

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 18 Numéro 9

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

SEPTEMBRE 2023



UN MONDE, UNE COMMUNAUTÉ LA PREMIÈRE ÉDITION DE L'ACTIVITÉ CONNAIT UN VIF SUCCÈS

page 3

L'équipe de balle lente masculine remporte le titre national... page 3

Tout ce qu'il faut savoir sur le niveau de Protection de la Force... page 5

Mission accomplie pour la seconde édition des *Wing War Days*... page 9



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-bise !

Remplacement | Réparation | Assurance



Victoire au championnat national de balle lente des FAC

Une deuxième consécutive pour Bagotville!

Pour une seconde année consécutive, l'équipe masculine de balle lente de Bagotville a remporté le championnat national, le 12 septembre, à la Base des Forces canadiennes de Borden, en Ontario.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Après avoir remporté des victoires à chacun de ses affrontements contre les équipes représentant les trois autres régions canadiennes, soit celle d'Halifax pour les Maritimes, de Petawawa pour la région de l'Ontario et d'Esquimalt pour l'Ouest du pays, l'équipe de Bagotville, qui représentait la région du Québec, a terminé le tournoi à la ronde avec une fiche parfaite pour se tailler immédiatement une place en finale.

Avec une fiche de deux victoires et d'une défaite, c'est l'équipe d'Halifax qui a obtenu la seconde place pour la



Les membres de l'équipe masculine de balle lente de Bagotville célèbrent leur deuxième victoire au championnat national en deux ans.

début de tournoi avec deux victoires, avait cependant dû s'incliner la veille de la finale, lors de son dernier match du tournoi, contre l'équipe de Bagotville.

En raison de cette défaite écrasante d'Halifax la veille par le compte de 26 à 7 contre Bagotville, on aurait pu s'attendre à une victoire facile en finale, ce qui n'a pas du tout été le cas puisque la rencontre du 12 septembre s'est terminée par la marque 24 à 23, Bagotville l'emportant par un seul point en dernière manche.

Alors que les buts étaient remplis, Bagotville a réussi à frapper une balle en direction du troisième but qui fut rapidement récupérée, mais le receveur d'Halifax a perdu le contrôle de la balle à la réception, permettant ainsi à Bagotville de marquer le point décisif.

Au cours du tournoi, le sergent Marc-André Lessard et l'adjudant-chef Mario Huard, de Bagotville, ont chacun leur tour obtenu une nomination

au titre de joueur le plus utile à leur équipe. Pour sa part, le numéro 31 de l'équipe de Bagotville, le caporal Charles Houle, a reçu deux fois cet honneur. La première fois contre l'équipe de Petawawa après une victoire serrée de



Le cpl Charles Houle a été choisi deux fois comme le joueur le plus utile à son équipe lors du championnat national 2023.

12 à 11 et la seconde fois lors de la grande finale.

Rappelons que Bagotville avait été choisi pour représenter la région du Québec lors du championnat régional tenu à Saint-Jean en août dernier.

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :

Lcol Alexandre Dubois (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 12 octobre 2023

**Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 3 octobre**

finale. L'équipe des Maritimes, qui avait connu un bon

Second consecutive national title for Bagotville

For a second consecutive year, the Bagotville men's Slow-Pitch team won the National Championship on September 12th at CFB Borden.

After winning in each of its matches against the teams representing the three other Canadian regions, the Bagotville team finished the round robin with a perfect record to immediately secure a place in the final.

With a record of two wins and one loss, it was the Halifax that obtained second place for the final. The Maritimes team, which had had a good start to the tournament with two victories, however

had to lose its last match of the tournament, the day before, against the Bagotville team.

Due to this crushing defeat of Halifax by a score of 26 to 7 against Bagotville, we could have expected an easy victory of our team in the final, which was not at all the case since the meeting on 12 September ended with a score of 24 to 23, with Bagotville winning by a single point in the final round.

With the bases loaded, Bagotville managed to hit a ball towards third base which was quickly recovered, but the Halifax receiver lost control of the ball upon reception al-

lowing Bagotville to score the decisive point.

During the tournament, Sgt Marc-André Lessard and CWO Mario Huard, from Bagotville, each obtained a nomination for the title of most useful player for our team. For his part, number 31 of the Bagotville Cpl Charles Houle, received this honor twice. The first time against the Petawawa team after a close 12-11 victory and the second time during the grand final.

Remember that Bagotville was chosen to represent the Quebec region during the regional championship held in Saint-Jean last August.

Une première édition réussie

C'est sous le thème « **Un monde, une communauté** » que s'est déroulé, le 24 août dernier, un événement tout spécial constituant à la fois une occasion de remercier les familles de militaire et de souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants.

Collaboration spéciale
Capt Chris Breault
Affaires publiques Bagotville

Cette journée fut orchestrée de main de maître par l'équipe locale des PSP et le Centre des ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville. Les deux organisations ont travaillé de concert afin d'offrir une panoplie d'activités accessibles à tous, destinées aux membres de la communauté.

Ces activités ont été pensées de façon à amuser tous les visiteurs : course à pied dont la

course des superhéros pour les tout-petits, descente en rappel des héros militaires à partir d'un hélicoptère, jeux gonflables, produits maraîchers, vente de garage, de nombreux kiosques informatifs pour les nouveaux arrivants sans oublier l'occasion unique de faire tomber à l'eau, en touchant le centre d'une cible avec une balle, plusieurs membres des équipes de commandement des diverses unités de la base.

Tous les éléments étaient réunis pour assurer le succès de cette journée, qualifiée d'exceptionnelle par une grande majorité des 650 participants provenant à la fois des 2^e et 3^e Escadres! À cette occasion, le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville était tout sourire, participant à la marche de 5 km. « Cette journée *Un monde, une communauté* est l'occasion de dire merci aux familles! Merci

de nous permettre d'exercer en tant qu'organisation militaire notre mandat de défendre le Canada, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des frontières internationales », a souligné le colonel Colin Marks, visiblement heureux d'avoir pris part à l'événement.

Pour sa part, la gestionnaire supérieure des PSP, Annie Côté, a souligné le travail accompli lors de la planification de cette journée. « Nous avons mis de l'avant tous les effectifs et les efforts nécessaires pour favoriser une journée de bien-être pour tous les militaires des 2^e et 3^e Escadre. Nous considérons que cette journée est importante, elle représente le fer de lance de l'intégration militaire et familiale », a-t-elle affirmé.

La directrice du CRFM de Bagotville, Isabelle Gauthier, a de son côté souligné l'attention qui



Les enfants ont beaucoup apprécié la Course des superhéros lancée par le Capitaine América, incarné pour l'occasion par le moniteur de conditionnement physique Michaël Cyr.

a été portée à l'accueil des nouveaux arrivants, accompagnés de leur famille, à la BFC Bagotville. « Plusieurs kiosques ont été aménagés pour favoriser un lien de communication entre les instances de la base et le militaire nouvellement arrivé, a indiqué la directrice. Les kiosques mis en place ont contribué à informer les familles et les militaires sur les services disponibles et les efforts soutenus afin d'être inclusif et accessible aux différentes définitions des familles d'aujourd'hui. Au CRFM, de nombreux services existent pour faciliter l'intégration des militaires et de leur famille dans leur nouveau lieu de résidence. Le CRFM est un endroit stratégique pour les accompagner et les aider à surmonter les défis qui y sont associés », a-t-elle mentionné.

les reconnaître pour un premier contact.

Le clou de la journée a été pour plusieurs de voir plonger les commandants des unités conviés à se positionner sur la plateforme amovible du bassin d'eau. Dès lors, il devenait possible de les faire tomber à l'eau, moyennant un certain montant d'argent. En tout, 900 \$ a ainsi pu être amassé pour la cause. En collaboration avec Planque jeunesse – « À L'EAU POUR NOS ADOS », cette activité se veut une campagne de financement pour le bien-être et le mieux-être des adolescents de la communauté de Bagotville.

La journée *Un monde, une communauté* a prouvé, selon tous ceux qui y ont contribué, qu'il est possible de trouver de nou-

“One World, One community Day” first successful edition

It was under the theme “One world, one community” that a very special event took place on August 24, constituting both a thank you to military families and an opportunity to welcome new arrivals.

This day was masterfully orchestrated by the local PSP team and the Bagotville Military Family Resource Center (MFRC). Activities have been designed to entertain all visitors: running including the superhero race for toddlers, abseiling of military heroes from a helicopter, inflatable games, market garden products, garage sale, numerous information kiosks for newcomers without forgetting the Dunk Tank.

All the elements came together to ensure the success of this day, described as exceptional by a large majority of the 650 participants from both the 2nd and 3rd Wings! On this occasion, the commander of 3 Wing and CFB Bagotville was

all smiles, participating in the walk with a 5 km bag. “This *One World, One Community Day* is an opportunity to say thank you to families! Thank you for allowing us to exercise as a military organization our mandate to defend Canada, both inside and outside international borders,” underlined Colonel Colin Marks, visibly happy to have taken part at the event.

For her part, PSP senior manager Annie Côté highlighted the work accomplished in planning this day. “We have put forward all the necessary personnel and efforts to promote a day of well-being for all the soldiers of the 2nd and 3rd Wing. We consider this day to be important, it represents the spearhead of military and family integration,” she said.

The director of the Bagotville MFRC, Isabelle Gauthier, for her part, underlined the attention that was paid to welcoming new arrivals, accompanied by their families, to CFB Bagotville.

“Several kiosks have been set up to promote a communication link between the base authorities and the newly arrived soldier. At the MFRC, numerous services exist to facilitate the integration of military personnel and their families into their new place of residence. It's a strategic place to support them and help them overcome the challenges associated with it,” she mentioned.

The highlight of the day for many was the Dunk Tank and seeing the unit commanders diving from the removable platform of the water basin. In total, \$900 was raised for the well-being of adolescents in the Bagotville community.

One World, One Community Day proved, according to all those who contributed to it, that it is possible to find new ways of doing things while integrating aspects of inclusiveness and respect, without prejudice, thus creating activities accessible to all.



L'adj Kenneth Linton, du DOIB, se prépare à tomber à l'eau pour amasser des fonds pour les ados de la base.

Pour l'occasion, les nouveaux arrivants étaient d'ailleurs invités à rencontrer leur nouvelle chaîne de commandement, étant vêtus de l'uniforme pour aider à

velles façons de faire les choses tout en intégrant les aspects d'inclusivité et de respect, sans préjugés, créant ainsi des activités accessibles à tous.

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

Ça bouge à la 2^e Escadre!

Bonjour à tous les membres de la 2^e Escadre. Pour ceux et celles qui ont été mutés, j'espère que tout s'est bien déroulé de votre côté. Comme mentionné lors de mon entrevue qui a paru dans l'édition précédente du Vortex, j'ai plusieurs déménagements à mon actif et je comprends parfaitement les effets que ces changements peuvent entraîner dans la vie d'une famille militaire. Les changements d'école, de service de garde, de certificat d'immatriculation, de permis de conduire, etc., sont tous des pressions réelles qui peuvent s'accumuler sur soi-même et sa famille.



Cependant, vous n'êtes pas seul(e). La chaîne de commandement, la Base des Forces canadiennes (BFC) Bagotville et le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) sont présents pour vous supporter. Votre bien-être nous tient à cœur et demeure primordial au succès de la mission. Je souhaite vous rappeler que l'une de mes priorités est de créer et de maintenir un environnement de travail où toute personne puisse se sentir en sécurité. Je crois que la première étape vers ce but est la bienveillance envers tous nos collègues et la communication entre nous.

Par col Steeve Belley
Commandant de la 2^e Escadre

Au cours des prochains mois, nous allons nous entraîner afin de nous assurer que nous sommes prêts à réaliser le mandat de force expéditionnaire de la 2^e Escadre. L'exercice PHOENIX WARRIOR 23, qui aura lieu du 25 septembre au 10 novembre, développera vos habiletés individuelles au sein de votre unité et fera office d'une simulation de déploiement. À la suite de cet exercice, finement préparé depuis plusieurs mois déjà, vous serez équipé(e) à répondre aux futurs défis et missions de la 2^e Escadre. Cette occasion vous permettra également d'apprendre de vos collègues expérimentés qui furent déployés lors de l'opération SAVANNE au Soudan et lors des multiples opérations LENTUS de ce printemps et de cet été.

Même si vous êtes nouveau ou nouvelle à la 2^e Escadre, vous avez probablement déjà entendu l'expression « fer de lance », qui désigne notre escadre. Ce titre ne vient pas sans responsabilités. En effet, être le fer de lance de l'Aviation royale canadienne requiert que nos membres puissent se déployer à court préavis. Cette capacité de la 2^e Escadre n'est toutefois pas sans impact pour les familles militaires. C'est pour cette raison que nous continuerons de travailler avec les personnes-ressources de la chaîne de commandement, de la BFC Bagotville, et du CRFM afin que vous demeuriez soutenu(e) avant, pendant et au retour de vos déploiements. La chaîne de commandement restera toujours responsable de vous donner le premier support et je fais une priorité personnelle, en coopération avec l'adjudant-chef Dany Flamand, de vous garantir ce support.

L'environnement stratégique mondial a été bouleversé à la suite de l'invasion russe en Ukraine et du comportement de plus en plus affirmé de la Chine dans la région indopacifique. Ces changements nous ont poussés à réviser notre manière de faire. Telle que mentionnée dans la *Stratégie pour l'Indopacifique* du gouvernement canadien, la participation à des exercices internationaux, comme nous l'avons fait lors de l'exercice MOBILITY GUARDIAN 23, permet au Canada de renforcer la coopération et l'interopérabilité militaires avec nos partenaires dans cette région. En outre, nous allons considérer toutes les options de déploiements pouvant amener nos habiletés à un niveau supérieur. Les membres de la 2^e Escadre seront en mesure de côtoyer les unités des pays alliés ayant un mandat similaire et d'apprendre des meilleures pratiques afin de parfaire notre capacité expéditionnaire. En somme, tout ceci contribuera à faire de notre escadre le fer de lance du concept d'employabilité agile de combat (ACE) de l'Aviation royale canadienne.

En conclusion, je suis persuadé que l'exercice PHOENIX WARRIOR 23 va préparer tous les membres, anciens et nouveaux, à relever les défis de la prochaine année. Nous travaillerons tous ensemble pour nous assurer qu'un support à vos bien-aimés reste présent. J'ai bien hâte de vous rencontrer, de vous écouter et d'échanger des idées sur la façon dont nous pouvons améliorer la 2^e Escadre.

La bataille d'Angleterre Un tournant majeur



La base de Bagotville a souligné le 17 septembre dernier le 83^e anniversaire de la bataille d'Angleterre en présence de nombreux militaires et vétérans au parc commémoratif situé près du musée de la Défense aérienne de Bagotville.

En 1940, les Allemands s'attaquaient au dernier bataillon européen pouvant offrir de la résistance. Hitler avait décidé d'y aller avec la force de la voie des airs et ainsi d'anéantir la Royal Air Force britannique. Dans cette organisation, on comptait quelque 200 Canadiens prêts

à défendre les couleurs de la résistance aérienne qui comptait 2 500 hommes en tout.

La bataille d'Angleterre représente davantage que des avions descendus et des médailles. C'était la première fois que la puissance aérienne permettait de sauver un pays.

Le commandant de la BFC Bagotville, le col Colin Marks, a souligné le lien qui unit les pilotes d'hier et d'aujourd'hui et l'importance de se souvenir et de poursuivre la mission.

GARAGE
La Baie **SP**
PNEUS + MÉCANIQUE

IL EST TEMPS DE RÉSERVER VOS PNEUS D'HIVER!
NOKIAN HAKKAPELITTA 10
OFFRE UNE ADHÉRENCE ULTIME EN HIVER,
LE CONFORT DE CONDUITE
ET RESPECTE L'ENVIRONNEMENT
Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

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

PIRELLI **BRIDGESTONE** **MICHELIN** **HANKOOK**
NOKIAN TYRES **DUNLOP** **GOODYEAR** **Continental**

Prenez rendez-vous aujourd'hui **2460, rue Bagot**
418-544-4455 **La Baie**
f /garagesplabaie

Ce que vous devez savoir

Les niveaux de Protection de la Force

Vous avez sans doute déjà remarqué, sur le tableau d'affichage situé devant le gymnase ou sur le site Web de la BFC Bagotville, un chiffre indiquant le niveau de Protection de la Force, comme celui de l'image qu'on retrouve sur cette page. Mais que signifie ce chiffre exactement? C'est ce que nous allons tenter de démystifier dans cet article.

Collaboration spéciale
Mélina Bélanger
Affaires publiques Bagotville

Tout d'abord, voyons en quoi consiste la Protection de la Force.

La fonction Protection de la Force vise à préserver la liberté

d'action et l'efficacité opérationnelle d'une force militaire. Pour cela, il faut faire échec aux menaces pesant sur tous les éléments de celle-ci, qu'il s'agisse d'une activité ennemie, ou encore de dangers environnementaux ou professionnels, et minimiser les vulnérabilités du personnel, des renseignements, du matériel, des installations et des activités que les agents de la menace pourraient exploiter. Une Protection de la Force efficace permet au commandant et au personnel qui l'exécutent de se concentrer sur la mission.

Afin de faciliter les changements rapides de la posture de Protection de la Force selon les événements qui se produisent,

des niveaux d'alerte, allant de 5 à 1, sont utilisés, dépendamment des menaces et dangers. Les différents niveaux sont décrits ci-après de façon générale et avec quelques exemples (non exhaustifs) de mesures appliquées pour chacun.

Niveau 5

Le niveau de Protection de la Force (NPF) 5 s'applique lorsqu'une menace générale globale existe. Il s'agit du niveau le moins élevé et les mesures de protection de la force qui sont appliquées sont celles de base. La majorité de ces mesures ne sont pas visibles; il s'agit entre autres de maintenir une évaluation de la menace, de mettre à jour les plans d'urgence et de contingence, de désigner du

personnel de la Force auxiliaire de sécurité (FAS), de maintenir la protection des données informatiques, etc.

Niveau 4

Ce NPF est émis comme un avertissement général d'inten-



tion hostile ou d'acte hostile potentiel dont la nature et l'étendue sont inconnus, suite à des renseignements reçus ou à titre de mesure dissuasive. Toutes les mesures du NPF 5 s'appliquent, en plus de certaines autres renchérissant la sécurité, comme : breffages de sensibilisation sur la menace locale au personnel, préavis de mouvement de 72 h pour le personnel de la FAS, révision des plans d'évacuation, pratique de la coordination avec les intervenants civils, et bien d'autres.

Niveau 3

Le niveau 3 entre en fonction lorsque la menace augmente et lorsque les intentions hostiles sont plus prévisibles, mais qu'aucune cible particulière n'est identifiée. Les mesures du NPF 4 sont appliquées et maintenues en plus d'un certain nombre de mesures supplémentaires telles que : désigner un centre d'opérations d'urgence alternatif, préavis de 24 h de mouvement pour le personnel de la FAS, tenue environnementale appropriée exigée pour le personnel, verrouillage et inspection systématique de tous les édifices, vérification d'identité complète du personnel et des visiteurs à l'entrée incluant la fouille, accès public restreint

à tous les établissements, etc.

Niveau 2

Ce NPF est appliqué lorsque du renseignement est reçu et indique qu'une certaine forme d'intention hostile ou d'acte hostile est imminent contre le MDN/FC en général ou une cible spécifique. Les mesures en vigueur interrompent ou nuiront aux opérations. En plus des mesures de protection du niveau 3, les suivantes s'appliquent : activation complète du Centre des opérations d'urgence 24/7 avec personnel en devoir, déploiement de la FAS armée contrôlant tous les points d'accès des établissements, libération des membres/employés non essentiels, déplacements en vêtements civils pour les membres, points d'accès aux établissements réduits au minimum, contrôle strict de l'accès pour tout le personnel incluant la fouille, suspension de l'accès aux entrepreneurs, et plus encore.

Niveau 1

Ce niveau s'applique après qu'une intention hostile ou un acte hostile se soit produit contre les FC/MDN. Ces mesures visent donc à maintenir le commandement et contrôle, à répondre à l'incident, à restaurer les fonctions essentielles, à gérer les répercussions et à prévenir les attaques de suivi. Toutes les mesures énoncées précédemment sont appliquées en plus de celles-ci : renforcement de la FAS au besoin, rappel de tout le personnel en congé et cessation de toute instruction non essentielle aux opérations, restriction de tous les mouvements non essentiels, fermeture de routes d'accès.

Les éléments mentionnés ci-haut ne sont que quelques exemples des mesures qui peuvent s'appliquer lors des changements de niveaux de protection de la Force. Plusieurs autres peuvent être prises afin d'assurer la sécurité du personnel, des installations et des informations.

Force Protection levels : what you should know

You have undoubtedly already noticed, on the notice board located in front of the gymnasium or on the CFB Bagotville website, a number indicating the Force Protection level, like the one in the image found on this page. But what does this number mean exactly? This is what we will try to demystify in this article.

The Force Protection function aims to preserve the freedom of action and operational effectiveness of a military force. This requires thwarting threats and minimizing vulnerabilities of personnel, information, equipment, facilities and activities.

Force Protection levels range from 5 to 1 and are used depending on the threats and dangers.

Force Protection Level (FPL) 5 applies when an overall general threat exists. This is the lowest level of force protection measures. The majority of these measures are not visible (continuous threat assessment, updating of emergency and contingency plans, designation

of Auxiliary Security Force (FAS) personnel, etc.)

MFN 4 is issued as a general warning of hostile intent or potential hostile act of unknown nature and extent, following intelligence received or as a deterrent. All NPF 5 measures apply, in addition to certain others that increase security, such as: awareness briefings on the local threat to personnel, 72 hours' notice of movement for the FAS, review of evacuation plans, etc.

Level 3 comes into effect when the threat increases and hostile intentions are more predictable, but no specific targets are identified. Additional measures apply: designate an alternative emergency operations center, 24 hours' notice of movement for the FAS, systematic locking and inspection of all buildings, identity verification of staff and visitors upon entry including search, restricted public access, etc.

Level 2 is applied when intelligence is received indicating that some form of hostile intent or hostile act is imminent against the DND/CF in general

or a specific target. New measures apply: full activation of the 24/7 Emergency Operations Center with staff on duty, deployment of armed FAS controlling all access points to establishments, release of non-essential members/employees, clothing travel civil service for members, strict access control for all staff, suspension of access to contractors, and more.

Level 1 applies after hostile intent or hostile act has occurred against the CF/DND. These measures are therefore aimed at maintaining command and control, responding to the incident, restoring essential functions, managing the impact and preventing follow-up attacks. We will reinforce the FAS if necessary, recall all personnel on leave, limit all non-essential movements, close access roads.

The elements mentioned above are just a few examples that may apply. Several other measures can be implemented to ensure the security of personnel, facilities and information.

Des membres de la 2^e Escadre en Ouganda

La 2^e Escadre participe à l'opération PRÉSENCE. Cette opération est la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) à la stratégie du gouvernement du Canada en matière d'opérations de paix en Afrique sous l'égide de l'ONU.

Collaboration spéciale
Cpl Maxime Vaudreuil
Lt Nabil Allou
Affaires publiques 2^e Escadre

Quatre membres de la 2^e Escadre ont passé l'ensemble du mois d'août en Ouganda en compagnie du détachement de transport aérien tactique de l'opération PRÉSENCE. Ce détachement se compose d'un avion CC-130J Hercules, exploité et soutenu par 30 à 50 membres des FAC. Il se déploie plusieurs fois par an pour aider au transport de troupes, d'équipement et de fournitures des diverses missions de soutien et de stabilisation de l'ONU en Afrique. En 2022, ce détachement de transport aérien tactique a transporté 847 personnes et plus de 500 000 livres de matériel, le tout étalé sur près de 100 heures de vol.

En mars 2023, Anita Anand, alors ministre de la Défense nationale, a annoncé que l'opé-

ration PRÉSENCE serait prolongée par le gouvernement du Canada jusqu'au 31 mars 2026. C'est dans ce contexte qu'un détachement de la 2^e Escadre a été déployé du 3 au 28 août dernier.

Le détachement de la 2^e Escadre était composé du sergent Olivier Desjardins de la police militaire, des caporaux Marc-Antoine Leonard et Patrick O'Connor, techniciens en télécommunication, et du caporal Maxime Vaudreuil, technicien médical. Chaque membre de l'équipe a joué un rôle crucial au succès de l'opération PRÉSENCE.

En tant qu'officier de sécurité des aéronefs et membre de l'Escadrille de protection de la force, le sergent Olivier Desjardins s'est assuré de la sécurité des aéroports et des aéronefs tout comme de celle des missions et des tâches inhérentes à l'opération. L'aspect de protection de la force pouvait se révéler en outre dans les cas où des membres déployés devaient se rendre, dans le cadre de la mission, dans des zones où les risques de danger étaient accrus.

Les caporaux Marc-Antoine Leonard et Patrick O'Connor, du 8^e Escadron de communication et de contrôle aérien,



Le détachement de transport aérien tactique de l'opération PRÉSENCE devant l'avion CC-130J Hercules du 436^e Escadron de transport affecté au détachement à l'aéroport d'Entebbe en Ouganda, à la fin de la mission, le 28 août dernier.

avaient comme mandat de fournir un accès aux réseaux informatiques militaires pour les membres déployés. Bien entendu, qui dit réseau informatique dit soutien technique, et « ce soutien est crucial pour les communications jusqu'au Canada et nécessaire pour assurer le succès de la mission », nous a mentionné le caporal Leonard. Les membres participant à l'opération avaient besoin de ces services informatiques rapidement afin de pouvoir accomplir leurs différentes

tâches. Rappelons que c'est avec des ressources et des infrastructures limitées en raison du contexte géographique que les deux techniciens ont relevé ce défi.

Finalement, le caporal Maxime Vaudreuil, technicien médical du quartier général de la 2^e Escadre, a soutenu l'opération en s'assurant que les membres déployés aient accès à des soins médicaux de base et d'urgence. En raison du nombre réduit de personnel à cette pé-

riode de l'année, le caporal Vaudreuil avait aussi occupé la position de responsable en médecine préventive et maintenant les communications avec le médecin-chef de la 1^{re} DAC dans les cas où la situation exigeait une plus grande expertise médicale.

La 2^e Escadre est fière d'avoir coopéré une fois de plus avec la communauté internationale afin de réaliser les objectifs du Canada dans son engagement dans le monde.

Bagotville welcomed tree new honorary colonels

La 2^e Escadre participe à l'opération PRÉSENCE. Cette opération est la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) à la stratégie du gouvernement du Canada en matière d'opérations de paix en Afrique sous l'égide de l'ONU.

Quatre membres de la 2^e Escadre ont passé l'ensemble du mois d'août en Ouganda en compagnie du détachement de transport aérien tactique de l'opération PRÉSENCE. Ce détachement se compose d'un avion CC-130J Hercules, exploité et soutenu par 30 à 50 membres des FAC. Il se déploie plusieurs fois par an pour aider au transport de troupes, d'équipement et de fournitures des

diverses missions de soutien et de stabilisation de l'ONU en Afrique. En 2022, ce détachement de transport aérien tactique a transporté 847 personnes et plus de 500 000 livres de matériel, le tout étalé sur près de 100 heures de vol.

En mars 2023, Anita Anand, alors ministre de la Défense nationale, a annoncé que l'opération PRÉSENCE serait prolongée par le gouvernement du Canada jusqu'au 31 mars 2026. C'est dans ce contexte qu'un détachement de la 2^e Escadre a été déployé du 3 au 28 août dernier.

Le détachement de la 2^e Escadre était composé du sergent Olivier Desjardins de la police militaire, des caporaux

Marc-Antoine Leonard et Patrick O'Connor, techniciens en télécommunication, et du caporal Maxime Vaudreuil, technicien médical. Chaque membre de l'équipe a joué un rôle crucial au succès de l'opération PRÉSENCE.

Les ressources et les infrastructures limitées, les régions souvent moins sécuritaires et le nombre réduit de personnel sur place a représenté un défi de tous les instants pour l'Équipe déployée.

La 2^e Escadre est fière d'avoir coopéré une fois de plus avec la communauté internationale afin de réaliser les objectifs de la politique de défense canadienne dans son engagement dans le monde.

RESTAURANT

TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

Avant 11h en septembre

Dégustez la POUTINE DÉJEUNER

(trois viandes ou western)

9\$

+taxes

SPÉCIAL du MOIS

Poutine pogo

ou Poutine poulet popcorn

9\$

+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

Conditionnement physique

Deux nouveaux cours pour tous

Depuis quelque temps, l'équipe du conditionnement physique de Bagotville a développé deux nouveaux cours dont les horaires sont adaptés au personnel militaire de la base.

Le premier cours est le YEM, pour « yoga, étirement et mobilité ». Ce cours regroupant trois styles d'entraînement permettra aux participants d'améliorer leur souplesse et leur mobilité en plus de travailler leur endurance musculaire, à l'aide de respirations guidées combinées à des mouvements inspirés du yoga. Les membres sont invités à profiter pleinement de ce moment toni-

fiant en compagnie d'instructeurs qualifiés.

Le cours est offert dans la salle de combat du centre récréatif tous les mardis de 12 h à 12 h 45 ainsi que les vendredis de 7 h 45 à 8 h 45.

Le second est le TABATA – HIIT. Durant ce cours, l'intensité est au rendez-vous! Il s'agit d'entraînements en intervalles de haute intensité composés de périodes d'effort puis de récupération active.

En combinant différents circuits cardiovasculaires et musculaires, les kinésiolo-

gues de l'équipe PSP utiliseront leur créativité pour offrir des entraînements qui sont adaptés, sécuritaires et surtout dynamiques.

Le cours est offert dans le gymnase du centre récréatif tous les mercredis de 12 h à 12 h 45.

Ces deux nouveaux cours sont ouverts à tous les militaires et aux employés civils de la base.

Aucune inscription n'est nécessaire pour participer à ces cours. Il suffit de se présenter quelques minutes avant l'heure prévue de la séance pour y participer.



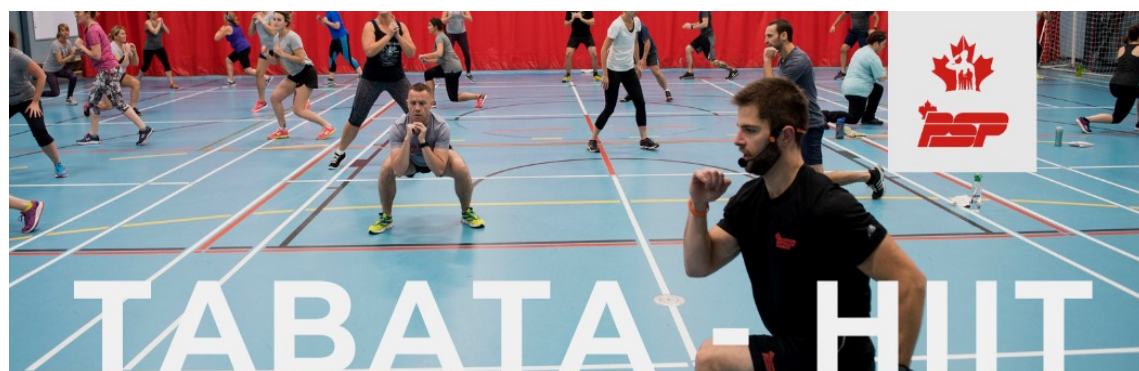
YOGA - ÉTIREMENT - MOBILITÉ YOGA - STRETCHING - MOBILITY

Tous les mardis 12 h à 12 h 45 et les vendredis 7 h 45 à 8 h 30

Every Tuesday 12:00 p.m. to 12:45 p.m. and Fridays 7:45 a.m. to 8:30 a.m.

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE
NO REGISTRATION NEEDED
*15 PERSONNES MAXIMUM | 15 PEOPLE MAX

Info: gymnase.bagotville@forces.gc.ca



Entraînement en intervalle à haute intensité High intensity interval training

Tous les mercredis 12 h à 12 h 45
Every Wednesday 12:00 p.m. to 12:45 p.m.

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE
NO REGISTRATION NEEDED

Info: gymnase.bagotville@forces.gc.ca

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Investir dans sa pause pour une meilleure productivité

Êtes-vous de ceux ou de celles qui prennent rarement leurs pauses ou qui mangent devant leur ordinateur en pensant optimiser leur temps? Sachez que la prise de pauses au travail peut rapporter gros en améliorant votre mieux-être et votre productivité! Prendre ses pauses contribue notamment à une meilleure santé mentale, à une meilleure gestion du stress et à terminer la semaine avec plus d'énergie.

Choisissez le format qui vous convient.

- Vous travaillez assis? Levez-vous, prenez une marche, allez dire bonjour à un(e) collègue dans un autre bureau ou bâtiment. L'important est de bouger et de s'éloigner de son bureau.
- Vous travaillez debout? Prenez un moment pour relaxer, pratiquez des techniques de respiration, faites un journal de gratitude ou dessinez des mandalas.

En ce qui concerne la pause du dîner, mangez de manière consciente : prenez votre repas loin de votre bureau ou de votre poste de travail. Lorsque vous prenez le temps de manger, sans distraction, vous pouvez améliorer la qualité des aliments que vous consommez et leur quantité et pouvez ainsi rendre votre repas plus agréable.

Soyez attentif(ive)! Utilisez vos sens lorsque vous mangez. Prêtez attention aux arômes, aux textures, aux saveurs et au goût de la nourriture. Cette pratique renforce votre rapport avec votre expérience alimentaire. Le fait de manger en pleine conscience permet d'être plus attentif à la nourriture que l'on consomme, notamment la qualité des aliments, leur quantité et leur effet sur ce que l'on ressent.

Et si vous manquez d'idées pour vous motiver à prendre vos pauses, venez nous voir à la Promotion de la santé! Nous avons d'autres outils à vous proposer.



Équipe représentative | Base Team

Pratique Homme: mardi 14h00 à 16h00
Practice Men: Tuesday 2pm to 4pm

Pratique Femme: À déterminer
Practice Women: TBD

Régional Québec | Quebec regional
4 au 8 décembre 2023 | December 4 to 8 2023
Garnison St-Jean

Information: Mathieu Caron - Coord. sports (ext. 7253) mathieu.caron2@forces.gc.ca

* Réservé aux militaires seulement | Restricted to military only

Réponses aux questions les plus courantes

Depuis quelque temps, la presse locale et nationale publiait de nombreux textes concernant les enjeux sanitaires liés aux PFAS impliquant notamment Ville Saguenay, Santé Canada, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), ainsi que le ministère de la Défense nationale et la Base militaire de Bagotville.

Collaboration spéciale
Capt Chris Breault
Affaires publiques Bagotville

Dans ces publications, il a été question de la provenance de ces substances, leurs conséquences sur la santé, les échantillonnages recueillis, mais également la référence directe à la consommation de l'eau. Mais, qu'en est-il exactement avec les PFAS qui se font plus présentes dans notre environnement ?

Ce texte vise à informer la communauté militaire de Bagotville et à lui communiquer les principales réponses aux questions les plus souvent posées. Ces réponses sont basées sur les constats de Santé Canada et de l'INSPQ.

Les PFAS représentent une famille de plusieurs milliers de substances chimiques connues pour leur persistance dans l'environnement et dont les effets sur la santé ne sont pas encore tous bien décrits. On dit d'eux qu'elles sont très stables et que leur résistance à la dégradation dans l'environnement est considérée importante. Ils sont souvent utilisés pour de nombreuses applications industrielles ou commerciales.

Les PFAS sont exploitées depuis les années 1940 en raison de leurs propriétés ignifuges, antitaches, antiadhésives, émulsifiantes et imperméabilisantes. Conséquemment, de très nombreux produits de consommation en contiennent.

Notamment, on en a retrouvé dans les mousses ignifuges utilisées pour combattre des incendies impliquant des hydrocarbures. Elles peuvent aussi se retrouver dans les revêtements antiadhésifs, les emballages alimentai-

res et les produits imperméabilisants ou antitaches utilisés dans divers textiles.

Est-il sécuritaire de consommer l'eau ?

Les porte-parole officiels en santé publique, provenant des deux instances gouvernementales, à la fois québécoises et canadiennes, insistent sur le fait que la consommation de l'eau est sécuritaire sur la Base militaire de Bagotville et partout au Saguenay. Le 11 février 2023, Santé Canada a lancé une consultation publique pour un objectif sur les PFAS dans l'eau potable.

L'objectif provisoire proposé serait de 30 nanogrammes par litre (ng/l) pour une somme de PFAS. La valeur finale de cet objectif sera connue au cours des prochains mois. Cet objectif n'a pas de portée réglementaire et vise à réduire l'exposition aux PFAS par l'eau potable. Toutefois, la quantité de PFAS dans l'eau potable a été mesurée dans le cadre de certains suivis. Les données disponibles donnent un bon aperçu de la situation à travers la province. En général, elles montrent que la quantité de PFAS dans l'eau potable au Québec serait inférieure au nouvel objectif provisoire.

Les conséquences sur la santé

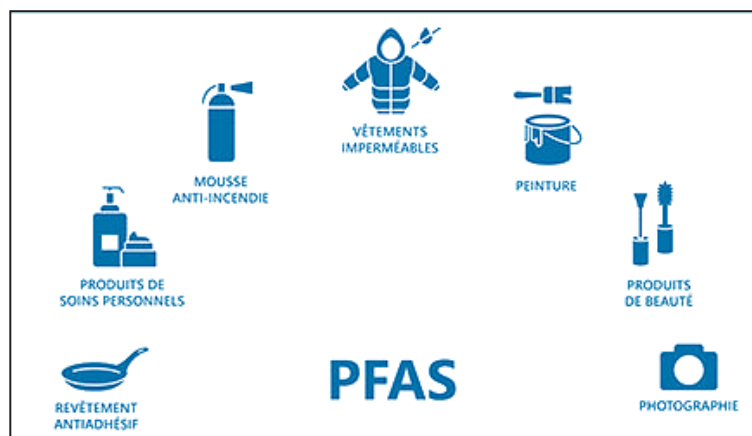
Pour l'instant, il demeure difficile de lier ces expositions à des effets précis sur la santé. Les connaissances scientifiques concernant les PFAS progressent très rapidement. Selon le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP) : « Des études indiquent que l'exposition à certains PFAS peut être associée à des effets sur la santé. Quelques études suggèrent qu'à long terme, certains PFAS peuvent affecter par exemple le foie, le système immunitaire, les reins et la thyroïde.

Toutefois, plusieurs incertitudes persistent et les connaissances sur les liens possibles entre les

PFAS et la santé évoluent très rapidement. Plusieurs effets sur la santé associés aux PFAS peuvent aussi être liés à d'autres composés chimiques ou à d'autres causes. Il est donc difficile de relier des problèmes de santé particuliers à l'exposition aux PFAS.

Pour obtenir davantage d'information sur les effets potentiels des PFAS sur la santé humaine, vous pouvez consulter le [site Web de l'Institut national de santé publique du Québec](#). »

Entre temps, le colonel Colin Marks, commandant de la BFC Bagotville, affirme que les responsables continueront de partager les dernières nouvelles à ce sujet et à transmettre à la communauté l'information pertinente



PFAS est le nom courant utilisé pour les substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées, aussi appelées SPFA ou PFAS en anglais. On les retrouve dans de nombreux produits de consommation courante. (Source : INSPQ)

dès qu'elle est disponible. « Notre objectif est de garder les membres de la BFC Bagotville en santé et le mieux informés possible », assure le commandant.

Autres ressources disponibles

[Ville de Saguenay](#)
[Gouvernement du Québec](#)
[Canada.ca](#)

PFAS 101— Answers to most common questions

For some time, the local and national press have published numerous texts concerning health issues linked to PFAS involving in particular Ville Saguenay, Health Canada, the National Institute of Public Health of Quebec (INSPQ), as well as the Ministry of National Defense and the Bagotville military base.

This text aims to inform the Bagotville military community and provide them with the main answers to the most frequently asked questions. These responses are based on findings from Health Canada, as well as the National Institute of Public Health of Quebec.

PFAS represent a family of several thousand chemical substances known for their persistence in the environment and whose effects on health are not all yet well described. They are said to be very stable and their resistance to degradation in the environment is considered important. They are often used for many industrial or commercial applications. PFAS have been exploited since the 1940s for their flame retardant, stain-resistant, non-stick, emulsifying and waterproofing properties. Consequently, many con-

sumer products contain it.

Is it safe to consume the water?

Official Quebec and Canadian public health spokespersons insist that water consumption is safe on the Bagotville military base and throughout Saguenay. On February 11, 2023, Health Canada launched a public consultation for a target on PFAS in drinking water. The proposed interim target would be 30 nanograms per liter (ng/l). The final value of this objective will be known in the coming months. However, the quantity of PFAS in drinking water has been measured as part of certain monitoring. In general, the available data show that the quantity of PFAS in drinking water in Quebec would be lower than the new provisional objective.

The consequences on health?

For the moment, it remains difficult to link these exposures to specific health effects. Scientific knowledge regarding PFAS is progressing very quickly. According to the Ministry of the Environment, the Fight against Climate Change, Wildlife and Parks (MELCCFP): "Studies indicate that exposure to certain PFAS

may be associated with health effects. Some suggest that in the long term, certain PFAS can affect, for example, the liver, immune system, kidneys and thyroid. However, several uncertainties persist and knowledge on the possible links between PFAS and health is evolving very quickly. Many health effects associated with PFAS may also be linked to other chemical compounds or other causes. This makes it difficult to link specific health problems to PFAS exposure. To obtain more information on the potential effects of PFAS on human health, you can consult the INSPQ website. »

In the meantime, Colonel Colin Marks, commander of CFB Bagotville, says officials will continue to share the latest news on this subject and relay relevant information to the community as soon as it becomes available. "Our goal is to keep the members of CFB Bagotville healthy and as well informed as possible," assures the commander.

Other resources available:

[City of Saguenay](#)
[Government of Quebec](#)
[Canada.ca](#)

Une deuxième édition qui atteint ses objectifs

Le 18 août 2023, la 3^e Escadre / BFC Bagotville a participé à la deuxième édition des « Wing War Days », baptisée cette année exercice MAPLE PANTHER, réunissant le CF-188 de l'Aviation royale canadienne et le F-35A Lightning II de cinquième génération en provenance de l'US Air Force (USAF).

Collaboration spéciale
Capt Chris Breault
Affaires publiques Bagotville

Pour la deuxième fois consécutive, l'USAF a envoyé une flotte de chasseurs F-35A de cinquième génération à Bagotville pour s'entraîner aux côtés des CF-188 canadiens.

Ensemble, ils ont mené des manœuvres d'entraînement tactique aéroporté, qui consistaient principalement en un scénario de mission défensive visant à protéger

ensemble une frontière fictive.

Au cours de l'exercice, des CF-188 Hornet des 425^e et 433^e Escadrons d'appui tactique de Bagotville, des Alpha Jets sous contrat de Top Aces et des F-35A de l'USAF ont collaboré pour mener les missions élaborées dans le cadre de l'exercice.

Deux KC-135 Stratotankers de l'USAF ont également pris part à cet entraînement en fournissant une capacité de ravitaillement en vol pour les F-35A.

Cette précieuse occasion de formation dans un environnement réunissant une grande force composée de plusieurs appareils a permis à l'équipe de chasse de l'ARC de continuer à perfectionner l'un de ses chefs d'escadrille jusqu'au statut de commandant de mission. Il s'a-



Un technicien d'aéronef observe l'appareil CF-188 Hornet durant la mise en marche des moteurs par le pilote de CF188 avant le vol lors de la journée d'entraînement international « Wing War Day ».

git d'un développement important au moment où le 433^e Escadron se prépare à

Second edition of Wing War Days was a success

On August 18, 2023, 3rd Wing / CFB Bagotville participated in the second edition of "Wing War Days", this year called Exercise MAPLE PANTHER, bringing together the CF-188 of the Royal Canadian Air Force and the F-35A Lightning II of fifth generation from the US Air Force (USAF).

For the second time in a row, the USAF sent a fleet of fifth-generation F-35A fighters to Bagotville to train alongside Canadian CF-188s. Together, they conducted airborne tactical training maneuvers, which consisted primarily of a defensive mission scenario aimed at protecting a fictional border together.

During the exercise, CF-188 Hornets from the 425th and 433rd Tactical Fighter Squadrons from Bagotville, Alpha Jets under contract from Top

Aces and USAF F-35As collaborated to carry out the missions developed in the framework of the exercise.

Two USAF KC-135 Stratotankers also took part in this training providing aerial refueling capability for the F-35As. This valuable training opportunity in a large, multi-aircraft force environment allowed the RCAF fighter team to continue to develop one of its squadron leaders to mission commander status. This is an important development as 433 Squadron prepares to travel to the United Kingdom to participate in Exercise COBRA WARRIOR, which will take place over the coming weeks.

Colonel Colin Marks, Commander of 3 Wing and CFB Bagotville, highlighted the positive impact of this exercise for the RCAF and for its

collaboration with the USAF.

"The USAF response to this Wing War Day exercise has been extremely positive. They loved our airspace plus the remote briefing/debriefing capability. The operations team did an excellent job with the crawl/walk/run approach, which greatly contributed to building confidence in the exercise, maneuver coordination, flight safety, C2 control and tactical execution. »

Over the coming months, the aim is to continue the development of such collaborative exercises. In the near future, there are even plans to look at the possibility of expanding this training to other units and other services of the ARC.

Keep your eyes turned to the Bagotville sky to find out more!



Au cours de l'exercice MAPLE PANTHER, les participants devaient défendre via les airs une frontière fictive. Ici les militaires au sol du 12 ER et du 425 ETAC surveillent les opérations.

se rendre au Royaume-Uni pour participer à l'exercice COBRA WARRIOR, qui se déroulera au cours des prochains jours.

Le colonel Colin Marks, commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, a souligné les retombées positives de cet exercice pour l'ARC et pour sa collaboration avec l'USAF. « La réponse de l'USAF à cet exercice Wing War Day a été extrêmement positive. Ils ont adoré notre espace aérien en plus de la capacité de breffage/

débriefage à distance. L'équipe des opérations a fait un excellent travail avec l'approche ramper/marcher/courir, ce qui a grandement contribué à renforcer la confiance dans l'exercice, la coordination des manœuvres, la sécurité des vols, le contrôle du C2 et l'exécution tactique. »

Au cours des prochains mois, l'objectif est de poursuivre le développement de tels exercices de collaboration. Gardez les yeux tournés vers le ciel de Bagotville pour en savoir plus!

Nouveauté du CRFM

Jam Session pour les 12-17 ans

Le CRFM de Bagotville lance une Jam-Session de 6 rencontres musicales pour les ados de 12 à 17 ans de notre communauté!

Dirigés par un musicien d'expérience, ces jeunes auront la chance d'apprendre à jouer d'un instrument ou encore de se perfectionner, de faire partie d'un groupe de musique et de participer à chacune des étapes du processus de création artistique!

Le groupe recherche actuellement un joueur ou une joueuse de batterie, un ou une bassiste, plusieurs guitaristes, un ou une claviériste, chanteurs et chanteuses et plus encore!

Calendrier

Les rencontres auront lieu de 18 h à 20 h, un lundi sur deux : 2 octobre, 16 octobre, 30 octobre, 13 novembre, 27 novembre et 11 décembre.

Inscription

Pour plus de détails ou pour

vous inscrire, communiquez avec Christine Harvey-Paquet au 418 677-7468 ou par [courriel](#) avant le 27 septembre à 16 h.

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour que le projet puisse démarrer et qu'un maximum de 15 jeunes peuvent s'y joindre.

New from MFRC
Jam Session

The Bagotville MFRC is launching a Jam Session of 6 musical gatherings for teens aged 12 to 17 in our community!

Led by an experienced musician, the teenagers will have the opportunity to learn to play an instrument or improve their skills, be part of a music group and participate in all steps of the artistic creation process!

We need a drummer, a bass player, several guitarists, a keyboardist, singers, and more!!



Calendar

The gatherings will be held from 6 to 8 p.m., every second Monday: October 2, October 16, October 30, November 13, November 27, and December 11.

Registration

For more details or to register, please contact Christine Harvey-Paquet by phone at 418-677-7468 or by [email](#).

Registration required before September 27, 4 p.m.

Please note that a minimum number of registrations is required for the activity to take place and that a maximum of 15 people can participate.

Conditionnement physique de Bagotville participe

Un soutien à la mission de la Marine lors de la Traversée

Le 25 juillet dernier, Sabrina Bergeron, monitrice en conditionnement physique et sports de l'équipe des PPS à la BFC Bagotville, a directement contribué à la mission de plusieurs membres de la Marine royale canadienne lors de la Traversée internationale du Lac-Saint-Jean.

Mme Bergeron a tenu une séance d'entraînement pour la trentaine de réservistes qui provenaient de plusieurs unités des navires canadiens de Sa Majesté (NCSM) au Québec. Une prestation de service qui a eu un impact positif direct sur l'état de préparation physique et mentale des troupes. De plus, deux plans de séance d'entraînement ont également été distribués à des responsables d'unité afin que les membres puissent

bénéficier de séances supplémentaires durant la semaine.

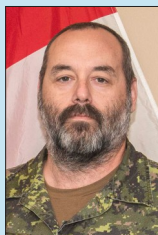
Cette participation de l'équipe des PSP de Bagotville a contribué à la cohésion et au moral entre les différents membres des NSCM lors de cet exercice. Pour le conditionnement physique, cette expérience a amélioré notre compréhension des tâches de travail pouvant être accomplies par des membres de la Marine royale canadienne.

Les services de l'équipe du conditionnement physique de Bagotville vont plus loin que l'administration des évaluations FORCE ou d'entraînement d'unité. Pour des services spécifiques à votre unité, vous pouvez contacter l'un des membres de l'équipe pour discuter de vos différents besoins et intérêts.

Au tableau d'honneur

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

PROMOTIONS



Adjum Fairfield



Cplc Bélanger



Cplc Boutin



Cplc Gagnon



Cplc Sansoucy



Adjum Fairfield

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Adjum Drapeau
MSS



Adj Poirier
CD3



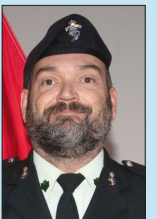
Adj Fortier
MSS



Lt Gagnon
MSS



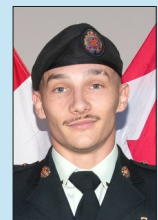
Maj Côté
MSS



Sgt Maltais
MSS



Cpl Merchan
MSS



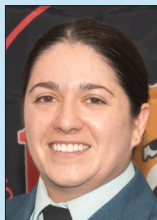
Cpl Lévesque
MSS



Cplc Sénéchal
MSS et CD



Cpl Quirion
OTAN



Capt Nault
MSS



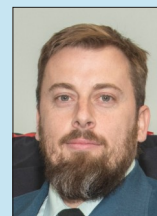
Cpl Bowen
MSS



Sgt Munger
CD1



Adluc Blouin
CD1



Cplc Larouche
CD



Cpl Bergeron
CD1



Cplc Lavoie
CD



Sgt Chevalier
CD

« Je veux remporter le maximum de Platine »

Chaque année, les membres militaires des Forces armées canadiennes sont évalués en vue d'obtenir la forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi. Ce qu'on appelle le test FORCE permet de déterminer si le membre satisfait ou non à la norme grâce à quatre épreuves conçues à cet effet : la course précipitée, la levée des sacs de sable, la course-navette avec charge et la traction de sacs de sable.

Lorsqu'il réussit ce test, le militaire se voit attribuer un niveau en fonction de ses résultats, mais pour certains, ce test est devenu une occasion de se dépasser et un programme d'entraînement.

Chaque année, environ une dizaine de militaires de Bagotville se voit attribuer une certification Platine, le plus haut résultat possible à la suite de ce test.

C'est le cas du cplc Thierry

Houndy qui a fait de ce test la base de son programme de conditionnement physique. De tempérament compétitif, le cplc Houndy s'est fixé pour objectif d'atteindre le niveau maximum. « J'ai eu cinq fois le niveau Argent par le passé, puis mon côté compétitif a pris le dessus !, lance-t-il. J'ai fait part aux membres de l'équipe de conditionnement physique PSP de mon désir d'être Platine. Ils m'ont alors parlé des entraînements spécifiques au test FORCE qu'ils donnent chaque jeudi », explique le cplc Houndy.

Après à peine deux mois, il a senti que ses performances s'étaient améliorées considérablement. Il a d'ailleurs réussi à passer facilement du niveau Argent au niveau Or à seulement trois points du niveau Platine.

Il est devenu un adepte des entraînements hebdomadaires. Pour lui, le test FORCE est

davantage une question de technique que de force brute. « Le test force est très technique et il y a beaucoup de poésie dans les mouvements qui ne nécessitent pas de la force pour performer. L'épreuve de la course avec les sacs était la plus difficile, mais encore une fois, j'ai travaillé ma technique de marche avec les PSP pour finalement gagner 15 secondes », explique-t-il.

Sportif et compétitif dans l'âme, le cplc Houndy n'avait pas l'intention de s'arrêter si près du but. Il a donc poursuivi son entraînement et obtenu la mention Platine avec brio. « C'est vrai que j'ai un côté compétitif ! J'ai fait de la compétition de boxe amateur et j'ai été aux championnats provinciaux du Québec, au Gant de bronze, en 2017. Je m'entraîne pour performer, pas pour être en forme. Je cours 35 à 45 km par mois et je fais aussi des entraînements d'aérobic et les sessions de conditionnement physiques



Le test FORCE fait maintenant partie intégrante de l'entraînement du cplc Thierry Houndy.

avec mon unité », ajoute le caporal-chef.

Le sport n'est donc pas nouveau dans sa vie, mais il a dû apprendre à s'organiser pour poursuivre son entraînement. « Pour ne pas avoir des conflits d'horaire avec mon travail et la famille, je m'entraîne les matins très tôt de 6 h 30 parfois jusqu'à 8 h 30. J'ai demandé à ma chaîne de commandement de me laisser pratiquer le test force tous les jeudis à 14 h 30, en plus de mes entraînements personnels, je participe au conditionnement physique de l'unité trois fois par semaine », ajoute le cplc Houndy.

Même s'il admet que pour certains son programme d'entraînement peut paraître très intense, il recommande tout de même à tous ceux qui souhaitent se maintenir en forme de profiter de toutes les occasions qui leur sont offertes. « J'encourage les membres de la BFC de Bagotville à se joindre à nous lors de la pratique du test force le jeudi à 14 h 30. On fait ça dans la bonne humeur et on joint l'utile à l'agréable. Ces entraînements

guidés par l'équipe PSP est une arme qui permet d'être plus confiant lors du test FORCE. Ça change des entraînements de sport habituels », lance le cplc Houndy.

À 56 ans il compte toujours améliorer ses performances sportives et travaille son endurance. « Il y a quelques années, je courais à peine 5 km. Aujourd'hui j'en cours douze et je crois bien pouvoir atteindre les 15 km. J'ai bien l'intention aussi de remporter le maximum de PLATINE. Je me challenge moi-même. Je ne suis pas en compétition avec les autres, mais avec moi », conclut celui qui courra sûrement quelques kilomètres après sa séance de musculation avant d'entrer au travail demain matin à 8 h 30 !

Pour en savoir davantage sur les entraînements préparatoires au test FORCE ou pour planifier des séances d'entraînement de groupe avec votre unité, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe du conditionnement physique des PSP de Bagotville.

Platinum at FORCE Test it's possible

Chaque année, les membres militaires des Forces armées canadiennes sont évalués en vue d'obtenir la forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi. Ce qu'on appelle le test FORCE permet de déterminer si le membre satisfait ou non à la norme grâce à quatre épreuves conçues à cet effet.

Lorsqu'il réussit ce test, le militaire se voit attribuer un niveau en fonction de ses résultats, mais pour certains, ce test est devenu une occasion de se dépasser et un programme d'entraînement. Chaque année, environ une dizaine de militaires de Bagotville se voit attribuer une certification Platine, le plus haut résultat possible à la suite de ce test.

C'est le cas du cplc Thierry Houndy qui a fait de ce test

la base de son programme de conditionnement physique.

De tempérament compétitif, le cplc Houndy s'est fixé pour objectif d'atteindre le niveau maximum. « J'ai eu cinq fois le niveau Argent par le passé, puis mon côté compétitif a pris le dessus ! J'ai fait part aux membres de l'équipe de conditionnement physique PSP de mon désir d'être Platine. Ils m'ont alors parlé des entraînements spécifiques au test FORCE qu'ils donnent chaque jeudi », explique le cplc Houndy.

Après à peine deux mois, il a senti que ses performances s'étaient améliorées considérablement. Il a d'ailleurs réussi à passer facilement du niveau Argent au niveau Or. Il est devenu un adepte des entraînements hebdomadaires. Sportif et compétitif dans l'âme, le cplc Houndy n'avait

pas l'intention de s'arrêter si près du but. Il a donc poursuivi son entraînement et obtenu la mention Platine avec brio.

Même s'il admet que pour certains son programme d'entraînement peut paraître très intense, il recommande tout de même à tous ceux qui souhaitent se maintenir en forme de profiter de toutes les occasions qui leur sont offertes comme les entraînements dirigés par PSP pour le test FORCE ou encore les entraînements d'unité.

Pour en savoir davantage sur les entraînements préparatoires au test FORCE ou pour planifier des séances d'entraînement de groupe avec votre unité, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe du conditionnement physique des PSP de Bagotville.

S L'ACTUALITÉ EN



PHOTO : IMAGERIE CPIC RICARD



Golf intermess

La BFC Bagotville a tenu le 9 août dernier une journée de golf intermess afin de favoriser l'esprit de corps entre les membres de la base. Ici le colonel Marks et l'adjudant-chef Beaumier discutent avec quelques membres.



HOCKEY

Équipe représentative | Base Team

Junior
Pratique | Practice:

Mercredi 14h à 15h30
Wednesday 2pm to 3:30 pm

Regional Québec | Quebec regional
22 au 26 janvier 2023
January 22th to 26th 2023
BFC Bagotville | CFB Bagotville

Femme | Women
Pratique | Practice:

Mercredi 12h à 13h
Wednesday 12pm to 1 pm

Regional Québec | Quebec regional
5 au 9 février 2023
February 5th to 9th 2023
BFC Valcartier | CFB Valcartier

Vétéran | Old Timer
Pratique | Practice:

À déterminer
TDB

Regional Québec | Quebec regional
19 au 23 février 2023
February 19th to 23th 2023
BFC Valcartier | CFB Valcartier

Information:
Mathieu Caron - Coord. sports (ext. 7253)
mathieu.caron2@forces.gc.ca

*** Réservé aux militaires seulement**
Restricted to military only



PHOTO : IMAGERIE CPIC VASSEUR



Drapeau inclusif

Afin de souligner la Semaine de la fierté dans la Fonction publique fédérale, le drapeau inclusif a été hissé au mât à l'entrée de la BFC Bagotville le 21 août dernier. Cette activité marquait le début de cette semaine dédiée à l'inclusion et à la diversité.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY



Gala de lutte

L'équipe du Mess des rangs juniors de Bagotville a tenu la première édition d'un gala de lutte le 19 août dernier à l'aréna de la base. Cette initiative qui en a surpris plusieurs a connu un bon succès. Il y a fort à parier que l'initiative se répètera.



Conférenciers recherchés

Cette année marque le 75^e anniversaire de la création des missions de maintien de la paix. Dans le cadre de la Semaine des vétérans qui se tiendra du 5 au 11 novembre, le programme de conférences dans les écoles est à la recherche de conférenciers. Si cela vous intéresse visitez le [site Internet du programme](#) ou communiquez avec les affaires publiques de la base au poste 7277.

Une importante délégation de l'ARC au Royaume-Uni pour COBRA WARRIOR

Une première participation canadienne

Au moment d'écrire ces lignes, des aéronaves et des membres de l'Aviation royale canadienne (ARC) prennent part pour la première fois à l'exercice COBRA WARRIOR, un exercice multinational de vol réel organisé par la Royal Air Force (RAF) Britannique à la station Waddington, au Royaume-Uni.

La participation de l'ARC à l'exercice, qui se déroule jusqu'au 22 septembre, comprend sept CF-18 Hornet du 433^e Escadron d'appui tactique de Bagotville, un avion CC-150T Polaris du 437^e Escadron de transport à Trenton et plus de 140 membres de l'ARC.

L'exercice COBRA WARRIOR offre aux alliés et partenaires internationaux une occasion inestimable de s'entraîner ensemble à l'élaboration de tactiques opérationnelles aériennes. L'Aus-

tralie, ainsi que les autres alliés de l'OTAN, le Royaume-Uni, les États-Unis et l'Italie, participeront aussi à cet exercice multinational.

L'exercice permettra de développer davantage les capacités de l'ARC à opérer dans le cadre d'opérations de guerre aérienne tactique de grande intensité et de grande force, tout en améliorant sa capacité éprouvée d'opérer dans l'espace aérien européen.

Pour le Lieutenant-général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne, un exercice comme celui-ci est très important pour la préparation de l'ARC.

« Veiller à ce que l'Aviation royale canadienne soit prête à contrer les menaces aériennes est l'une de nos responsabilités les plus importantes. Des exercices com-



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

Les chasseurs CF-18 de l'Escadron 433 ont pris leur envol le 28 août dernier en direction du Royaume-Uni pour participer à l'exercice COBRA WARRIOR.

me COBRA WARRIOR offrent une formation très précieuse non seulement à nos membres, mais aussi à nos alliés et partenaires, qui vont s'entraîner à travailler ensemble dans une grande variété de scénarios de combat tactiques auxquels ils pourraient être confrontés lors d'opérations réelles. »

De son côté, le Major-général Iain Huddleston, commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, souligne l'importance d'une telle préparation compte tenu de la situation internationale qui prévaut.

« Compte tenu du contexte de sécurité mondial actuel, cet entraînement revêt une importance particulière pour l'Aviation royale canadienne alors que nous tâchons de protéger l'espace aérien nord-américain. L'exercice COBRA WARRIOR renforcera l'interopérabilité entre les participants et s'appuiera sur des relations solides avec les forces aériennes alliées et partenaires participantes. »

L'exercice COBRA WARRIOR est le plus grand exercice aérien organisé par la Royal Air Force. Il s'agit d'un exercice d'entraînement

semestriel visant à offrir aux participants un entraînement tactique de haute intensité pour de grandes forces.



PHOTOS : IMAGERIE M2-DUGUAY

Une centaine de militaires de Bagotville ont pris le départ le 30 août dernier en direction du Royaume-Uni pour rejoindre le reste du contingent canadien qui prend part à COBRA WARRIOR.

RCAF in United Kingdom

Au moment d'écrire ces lignes, des aéronaves et des membres de l'Aviation royale canadienne (ARC) prennent part pour la première fois à l'exercice COBRA WARRIOR, un exercice multinational de vol réel organisé par la Royal Air Force (RAF) Britannique à la station Waddington, au Royaume-Uni.

La participation de l'Aviation royale canadienne à l'exercice, qui se déroule jusqu'au 22 septembre, comprend sept CF-188 Hornet du 433^e Escadron d'appui tactique de Bagotville, un CC-150T Polaris du 437^e Escadron de transport à Trenton et plus de 140 membres de l'ARC.

L'exercice COBRA WARRIOR offre aux alliés et partenaires internationaux une occasion inestimable de

s'entraîner ensemble à l'élaboration de tactiques opérationnelles aériennes. L'Australie, ainsi que les autres alliés de l'OTAN ; le Royaume-Uni, les États-Unis et l'Italie participeront aussi à cet exercice multinational.

L'exercice permettra de développer davantage les capacités de l'ARC à opérer dans le cadre d'opérations de guerre aérienne tactique de grande intensité et de grande force, tout en améliorant sa capacité éprouvée d'opérer dans l'espace aérien européen.

L'exercice COBRA WARRIOR est le plus grand exercice aérien organisé par la Royal Air Force. Il s'agit d'un exercice d'entraînement semestriel visant à offrir aux participants un entraînement tactique de haute intensité pour de grandes forces.

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
TOYOTA
1540, boul du Royaume
Chicoutimi

Les changements de commandement en bref

Depuis le printemps dernier, plusieurs unités ont tenu des cérémonies afin de souligner des changements de commandement et / ou d'adjudant-chef. Voici un résumé de ces changements au sein des équipes de commandement.

3^e Escadre / BFC Bagotville

12^e Escadron de radar



Le 13 juillet, le major Sébastien Gagnon a pris le commandement du 12 ER succédant ainsi au major Nicolas Pesant qui occupait cette fonction depuis deux ans.

3^e Escadron de soutien à la mission



Le Icol Sébastien Gorelov a pris les commandes du 3^e Escadron de soutien aux opérations le 4 août dernier. Il a pris la relève du Icol Maxime Renaud. L'escadron a aussi accueilli l'adjudant-chef Surette.

425^e Escadron tactique d'appui au combat



L'Escadron 425 a accueilli son nouveau commandant le Icol Maxime Renaud, le 10 août. Le commandant sortant était le Icol Stephan Latwaitis. Le 4 juillet, l'escadron avait aussi accueilli l'adjuc Eric Blouin en tant que nouveau disciplinaire.

2^e Escadre

2^e Escadron de soutien opérationnel



Le 2 ESO a changé de disciplinaire le 4 juillet, alors que l'adjum Yves Truchon a pris la relève de l'adjum Jean-Simon Fournier.

8^e Escadron de communication et contrôle aérien



Le 17 juillet le 8 ECCA a accueilli l'adjuc Bradley Hornell. Celui-ci a succédé à l'adjum Leo Flamand.

Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

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

PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com

PressReader
BY NEWSPAPERDIRECT

www.pressreader.com



Journée du Sport des FAC
CAF Sport Day

19 octobre 2023
October 19th 2023



Atelier pour les parents

Soutenir son enfant pendant une absence

Avez-vous de la difficulté à gérer le comportement de vos enfants depuis que votre conjoint ou conjointe est absent(e) de la maison?

Vous n'êtes pas seul! Qu'ils aient 2, 7 ou 14 ans, les enfants peuvent moins bien dormir, être plus sensibles ou plus irritables pendant l'absence d'un parent. Heureusement, il existe des stratégies efficaces qui peuvent les aider!

Inscrivez-vous en ligne à notre atelier afin de mieux comprendre les stades d'adaptation de la famille durant l'absence et les réponses émo-

tionnelles et comportementales possibles. Vous aurez aussi la chance de poser des questions et de partager votre vécu avec d'autres parents de la communauté.

Veuillez noter que la présentation se fera en français, que le support visuel sera bilingue (français et anglais) et que les questions pourront être posées et seront répondues dans les deux langues.

*Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour que l'atelier ait lieu et qu'un maximum de 20 participants peuvent se joindre à l'événement.

Besoin d'un service de garde ?

La Halte-répît est offerte gratuitement pour vous permettre de participer à l'atelier!

Si votre enfant utilise nos services pour la **première fois**, veuillez contacter Mme Christine Harvey Paquet au 418 677-7468 ou par courriel à Christine.Harvey-Paquet@forces.gc.ca

Si votre enfant a déjà utilisé nos services, vous pouvez réserver votre place en ligne au moment de votre inscription.

Support your child during an absence workshop for parents

Are you having a hard time managing your children's behaviour since your spouse has been away from home?

You are not alone! Whether they are 2, 7 or 14 years old, children may not sleep as well, be more sensitive or irritable when a parent is absent. Fortunately, there are effective strategies that can help!

Register for our workshop to better understand the developmental stages of children and their emotional responses to the absence of a parent.

You will also have the chance to ask questions and share your experiences with other parents in the community.

Please note that the presentation will be given in French, that the visual support will be bilingual (French and English) and that questions can be asked and will be answered in both languages.

* Note that a minimum number of registrations is required for the workshop to take place and that a maximum of 20 people can participate.

Do you need daycare services?

The Respite Daycare is offered free of charge to allow you to take part in the workshop!

Your child is using our services for the **first time**, please contact Ms. Christine Harvey Paquet at 418-677-7468 or by email at Christine.Harvey-Paquet@forces.gc.ca

Your child has already used our services, reserve your place with your inscription.

Suivez la page Facebook du CRFM pour ne rien manquer

Follow MFRC's Facebook page So you don't miss anything



RAPPEL AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CRFM

Vous aimeriez connaître nos réalisations? Vous avez des questions sur nos services? Tous les membres des familles de militaires, les militaires et les employés civils de la base sont invités à prendre part à notre assemblée générale annuelle! De plus, un service de garde est offert gratuitement!

27 septembre 2023 à 17 h | Centre communautaire

Vous désirez vous impliquer au sein de notre conseil d'administration? Sachez que 4 postes arrivent à échéance! Visitez notre site Web pour savoir de quelle façon vous pouvez poser votre candidature : https://sbmfc.ca/AGA_CRFM

À NOTER QUE vous devez confirmer votre présence avant le 22 septembre (nombre de places limité) Par téléphone au 418-677-7468 ou par courriel au info@crfmbagotville.com.

Il est aussi possible de bénéficier du service de garde durant la rencontre.

NOTICE

MFRC ANNUAL GENERAL MEETING

Would you like to know about our achievements? Do you have questions about our services?

All military family members, military personnel and civilian base employees are invited to take part in our Annual General Meeting! In addition, a childcare service is offered free of charge!

September 27, 5 p.m. | Community Centre

Do you want to get involved in our Board of Directors? Take note that 4 positions are expiring! Visit our website to find out how you can apply: https://cfmws.ca/MFRC_AGA

PLEASE NOTE THAT you must confirm your presence before September 22 (places are limited) by phone at 418-677-7468 or by email at info@crfmbagotville.com.

It is possible to obtain a free childcare service during the event.



Centre de PRÉVENTION DU SUICIDE
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

CPS02.ORG

BESOIN D'AIDE?
Inquiet pour vous ou pour un proche :

 **1866 APPELLE**
1 866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir

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



Économies exclusives pour la communauté des FAC



Profitez de tarifs exclusifs sur vos assurances auto et habitation, et **économisez jusqu'à 380\$** en assurant plusieurs véhicules avec nous¹!

Passez à La Personnelle
lapersonnelle.com/sbmfc
1 888 476-8737



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

¹ Offre réservée aux résidents du Québec. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis.