



# VORTEX

## Bagotville



Retraite de Michel Aubin et Annie Côté

# Une page se tourne pour l'équipe PSP

Retirement of Michel Aubin and Annie Côté

# It's a new chapter for PSP Team

pages 2 et 3

*Le Lac des Ti-Pics choisi par le public / Lac des Ti-Pics chosen by the public...* **page 5**

*Participation record aux Hivernades / Record participation in the Hivernades...* **page 7**

*Le CRFM en soutien au déménagement / MFRC in support of relocation...* **page 8**



**VITRES+  
ACCESSOIRES**

**Garage Jean-Pierre Tremblay**

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

**Les spécialistes du pare-brise !**

Remplacement | Réparation | Assurance



# Un nouveau chapitre s'ouvre pour

La salle de la Barn à Bagotville a fait salle comble le 7 février dernier à l'occasion d'une fête de départ à la retraite peu commune. En effet, la base soulignait le départ de Mme Annie Côté, gestionnaire PSP, et de M. Michel Aubin, coordonnateur PSP.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef  
Le Vortex

Si cette fête de départ à la retraite était si spéciale, c'est en grande partie en raison de l'impact qu'ont eu ces deux personnes sur la communauté militaire de Bagotville.

Il faut dire qu'avec 25 ans en tant que militaire et 35 ans de service au sein des Services de bien-être et moral des Forces armées canadiennes (SBMFC), soit 60 ans de service, Michel Aubin a laissé sa marque.

« Soixante ans, c'est toute une vie. Je crois que je ne le réalise pas encore », a d'ail-

leurs lancé le nouveau retraité au cours de cet événement.

S'il a été impliqué dans la réalisation de plusieurs grands projets afin d'offrir de meilleurs services aux membres de la communauté militaire de Bagotville au cours de toutes ces années, on pense en premier au rôle qu'il a joué dans la présentation des spectacles aériens à Bagotville depuis 1974.

Tous s'entendent pour dire que c'est grâce à Michel Aubin que le Spectacle aérien international de Bagotville (SAIB) a acquis ses lettres de noblesse et s'est hissé au sommet des spectacles aériens militaires au Canada.

Le SAIB est un événement important pour la population régionale, mais c'est également une source de revenu essentielle à la communauté de Bagotville, comme l'a souligné Ben Ouellet, vice-président des opérations PSP au Canada. « En plus de 20 éditions du spectacle aérien, ce sont plus



PHOTO : IMAGERIE AVR BACON

Annie Côté et Michel Aubin (au centre) posent ici avec quelques-unes des personnes qui leur ont rendu hommage lors de leur fête de retraite. De gauche à droite, l'adjuc Mario Huard, Olivier Martel, Caroline Aubin et le colonel Phillip Rennison. / Annie Côté and Michel Aubin (centre) pose here with some of the people who paid tribute to them at their retirement party. From left to right, CWO Mario Huard, Olivier Martel, Caroline Aubin and Colonel Phillip Rennison.

de 5 millions de dollars que Michel a permis de récolter pour offrir aux membres de la BFC Bagotville de nombreux services gratuits, comme l'accès au gymnase et au centre de conditionnement physique ainsi que des rabais sur des dizaines d'activités dans la région. Bagotville est la seule base au Canada à offrir ce genre de service et c'est en grande partie grâce au travail de Michel », a-t-il expliqué.

En effet, au fil des ans, les surplus dégagés par la présentation du SAIB ont été versés au Fonds de la base pour le bien-être et le moral des membres. Ces fonds sont à l'origine de la création du Programme plein air, de l'accès gratuit aux installations sportives, à l'apparition de BGTV et de nombreuses autres activités et programmes qui ont été offerts gratuitement aux membres de la communauté.

La fille de M. Aubin, Caroline, a souligné la passion et l'investissement personnel dont son père a fait preuve tout au long de sa carrière, mais aussi dans sa vie personnelle.

Pour sa part, Annie Côté, à la tête de l'équipe PSP de Bagotville depuis 25 ans, a piloté la modernisation des services aux membres et la mise en place d'un nombre incalculable de programmes et de services.

La cheffe des ressources humaines SBMFC, Robin Ross, qui est devenue une amie personnelle de Mme Côté au fil des années, a souligné l'intégrité, l'implication et la générosité de la nouvelle retraitée.

Olivier Martel, le fils de Mme Côté, a pour sa part prononcé une allocution touchante relatant l'implication communautaire et personnelle de sa mère tout au cours de sa vie.

Aujourd'hui âgé de 26 ans, le jeune homme est né autiste et a relaté le soutien et le travail constant de sa mère pour lui permettre de se rendre jusqu'à la fin de sa scolarité et d'avoir aujourd'hui un emploi. « Ma mère s'est engagée et impliquée dans toutes sortes d'organismes et de services afin de connaître toutes les ressources disponibles pour



PHOTO : IMAGERIE AVR BACON

En plus de leur certificat de retraite, les deux fêtés ont reçu une Mention nationale de la part de la direction des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. / In addition to their retirement certificate, the two celebrated men received a National Commendation from the Directorate of Canadian Forces Morale and Welfare Services.

## 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 Peter Williams (BFC/CFB Bagotville)

### Édition, rédaction, publicité

Edition, 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](http://www.vortexbagotville.com)

au [www.facebook.com/VortexBagotville](https://www.facebook.com/VortexBagotville)

et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

Prochaine publication / Next Publication

13 mars 2025 / March 13

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi 4 mars / Tuesday March 4

## 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

# L'équipe PSP de Bagotville

m'aider, raconte-t-il. Elle arrivait de travailler en fin de journée et immédiatement repartait, presque à tous les soirs pour assister à des formations, des réunions et des conférences touchant l'autisme. Tout ça pour moi! », a raconté Olivier Martel.

Au cours d'une allocution chargée d'émotion et d'humilité, Mme Côté a remercié l'ensemble des membres de son équipe et ses supérieurs pour leur soutien et leur confiance, leur attribuant ainsi une grande partie du mérite de ses accomplissements.

Le commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rennison, de même que l'adjudant-chef Mario Huard ont souligné eux aussi l'apport de Michel Aubin et d'Annie Côté à la communauté de la BFC Bagotville.

« Travailler avec vous a été un honneur et votre contribution au bien-être des membres est exceptionnelle », a affirmé l'adjudant-chef Huard.

De nombreux militaires et civils s'étaient déplacés pour souligner cette journée toute spéciale. D'anciens commandants de la base, des colonels honoraires présents et passés, des gens d'affaires de la région et, bien sûr, l'ensemble des membres de l'équipe PSP, ont tous tenu à assister à cet événement.

Après le départ de l'adjointe administrative Josée Bergeron il y a quelques mois et maintenant avec celui de Michel Aubin et d'Annie Côté, on peut dire que les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes de Bagotville tournent une nouvelle page.

De nombreux nouveaux visages feront leur apparition au cours des prochains mois au sein de cette équipe et plusieurs changeront de rôle. Déjà, M. Pascal Tremblay a repris plusieurs dossiers pilotés par Michel Aubin, alors que M. Sébastien Lepagne est le nouveau gestionnaire supérieur PSP de Bagotville, le poste occupé jusque-là par Annie Côté.

## It's a new chapter for Bagotville PSP

The Barn Hall in Bagotville was packed on February 7 for an unusual retirement party. The base was celebrating the departure of Ms. Annie Côté, PSP Manager, and Mr. Michel Aubin, PSP Coordinator.

If this retirement party was so special, it is largely due to the impact these two people had on the Bagotville military community.

It must be said that with 25 years as a soldier and 35 years of service with the Canadian Armed Forces Morale and Welfare Services (CFMWS), or 60 years of service, Michel Aubin has left his mark.

"Sixty years is a lifetime. I don't think I realize it yet," said the new retiree during the event. While he has been involved in the realization of several major projects to provide better services to members of the Bagotville military community over the years, we first think of the role he has played in presenting air shows in Bagotville since 1974.

Everyone agrees that it is thanks to Michel Aubin that the Bagotville International Air Show (SAIB) has acquired its letters of nobility and has risen to the top of military air shows in Canada.

The SAIB is an important event for the regional population, but it is also an essential source of income for the Bagotville community, as Ben Ouellet, Vice-President of PSP Operations in Canada, pointed out. "In over 20 editions of the air show, Michel has raised over \$5 million to provide CFB Bagotville members with many free services, such as access to the gym and fitness centre

as well as discounts on dozens of activities in the region. Bagotville is the only base in Canada to offer this type of service and it is largely thanks to Michel's work," he explained.

Over the years, the surplus generated by the SAIB presentation has been donated to the Base Fund for the well-being and morale of members. These funds are at the origin of the creation of the Outdoor Program, free access to sports facilities, the appearance of BGTV and many other activities and programs that have been offered free of charge to members of the community. For her part, Annie Côté, who has been at the head of the Bagotville PSP team for 25 years, has led the modernization of member services and the implementation of countless programs and services.

CFMBS Human Resources Manager Robin Ross, who has become a friend of Ms. Côté over the years, highlighted the integrity, involvement and generosity of the new retiree.

Olivier Martel, Ms. Côté's son, gave a touching speech recounting his mother's community and personal involvement throughout her life.

Now 26 years old, the young man was born autistic and spoke of his mother's constant support and work to enable him to complete his schooling and now have a job.

"My mother got involved and committed to all kinds of organizations and services in order to know all the resources available to help me," he said. She would arrive from work at the end of the day and immediately leave, almost every evening, to attend

training sessions, meetings and conferences on autism. All for me!" said Olivier Martel.

During a speech filled with emotion and humility, Ms. Côté thanked all the members of her team and her superiors for their support and trust, thus giving them much of the credit for her accomplishments.

The Commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Phillip Rennison, as well as Chief Warrant Officer Mario Huard also highlighted the contribution of Michel Aubin and Annie Côté to the CFB Bagotville community.

"Working with you has been an honour and your contribution to the well-being of the members is exceptional," said Chief Warrant Officer Huard.

Many military and civilian members came to mark this very special day. Former base commanders, past and present honorary colonels, local businesspeople and, of course, all members of the PSP team were keen to attend this event.

After the departure of administrative assistant Josée Bergeron a few months ago and now with that of Michel Aubin and Annie Côté, it can be said that the Canadian Forces Morale and Welfare Services in Bagotville are turning a new page.

Many new faces will appear in the coming months within this team and several will change roles. Already, Mr. Pascal Tremblay has taken over several files led by Michel Aubin, while Mr. Sébastien Lepagne is the new PSP senior manager of Bagotville, the position previously held by Annie Côté.

## GARAGE La Baie SP

PNEUS + MÉCANIQUE

### Vente et installation de pneus Mécanique générale Accessoires pour autos et camions

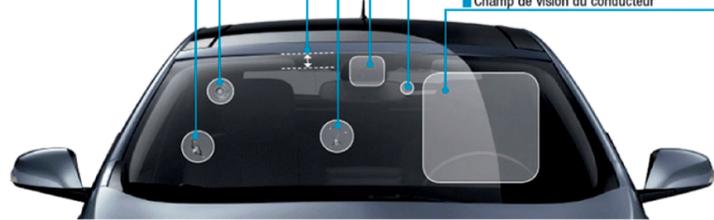
For English speaking advisor ask for Guy Choinière



### Pare-brise Réparation 90\$ 0\$ si assuré

### CONSEIL DE PRO... Réparer ou remplacer ?

REPARATION	REEMPLACEMENT
■ Diamètre inférieur à 2 cm	■ Moins de 4 cm du bord
■ Fissure dont la longueur est inférieure à 6 cm	■ Zone multi impacts (plus de 2 impacts)
	■ Moins de 2 cm du détecteur de pluie
	■ Oxydation de la couche intermédiaire
	■ Champ de vision du conducteur



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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot  
La Baie  
f /garagesplabaie

# Mot du commandant

3<sup>e</sup> Escadre / BFC Bagotville

## Pour être à la hauteur des attentes

Alors que le mois de février avance et que nos entraînements et exercices ont repris leur rythme après la pause des fêtes, la nouvelle année nous a apporté les attentes de la nouvelle cheffe d'état-major de la Défense pour les équipes de commandement. J'aimerais donc vous présenter les grandes lignes de ces orientations qui vous touchent toutes et tous.



Tout d'abord, la relation qui existe au sein de l'équipe de commandement d'une unité revêt une importance primordiale. Ces deux personnes doivent pouvoir s'appuyer sur l'expérience de chacun et se soutenir mutuellement

Par colonel Phillip Rennison  
Commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre  
et de la BFC Bagotville

pour obtenir des conseils sur n'importe quel sujet ou situation.

En tant qu'équipe de commandement, notre responsabilité première est de bâtir des équipes solides, cohésives et résilientes, en accordant la priorité aux individus avant les tâches. Afin d'y arriver, nous devons comprendre les motivations de nos membres, les guider vers leurs objectifs, et voir comment ceux-ci peuvent s'intégrer dans la mission globale de l'unité.

Nous pourrions atteindre cet objectif en faisant preuve d'ouverture et de transparence, en donnant l'exemple par la conscience de nos forces et de nos faiblesses personnelles, et en encourageant nos membres à développer leur propre identité en accord avec leurs valeurs et l'éthos des FAC. Nous devons également soutenir nos équipes, leur donner les moyens d'exceller et agir comme des catalyseurs de leur confiance en soi.

D'un autre côté, nous avons également la responsabilité de gérer la charge de travail afin d'éviter l'épuisement de nos équipes. N'hésitez donc pas à discuter avec votre équipe de commandement lorsque les tâches dépassent les capacités.

Nos membres sont notre plus grande force; leur croissance et leur bien-être sont essentiels au succès de notre mission. Les équipes de commandement doivent donc créer un environnement où chacun se sent valorisé, soutenu et équipé pour donner le meilleur de lui-même. Il est essentiel qu'il y ait une communication ouverte et honnête au sein des unités, le tout permettra de bâtir des équipes prêtes à relever les défis qui nous attendent.

Défendez le Saguenay!

## A word from the Commander

3 Wing / CFB Bagotville

## Living up to expectations

As February progresses and our training and exercises resume their rhythm after the holiday break, the New Year has brought us the Chief of the Defence Staff's expectations for command teams. I'd like to give you an overview of these directions, which affect you all.

First and foremost, the relationship that exists within a unit's command team is of paramount importance. These two people must be able to draw on each other's experience and support each other's advice on any subject or situation.

As a command team, our primary responsibility is to build strong, cohesive and resilient teams, putting people before tasks. To achieve this, we need to understand our members' motivations, guide them towards their goals, and see how these fit into the unit's overall mission.

We can achieve this through openness and transparency, by set-

ting an example through awareness of our personal strengths and weaknesses, and by encouraging our members to develop their own identities in line with their values and the ethos of the CAF. We must also support our teams, give them the means to excel and act as catalysts for their self-confidence.

On the other hand, we also have a responsibility to manage workloads to avoid burnout. So don't hesitate to talk to your command team when tasks exceed capacity.

Our members are our greatest strength; their growth and well-being are essential to the success of our mission. Command teams must therefore create an environment where everyone feels valued, supported and equipped to give their best. Open and honest communication within units is essential to building teams ready to meet the challenges ahead.

Défendez le Saguenay!



### LANGUAGE TRAINING

FRENCH AND ENGLISH AS SECOND LANGUAGES

For members of military families

### COURS DE LANGUES

ANGLAIS ET FRANÇAIS | LANGUE SECONDE

Pour les familles des militaires

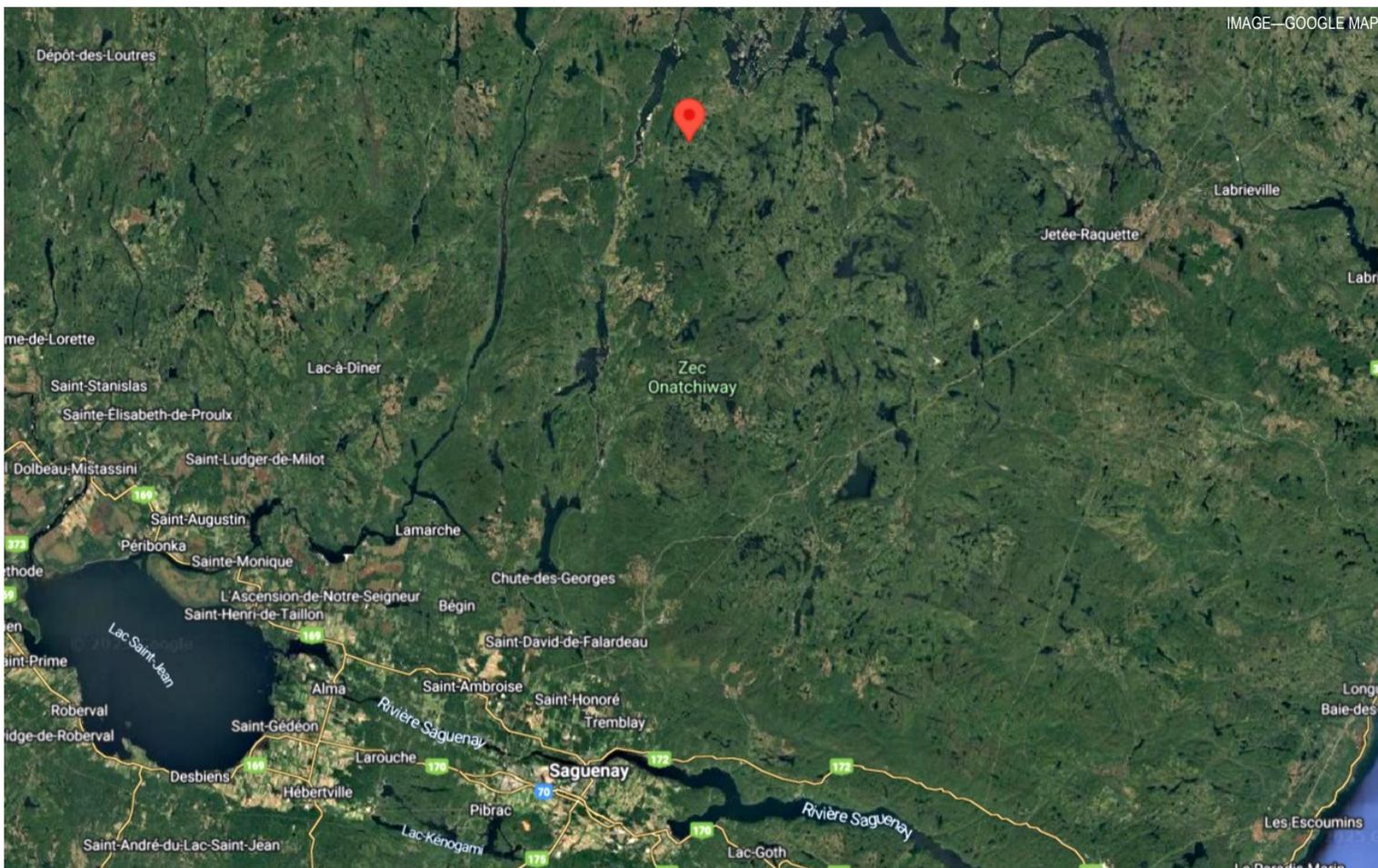
FREE!  
GRATUIT!



To find out more /  
Pour en savoir plus :



# Le Lac des Ti-Pics remporte le vote populaire



À la suite d'un vote populaire, le nom du Lac des Ti-Pics a été choisi comme « Toponyme coup de foudre du public » de l'année.

Le Lac des Ti-Pics désigne

un plan d'eau, d'une superficie d'environ 35,2 ha, situé au nord de la région du Saguenay dans le secteur des monts Valin, à environ 150 km de la BFC Bagotville. Comme c'est maintenant de-

venu la tradition, le public était invité à voter, du 21 janvier au 4 février dernier, pour choisir parmi les 12 Toponymes coups de cœur de la Commission de toponymie du Québec (CTQ).

Le nom du lac a été choisi en 2024 par la CTQ à la suite de démarches entreprises notamment par quelques membres du 433<sup>e</sup> Escadron, familièrement appelé « Ti-Pics » et le colonel honoraire de la 3<sup>e</sup> Escadre, M. Luc Boivin, qui a aussi été colonel honoraire de l'escadron de 2016 à 2024.

Ce lac a été choisi pour être nommé ainsi, car le secteur où se trouve le lac a servi ré-

gulièrement pour l'entraînement de l'escadron de la 3<sup>e</sup> Escadre Bagotville formé en 1943.

Le nom a été attribué officiellement l'an dernier et fait partie des 1 200 nouveaux noms attribués par la Commission en 2024. Une cérémonie est d'ailleurs en préparation afin de se rendre sur place afin d'y installer un panneau d'information sur l'origine de ce nom et son lien avec le 433 ETAC et la BFC Bagotville.

Au début de l'année, la CTQ a sélectionné 12 noms coups de cœur et a soumis ces noms au vote populaire. C'est ainsi que le nom du Lac des Ti-Pics a été choisi Toponyme coup de foudre 2025 par le public.

Pour sa part, la Commission a aussi choisi son coup de foudre, il s'agit du parc du Tour-du-Chapeau. Il s'agit d'un lieu public de Montréal. Il a été choisi en raison de sa relation pertinente avec le lieu qu'il désigne, de son originalité ainsi que de sa capacité à inspirer des idées et à mettre en valeur le patrimoine historique et sportif de Montréal.

Rappelons que la Commission de toponymie, formée en 1977, est l'organisme responsable de la gestion des noms de lieux du Québec.

## Lac des Ti-Pics wins the popular vote

Following a popular vote, the name of Lac des Ti-Pics was chosen as the "Public's Favorite Toponym" of the year.

Lac des Ti-Pics refers to a body of water, with an area of approximately 35.2 ha, located north of the Saguenay region in the Valin Mountains sector, approximately 150 km from CFB Bagotville.

As has now become tradition, the public was invited to vote, from January 21 to February 4, to choose from the 12 Favorite Toponyms of the Commission de toponymie du Québec (CTQ).

The name of the lake was chosen in 2024 by the CTQ following steps taken by members of 433 Squadron,

familiarly called "Ti-Pics" and the Honorary Colonel of 3 Wing, Mr. Luc Boivin, who was also Honorary Colonel of the squadron from 2016 to 2024.

This lake was chosen to be named as such because the area where the lake is located was regularly used for training for the 3 Wing Bagotville squadron formed in 1943.

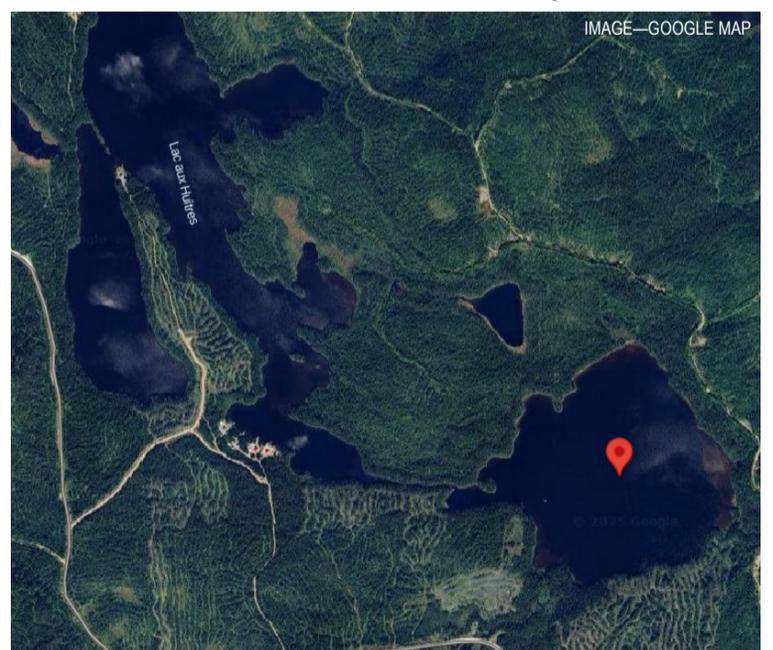
The name was officially assigned last year and is one of the 1,200 new names assigned by the Commission in 2024. A ceremony is also being prepared to go to the site to install an information panel on the origin of this name and its connection with 433 ETAC and CFB Bagotville.

At the beginning of the year,

the CTQ selected 12 favourite names and submitted them to a popular vote. This is how the name of Lac des Ti-Pics was chosen by the public as the Toponyme coup de foudre 2025.

For its part, the Commission also chose its favourite name: Parc du Tour-du-chapeau. This is a public place in Montreal. It was chosen because of its relevant relationship with the place it designates, its originality and its ability to inspire ideas and highlight Montreal's historical and sporting heritage.

It should be noted that the Commission de toponymie, formed in 1977, is the organization responsible for managing place names in Quebec.



**D'une superficie de 35,2 hectares, le Lac des Ti-Pics est situé à environ 150 km de la BFC Bagotville, sur les monts Valin, au sud-est du lac aux Huîtres. / With an area of 35.3 hectares, Lac des Ti-Pics is located approximately 150 km from CFB Bagotville, on the Valin Mountains, southeast of Lac aux Huîtres.**

# Des membres de la 2<sup>e</sup> Escadre en soutien à Leucan

Du 14 au 15 février, quatre membres de la 2<sup>e</sup> Escadre uniront leur énergie physique afin de relever le Défi des Sommets, une épreuve de ski de randonnée alpine à relais durant 24 heures consécutives au Mont-Édouard. Leur objectif est noble : soutenir les enfants atteints de cancer et leurs familles.

Les « Disciples de Sisyphe », comme ils se surnomment en référence au personnage mythologique grec condamné à pousser au sommet d'une montagne une pierre sans cesse retombante, sont ces courageux participants. Le major Jean-François Monetta, le capitaine Luc Robichaud, l'adjudant Mathieu Blanchette, tous issus du 2<sup>e</sup> Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien, et le capitaine

Félix Vincent du 2<sup>e</sup> Escadron de soutien opérationnel, relèveront ce défi pour la Fondation Leucan.

Le Défi des Sommets vise à recueillir 12 000 \$. Chaque équipe, composée de quatre participants, est encouragée à mobiliser son entourage pour amasser un minimum de 1 200 \$ (300 \$ par membre). Les équipes peuvent partager un lien, notamment sur les réseaux sociaux, permettant au public de contribuer directement à cette cause honorable.

L'événement rassemble une grande variété de participants : sportifs amateurs, bénévoles, commanditaires et ambassadeurs régionaux. Par cet élan communautaire, on souhaite démontrer qu'ensemble, des résultats spectaculaires peuvent être atteints.

« Participer à ce défi est bien plus qu'une simple épreuve physique. C'est l'opportunité de mettre nos efforts au service d'une cause qui touche profondément nos cœurs. Ayant moi-même eu un de mes cousins qui a été confronté à la leucémie dans sa jeunesse, et étant au fait des défis qu'il a dû surmonter, c'est ma façon de faire ma part pour aider les autres », souligne l'un des membres de l'équipe, le capitaine Robichaud.

Les magnifiques paysages du Mont-Édouard, situé à l'Anse-Saint-Jean dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, serviront de toile de fond à cet événement où les « Disciples de Sisyphe » allieront leur passion pour la montagne et le plein air à un grand geste de solidarité, transformant ainsi cette aventure humaine et sportive en un soutien significatif pour les enfants atteints de cancer et leurs familles.



PHOTO : CAPT ALLOU — 2 ERE

Le capitaine Félix Vincent (à droite) et l'adjudant Mathieu Blanchette (à gauche) s'entraînent sur l'escalier roulant du gymnase de la Base des Forces canadiennes Bagotville afin de simuler l'ascension du Mont-Édouard et améliorer leur endurance cardiovasculaire. Captain Félix Vincent (right) and Warrant Officer Mathieu Blanchette (left) train on the stair climber at the Canadian Forces Base Bagotville gym to simulate the ascent of the Mont-Édouard and improve their cardiovascular endurance.



PHOTO : COURTOISIE—CLOÉ ET ZOËY OWENS

Avec ses 450 m, le Mont-Édouard figure parmi les cinq plus importants dénivelés au Québec. / With its 450 m vertical drop, the Mont-Édouard ranks among the top five largest elevation gains in Quebec.

## Members of 2 Wing Support Leucan

From February 14 to 15, four members of 2 Wing will channel their physical energy to take on the "Défi des Sommets", a 24-hour alpine ski touring relay event at the Mont-Édouard. Their noble goal: to support children with cancer and their families.

The participants, who call themselves the "Disciples of Sisyphus"—a nod to the Greek mythological figure condemned to repeatedly push a boulder uphill only for it to roll back down—are stepping up for this cause with courage and determination. The team includes Major Jean-François Monetta, Captain Luc Robichaud, Warrant Officer Mathieu Blanchette (all from 2 Air Expeditionary Training Squadron), and Captain Félix Vincent from 2 Operational Support Squadron.

They are taking on this challenge for Leucan Foundation.

The "Défi des Sommets" aims to raise \$12,000. Each team of four participants is encouraged to rally their networks to raise a minimum of \$1,200 (\$300 per member). Teams can share a link, particularly on social media, allowing the public to directly contribute to this worthy cause.

The event brings together a wide range of participants: amateur athletes, volunteers, sponsors, and regional ambassadors. This community-driven effort is a testament to the power of collective action, showing that together, remarkable results can be achieved.

"Participating in this challenge is much more than just

a physical test. It's an opportunity to put our efforts toward a cause that deeply touches our hearts. Having had a cousin who faced leukemia as a child and knowing the challenges he had to overcome, this is my way of giving back and helping others," emphasized team member Captain Robichaud.

The breathtaking landscapes of Mont-Édouard, located in Anse-Saint-Jean in the Saguenay-Lac-Saint-Jean region, will serve as the backdrop for this event, where the "Disciples of Sisyphus" will combine their passion for the mountain and the outdoors with a great act of solidarity, turning this human and athletic adventure into a meaningful support for children with cancer and their families.

**RESTAURANT**  
TERRASSE

*La*  
**Fringale**

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

**De 6 h à 11 h - POUTINE DÉJEUNER à 9\$<sup>+taxes</sup>**  
(TROIS VIANDES OU WESTERN À 1 OEUF)

**SPÉCIAUX du MOIS**

**Spaghetti**  
**8.50\$**  
+taxes

**Pizza**  
**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**

# Participation record aux Hivernades 2025

Plus de 460 personnes ont pris part à l'édition 2025 des Hivernades de la BFC Bagotville, qui se sont déroulées le 7 février dernier.

Coordonné par l'équipe PSP, ce rassemblement annuel offre la possibilité aux membres de se rencontrer dans un cadre différent de celui du travail, comme l'explique la responsable de l'organisation et gestionnaire des loisirs PSP à Bagotville, Audrey Lecours.

« Les gens apprécient énormément le cadre informel et participatif des Hivernades. Chaque année, nous essayons d'offrir des nouveautés tout en conservant les activités qui sont très populaires édition après édition », explique M<sup>me</sup> Lecours.

La participation à l'édition 2025 établit un nouveau record. « Depuis la pandémie, la popularité des Hivernades augmente régulièrement. Mais cette année, les gens se sont inscrits très rapidement. Je veux d'ailleurs remercier les chaînes de commandement qui font la promotion de l'activité et qui incitent leurs membres à relever le défi de participation », ajoute la responsable.

Au chapitre des nouveautés, l'activité de lancer de la



**L'activité de lancer de la hache, offerte pour la première fois cette année aux Hivernades, a connu un vif succès. / The axe throwing activity, offered for the first time this year at Hivernades, was a great success.**

hache a connu un engouement exceptionnel à sa première présentation. « Le lancer de la hache a été vraiment populaire. Grâce à une entreprise locale, nous avons pu mettre en place cette activité de façon sécuritaire et je peux déjà confirmer qu'elle reviendra l'an prochain avec davantage de place », assure Audrey Lecours.

Un autre changement majeur apporté à cette édition a été d'offrir une formule brunch pour le repas plutôt

qu'un dîner à la fin de l'avant-midi. Cette nouvelle formule a permis de réduire

l'attente et d'offrir de la nourriture tout au cours de l'activité. Plus de 400 repas

ont ainsi été servis aux participants.

Afin d'ajouter un peu de piquant à cette journée axée sur la participation, les organisateurs ont de nouveau lancé le défi des unités cette année afin d'inciter le maximum de participation. À l'aide de savants calculs, on détermine ainsi une unité de l'année dans chacune des catégories des petites et des grandes unités. Les unités gagnantes de cette année sont donc : le Détachement Dentaire dans la catégorie des petites unités et l'Escadron 439 dans celle des grandes.

M<sup>me</sup> Lecours a tenu à souligner le soutien des partenaires suivants, sans qui la présentation des Hivernades ne serait pas possible : CANEX, le musée de la Défense aérienne de Bagotville, le centre d'amusement SPK et les différents services de soutien de la BFC Bagotville.

## Record participation in the Hivernades

**More than 460 people took part in the 2025 edition of the Hivernades at CFB Bagotville, which took place on February 7.**

Coordinated by the PSP team, this annual gathering offers members the opportunity to meet in a setting other than work, as explained by Audrey Lecours, the organization manager and PSP recreation manager in Bagotville.

“People really appreciate the informal and participatory setting of the Hivernades. Every year we try to offer new things while maintaining the activities that are very popular edition after edition,” explains Ms. Lecours.

Participation in the 2025 edition sets a new record. “Since the pandemic, the popularity of the Hivernades has been increasing steadily.

But this year, people registered very quickly. I would also like to thank the chains of command who promote the activity and encourage their members to take up the participation challenge,” adds the manager.

In terms of new features, the axe throwing activity was exceptionally popular when it was first presented. “The axe throwing was really popular. Thanks to a local business, we were able to set up this activity safely and I can already confirm that it will return next year with more space,” assures Audrey Lecours.

Another major change made to this edition was to offer a brunch formula for the meal instead of a dinner at the end of the morning. This new formula made it possible to reduce the wait and to offer food throughout the activity. More than 400

meals were served to participants.

To add a little spice to this day focused on participation, the organizers launched the unit challenge again this year to encourage maximum participation. Using clever calculations, a unit of the year is determined in each of the small and large unit categories.

This year's winning units are: the Dental Detachment in the small unit category and Squadron 439 in the large unit category.

Ms. Lecours wished to highlight the support of the following partners, without whom the presentation of the Hivernades would not be possible: CANEX, the Bagotville Air Defence Museum, the SPF amusement centre and the various support services of CFB Bagotville.

PHOTO : IMAGERIE CPL BEAULIEU



**Malgré le vent et la neige, les activités extérieures ont été très populaires. Ici, la compétition de sciage, une épreuve du parcours du bûcheron, se déroule devant l'aréna de la base. / Despite the wind and snow, outdoor activities were very popular. Here, the sawing competition, a test of the lumberjack course, takes place in front of the base arena.**

# Le CRFM en soutien à la relocalisation

Les affectations font partie intégrante de la vie des militaires et apportent leur lot de défis. Chaque année, le CRFM de Bagotville met à la disposition des membres de la communauté plusieurs ressources pour soutenir les militaires et leur famille lors d'un déménagement.

Tout d'abord, que ce soit pour en apprendre davantage sur le système de santé du Québec ou pour choisir une école pour vos enfants, le *Guide du nouvel arrivant* saura répondre à de nombreuses questions courantes !

Ce guide permet aussi aux membres qui arrivent d'une autre province de se familiariser avec les particularités de la province de Québec, qu'il soit question d'impôt, d'inscription à la liste électorale ou des programmes de retraite provinciaux.

Le CRFM a aussi produit un *aide-mémoire* en ligne pour préparer un départ ou une arrivée à Bagotville. Sous forme de liste à cocher, cet outil pratique facilite grandement la vie de tous les membres et allège un peu

les préparatifs pour le grand jour.

Pour ceux qui se préparent à quitter cette année, le CRFM offre l'atelier *Check ton déménagement* qui, en plus de donner de nombreux trucs et conseils en vue de la relocalisation, permettra aux participants de poser leurs questions aux partenaires invités. La prochaine édition se tiendra le 20 mars 2025 de 18 h à 19 h 30. L'inscription se fait en ligne.

Pour ceux qui ont des enfants, la trousse *À l'aventure* contient des jeux à faire dans la voiture ou dans l'avion et un journal de déménagement à compléter; les jeunes de 3 à 12 ans ne verront pas le temps passer !

Le CRFM met tout en œuvre pour accompagner le mieux possible les membres et leur famille dans cette transition. Il est possible de joindre le CRFM par téléphone au 418-677-7468.

Toute l'équipe du CRFM se fera un plaisir d'aider et d'accompagner toute la famille pour un déménagement réussi !



## MFRC in support of relocation

Assignments are an integral part of military life and bring their share of challenges. Each year, the Bagotville MFRC provides community members with several resources to support military members and their families during a move.

First, whether it is to learn more about the Quebec health care system or to choose a school for your children, the *Newcomer's Guide* will answer many common questions!

This guide also allows members arriving from another province to familiarize themselves with the specificities of the province

of Quebec, whether it is a question of taxes, registration on the electoral list or provincial retirement programs.

The MFRC has also produced an *online preparation list* to prepare for a departure or arrival in Bagotville. In the form of a checklist, this practical tool greatly facilitates the life of all members and lightens the preparations for the big day a little.

For those preparing to leave this year, the CRFM offers the Check your move workshop which, in addition to providing many tips and advice for relocation, will allow participants to ask questions to invited partners. The next

edition will be held on March 20, 2025, from 6 p.m. to 7:30 p.m. Registration is online.

For those with children, the 'All Aboardkit' Travel Kit contains games to play in the car or on the plane and a moving journal to complete; children aged 3 to 12 will not see the time pass!

The CRFM is doing everything possible to support members and their families in this transition. The CRFM can be reached by phone at 418-677-7468.

The entire CRFM team will be happy to help and support the entire family for a successful move!

**CHECK TON DÉMÉNAGEMENT**  
**TICK THE RELOCATION BOX**

20 mars  
18 h à 19 h 30  
March 20  
6 p.m. to 7:30 p.m.

Plusieurs partenaires clés seront sur place!  
Many partners will be present!

INSCRIPTION  
REGISTRATION



Suivez la page Facebook d'information de la BFC Bagotville  
Follow the CFB Bagotville Facebook information page



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



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

# Journées individuelles toujours disponibles

## Inscrivez vos enfants sans tarder!

### LA RELÂCHE AU CAMP PSP

125\$+tx/semaine

Viens passer la semaine de relâche en compagnie de l'équipe PSP !  
Ce programme s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans inclusivement.

**D'AUTRES ACTIVITÉS SURPRISES S'AJOUTERONT QUOTIDIENNEMENT!**



LUNDI  
3 MARS

- EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE
- 30\$ +tx



MARDI  
4 MARS

- CUISINE
  - BRICOLAGE
- 30\$ +tx



MERCREDI  
5 MARS

- QUILLES
- 35\$ +tx



JEUDI  
6 MARS

- CINÉMA
  - PISCINE
- 30\$ +tx



VENREDI  
7 MARS

- HIVERNADES
- 30\$ +tx



## Salvatoré

CHEZ PIZZA SALVATORÉ CHICOUTIMI-NORD  
NOUS AVONS UN DEVOIR DE  
**RECONNAISSANCE**

PROFITEZ DÉSORMAIS  
D'UN RABAIS DE **15%**  
SUR TOUTE COMMANDE

SI VOUS COMMANDEZ EN LIGNE (salvatore.com ou application)  
UTILISEZ LE CODE « **FORCEARMÉE15** »

SI VOUS COMMANDEZ AU TÉLÉPHONE 418-696-0010,  
MENTIONNEZ LE CODE « **FORCEARMÉE15** »

SI VOUS COMMANDEZ EN PERSONNE, **PRÉSENTEZ VOTRE CARTE** ATTESTANT DE VOTRE  
APPARTENANCE AUX FORCES ARMÉES POUR BÉNÉFICIER DE CE RABAIS.

# 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**

# STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

## Votre assiette, votre bien-être, votre énergie!

Du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2025, nous célébrons le Mois de la nutrition sous le thème « Votre assiette, votre bien-être, votre énergie! ». L'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé, notre niveau d'énergie et notre bien-être général. Chaque repas est une occasion d'apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner, se régénérer et nous garder en pleine forme.

### Bien manger commence par de bons choix

Nos choix alimentaires quotidiens ont un impact direct sur notre santé physique et mentale. Une alimentation équilibrée et variée contribue à la prévention de nombreuses maladies, améliore la concentration et la performance, et favorise une meilleure gestion du stress.

Mais pour bien manger, il faut aussi savoir comment préparer ses repas. Développer ses compétences en cuisine, c'est reprendre le contrôle de son alimentation, éviter les aliments ultra-transformés et maximiser les bienfaits des ingrédients que nous choisissons. Cuisiner maison permet aussi d'économiser tout en profitant pleinement du goût des aliments.

### Des activités pour vous accompagner

Cours de nutrition – Besoin d'un coup de pouce pour mieux comprendre l'impact de l'alimentation sur votre santé? Inscrivez-vous à nos formations offertes les 18 et 25 mars, ainsi que les 1<sup>er</sup>, 15 et 22 avril. Pour plus d'informations, écrivez à : [PromosanteBagotville@forces.gc.ca](mailto:PromosanteBagotville@forces.gc.ca)

### Tournée d'épicerie

À la fin avril, joignez-vous à nous pour une sortie à l'épicerie en groupe. Cette activité sera l'occasion d'échanger sur les meilleures stratégies pour faire des choix éclairés, éviter les pièges et optimiser son panier d'épicerie.

### Recette de la semaine

Tout au long du mois, un livre de recettes sera mis de l'avant grâce à la recette de la semaine, qui sera partagée sous différentes formes. De quoi s'inspirer à cuisiner des repas savoureux et équilibrés.

Prenez soin de votre santé, une bouchée à la fois.

## Your plate, your well-being, your energy!

From March 1 to 31, 2025, we are celebrating Nutrition Month under the theme "Your Plate, Your Well-Being, Your Energy!". Food plays a vital role in our health, energy levels and overall well-being. Each meal is an opportunity to provide our bodies with the nutrients they need to function properly, regenerate and stay in top shape.

### Eating well starts with making good choices

Our daily food choices have a direct impact on our physical and mental health. A balanced and varied diet helps prevent many diseases, improves concentration and performance, and promotes better stress management.

But to eat well, you also need to know how to prepare your meals. Developing your cooking skills means taking back control of your diet, avoiding ultra-processed foods and maximizing the benefits of the ingredients you choose. Cooking at home also saves money while fully enjoying the taste of your food.

### Activities to support you

Nutrition courses – Need a helping hand to better understand the impact of food on your health? Register for our training sessions offered on March 18 and 25, as well as April 1, 15 and 22. For more information, write to: [PromosanteBagotville@forces.gc.ca](mailto:PromosanteBagotville@forces.gc.ca)

### Grocery tour

At the end of April, join us for a group trip to the grocery store. This activity will be an opportunity to discuss the best strategies for making informed choices, avoiding pitfalls and optimizing your grocery basket.

### Recipe of the week

Throughout the month, a recipe book will be highlighted thanks to the recipe of the week, which will be shared in different forms. Enough to inspire you to cook tasty and balanced meals.

Take care of your health, one bite at a time.

## 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 <sup>e</sup> 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

## Une trousse incontournable pour sa transition de carrière

Comme je le disais dans ma dernière chronique, un parcours de transition de carrière comporte plusieurs étapes essentielles à franchir. Devant l'incontournable, chaque personne doit s'informer le plus possible sur la façon de passer ces étapes. Faire des choix après avoir bénéficié d'un accompagnement adapté à sa situation permet d'éliminer plusieurs sources de stress.

L'analyse et le traitement des documents administratifs de la trousse de transition de carrière représentent un processus un peu terne, mais qui est obligatoire et inévitable.

Cette trousse doit être commandée quelques mois avant votre date de libération. Elle renferme l'ensemble des documents à compléter pour indiquer vos instructions et vos décisions prises après l'analyse de ce qui serait le mieux pour vous.

De plus, vous y retrouverez un relevé d'estimation des prestations de retraite avec vos paramètres de calcul personnalisés tels que votre date d'enrôlement, votre date de libération, votre salaire moyen, votre service accumulé donnant droit à pension, votre service accumulé racheté ouvrant droit à pension (si applicable) et votre service ouvrant droit à pension.

Ces montants ne sont que des estimations, mais ils seront très près de la réalité. Il y a deux prestations mensuelles présentées : celle avant l'âge de 65 ans et l'autre, dès

l'âge de 65 ans, indiquée en raison de l'intégration au Régime de pensions du Canada ou au Régime de rentes du Québec.

Vous retrouverez également dans la trousse les formulaires de déclaration pour retenues d'impôts à la source sur votre pension. Ces formulaires seront à compléter et transmettre aux autorités fiscales: le formulaire TP-1015 pour Revenu Québec et le formulaire de déclaration des crédits personnels TD1 pour l'Agence du revenu du Canada.

La procédure et l'analyse pour compléter ces formulaires et ainsi désigner l'impôt à retenir seront abordées lors d'une prochaine chronique.

En résumé, compléter sa trousse de transition est une étape importante et nécessaire qui demande une bonne préparation et une bonne réflexion. Des ressources existent : à vous d'en profiter!

**PATRICE BERGERON**  
Directeur général

**Desjardins**  
Caisse des militaires



# LES BRÈVES

# VORTEX

## THE BRIEF



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

### 125 ans de musique / 125 years of music

*La musique du Régiment du Saguenay a souligné le 25 janvier dernier son 125<sup>e</sup> anniversaire dans le cadre d'un concert gratuit réunissant des musiciens qui ont fait partie de la formation au fil des années. De nombreuses pièces sélectionnées avec soins ont fait le bonheur des spectateurs, présents en grand nombre. / The music of the Régiment du Saguenay celebrated its 125th anniversary on January 25 with a free concert featuring musicians who have been part of the band over the years. Many carefully selected pieces delighted the spectators, who were present in large numbers.*



PHOTO : IMAGERIE CPL MORIN

### Anniversaire / Anniversary

*Des membres du 3<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission et du 2<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission posent ici devant le gâteau de célébration de la fête de la branche logistique. Chaque année au début février, les logisticiens soulignent la création du Service royal de la logistique en 1968. / Members of 3 Mission Support Squadron and 2 Mission Support Squadron pose here in front of the Logistics Branch Day celebration cake. Each year in early February, logisticians celebrate the creation of the Royal Logistics Service in 1968.*



PHOTO : IMAGERIE CPL MORIN

*Une dizaine de membres ont pris part au début février à un tournoi d'échecs à la salle polyvalente de la base. Il s'agissait de la première édition de cette activité qui visait à sélectionner le troisième membre de l'équipe représentative de Bagotville qui prendra part au 15<sup>e</sup> Championnat militaire canadien d'échecs du 14 au 16 mars à Kingston en Ontario. / About ten members took part in a chess tournament at the base's multipurpose room in early February. This was the first edition of this activity, which aimed to select the third member of the Bagotville representative team that will take part in the 15th Canadian Military Chess Championship from March 14 to 16 in Kingston, Ontario.*



PHOTO : IMAGERIE CPL MORIN

### Mention élogieuse / Commendation

*Avec un peu de retard soulignons ici la Mention élogieuse du Chef d'état-major de la Défense attribuée au matelot-chef Jimmy Bélanger, membre de la Réserve navale de Saguenay, le 28 septembre dernier. Cette prestigieuse reconnaissance, remise par le commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale (à gauche), a été décernée au matc Bélanger devant les membres de son équipage et de sa famille pour avoir contribué à sauver une vie. / A little late, let us highlight here the Chief of the Defence Staff Commendation awarded to Master Seaman Jimmy Bélanger, a member of the Saguenay Naval Reserve, on September 28. This prestigious recognition, presented by Commodore Patrick Montgomery, Commander of the Naval Reserve (left), was awarded to MS Bélanger in front of his crew and family for helping to save a life.*

**Suivez la page Facebook  
d'information  
de la BFC Bagotville  
Follow the CFB Bagotville  
Facebook information page**



# Vivre avec un handicap

Habituellement tenues en décembre, les activités entourant la Journée internationale des personnes handicapées ont eu lieu à Bagotville le 23 janvier dernier.

Dans le cadre de cette journée, de nombreuses activités ont été organisées afin de faire connaître les différents services et programmes offerts aux membres de la communauté vivant avec un handicap. Des activités de sensibilisation ont aussi été offertes afin de mieux faire connaître les défis et les obstacles que rencontrent les personnes handicapées.

La journée a débuté par une présentation du programme Sans Limites, une initiative des Forces armées canadiennes (FAC) qui soutient le rétablissement des militaires et des anciens combattants malades ou blessés. Ce programme offre un soutien fi-

nancier et des ressources pour des activités sportives, récréatives et créatives.

La présentation du programme a été animée par Martin Dubé, bachelier en sciences de l'activité physique de l'Université Laval qui soutient les membres du programme Sans Limites depuis 2020.

M. Dubé a souligné que la première étape pour bénéficier du programme Sans Limites est de s'y inscrire!

Plus tard dans la journée, M. Christian Lentz, participant aux Jeux Invictus 2025, a fait part de son expérience.

Ces jeux internationaux, dédiés aux militaires malades et blessés, permettent aux participants de vivre une expérience unique. M. Lentz a pris part aux jeux dans plusieurs disciplines dont le

curling adapté, la natation, le ski et le skeleton.

Il a précisé que le processus pour intégrer les Jeux Invictus commence également par le programme Sans Limites.

Présenté par M<sup>me</sup> Manon Blackburn et M<sup>me</sup> Annie d'Ambroise, de l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées du Saguenay-Lac-Saint-Jean, un autre volet de la journée était consacré à l'expérimentation de sports adaptés.

Des démonstrations d'équipements adaptés à différents sports ont aussi été offertes par la suite de même que la possibilité de s'initier au volleyball assis. Il est d'ailleurs fort intéressant de voir à quel point les gens se sont vite adaptés à cette variante du sport.

Finalement, un parcours pour non-voyants au cours duquel



PHOTOS : IMAGERIE CPL MORIN

les participants avaient les yeux bandés a permis aux participants de mieux comprendre les défis rencontrés par les personnes non voyantes et apprendre à les soutenir efficacement. Un second parcours en fauteuil roulant cette fois a quant à lui simulé les défis

rencontrés en fauteuil roulant dans un contexte de loisirs.

Cette journée très positive et dynamique a permis des échanges constructifs de même que la découverte de nouveaux services et d'activités accessibles.

## Living with a disability

Usually held in December, activities surrounding the International Day of Persons with Disabilities took place in Bagotville on January 23.

As part of this day, many activities were organized to raise awareness of the various services and programs available to members of the community living with a disability. Awareness-raising activities were also offered to raise awareness of the challenges and obstacles faced by persons with disabilities.

The day began with a presentation of the Soldier On program, a Canadian Armed Forces (CAF) initiative that supports the recovery of ill or injured military personnel and veterans. This program provides financial support and resources for sports, recreational and creative activities.

The program presentation was hosted by Martin Dubé,

a Bachelor of Physical Activity Sciences from Université Laval who has been supporting members of the Soldier On program since 2020.

Mr. Dubé emphasized that the first step to benefit from the Soldier On program is to register!

Later in the day, Mr. Christian Lentz, a participant in the Invictus Games 2025, shared his experience.

These international games, dedicated to sick and injured military personnel, allow participants to have a unique experience. Mr. Lentz took part in the games in several disciplines including adapted curling, swimming, skiing and skeleton.

He specified that the process of joining the Invictus Games also begins with the Sans Limites program.

Presented by Ms. Manon Blackburn and Ms. Annie d'Ambroise, from the Sague-

nay-Lac-Saint-Jean Regional Recreation Association for Disabled People, another part of the day was devoted to experimenting with adapted sports.

Demonstrations of equipment adapted to different sports were also offered afterwards, as well as the opportunity to try sitting volleyball. It is also very interesting to see how quickly people adapted to this variation of the sport.

Finally, a blindfolded course allowed participants to better understand the challenges faced by blind people and learn how to support them effectively. A second wheelchair course simulated the challenges faced in a wheelchair in a leisure context.

This very positive and dynamic day allowed for constructive discussions as well as the discovery of new accessible services and activities.

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

CPS02.ORG

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

**1 866 APPELLE**  
1 866 277-3553

**suicide.ca**  
aider • informer • prévenir

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

Les Amputés de guerre

**Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et aide les enfants amputés depuis 50 ans!**

Commandez gratuitement des plaques porte-clés à [amputesdeguerre.ca](http://amputesdeguerre.ca).

# L'entraînement combiné : cardio et musculaire

L'entraînement physique évolue constamment, poussant praticiens et scientifiques à affiner leurs techniques pour atteindre divers objectifs, qu'il s'agisse de performances athlétiques ou de bien-être général. L'une des questions les plus fréquemment posées est de savoir comment associer efficacement la musculation aux exercices cardiovasculaires. Schumann M. et coll. ont récemment mené une étude éclairante sur l'influence de l'entraînement combiné sur la masse musculaire et la force.

Collaboration spéciale  
L'équipe de conditionnement physique PSP

L'exercice aérobique, souvent appelé « cardio », est une activité physique qui vise à renforcer les capacités cardiovasculaires, telles que l'amélioration de la fonction cardiaque, la gestion du stress. La musculation se concentre spécifiquement sur le développement de la force, de la masse musculaire et de l'endurance musculaire. Traditionnellement, ces deux approches sont perçues comme étant en opposition en termes d'effets physiologiques. Certaines personnes craignent que le cardio ne nuise aux gains de force et de masse musculaire obtenus par la musculation.

Cependant, l'étude mentionnée montre qu'il est possible de combiner ces deux types d'entraînement pour en tirer les bénéfices cumulatifs en respectant certaines stratégies.

## Les effets du cardio sur la musculation

Des chercheurs ont évalué les effets d'un entraînement combiné, soit du cardiovasculaire et de la musculation, sur les résultats obtenus par des participants. Ils ont constaté que l'incorporation de séances cardiovasculaires dans un programme de musculation ne compromet pas significativement les gains de masse musculaire, tant que le volume et l'intensité des exercices cardiovasculaires sont adap-

tés. De plus, le cardio pourrait contribuer à améliorer certaines performances musculaires, telles que l'endurance, en stimulant les adaptations mitochondriales. En résumé, cela permettrait une récupération plus efficace entre les séances de musculation.

Il est essentiel de souligner que la séquence d'exercices revêt une grande importance. Effectuer du cardio juste avant une session de musculation peut entraîner une baisse de performance lors des mouvements de puissance, surtout si l'intensité du cardio est élevée. En conséquence, l'étude suggère de dissocier les séances de cardio et de musculation en les espaçant de plusieurs heures ou en les répartissant sur différents jours.

## Les avantages de l'entraînement combiné

- Favorise une meilleure récupération générale.
- Diminue les risques de maladie cardiovasculaire.
- Développe la force et l'endurance.

## Conclusion : une question d'équilibre

Contrairement à l'idée reçue, la musculation et le cardio peuvent parfaitement coexister dans un programme d'entraînement bien pensé. La clé réside dans l'équilibre et la gestion des variables, telles que la fréquence, l'intensité et l'ordre des séances.

L'échauffement et la période de récupération sont deux occasions idéales pour intégrer des exercices cardiovasculaires à basse intensité.

La période de repos entre les efforts musculaires peut inclure un effort cardiovasculaire dans une approche de récupération active (intensité faible).

Vous êtes intéressé à vous prendre en main et à combiner vos entraînements? Prenez un rendez-vous avec le conditionnement physique PSP de Bagotville en contactant au 661-4253 ou par [courriel](mailto:contact@pfp.ca).



## Combined cardio and muscle training

**Fitness training is constantly evolving, pushing practitioners and scientists to refine their techniques to achieve various goals, from athletic performance to general well-being. One of the most frequently asked questions is how to effectively combine strength training with cardiovascular exercise. Schumann M. et al. recently conducted an illuminating study on the influence of combined training on muscle mass and strength.**

Aerobic exercise, often referred to as "cardio," is physical activity that aims to enhance cardiovascular capabilities, such as improving heart function and stress management. Strength training focuses specifically on developing strength, muscle mass, and muscular endurance. Traditionally, these two approaches have been seen as being in opposition to each other in terms of their physiological effects. Some people worry that cardio will detract from the strength and muscle mass gains achieved through strength training.

However, the study mentioned shows that it is possi-

ble to combine these two types of training to obtain cumulative benefits by following certain strategies.

## The effects of cardio on bodybuilding

Researchers evaluated the effects of combined training, namely cardiovascular and bodybuilding, on the results obtained by participants. They found that incorporating cardiovascular sessions into a bodybuilding program does not significantly compromise muscle mass gains, as long as the volume and intensity of cardiovascular exercises are adapted. In addition, cardio could help improve certain muscular performances, such as endurance, by stimulating mitochondrial adaptations. In short, this would allow for more effective recovery between bodybuilding sessions.

It is essential to emphasize that the sequence of exercises is very important. Performing cardio just before a bodybuilding session can lead to a decrease in performance during power movements, especially if the intensity of the cardio is high. As a result, the study suggests separating cardio and strength training sessions by spacing them out by several hours or spreading

them over different days.

## The benefits of combined training

- Promotes better overall recovery.
- Reduces the risk of cardiovascular disease.
- Develops strength and endurance.

## Conclusion: a question of balance

Contrary to popular belief, strength training and cardio can perfectly coexist in a well-designed training program. The key lies in balance and managing variables, such as frequency, intensity and order of sessions.

The warm-up and cool-down period are two ideal opportunities to integrate low-intensity cardiovascular exercises.

The rest period between muscular efforts can include cardiovascular effort in an active recovery approach (low intensity)

Are you interested in taking charge of yourself and combining your training? Make an appointment with PSP fitness in Bagotville by contacting 661-4253 or by [email](mailto:contact@pfp.ca).

# La promotion du sport au féminin dans les FAC

Le 25 janvier dernier, le programme des sports militaires de la BFC Bagotville a organisé une clinique d'initiation au volleyball féminin. Une quinzaine de participantes étaient présentes à cette journée, dont trois recrues.

Cette journée réservée aux femmes s'inscrit dans le cadre de l'Initiative Femmes, un programme lancé en 2022 par le Bureau des sports des Forces armées canadiennes (BSFAC).

Cette initiative vise à promouvoir le leadership des femmes, à initier des démarches pour combler l'écart d'investissement dans le sport féminin au sein des Forces armées canadiennes (FAC) et à promouvoir l'égalité de participation des femmes.

« Ça faisait plus de six ans que nous n'avions pas d'équipe représentative féminine de la BFC Bagotville au volleyball. Cette année, nous avons un groupe de leaders qui voulaient rebâtir le club. Avec cette initiative, nous voulions surtout faire connaître ce sport, développer des habiletés techniques, renforcer la cohésion et effectuer du recrutement pour notre équipe », commente le coordonnateur des sports militaires à Bagotville, M. Mathieu Caron.

Au cours de cette journée, plusieurs invités se sont succédé afin d'offrir la meilleure expérience possible aux participantes. M. Marc-Antoine Roussel, kinésologue et consultant en préparation sportive de l'entreprise Laisse ta Marc, a présenté une

conférence sur la préparation mentale dans le sport. Le volet entraînement technique avait été confié à Mme Nancy Paradis, entraîneuse-chef de l'équipe de volleyball des Cougars du

CÉGEP de Chicoutimi. Ancienne joueuse professionnelle pour Équipe Canada, elle a pu montrer des techniques de bases aux joueuses.

Nous vous invitons à com-

muniquer avec le coordonnateur des sports militaires afin d'en connaître davantage sur les programmes offerts ou de proposer de nouvelles initiatives par [courriel](#) ou par téléphone au poste, 661-7253



Au cours de cette journée, les femmes intéressées au volleyball ont pu bénéficier des conseils de spécialistes du sport. / During this day, women interested in volleyball were able to benefit from advice from sports specialists.

## Promoting Women's Sport

On January 25, the CFB Bagotville military sports program organized a women's volleyball initiation clinic. About fifteen participants attended the day, including three recruits.

This day reserved for women is part of the Women's Initiative, a program launched in 2022 by the Canadian Armed Forces Sports Bureau (CAFSB).

This initiative aims to promote women's leadership, initiate steps to close the investment gap in women's sports within the Canadian Armed Forces (CAF) and promote equal participation of women.

"It's been over six years since we had a CFB Bagotville women's volleyball representative team. This year, we had a group of leaders who wanted to rebuild the club. With this initiative, we mainly wanted to raise awareness

of this sport, develop technical skills, strengthen cohesion and recruit for our team," said the military sports coordinator in Bagotville, Mr. Mathieu Caron.

During the day, several guests took turns to offer the best possible experience to the participants. Mr. Marc-Antoine Roussel, kinesiologist and sports preparation consultant for the company Laisse ta Marc, gave a conference on mental preparation in sports.

The technical training component was entrusted to Ms. Nancy Paradis, head coach of the Cougars volleyball team at CÉGEP de Chicoutimi. A former professional player for Team Canada, she was able to show the players basic techniques.

We invite you to contact the military sports coordinator to learn more about the programs offered or to propose new initiatives by [email](#) or by phone at ext. 661-7253

## Activité du printemps - Cabane à sucre Spring Activity - Sugar Shack



Déjeuner, rallye familial, bricolage, jeux et bien plus!

Breakfast, family rally, crafting, games and much more!

Réservez cette date!  
Save the date!



Surveillez notre page Facebook pour tous les détails!

Stay tuned on our Facebook page for details!



Samedi 29 mars 2025 - 9 h à 12 h

Saturday March 29, 2025 - 9 a.m. to 12 p.m.



Mercredi  
**26**  
Février  
2025

*Journée internationale des femmes à Bagotville*

# CÉLÉBRONS LA FORCE FÉMININE : BIEN-ÊTRE, RÉSILIENCE ET LEADERSHIP

*Pour info et inscription*



**OUVERT À TOUT LE PERSONNEL !**  
**8H À 15H30**

**Mess combiné (B87)**

## **Programme :**

- *Conférence - Résilience : L'histoire inspirante de Véronique Blackburn*
- *Ateliers (inscriptions à venir)*
- *Dîner (coût 20\$ - billets requis)*
- *Conférence animée avec nos col(h)*



*Récupérez vos billets au bureau des Mess après votre inscription*