

AOÛT
2024
AUGUST

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE
THE CANADIAN FORCES BASE BAGOTVILLE NEWSPAPER

Volume 19 Numéro 8



VORTEX

Bagotville



3^e Escadre / BFC Bagotville

Nouvelle équipe de commandement

pages 2-3



Médecin-chef en mission en Lettonie / Chief Medical Officer in mission in Latvia... **page 5**

Programmation de l'activité d'accueil / Bagotville Welcome Event Program... **page 6**

Une retraite méritée après 44 ans de service / Well-deserved retirement after 44 years... **page 11**



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



La 3^e Escadre et la BFC Bagotville ont

Près de 350 personnes, dignitaires et militaires étaient réunis au Hangar 3, le 8 août dernier, pour la parade de passation de commandement de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, en présence du brigadier-général Paul Doyle, commandant adjoint de la 1^{re} Division aérienne du Canada.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Cette cérémonie marquait un important changement pour la base puisqu'on y soulignait à la fois le départ de son commandant, de son adjudant-chef et de son colonel honoraire.

C'est d'ailleurs avec la passation de responsabilité de colonel honoraire (col(h)) qu'a débuté la cérémonie. Le col(h) Jim Killin qui a été nommé à ce titre en 2016 a passé le flambeau au col(h) Luc Boivin qui était jusque-là colonel honoraire du 433 ETAC.

Par la suite, ce fut au tour de l'adjudant-chef Marc Beaumier de transmettre ses responsabilités au nouvel adjudant-chef de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, l'adjuduc Mario Huard, qui n'est pas un inconnu à Bagotville puisqu'il est passé à deux reprises dans sa carrière par le 425 ETAC avant d'occuper aussi la fonction d'adjudant-chef du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire, fonction qu'il a occupée jusqu'à sa nomination à la 3^e Escadre.

Dans un troisième temps, le colonel Colin Marks, qui commandait la 3^e Escadre et la BFC Bagotville depuis 2022, a donc remis les commandes au colonel Phillip Rennison, qui est ainsi devenu le 34^e commandant de la 3^e Escadre.

Le nouveau commandant n'en est pas à son premier passage à Bagotville puisqu'au début de sa carrière en tant que pilote de CF-18, il est passé par l'Escadron 433 avant de revenir pour occuper le poste de

commandant du 3^e Escadron de soutien aux opérations en 2020, un poste qu'il occupera jusqu'en 2022.

Après deux années passées à soutenir des opérations à l'Étranger et à diriger des projets de l'ARC au Commandement des Forces d'opérations spéciales du Canada (CANSO), il est de retour en tant que commandant de l'escadre et de la base.

En quittant ses fonctions, le commandant sortant, le col Marks, s'est adressé aux membres et aux invités présents pendant plusieurs minutes avec émotion au cours d'une allocution au cours de laquelle il a souligné à plusieurs reprises son attachement particulier à la région et à la communauté de Bagotville.

« Quel bel honneur que j'ai eu d'avoir commandé une Escadre. J'ai eu la chance de revenir à Bagotville, là où j'ai commencé ma carrière de pilote de chasse. Cette belle région et cette base auront toujours pour moi une signification très particulière et seront toujours près de mon cœur. C'est ici que j'ai non seulement perfectionné mes compétences de pilotage, mais où j'ai également trouvé une seconde famille parmi mes camarades et collègues. Chaque jour passé à Bagotville a été une source d'inspiration et de fierté, et je suis reconnaissant



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

Le commandant sortant, le colonel Colin Marks, remet avec hésitation au commandant adjoint de la 1 DAC, le bgén Paul Doyle, les couleurs de l'escadre lors de la cérémonie de passation le 8 août à Bagotville. / Outgoing commander Colonel Colin Marks hesitantly hands over the wing colours to 1 CAD Deputy Commander BGen Paul Doyle at the handover ceremony on 8 August in Bagotville.

pour chaque instant partagé avec cette communauté exceptionnelle », a lancé avec émotion le commandant sortant.

Le colonel Marks a aussi souligné le lien étroit qui unit la BFC Bagotville aux gens du Saguenay. « Je tiens égale-

ment à remercier chaleureusement toute la communauté régionale pour leur accueil et leur support continu envers la base de Bagotville et ses membres. Cette relation particulière n'existe pas autre part et nous sommes vraiment privilégiés de pouvoir compter sur le soutien de toute cette belle communauté », a expliqué le col Marks.

Avant de quitter, le commandant a tenu à rappeler les quatre piliers qui ont guidé son passage en tant que commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville : l'égalité, le leadership, la loyauté et la famille. Ces éléments sont les fondements mêmes d'une carrière militaire professionnelle.

Le colonel Marks a finalement souhaité au nouveau commandant le meilleur succès en ajoutant que de nombreux défis et des transformations de tailles sont à venir au cours des prochaines années à Bagotville.

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. The Vortex is an unofficial newspaper, authorized and published monthly with the permission of the Commander of Canadian Forces Base Bagotville. The opinions and views expressed are not necessarily those of the Minister of National Defense, the Commander of CFB Bagotville or the newspaper team.

Éditeur / Editor

Lcol Alexandre Dubois (BFC/CFB Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Édition, Redaction, Publicity

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville / CFB Public Affairs

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP Manager

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

Le Vortex is published on the second Thursday of each month available in digital version at

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication

12 septembre 2024 / September 12

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Vendredi 6 septembre / Friday September 6

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h — POUTINE DÉJEUNER à 9\$+taxes
(trois viandes ou western)

SPÉCIAL du MOIS

Club sandwich

9.55\$
+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

un nouveau commandant



Le colonel Marks salue ici la nouvelle équipe de commandement. Devant lui, le colonel Rennison, le nouveau commandant. À droite, le nouveau colonel honoraire Luc Boivin et le nouvel adjudant-chef, l'adjuc Mario Huard. / Colonel Marks here greets the new command team. In front of him, Colonel Rennison, the new commander. On the right, the new Honorary Colonel Luc Boivin and the new Chief Warrant Officer, CWO Mario Huard.

« Il s'agit d'une excellente opportunité de bâtir le futur de l'Aviation royale canadienne et notre impact dans la communauté. Je sais que la base sera entre très bonnes mains et je suis confiant que vous êtes les bonnes personnes au bon endroit pour les années de changements à venir. », a-t-il ajouté.

En terminant son allocution,

il s'est adressé aux membres de la l'escadre soulignant la fierté qu'il a éprouvée à commander « cette incroyable Escadre de guerriers ».

Au cours des prochaines semaines, le colonel Marks se rendra à la BFC Cold Lake en Alberta où il travaillera à la préparation de la force pour l'arrivée des nouveaux chasseurs F-35.



Les Amputés de guerre

Aidez les personnes amputées tout en protégeant vos clés avec une plaque porte-clés de l'Association des Amputés de guerre.



Commandez gratuitement vos plaques porte-clés à amputesdeguerre.ca.

3 Wing and CFB Bagotville have a new commander

Nearly 350 people, dignitaries and military personnel gathered at Hangar 3 on August 8 for the change of command parade of 3 Wing and CFB Bagotville, in the presence of Brigadier General Paul Doyle, Deputy Commander of 1 Canadian Air Division.

This ceremony marked an important change for the base since it highlighted the departure of its commander, its chief warrant officer and its honorary colonel.

The ceremony began with the transfer of responsibility as honorary colonel. Col(H) Jim Killin, who was appointed to this title in 2016, passed the torch to Col(H) Luc Boivin, who was previously honorary colonel of 433 ETAC.

Subsequently, it was Chief Warrant Officer Marc Beaumier's turn to hand over his powers to the new Chief Warrant Officer of 3 Wing

and CFB Bagotville, CWO Mario Huard, who is no stranger to Bagotville since he spent two periods in his career with 425 ETAC before also serving as Chief Warrant Officer of 2 Expeditionary Training Squadron, a position he held until his appointment to 3 Wing.

Thirdly, Colonel Colin Marks, who had commanded 3 Wing and the Bagotville Base since 2022, handed over command to Colonel Phillip Rennison, who thus became the 34th Commander of 3 Wing.

This is not the new commander's first time in Bagotville, as at the beginning of his career as a CF-18 pilot, he spent time with 433 Squadron before returning to take up the position of commander of 3 Operations Support Squadron in 2020, a position he will hold until 2022.

After two years both supporting operations abroad and

leading RCAF/CANSOF projects at home, he is back as commander of the wing and base.

Upon leaving his duties, the outgoing commander, Col Marks, addressed the members and guests present for several minutes with emotion during a speech in which he repeatedly emphasized his special attachment to the region and the community of Bagotville.

“What a great honour it was to have commanded a Wing. I was fortunate to return to Bagotville, where I began my career as a fighter pilot. This beautiful region and this base will always have a very special meaning to me and will always be close to my heart. It is here that I not only perfected my piloting skills, but also where I found a second family among my comrades and colleagues. Every day spent in Bagotville has been a source of inspiration and

pride, and I am grateful for every moment shared with this exceptional community,” said the outgoing commander with emotion.

Colonel Marks also highlighted the close bond that unites CFB Bagotville with the people of Saguenay. “I would also like to warmly thank the entire regional community for their welcome and continued support for the Bagotville base and its members. This special relationship does not exist anywhere else, and we are truly privileged to be able to count on the support of this entire beautiful community,” explained Col Marks.

Before leaving, the commander wanted to recall the four pillars that guided his time as commander of 3 Wing and CFB Bagotville: lethality, leadership, loyalty and family. These elements are the very foundations of a professional military career.

Colonel Marks finally wished the new commander the best of success, adding that many challenges and major transformations are to come in the coming years in Bagotville.

“This is an excellent opportunity to build the future of the Royal Canadian Air Force and our impact on the community. I know that the base will be in very good hands, and I am confident that you are the right people in the right place for the years of change to come,” he added.

In closing his speech, he addressed the members of the wing, emphasizing the pride he felt in commanding “this incredible Wing of warriors.”

In the coming weeks, Colonel Marks will travel to CFB Cold Lake in Alberta where he will work on preparing the force for the arrival of the new F-35 fighters.

Mot du commandant et de l'adjutant-chef

3^e Escadre / BFC Bagotville

Ce n'est qu'un au revoir!

Alors que notre mandat touche à sa fin en tant qu'équipe de commandement de la 3^e Escadre/BFC Bagotville, nous tenons à vous exprimer notre sincère reconnaissance pour votre professionnalisme indéfectible et votre engagement remarquable pendant ces années passées ensemble.

Après avoir surmonté des défis, célébré des succès et renforcé les liens qui font de Bagotville non seulement une base hautement opérationnelle et compétente, mais un monde, une communauté, où tous sont traités dans le respect et la dignité. Nous sommes fiers de votre dévouement envers notre ethos, nos valeurs militaires et la mission que nous partageons.

Les derniers mois ont été très mouvementés, comme nous l'avons ressenti avec le SAIB et une multitude d'autres activités de la base afin de respecter notre mandat de défense du Canada et notre engagement du NORAD et de l'OTAN. Maintenez votre excellence dans les opérations et gardez votre focus sur la mission, l'esprit guerrier, le leadership, et la loyauté.

Cet été, certains ont dû faire face à la saison des mutations, une période remplie d'émotions et d'enjeux, mais qui offre la chance de vivre des défis inédits, d'acquérir des expériences hors du commun et d'élargir son réseau d'amis. Aux nouveaux arrivants dans notre belle région, bienvenue à Bagotville! Ici, notre secret vers la réussite est basé sur : *un monde, une communauté*. Nous en profitons également pour souhaiter à ceux et celles qui quittent, une belle continuité dans vos carrières et nous espérons que vous garderez de beaux souvenirs de votre passage au sein de notre communauté qui devient plus forte année après année avec la contribution positive de gens comme vous.

Nous tenons également à exprimer notre profonde gratitude à toutes les familles qui, dans l'ombre de chaque militaire, font preuve d'un dévouement exceptionnel en soutenant continuellement leurs conjoint(e)s, leurs enfants, leurs parents, dans leur engagement envers le Canada et la population canadienne. N'hésitez pas à prendre contact avec le Centre de ressources pour les familles de militaires et nos PSP qui veillent constamment à votre bien-être.

Nous adressons nos remerciements spéciaux à nos colonels honoraires et nos précieux partenaires communautaires. Votre travail acharné et votre dévouement ont contribué à renforcer la réputation et l'impact positif de la BFC Bagotville au sein de l'Aviation royale canadienne et au-delà.

Alors que nous nous apprêtons à passer le flambeau à nos successeurs, nous sommes confiants que l'esprit de corps et d'excellence qui caractérise la base continuera de prospérer. Nous vous encourageons à maintenir cette tradition de service avec fierté et détermination, assurant ainsi un avenir prometteur pour Bagotville.

Merci encore pour votre soutien inébranlable et pour avoir rendu notre mandat si gratifiant et enrichissant. Nous disons au revoir avec gratitude à cette magnifique communauté que nous avons eu le privilège de servir. Pour notre dernière fois en tant qu'équipe de commandement, nous vous disons : **DÉFENDEZ LE SAGUENAY!**

Colonel Colin Marks
Adjudant-chef Marc Beaumier

A word from commander and CWO

3 Wing / CFB Bagotville

It's just goodbye!

As our mandate comes to an end as command team of 3 Wing/CFB Bagotville, we would like to express our sincere appreciation for your unwavering professionalism and remarkable commitment during these years together.

Having overcome challenges, celebrated successes and strengthened the bonds that make Bagotville not only a highly operational and capable base, but a world, a community, where all are treated with respect and dignity. We are proud of your dedication to our ethos, our military values and the mission we share.

The last few months have been very eventful, as we felt with the SAIB and a multitude of other base activities to fulfill our mandate to defend Canada and our commitments to NORAD and NATO. Maintain your excellence in operations and keep your focus on the mission, the warrior spirit, leadership and loyalty.

This summer, some had to face the transfer season, a period filled with emotions and challenges, but also offering the chance to experience new challenges, acquire extraordinary experiences and expand your network of friends. To the newcomers to our beautiful region, welcome to Bagotville! Here, our secret to success is based on : *one world, one community*. We also take this opportunity to wish those who are leaving, a great continuity in your careers and we hope that you will keep fond memories of your time in our community that grows stronger year after year with the positive contribution of people like you.

We also wish to express our deep gratitude to all the families who, in the shadow of each military member, demonstrate exceptional dedication by continually supporting their spouses, children, parents, in their commitment to Canada and the Canadian population. Do not hesitate to contact the Military Family Resource Centre and our PSP who constantly watch over your well-being.

Special thanks to our Honorary Colonels and valued community partners. Your hard work and dedication have helped to strengthen CFB Bagotville's reputation and positive impact within the Royal Canadian Air Force and beyond.

As we prepare to pass the torch to our successors, we are confident that the esprit de corps and excellence that characterizes the base will continue to thrive. We encourage you to maintain this tradition of service with pride and determination, ensuring a bright future for Bagotville.

Thank you again for your unwavering support and for making our mandate so rewarding and fulfilling. We bid farewell with gratitude to this wonderful community that we have had the privilege of serving. For our last time as a command team, we say to you: **DÉFENDEZ LE SAGUENAY!**

Colonel Colin Marks
Chef Warrant Officer Marc Beaumier

Un médecin-chef de Bagotville en Lettonie

Au cours de la dernière année, la plus importante mission outre-mer des Forces armées canadiennes a été et demeure l'opération RÉASSURANCE en Lettonie où le camp Adazi est sous la responsabilité du Canada.

En tant que pays-cadre, le Canada dirige le regroupement tactique de l'OTAN sur le camp qui compte des militaires provenant de neuf pays membres de l'Organisation du traité de l'Atlantique Nord.

Le rôle du Canada est de s'assurer que l'ensemble des infrastructures et des services soient disponibles en collaboration avec les autres nations présentes.

C'est dans ce contexte que le médecin-chef de la clinique du 25^e Centre des services de santé des FAC de Bagotville, le major Cédrik Poirier, a été

déployé en Lettonie de mars à juin dernier.

« J'étais le conseiller médical pour la clique du camp et aussi auprès de la force opérationnelle du Canada déployée dans le pays. Nous devions aussi offrir un soutien médical pour d'autres missions qui se tiennent dans la région comme les opérations UNIFIER et PROTEUS », explique le major Poirier.

Au total, le camp Adazi compte près de 2 000 personnes dont la grande majorité (80 %) provenant du Canada. Les autres nations participant aux opérations ayant des délégations plus petites, les services médicaux qui les accompagnent varient grandement et nécessitent le soutien du pays-cadre.

« Les standards canadiens en médecine peuvent diverger



PHOTO : COURTOISIE

Le major Cédrik Poirier (au centre), médecin-chef à Bagotville, a été attaché à l'opération RÉASSURANCE en tant que conseiller médical. Ici en compagnie d'autres membres de la délégation canadienne. / Major Cédrik Poirier (centre), chief medical officer in Bagotville, was attached to Operation RÉASSURANCE as a medical advisor. Here with other members of the Canadian delegation.

plus ou moins de ceux des autres nations présentes. Les cultures sont différentes selon les nations et en tant que médecin-chef de la mission, je devais m'assurer de coordonner les services avec les délégations, mais aussi avec les services locaux. Je

n'ai pas chômé! », explique le médecin-chef.

Lors d'un déploiement à l'étranger de cette ampleur, certaines situations peuvent demander beaucoup d'attention. « Il y a des choses auxquelles on ne pense pas au premier abord. Par exemple, s'il y a sur le camp une éclosion de maladie contagieuse, comme les standards de vaccination ne sont pas nécessairement les mêmes à l'étranger, on se doit de pro-

téger la population locale et de limiter les contacts afin de prévenir la propagation pendant un certain temps », ajoute le major Poirier.

« On travaille beaucoup dans l'ombre, un peu comme un défenseur au hockey, lorsque ça va bien on ne nous remarque pas, mais lorsqu'il y a un problème on peut rapidement se faire pointer du doigt. On doit être attentif à tout et suivre quotidiennement le tempo opérationnel pour ne rien manquer », illustre le major.

Une soixantaine de militaires canadiens d'un peu partout au Canada étaient affectés à la clinique du camp qui comptait trois médecins et plusieurs techniciens médicaux.

« La polyvalence est essentielle pour une mission comme celle-là et notre petit nombre au Canada nous force à développer cette polyvalence », conclut le major Poirier, qui est de retour à la tête de la clinique de Bagotville depuis quelques semaines avec le sentiment du devoir accompli.

ATF Surgeon from Bagotville in Latvia

Over the past year, the Canadian Armed Forces' most important overseas mission has been and remains Operation REASSURANCE in Latvia, where Camp Adazi is under Canada's responsibility.

As a framework nation, Canada leads NATO's tactical grouping on the camp, which includes soldiers from nine North Atlantic Treaty Organization member countries.

Canada's role is to ensure that all infrastructure and services are available in collaboration with the other nations present.

It is in this context that the chief medical officer of the 25th CAF Health Services Centre in Bagotville, Major Cédrik Poirier, was deployed to Latvia from March to June.

"I was the medical advisor for the camp clique and also to the Canadian task force deployed in the country. We also had to provide medical support for other missions taking place in the region,

such as Operations UNIFIER and PROTEUS," explains Major Poirier.

In total, Camp Adazi has over 1,200 people, the vast majority (80%) of whom are from Canada. Since other nations participating in operations have smaller delegations, the medical services that accompany them vary greatly and require support from the framework country.

"Canadian medical standards can diverge more or less from those of the other nations present. Cultures are different depending on the nation, and as the mission's chief medical officer, I had to make sure to coordinate services with the delegations, but also with local services. I didn't sit idle!" explains the chief medical officer.

During a deployment abroad of this magnitude, certain situations can require a lot of attention. "There are things that you don't think about at first. For example, if there is an outbreak of a contagious disease

in the camp, as vaccination standards are not necessarily the same abroad, we must protect the local population and limit contacts in order to prevent the spread for a certain time" adds Major Poirier.

"We work a lot in the shadows, a bit like a hockey defender, when things are going well we don't get noticed, but when there's a problem we can quickly be singled out. We have to be attentive to everything and follow the operational tempo daily so as not to miss anything," illustrates the major.

About sixty Canadian soldiers from across Canada were assigned to the camp clinic, which had three doctors and several medical technicians.

"Versatility is essential for a mission like this and our small number in Canada forces us to develop this versatility," concludes Major Poirier, who has been back at the head of the Bagotville clinic for a few weeks with a sense of duty accomplished.

GARAGE
La Baie **SP**
PNEUS + MÉCANIQUE

Vente et installation de pneus
Mécanique générale
Accessoires pour autos et camions
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

PROBLÈME DE CLIMATISATION ?
VENEZ NOUS VOIR!
Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

PAROLE DE PRO...
En plus de refroidir l'air de votre voiture, le climatiseur automobile réduit l'humidité. Si le système tombe en panne, non seulement vous conduirez dans une voiture chaude, mais vous aurez aussi de la difficulté à éliminer la condensation à l'intérieur du pare-brise par temps de pluie.

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

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

La 2^e Escadre à l'avant-garde de l'ARC en Lettonie

Après avoir effectué une première reconnaissance tactique en novembre 2023, près de 40 membres de la 2^e Escadre ont été déployés en Lettonie de la fin mai au début d'août, afin d'établir la préparation de l'aérodrome dans le cadre de l'opération REASSURANCE.

Collaboration spéciale
Capt Nabil Allou
Affaires publiques 2^e ERE



Photo de groupe des membres déployés de la 2^e Escadre dans le hangar qui servira à accueillir les hélicoptères CH-146 Griffon du 430^e Escadron. Lettonie, 30 juin 2024. / Group photo of 2 Wing members deployed in the hangar that will receive 430 Squadron's CH-146 Griffon helicopters. Latvia, 30 June 2024.

À la suite de l'invasion illégale de l'Ukraine par la Russie et face à l'instabilité internationale croissante, l'OTAN renforce ses mesures de dissuasion. Lors du sommet de Madrid en 2022, les Alliés décidèrent conjointement d'augmenter la taille des groupements tactiques multinationaux, afin de les faire passer au niveau de brigade où et quand cela est jugé nécessaire. Tel est le cas de la Lettonie, dont l'emplacement géographique est parmi les plus stratégiques.

C'est dans ce contexte que les Forces armées canadiennes (FAC) déploient actuellement près de 1 650 membres de tous les éléments à l'appui de l'opération REASSURANCE, qui représente à l'heure actuelle la plus grande opération militaire internationale du Canada.

Alors que la présence de l'Armée y est déjà considérable, la 2^e Escadre initia la contribution en Lettonie de l'Aviation royale canadienne en préparant l'aérodrome qui permettra le déploiement d'un détachement d'aviation tactique composé d'hélicoptères CH-146 Griffon.

En provenance du 430^e Escadron basé à la Base des Forces canadiennes de Valcartier, quatre CH-146 Griffon seront de ce fait déployés à partir de cet été, puis des hélicoptères CH-147 Chinook suivront périodiquement au cours des prochaines années. Il s'agira de la première fois que le Canada déploie de manière soutenue des capacités d'aviation tactique en Europe depuis les opérations en Bosnie et au Kosovo à la fin des années 1990 et début des années 2000.

Afin de permettre l'accueil de ces aéronefs, l'aérodrome a dû être « activé », tel qu'il est dit dans le langage de l'aviation militaire. Et ce fut précisément le rôle de l'escadre expéditionnaire de Bagotville. Cela inclut entre autres la sélection du site, la construction d'infrastructures spécifiques, la mise en place de systèmes de communication ainsi que le support logistique requis. Le tout se nomme la préparation d'aérodrome.

Dirigés par le lieutenant-colonel Brent Maurice, les membres déployés de la 2^e Escadre étaient répartis en cinq sections : services de communication et d'information, génie de construction, protection de la force, logistique, et opérations. Le travail de coordination aéronautique avec les Alliés et le pays hôte faisaient également partie intégrante de la mission afin de favoriser une intégration efficace des futures opérations aériennes en théâtre.

« Les membres de l'équipe ont fait preuve de professionnalisme et d'un dévouement remarquable. Nous sommes très fiers d'avoir participé à cette opération afin de préparer le terrain pour nos collègues du 430^e Escadron », indique le lieutenant-colonel Maurice, commandant de l'équipe de préparation d'aérodrome et également commandant sortant du 2^e Escadron de soutien de mission.

L'engagement de la 2^e Escadre dans la prépara-

tion de l'aérodrome en Lettonie représente une étape significative dans l'effort canadien pour renforcer la

sécurité et la stabilité en Europe de l'Est. Nous souhaitons maintenant une bonne arrivée et un bon succès aux

membres du 430^e Escadron tactique d'hélicoptères dans la poursuite de la mission aérienne!

2 Wing at forefront of RCAF in Latvia

After a tactical reconnaissance was conducted in November 2023, nearly 40 members of 2 Wing were deployed to Latvia from late May to early August to prepare the airfield in the context of Operation REASSURANCE.

Following Russia's illegal invasion of Ukraine and growing international instability, NATO would strengthen its deterrence. During the 2022 Madrid summit, the Allies decided jointly to increase the size of the multinational Battle Groups, up to brigade level where and when this is deemed necessary. Such is the case in Latvia, which is in one of the most strategic geographic locations.

This is the context in which the Canadian Armed Forces (CAF) are currently deploying nearly 1,650 members from all components in support of Operation REASSURANCE, which is currently Canada's largest international military operation.

While the Army's presence there is already considerable, 2 Wing will initiate the Royal Canadian Air Force's

contribution in Latvia by preparing the airfield that will enable the deployment of a Tactical Aviation Detachment made up of CH-146 Griffon helicopters.

Coming from 430 Squadron, based at Canadian Forces Base Valcartier, four CH-146 Griffons will be deployed starting this summer, then CH-147 Chinook helicopters will follow periodically over the coming years. This will be the first time that Canada has deployed tactical aviation capabilities in Europe on a continual basis since the operations in Bosnia and Kosovo in the late 1990s and early 2000s.

To enable these aircraft to be received, the airfield had to be "activated," as the language of military aviation puts it. And this was exactly the role of the Bagotville Air Expeditionary Wing. Among other things, this includes site selection, construction of specific infrastructure, installation of communication systems and the required logistic support. All of this falls under airfield preparation.

Led by Lieutenant-Colonel Brent Maurice, the deployed

members of 2 Wing were divided into five sections: Communication and Information Services, Construction Engineers, Force Protection, Logistics, and Operations. The air coordination work with the Allies and the host country were also an integral part of the mission in order to facilitate effective integration of future air operations in theatre.

"The team members demonstrated remarkable commitment and professionalism. We are very proud to have participated in this operation to prepare the ground for our colleagues from 430 Squadron," said Lieutenant-Colonel Maurice, Officer Commanding the airfield preparation team and also outgoing Officer Commanding 2 Mission Support Squadron.

The involvement of 2 Wing in airfield preparation in Latvia is a significant step in Canada's effort to strengthen security and stability in Eastern Europe. We now wish members of 430 Tactical Helicopter Squadron a safe arrival and all the best in continuing the air mission!

Programmation

UN MONDE, UNE COMMUNAUTÉ

Jeudi 22 août | Centre communautaire

- 14 h à 18 h:
- Jeux gonflables
 - Arcade Aventure: jeux en plein air.*
 - Confection collective – muraille en céramique*
 - `Slackline` – Initiation et démonstration
 - Parcours de psychomotricité – 0 à 5 ans

*Une collaboration de Céramuze et Ö Action

- 14 h à 16 h 30:
- Vente de moitié-moitié

- 15 h 30 à 17 h:
- Rallye famille

- 17 h:
- Souper

- 17 h 30:
- Allocutions
 - Tirages (moitié-moitié et prix de participation)



Thursday, August 22 | At the Community Centre

Programming

ONE WORLD, ONE COMMUNITY

- 2 to 6 p.m.:
- Inflatable Games
 - Arcade Aventure: Outdoors games*
 - Collective creation—Ceramic mural*
 - Introduction and demonstrations of "Slackline"
 - Psychomotor path—0- to 5-year-olds

*Céramuse and Ö Action collaboration.

- 2 to 4:30 p.m.:
- Half-half ticket sale

- 3:30 to 5 p.m.:
- Family rally

- 5 p.m.:
- Serving supper time

- 5:30 p.m.:
- Speeches
 - Draw (Half-half ticket and participation prizes)



CRFM
Bagotville
MFRC

FAMILY FUN
SMILES GALORE
JOIE DE VIVRE
FRIENDLY ATMOSPHERE
SOUPER INCLUDED



Le RAPU, un allié de taille pour votre unité

Représentant des affaires publiques d'unité (RAPU). Il se peut que vous entendiez cet acronyme pour la première fois, ou au contraire, que vous soyez déjà familier avec cette qualification. Une chose est sûre, c'est que vous en saurez plus à la fin de cet article et peut-être que vous aussi vous pourriez contribuer aux affaires publiques de votre unité!

Collaboration spéciale
Capt Nabil Allou
OAP 2^e Ere

Le métier d'officier des affaires publiques (OAP) peut être un métier assez solitaire et demandant. Cela s'observe surtout au niveau tactique, c'est-à-dire au niveau d'une base ou d'une escadre. Il est cependant, et bien heureusement, assez rare qu'il soit tout à fait seul. En effet, il peut souvent compter sur l'aide d'un, voire plusieurs, représentant des affaires publiques, simplement appelé RAPU.

Bien qu'il s'agisse d'une tâche secondaire, le RAPU n'est pas sélectionné aléatoirement. Il doit être recommandé par le commandant de l'unité et l'on doit s'assurer qu'il occupera un poste de RAPU au moment de la mise en candidature ou dans les douze mois suivants le cours. Le RAPU peut être de tout métier et de tout grade supérieur ou égal à caporal et sous-lieutenant. On recherche bien entendu des personnes ayant un penchant pour la communication, les médias et même le politique.

Une fois sélectionné, le candidat devra suivre l'une des cinq formations annuelles d'une semaine intensive permettant d'obtenir la qualification de

RAPU. Les dates pour 2024-2025 sont les suivantes :

- Itération 2404 (anglais)
16 au 20 septembre 2024
(Gatineau)
- Itération 2405 (anglais)
21 au 25 octobre 2024
(Edmonton)
- Itération 2406 (français)
25 au 29 novembre 2024
(Québec)
- Itération 2501 (anglais)
27 au 31 janvier 2025
(Gatineau)
- Itération 2502 (anglais)
17 au 21 mars 2025
(Winnipeg)

Lors de cette semaine de formation, le futur RAPU apprendra les principes de base de la théorie de la communication, à préparer et à utiliser des outils et des produits de communication, et finalement à comprendre les relations de base avec les médias.

Une fois qualifié, les tâches du RAPU peuvent être très variées et leur nature dépendra des besoins de l'unité. Le RAPU pourrait être appelé à ébaucher des avis aux médias ou des communiqués de presse, à coordonner des entrevues et des visites avec les médias, à rendre compte de la couverture médiatique d'un sujet, à favoriser les relations avec la collectivité locale, et plus encore.

Donc, somme toute, le retour sur investissement du cours de RAPU est assez fructueux. En échange d'une seule semaine de cours, les services que le RAPU peut rendre à son unité sont fort intéressants. Alors qu'attendez-vous pour faire une demande de mise en candidature par l'intermédiaire de votre chaîne de commandement et de votre OAP?



PHOTO : COURTOISIE LCOL LAMBERT—KINGSTON

Dans le cadre de ses fonctions, le RAPU pourrait être appelé à coordonner des entrevues, à recommander des porte-parole potentiels et aider à leur préparation. / As part of their duties, a UPAR may be called upon to coordinate interviews, recommend potential spokespersons, and assist in their preparation.

The UPAR: A Valuable Asset for your unit

Unit Public Affairs Representative (UPAR)—this acronym might be new to you, or perhaps you're already familiar with this qualification. Either way, by the end of this article, you'll have a better understanding of it and might even consider contributing to your unit's public affairs!

Being a Public Affairs Officer (PAO) can be a demanding and sometimes solitary job, particularly at the tactical level, such as on a Base or within a Wing. Fortunately, it is rare for a PAO to work entirely alone. They can often rely on the support of one or more Unit Public Affairs Representatives, simply known as UPARs.

Although being a UPAR is a secondary duty, the selection process is not random. The individual must be recommended by the Unit Commander and must hold a

UPAR position at the time of nomination or within twelve months following the course. A UPAR can come from any trade and must hold a rank of Corporal or higher. Ideal candidates should have an interest in communications, media, and even politics.

Once selected, the candidate must complete one of the five annual week-long intensive training sessions to obtain UPAR qualification. The dates for 2024-2025 are as follows:

- Serial 2404 (English)
September 16-20, 2024
(Gatineau)
- Serial 2405 (English)
October 21-25, 2024
(Edmonton)
- Serial 2406 (French)
November 25-29, 2024
(Quebec City)
- Serial 2501 (English)
January 27-31, 2025
(Gatineau)
- Serial 2502 (English)
March 17-21, 2025
(Winnipeg)

During this week of training, future UPARs will learn basic communication theory, how to prepare and use communication tools and products, and the fundamentals of media relations.

Once qualified, a UPAR's tasks can be highly varied, depending on the unit's needs. They might be asked to draft media advisories or news release, coordinate interviews and media visits, report on media coverage of a topic, foster relationships with the local community, and much more.

In short, the return on investment for UPAR training is quite significant. In exchange for just one week of training, the services a UPAR can provide to their unit are invaluable. So, what are you waiting for? Submit a nomination request through your chain of command and your PAO today!



STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

Une référence en termes de fruits et légumes!

Dès que vous aurez terminé cet article, rendez-vous sur le magnifique site jaimefruitsetlegumes.ca. Vous ne le regretterez pas !

Cette initiative vise à promouvoir la consommation de fruits et légumes au Québec. Elle nous encourage à intégrer davantage ces aliments sains dans notre alimentation quotidienne. Le site regorge de sections intéressantes, mais voici quelques-unes de mes préférées :

- **Recettes créatives et faciles** : par exemple, des recettes à moins de 3,50 \$ par portion.
- **Astuces pour cuisiner avec simplicité** et améliorer nos compétences culinaires. Par exemple, on répond à la question « Comment cuisiner les légumes surgelés? ».
- **Conseils nutritionnels**.
- **Conseils pour réduire le coût du panier d'épicerie**.

Informations sur les bienfaits des fruits et légumes pour nous aider à faire des choix alimentaires plus sains.

Madame Julie DesGroseilliers, nutritionniste de renom, est la porte-parole engagée de ce mouvement. Sa vaste expertise en nutrition et son engagement passionné en faveur d'une alimentation saine font d'elle une figure clé de cette campagne. Selon Julie, intégrer plus de fruits et légumes dans notre alimentation est essentiel pour notre santé et notre bien-être général.

Le mouvement « J'aime Fruits et Légumes » se distingue par son approche positive et éducative. Il ne s'agit pas seulement de consommer plus de fruits et légumes, mais de les apprécier et de les intégrer de manière savoureuse et pratique dans nos repas quotidiens.

Grâce à ce mouvement, il devient plus facile et agréable d'adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes, contribuant ainsi à une meilleure santé pour tous. Pour en savoir plus, visitez jaimefruitsetlegumes.ca.

A reference in terms of fruits and vegetables

As soon as you have finished this article, go to the wonderful website jaimefruitsetlegumes.ca. You won't regret it!

This initiative aims to promote the consumption of fruits and vegetables in Quebec. It encourages us to integrate more of these healthy foods into our daily diet. The site is full of interesting sections, but here are a few of my favourites:

- Creative and easy recipes: for example, recipes for less than \$3.50 per serving.
- Tips for cooking simply and improving our culinary skills. For example, we answer the question "How do I cook frozen vegetables?".
- Nutritional advice.
- Tips for reducing the cost of the grocery basket.
- Information on the benefits of fruits and vegetables to help us make healthier food choices.

Ms. Julie DesGroseilliers, a renowned nutritionist, is the committed spokesperson for this movement. Her extensive expertise in nutrition and her passionate commitment to healthy eating make her a key figure in this campaign. According to Julie, incorporating more fruits and vegetables into our diet is essential for our health and overall well-being.

The "I Love Fruits and Vegetables" movement stands out for its positive and educational approach. It's not just about eating more fruits and vegetables, but about appreciating them and integrating them into our daily meals in a tasty and practical way.

Thanks to this movement, it becomes easier and more enjoyable to adopt a diet richer in fruits and vegetables, thus contributing to better health for all.

To learn more, visit jaimefruitsetlegumes.ca.

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

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 661-7911 ou 661-7345
Services psychosociaux	Poste 661-7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 661-7208
CRFM	Poste 661-7468
Promotion de la santé	Poste 661-7102
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

Indemnité de départ des Forces canadiennes : faire un plan financier

Lors de votre transition de carrière, vous pourriez être admissible à une indemnité de départ qui sera calculée en fonction de vos années de services au sein des Forces.

L'accumulation des années de service admissibles pour calculer une indemnité de départ versée à la retraite (ou en cas de démission) a cessé en 2011 et 2012, selon les cas. Seules les années de service antérieures à ces dates sont donc prises en considération*. Un militaire peut recevoir une indemnité de départ reposant sur les années de service admissible, jusqu'à concurrence de 30 ans.

Si un militaire choisit de recevoir son indemnité de départ à sa libération, c'est le taux de son dernier solde mensuel qui servira à la calculer. Elle sera alors considérée comme une allocation de retraite en vertu de la Loi de l'impôt sur le revenu et sera soumise aux règles de l'impôt. L'impôt sera retenu directement à la source, de la partie versée directement au prestataire.

Le paiement versé pour l'indemnité de départ est considéré comme un revenu d'emploi et il est assujéti à l'impôt sur le revenu. Il sera indiqué en tant que revenu sur le feuillet T4 (Relevé 1 au Québec).

Pour les montants versés directement à un REER, l'impôt n'est pas retenu à la source,

conformément à la Loi de l'impôt sur le revenu. Le processus d'exonération fiscale s'applique donc aux militaires qui comptent verser leur paiement dans un REER, en respectant la limite des contributions annuelles.

Les instructions concernant le traitement de votre indemnité devront être complétées et transmises par des formulaires au moment de votre libération. Afin d'éviter des coûts ou des frais inutiles, vous devriez établir un plan avant de recevoir l'indemnité.

Chaque parcours de transition de carrière est différent, votre conseiller financier peut vous accompagner en tenant compte de votre situation particulière.

* Attention, l'accumulation des années de service admissible se poursuit pour les militaires qui sont libérés pour raison médicale.

PATRICE BERGERON
Directeur général

Desjardins
Caisse des militaires



Les sourires sont parfois des façades qui cachent la douleur.



Pour certaines personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes ou la GRC, la santé mentale peut prendre de nombreux visages. Si vous éprouvez des difficultés, il existe des services de soutien pour vous et votre famille.

Veterans.gc.ca/SanteMentale
1-866-522-2022



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada

Canada



FONCTIONNEMENT PRÊT D'ÉQUIPEMENT LOANS PROCEDURE



bgv_magasinsportspsp@forces.gc.ca



Apportez votre courriel de confirmation de prêt
Bring your loan confirmation email

Les demandes seront traitées du lundi au jeudi 8h à 12h uniquement
Requests will be processed Monday to Thursday 8 a.m. to 12 p.m. only

Le cpl Martineau se retire après 44 ans de service

Lorsqu'il prendra sa retraite officiellement le 11 septembre prochain, le cpl François Martineau aura complété 44 ans de service au sein des Forces armées canadiennes. D'abord comme fantassin puis comme électricien au Groupe de génie construction.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Le 12 juin dernier, on lui a remis la Décoration canadienne pour ses 42 ans de service. Une chose qu'il n'avait jamais imaginée lorsqu'il s'est joint aux FAC en 1980 à Saint-Jean avant d'être affecté au Royal 22^e Régiment.

« Je ne savais même pas que ça existait! », lance-t-il en riant, relatant que lors de la cérémonie de remise de la décoration, personne n'était vraiment certain de l'apparence de cette reconnaissance qui

n'est pas très souvent remise.

Après 20 ans dans la force régulière et quelques réorientations professionnelles, le cpl Martineau s'était bien intégré à l'escadrille de génie construction de Bagotville où il a formé et accompagné de nombreux nouveaux électriciens au cours des années.

« J'ai beaucoup aimé agir comme mentor pour les nouveaux à l'unité. J'ai vraiment aimé transmettre mon expérience. Je n'ai jamais regretté ma décision de m'installer dans la région », ajoute celui qui compte bien s'impliquer encore davantage, une fois à la retraite, dans l'entreprise que son épouse et lui ont créée au cours des dernières années.

« Mylène et moi on a une petite ferme avec un chenil et une garderie pour les chiens. C'est mon épouse qui fait le travail, je vais pouvoir



Le cpl François Martineau (au centre) entouré ici de ses collègues de l'escadrille de Génie construction. L'image a été prise le 30 juillet dernier, alors que le cpl Martineau a reçu le drapeau qui a flotté ce jour-là à l'entrée de la base pour souligner son prochain départ à la retraite. / Cpl François Martineau (centre) is surrounded here by his colleagues from the Construction Engineering Squadron. The image was taken on July 30, when Cpl Martineau received the flag that flew that day at the entrance to the base to mark his upcoming retirement.

l'aider un peu plus », explique-t-il.

À quelques semaines de la retraite, il admet que certain-

es choses vont lui manquer. « Je suis bien avec la gang, les gens ne veulent plus que je parte! C'est ça qui va me manquer le plus, je crois, les autres et travailler avec mes collègues », avance le cpl Martineau.

Malgré cela, il admet tout de même qu'à 62 ans, après 44 ans dans les Forces, la motivation était un peu moins bonne. « Ce qui m'a décidé à arrêter, c'est lorsque que je me suis levé certains matins en me disant que ça ne me tentait plus. C'était un signe que je pouvais passer à autre chose », raconte le cpl François Martineau.

çois Martineau.

Même s'il ne sera plus militaire, il ne sera jamais bien loin de l'armée puisque tout récemment son fils lui a annoncé qu'il s'était engagé dans l'infanterie, comme lui à ses débuts.

« J'étais à la fois surpris et fier! Je ne l'avais pas vu venir, mais c'est très agréable comme sensation, je suis vraiment fier de lui », conclut le futur retraité.

Une petite fête afin de souligner son départ se tiendra le 10 septembre prochain.

Retired after 44 years of service

When he officially retires on September 11, Cpl François Martineau will have completed 44 years of service in the Canadian Armed Forces. First as an infantryman and then as an electrician in the Construction Engineering Group.

On June 12, he was awarded the Canadian decoration for his 42 years of service. Something he had never imagined when he joined the CAF in 1980 in Saint-Jean before being assigned to the Royal 22^e Régiment infantry regiment.

"I didn't even know it existed!" he says with a laugh, recounting that during the decoration award ceremony, no one was really sure what this recognition, which is not given very often, would look like.

After 20 years in the regular force and a few career changes, Cpl Martineau had

integrated well into the Bagotville construction engineering squadron, where he trained and supported many new electricians over the years.

"I really enjoyed acting as a mentor for new members of the unit. I really enjoyed sharing my experience. I have never regretted my decision to settle in the region," adds the man who plans to get even more involved, once he retires, in the business that he and his wife created in recent years.

"Mylène and I have a small farm with a kennel and a daycare for dogs. My wife does the work, I will be able to help her a little more," he explains.

A few weeks before retirement, he admits that he will miss certain things. "I am good with the gang, people don't want me to leave!" That's what I'm going to miss the most, I think, the others and working with my

colleagues," says Cpl Martineau.

Despite this, he still admits that at 62 years old, after 44 years in the Forces, his motivation was a little less good. "What made me decide to stop was when I woke up some mornings and told myself that I wasn't interested anymore. It was a sign that I could move on," says Cpl François Martineau.

Even though he will no longer be a soldier, he will never be far from the army since his son recently announced to him that he had joined the infantry, like him when he started.

"I was both surprised and proud! I didn't see it coming, but it's a very nice feeling, I'm really proud of him," concludes the future retiree.

A small party to mark his departure will be held on September 10.



Voyageur Aviation
commémore fièrement
le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation
proudly commemorates
the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.
voyageur AVIATION
Delivering innovative solutions.

voyav.com

L'entraînement en hypertrophie : trouver l'équilibre

Le sujet d'aujourd'hui vous aidera à répondre à ces questions : est-ce que vous vous entraînez trop? Quelle est la dose optimale d'entraînement pour obtenir un gain en masse musculaire sans donner trop de contraintes à notre corps?

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement
physique PSP

Quand on parle d'un objectif d'hypertrophie, le volume et l'intensité doivent être combinés de manière cohérente afin de créer une progression sur le long terme et de réduire le risque de blessure. Il existe des composantes à considérer dans un objectif d'hypertrophie. Le volume et l'intensité sont les deux grandes composantes de l'entraînement, mais aujourd'hui nous allons nous concentrer sur le volume.

Le volume se définit comme la quantité d'entraînement, c'est-à-dire le nombre de répétitions, de séries, la durée ou la distance totale, par exemple. Il doit être manipulé avec précision pour permettre des adaptations à long terme et réduire le risque de blessures.

Si votre programme d'entraînement a trop de volume, vous

risquez de vous fatiguer à long terme. Il se peut également que vous soyez en train de progresser, mais que ce ne soit pas la dose optimale d'entraînement pour permettre une récupération efficace dans votre semaine. En d'autres mots, vous pourriez peut-être progresser autant (ou plus!) en réduisant les contraintes dans votre entraînement!

En plus, le volume et l'intensité ont une relation inverse, c'est-à-dire que si on cherche à avoir un haut volume, on doit avoir une moins haute intensité.

Si votre objectif est d'augmenter le volume, il faudra alors réduire l'intensité. Donc, avoir un haut volume avec une haute intensité est le meilleur moyen pour foncer tout droit vers la blessure ou le surmenage.

Selon les résultats d'une revue systématique, le volume hebdomadaire (par semaine) optimal pour induire l'hypertrophie serait de 12 à 20 séries par groupe musculaire. Au-delà de cela, il peut y avoir de l'hypertrophie, mais ça pourrait être aux dépens d'une récupération efficace.

Voici quelques points clés pour bien doser le volume de votre entraînement :

- Entraînez chaque muscle au

moins 2-3 fois par semaine.

- Assurez-vous d'avoir une récupération adéquate entre chaque séance, soit de 48 à 72 heures.
- Commencez entre 12 et 15 séries/semaine par grand groupe musculaire et restez dans cette zone tant que les charges sont en mesure d'augmenter.
- Optez pour une planification d'entraînement dans votre semaine qui permet d'être dans cette zone de volume idéale. Par exemple, combiner haut et bas du corps ou des mouvements de pousser et de tirade ou des exercices de tout le corps dans la même séance.

Le plus important dans tout ça est de trouver ce qui vous



convient pour être en mesure de garder une constance sur le long terme et atteindre votre objectif!

- Respectez les principes de progression et d'individualisation.
- Consultez nos kinésio-logues au centre de conditionnement physique! 677-4000 poste

661-4253.

- Pour plus d'information sur les notions sécuritaires du [plan d'entraînement](#).

Si vous cherchez à adapter ces concepts à votre situation, n'hésitez pas à venir voir nos kinésio-logues au centre de conditionnement physique!

Hypertrophy training : finding balance

Today's topic will help you answer these questions: Are you training too much? What is the optimal amount of training to gain muscle mass without putting too much strain on our body?

When we talk about a hypertrophy goal, volume and intensity must be combined in a coherent way in order to create long-term progression and reduce the risk of injury.

There are components to consider in a hypertrophy goal. Volume and intensity are the two major components of training, but today we will focus on volume. Volume is defined as the amount of training, i.e. the number of repetitions, sets, duration or total distance, for example. It must be manipulated precisely to allow for long-term adaptations and reduce the risk of injury.

If your training program has too much volume, you risk becoming fatigued in the long term. It could also be that you are making progress, but that it is not the optimal amount of training to allow for effective recovery in your week. In other

words, you could perhaps progress as much (or more!) by reducing the constraints in your training!

In addition, volume and intensity have an inverse relationship, that is to say that if we are looking to have a high volume, we must have a lower intensity. If your goal is to increase the volume, then we will have to reduce the intensity. Therefore, having a high volume with a high intensity is the best way to go straight to injury or overexertion.

According to the results of a systematic review, the optimal weekly volume (per week) to induce hypertrophy would be 12 to 20 sets per muscle group. Beyond that, there can be hypertrophy, but it could be at the expense of effective recovery.

Here are some key points to properly dose the volume of your training:

- Train each muscle at least 3 times per week.
- Make sure you have adequate recovery between each session, i.e. 48 to 72 hours.
- Start between 12 and 15 sets/week per large muscle

group and stay in this zone as long as the loads are able to increase.

- Opt for a training plan in your week that allows you to be in this ideal volume zone. For example, combine upper and lower body or pushing and pulling movements or full-body exercises in the same session.

The most important thing in all of this is to find what suits you to be able to maintain consistency over the long term and achieve your goal!

- Respect the principles of progression and individualization.
- Consult our kinesiologists at the fitness center! 677-4000 ext. 661-4253.
- For more information on the safety concepts of the training plan.

If you are looking to adapt these concepts to your situation, do not hesitate to come see our kinesiologists at the fitness center!

The continuation of this series in the September edition: Intensity and hypertrophy!



Programme PNP3

Cours de groupe pré-post natal

Pre-postnatal group training

MILITAIRES SEULEMENT - MILITARY MEMBERS ONLY

Les places sont limitées / Places are limited
Apporter votre bébé / Bring your baby

16 juillet et 27 août 24
July 16 and August 27, 24 13h30 - 14h30

Gymnase B-71 **INSCRIPTION >>>**

BGV_CPABagotville@forces.gc.ca
418-677-4000, 4493



Les réservistes prennent part aux missions

Elle est bien loin l'époque où joindre les rangs de la Réserve aérienne signifiait nécessairement de rester à la base et d'assurer l'arrière-garde pendant que les membres de la régulière partaient en déploiement ou en exercice à l'étranger.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Aujourd'hui, les membres de la Réserve sont nombreux à prendre part à des missions au pays et à l'étranger. « Les réservistes sont vraiment engagés et se portent volontai-

« La participation de nos membres est vaste et touche l'ensemble des opérations auxquelles prennent part les différentes unités de la base », ajoute le commandant.

En effet, depuis quatre ans, les membres de l'Escadrille de la réserve de Bagotville ont pris part à plus de dix missions ou opérations au pays, mais surtout à l'étranger. En 2024, pour les opérations RÉASSURANCE et IMPACT, les réservistes ont représenté près de 5 % de l'ensemble des effectifs.

Certains membres se sont

née », ajoute le major Gaudreault pour mettre l'accent sur le dévouement de ses membres.

Comme les membres de la Réserve aérienne sont de plus en plus intégrés aux opérations courantes à des positions clés au sein des escadrons et des autres uni-

tés qui sont appelées à se déployer, il est normal que le nombre de membres déployés augmente.

Mais rappelons que les réservistes ne sont pas obligés de prendre part aux déploiements et aux opérations extérieures. Cependant, pour plusieurs à qui le Vortex a

parlé au cours des années, il s'agit d'une façon intéressante de rester dans l'action et de poursuivre une carrière au sein des Forces armées canadiennes.

L'Escadrille de la Réserve aérienne de Bagotville compte 160 membres, dont six à temps plein.

Reserve members take part in missions

Long gone are the days when joining the Air Reserve meant staying at the base and providing rear-guard support while regular members were deployed or on exercises abroad.

Today, many members of the Reserve take part in missions at home and abroad. "Reservists are truly committed and volunteer for various deployments even if they are not required to do so," says the commander of the Bagotville Air Reserve Squadron, Major Jean-Philippe Gaudreault.

"Our members' participation is broad and affects all of the operations in which the vari-

ous units on the base take part," adds the commander.

In fact, over the past four years, members of the Bagotville Reserve Squadron have taken part in more than ten missions or operations at home, but especially abroad.

In 2024, for Operations RÉASSURANCE and IMPACT, reservists represented nearly 5% of the total force.

Some members even volunteered to take part in two rotations during the year.

"We even had a reservist deployed to Alert for six months this year," adds Major Gaudreault to emphasize the dedication of his members.

As Air Reserve members are increasingly integrated into current operations in key positions within squadrons and other units that are called to deploy, it is normal that the number of deployed members increases.

But let's remember that reservists are not required to take part in deployments and external operations. However, for many that the Vortex has spoken to over the years, it is an interesting way to stay in the action and pursue a career in the Canadian Armed Forces.

The Bagotville Air Reserve Squadron has 160 members, including six full-time members.



res pour divers déploiements même s'ils ne sont pas obligés de le faire », lance le commandant de l'Escadrille de la Réserve aérienne de Bagotville, le major Jean-Philippe Gaudreault.

même portés volontaires pour prendre part à deux rotations au cours de l'année.

« Nous avons même eu un réserviste déployé à Alert pendant six mois cette an-

Lorsqu'il s'agit de jeux de hasard et d'argent, il est important de respecter les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque.

Consultez le site lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

LE MONTANT



1 % Évitez de jouer plus de du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

LA FRÉQUENCE



4 Évitez de jouer plus de jours par mois

LE NOMBRE



2 Évitez de jouer régulièrement à plus de formes de jeux de hasard et d'argent



#LDHJ

Participez au Défi du commandant

Au printemps 2024, l'équipe de commandement de la BFC Bagotville, à l'initiative de l'adjudant-chef Marc Beaumier, a lancé le Défi du commandant afin de stimuler la participation massive des unités aux différentes activités sportives proposées à Bagotville.

L'adjudant-chef a présenté cette idée comme « un moyen pour favoriser la cohésion d'équipe ayant un impact significatif sur la culture de la santé à Bagotville ».

Pendant les événements sportifs de la BFC Bagotville tels que la course de l'ARC, les Hivernades et la Journée du sport des FAC, les unités sont invitées à participer à différents défis en équipe et ainsi tenter de remporter le titre de

l'unité gagnante de l'activité. Les gagnants sont déterminés en fonction de points obtenus par épreuve et au prorata des effectifs par unité. Afin de tenir compte de la taille des unités, on sélectionne une équipe gagnante pour les grandes formations et une pour les plus petites.

Le 17 mai dernier, lors de la Course du centenaire de l'ARC, le titre pour les grandes unités a été décerné au 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire de la 2^e Escadre et celui pour la petite unité a été remis aux membres du 439^e Escadron de soutien au combat de la 3^e Escadre.

La prochaine occasion pour les unités de décrocher le titre aura lieu en octobre prochain,

lors de la Journée des sports des FAC. Il est temps de commencer à se préparer et à motiver les troupes pour une participation massive de toutes les unités.

Participate in Commander's Challenge

In the spring of 2024, the CFB Bagotville command team, at the initiative of Chief Warrant Officer Marc Beaumier, launched the Commander's Challenge to encourage mass participation by units in the various sports activities offered in Bagotville.

The Chief Warrant Officer presented this idea as “a way to foster team cohesion that has a significant impact on the culture of health in Bagotville”.

During CFB Bagotville sporting events such as the ARC Race, the Hivernades and CAF Sports Day, units are invited to participate in various team challenges and thus try to win the title of the winning unit of the activity.

Winners are determined based on points obtained per event and prorated to the strength per unit. In order to take into account the size of the units, one winning team is selected for large formations and one for smaller ones.

On May 17, at the RCAF Centennial Run, the large unit title was awarded to 2 Wing Expeditionary Training Squadron 2 and the small unit title was awarded to members of 3 Wing Combat Support Squadron 439. The next opportunity for units to earn the title will be in October at CAF Sports Day. It's time to start preparing and motivating the troops for a massive participation from all units.

Nouvel horaire sports et loisirs

Certaines modifications ont été apportées au cours des derniers mois aux horaires des différents services de sports et loisirs à la BFC Bagotville.

Il est important de noter que les installations sportives n'ont pas toutes le même horaire. Il faut donc vérifier attentivement l'accessibilité du service qui vous intéresse avant de vous y rendre.

De plus, le service de prêt d'équipement n'est plus ouvert aux mêmes heures que le centre récréatif. Il faut obligatoirement réserver avant de s'y rendre.

En ce qui concerne le comptoir PSL pour l'achat de billets du Programme plein air, il ne reste que quelques jours pour profiter des rabais de l'été. Ceux qui ont acheté des billets et ne les ont pas utilisés ne pourront pas être remboursés. Les billets ne sont valides que pour l'été 2024. Consultez la version complète du Programme plein air en ligne pour tous les détails.

N'attendez pas la dernière

minute pour planifier vos programmes d'entraînement pour l'automne. Septembre arrive à grands pas! Contactez maintenant l'équipe du conditionnement physique pour être prêt à la rentrée.

New Sports and Leisure schedule

Some changes have been made in recent months to the schedules of the various sports and recreation services at CFB Bagotville.

It is important to note that not all sports facilities have the same schedule. You must therefore carefully check the accessibility of the service

you are interested in before going there.

In addition, the equipment loan service is no longer open at the same hours as the recreation centre. It is mandatory to make a reservation before going there.

As for the PSL counter for purchasing tickets for the Outdoor Program, there are only a few days left to take advantage of the summer discounts. Those who have purchased tickets and have not used them will not be able to be reimbursed. Tickets are only valid for the summer of 2024.

Consult the full version of the Outdoor Program online for all the details.

Don't wait until the last minute to plan your training programs for the fall. September is just around the corner! Contact the fitness team now to be ready for the start of the school year.

Centre récréatif	Lundi au jeudi : 7 h à 20 h Vendredi : 7 h à 16 h Samedi : 8 h à 15 h
Bureau administratif	Lundi au vendredi : 7 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h
Comptoir PSL – vente de billets	Lundi au jeudi : 14 h à 20 h Vendredi : 11 h à 16 h Samedi : 8 h à 15 h
Piscine	Bain longueur Mardi et jeudi : 11 h à 13 h Bain libre Mardi et jeudi : 17 h à 19 h
Salle de jeux	Lundi au jeudi : 16 h 30 à 20 h
Conditionnement physique	Lundi au vendredi de 7 h à 16 h Programme d'entraînement personnalisé p-bgv.pspcondphysique@forces.gc.ca
Magasin des sports	Location paddle board / canot / kayak Sur réservation seulement bgv_magasinsportspsp@forces.gc.ca

100
VOTRE FORCE AÉRIENNE
YOUR AIR FORCE

Bagotville et le NORAD

Fermée en 1945, la base de Bagotville renaît de ses cendres le 1^{er} juillet 1951, devenant un centre d'entraînement crucial pour les escadrons de défense aérienne dans le contexte de la Guerre froide.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Trois ans plus tard, elle accueille en permanence les chasseurs CF-100 Canuck des

432^e et 440^e Escadrons. En 1958, Bagotville joue un rôle déterminant dans la protection du territoire nord-américain avec la création du NORAD.

La construction de la ligne Pinetree dans les années 1950 fait de la station Mont Apica l'un des nombreux sites radar des Forces armées canadiennes. À sa fermeture en 1993, le 12^e Escadron de radar s'installe à Bagotville, assurant une couverture radar essentielle pour l'entraînement des avions de chasse et les engagements internationaux du Canada au sein de l'OTAN et du NORAD.

Un accord avec les États-Unis entraîne l'arrivée d'ogives nucléaires à Bagotville en mai 1965. Les militaires

canadiens assurent l'entretien des roquettes tandis que des techniciens américains s'occupent des ogives. À partir de septembre 1965, trois escadrons de Voodoo sont équipés de missiles air-air atomiques anti-bombardiers de 1,5 kilotonne. C'est le 425^e Escadron Alouette de Bagotville qui assure la surveillance aérienne avec ses CF-101 Voodoo. Les dernières ogives quittent le Saguenay en avril 1984.

Le début du 21^e siècle commence avec les attentats du 11 septembre 2001. Ceux-ci marquent un tournant majeur dans l'histoire du NORAD et de Bagotville. Face à la tragédie, la base est en état d'alerte maximale. Les hangars d'alerte, fermés depuis 1989, sont réactivés et les



Un CF-101 Voodoo du 425 ETAC escorte un bombardier soviétique. A CF-101 Voodoo from 425 ETAC escorts a Soviet bomber.



Un CF-100 Canuck s'entraîne ici aux côtés d'un F-102 Delta Daggers de la US Air Force. / A CF-100 Canuck trains here alongside a US Air Force F-102 Delta Daggers.

CF-18 Hornet patrouillent sans relâche le ciel nord-américain fermé à tout vol commercial. Les pilotes ont ordre d'intercepter tout appareil suspect.

ville demeure un pilier de la défense aérienne du Canada. Elle surveille les frontières canadiennes, participe à la défense de l'Amérique du Nord, aux opérations de maintien de la paix et à la sécurité internationale.

Aujourd'hui, la BFC Bagot-

Bagotville and NORAD

Closed in 1945, the Bagotville base rose from its ashes on July 1, 1951, becoming a crucial training centre for air defence squadrons in the context of the Cold

War. Three years later, it permanently hosted CF-100 Canuck fighters from 432 and 440 Squadrons. In 1958, Bagotville played a key role in protecting North America with the creation of NORAD.

The construction of the Pinetree Line in the 1950s made Mont Apica Station one of the many radar sites of the Canadian Armed Forces. When it closed in 1993, 12 Radar Squadron

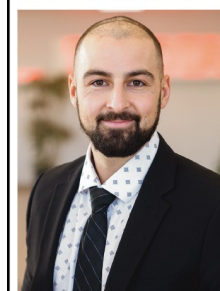
moved to Bagotville, providing essential radar coverage for fighter training and Canada's international commitments within NATO and NORAD.

An agreement with the United States led to the arrival of nuclear warheads in Bagotville in May 1965. The Canadian military maintained the rockets while American technicians took care of the warheads. Starting in September 1965, three Voodoo squadrons were equipped with 1.5-kiloton anti-bomber atomic air-to-air missiles. The 425 Alouette Squadron in Bagotville provided aerial surveillance with its CF-101 Voodoo. The last warheads left Saguenay in April 1984.

The beginning of the 21st century began with the attacks of September 11, 2001. These marked a major turning point in the history of NORAD and Bagotville. Faced with the tragedy, the base was on maximum alert. The alert hangars, closed since 1989, are reactivated and the CF-18 Hornets tirelessly patrol the North American skies closed to all commercial flights. The pilots are ordered to intercept any suspect aircraft.

Today, CFB Bagotville remains a pillar of Canada's air defence. It monitors Canada's borders, participates in the defence of North America, peacekeeping operations and international security.

Pour vous servir!



Retraité des FAC en vente automobile

Released on march 15th of 2021 as a Military Police at CFB Bagotville. I am now a salesman at the family business and it will be a pleasure to serve the CAF community.

Alexandre Bergeron

Conseiller en produits

Tél: 418-549-5574

Cell: 418-817-2953

rocoto



1540, boul du Royaume
Chicoutimi



VERS DE NOUVEAUX SOMMETS

100

MUSÉE
DE LA
DÉFENSE AÉRIENNE



GRATUIT POUR LES MILITAIRES

VOUS ÊTES MUTÉS?

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER!

WE WILL BE GLAD TO SERVE YOU IN ENGLISH

Expérience - Expertise - Intégrité

Militaire à la retraite



Marie-Josée Grenon

Courtier immobilier
résidentiel et commercial

418-812-9660



Marc Dubois

Courtier immobilier
résidentiel et commercial

418-812-6004



Réjean Aubry

Courtier immobilier
résidentiel et commercial

418-591-3131



Via Capitale
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Agence immobilière

POUR ACHETER OU VENDRE contactez nous!

viaprotections

HYPOTHÉCAIRE

DOMICILIAIRE

PROPRIÉTAIRE

Accrédités BGRS