contrôle des documents.
- Orientation vers le service à la clientèle et fortes compétences interpersonnelles.
- Flexibilité pour travailler en alternance de jour et de soir (du lundi au vendredi) et être disposé à être "sur appel" en dehors des heures normales de travail, le cas échéant.

Exigences préférentielles

- Connaissance des processus du système de qualité ISO 9001/AS9100 associés à la gestion des configurations et des données.
- Cinq ans d'expérience dans l'utilisation du système SIGRD des Forces canadiennes.

Chez Arcfield Canada, nous travaillons différemment avec agilité, liberté d'innover, esprit d'entreprise et culture de la responsabilité. Rejoignez cette équipe de professionnels hautement motivés et aidez-nous à continuer d'établir les normes d'excellence dans un domaine qui offre à la fois des défis et des récompenses.

Arcfield Canada est un fournisseur de premier plan en matière de gestion du cycle de vie complet et de soutien en service de systèmes militaires électroniques complexes. Depuis plus de 30 ans, notre équipe expérimentée offre une vaste gamme de services au ministère de la Défense nationale (ingénierie, analyses de soutien logistique, entretien et réparation de systèmes électroniques et planification à long terme pour le soutien complet de la flotte. Visitez-nous à www.Arcfield.ca pour en savoir plus.

Tous les candidats retenus doivent être en mesure d'obtenir et de maintenir une habilitation de sécurité industrielle du gouvernement canadien.

Arcfield Canada exige que tous les employés soient entièrement vaccinés contre le COVID-19 à l'aide d'un vaccin approuvé par Santé Canada (Les demandes d'exemption légitimes setont examinées).

Arcfield Canada est un employeur souscrivant au principe de l'égalité d'accès à l'emploi et de l'inclusion. Nous encourageons tous les candidats qualifiés à poser leur candidature.

Rendez-vous sur Indeed.ca pour postuler dès aujourd'hui! Les CV en anglais sont fortement préférés. Nous remercions tous les candidats de leur intérêt, mais seuls les candidats sélectionnés pour un entretien seront contactés.



La protection de vos renseignements personnels

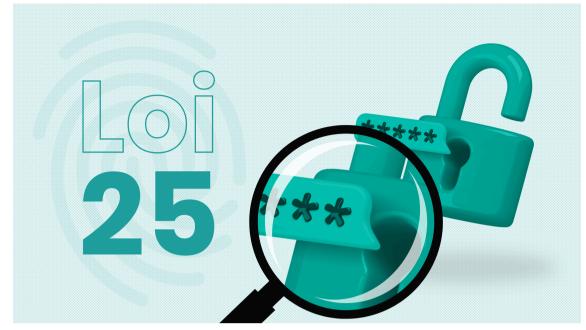
Vous vous demandiez si vos renseignements personnels étaient protégés? La réponse est OUI.

En effet, depuis le 22 septembre 2022, la Loi 25, qui positionne le Québec à l'avant-garde en matière de protection des renseignements personnels, stipule que toutes les entreprises et tous les organismes, qu'ils soient publics ou privés, s'engagent à respecter les informations personnelles transmises par les individus.

Pour ce faire, le Centre de ressources pour les familles de militaires de Bagotville (CRFM) a consigné des mesures et des pratiques exemplaires quant à l'utilisation de ces données dans le but d'assurer une continuité et une fluidité de ses services, comme mentionné dans sa politique de confidentialité.

En résumé, ce que vous devez savoir

Dans le cadre de nos différents services, nous nous limitons à recueillir uniquement les informations personnelles nécessaires pour vous identifier et vous offrir des conseils adaptés à votre situation. Dans le cas d'un service payant, vos renseignements



sont recueillis dans un but administratif et afin de se conformer à des exigences légales (exemple : Relevé 24).

Voici quelques exemples concrets sur la façon dont nous protégeons la confidentialité de vos renseignements personnels:

Nous vérifions l'identité et les antécédents judiciaires de tous les employés et bénévo-

Nous procédons à un processus de filtrage de sécurité avant d'autoriser tout employé ou bénévole à accéder ou traiter des renseignements personnels;

Nous exigeons de chacun de nos employés ou bénévoles ayant accès à des renseignements personnels qu'il signe un engagement de confidentialité;

Nous conservons les renseignements personnels sur des supports matériels consignés dans des locaux verrouillés uniquement accessibles par des représentants autorisés du CRFM.

Veuillez noter que les renseignements personnels que vous communiquez à certains professionnels employés par le CRFM peuvent être également protégés par le secret professionnel. Dans un tel cas, le régime juridique du secret professionnel prévaut.

Vous voulez en savoir plus sur nos pratiques en matière de protection des renseignements personnels? Nous vous invitons à consulter le site du CRFM sous la rubrique Politique de confidentia-

Protection of personal information

Are you wondering if your Here are some concrete expersonal information is protected? The answer is ves.

Since September 22, 2022, Bill 25, which places Quebec at the forefront in terms of the protection of personal information, stipulates that all businesses and organizations, whether public or private, must respect the personal information of individuals.

To do this, the Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC) has implemented measures and best practices regarding the use of this data to ensure continuity and fluidity of its services, as outlined in its privacy policy.

In summary, here is what you should know.

We only gather personal information that is essential for identifying you and advising you on your situation through our various services. In the case of a paid service, your information is collected for administrative purposes and to comply with legal requirements.

amples of how we protect the confidentiality of your personal information:

We verify the identity and criminal background of all employees and volunteers;

We conduct a security screening process before allowing any employee or volunteer to access or process personal information;

We require each of our employees or volunteers who have access to personal information to sign a confidentiality agreement;

We store personal information on recorded physical media in locked premises only accessible by authorized representatives of the MFRC.

Please note that the personal information that you communicate to certain professionals employed by the MFRC may also be protected by professional secrecy. In such a case, the legal regime of professional secrecy prevails.

If you want to know more about our practices regarding the protection of personal information, we invite you to consult this link, "Privacy

Policy" section.





PEACE/5PAIX



Veterans' Week

November 5-11

Semaine des vétérans

5 au 11 novembre















EN

FR



/eterans Affa Canada Anciens Combattants
Canada

VETERANS.GC.CA

Canadä^{*}