



VORTEX

Bagotville



Un nouvel escadron joint la 2^e Escadre New Squadron joins 2 Wing

pages 2 et 3

MAPLE PANTHER atteint ses objectifs / **MAPLE PANTHER** achieves its goals... [page 5](#)
Les défis du déneigement à Bagotville / **Snow Removal Challenges**... [page 6](#)
Retour de Bell Cause pour la cause / **Bell Let's Talk Day is back**... [page 7](#)



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



Le 14^e Escadron de génie construction

À la fin novembre, l'équipe de commandement de la 2^e Escadre s'est rendue en Nouvelle-Écosse afin d'officialiser le transfert du 14^e Escadron de génie construction (EGC) de la 14^e Escadre vers la 2^e Escadre.

Collaboration
Capt Nabil Allou
Affaires publiques 2^e ERE

Au cours de ce voyage, le colonel Steeve Belley, commandant de la 2^e Escadre, accompagné de l'adjudant-chef de la 2^e Escadre, Hugo Prud'Homme, du lieutenant-colonel Danny Gagné-Rainville, commandant adjoint, et de la lieutenant-colonelle Isabelle Rochon, commandante du 2^e Escadron de soutien de mission, ont effectué une visite à Greenwood et à Bridgewater. La délégation a rencontré le colonel Luc Vachon, commandant de la 14^e Escadre, et la majore Mandy Landolt, commandante du 14 EGC qui fait



PHOTO : CPL VANDENBROCK-IMAGERIE BFC GREENWOOD

Le colonel Steeve Belley (à gauche), commandant de la 2^e Escadre, et le colonel Luc Vachon (à droite), commandant de la 14^e Escadre, procèdent à la signature du parchemin de transfert du 14^e Escadron de génie construction. / Colonel Steeve Belley (left), 2 Wing Commander, and Colonel Luc Vachon (right), 14 Wing Commander, sign the transfer scroll of 14 Construction Engineer Squadron.

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

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication

13 février 2025 / February 13

Date de tombée pour la prochaine édition /
Deadline for next edition

Mardi 4 février / Tuesday February 4



Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et finance des programmes essentiels pour les personnes amputées.



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

514 398-0759 • 1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca

PHOTO DE LA UNE /
COVER PHOTO



Photo de groupe lors du transfert du 14^e Escadron de génie construction de la 14^e Escadre à la 2^e Escadre. De gauche à droite : col Steeve Belley, commandant de la 2^e Escadre, maj Mandy Landolt, commandante du 14^e Escadron de génie construction, adjum Noel Martin, 14^e Escadron de Génie Construction, et le col Luc Vachon, commandant de la 14^e Escadre. / Group photo during the transfer of 14 Construction Engineer Squadron from 14 Wing to 2 Wing. From left to right: Col Steeve Belley, 2 Wing Commander, Maj Mandy Landolt, 14 Construction Engineer Squadron Commanding Officer, MWO Noel Martin, 14 Construction Engineer Squadron, and Col Luc Vachon, 14 Wing Commander. (Photo : Cpl Vandebrook, 14 Wing)

se joint à la 2^e Escadre

PHOTO : COURTOISIE 14 EGC



Le 14^e Escadron de génie construction regroupe des réservistes spécialisés dans ce domaine. On voit ici certains d'entre eux à l'entraînement, alors qu'ils procèdent à la rénovation d'un centre communautaire en Nouvelle-Écosse. / 14 Construction Engineer Squadron consists of reservists specialized in this field. Here, some of them can be seen training as they carry out the renovation of a community centre in Nova Scotia.

maintenant partie de la 2^e Escadre.

Ce transfert constitue une étape majeure dans le renforcement des capacités de la 2^e Escadre, qui dispose désormais de deux escadrons spécialisés en génie de construction, avec le 4 EGC situé à Cold Lake, en Alberta. Cette réorganisation soutient également l'engagement continu de la 2^e Escadre dans les opérations expéditionnaires de l'Aviation royale canadienne (ARC).

Le 14 EGC comprend quatre escadrilles à travers le Canada : à Gander, Terre-Neuve; à Aldergrove, en Colombie-Britannique; à Pictou, en Nouvelle-Écosse; et à Lunenburg, également en Nouvelle-Écosse, où se trouve son quartier général. Cet escadron se spécialise dans le recrutement, la formation et le déploiement de réservistes hautement qualifiés en génie de construction et en soutien logistique.

En plus de ses compétences

en génie et en logistique, le 14^e Escadron de génie construction possède une expertise particulière dans l'ins-

tallation d'abris expéditifs, permettant à l'ARC et aux Forces armées canadiennes de déployer rapidement des infrastructures essentielles pour protéger leur matériel et leur personnel dans des environnements difficiles.

« Ce transfert marque un nouveau chapitre pour le 14 EGC. Nous sommes ravis de contribuer à la capacité collective de la 2^e Escadre à soutenir les déploiements rapides de

l'ARC et à renforcer sa préparation opérationnelle », souligne la commandante de l'escadron, la majore Mandy Landolt.

Intégrant parfaitement la famille expéditionnaire, cet ajout renforcera de manière significative les capacités opérationnelles de la 2^e Escadre. La 2^e Escadre accueille donc chaleureusement tous les membres du 14^e Escadron de génie construction.

A new Squadron joins 2 Wing

In late November, the 2 Wing command team travelled to Nova Scotia to formalize the transfer of 14 Construction Engineering Squadron (CES) from 14 Wing to 2 Wing.

During this trip, Colonel Steve Belley, Commander of 2 Wing, accompanied by 2 Wing Chief Warrant Officer Hugo Prud'Homme, Lieutenant-Colonel Danny Gagné-Rainville, Deputy Commander, and Lieutenant-Colonel Isabelle Rochon, Commander of 2 Mission Support Squadron, visited Greenwood and Bridgewater. The delegation met with Colonel Luc Vachon, Commander of 14 Wing, and Major Mandy Landolt, Commander of 14 CE, now part of 2 Wing.

This transfer marks a significant step in strengthening 2 Wing's capabilities, which now has two specialized construction engineering squadrons, with 4 CES located in Cold Lake, Alberta. This reorganization also supports 2 Wing's continued commitment to Royal Canadian Air Force (RCAF) expeditionary operations.

14 CES includes four flights across Canada: in Gander,

Newfoundland; Aldergrove, British Columbia; Pictou, Nova Scotia; and Lunenburg, also in Nova Scotia, where its headquarters is located. This squadron specializes in recruiting, training, and deploying highly skilled reserve personnel in construction engineering and logistical support.

In addition to its expertise in engineering and logistics, 14 CES has a particular specialization in the construction of expedient shelters, allowing RCAF and Canadian Armed Forces to quickly deploy essential infrastructure to protect their equipment and personnel in challenging environments.

"This transfer marks a new chapter for 14 Wing. We are thrilled to contribute to the collective capability of 2 Wing in supporting the rapid deployments of the RCAF and enhancing its operational readiness", adds Major Landolt, Commanding Officer of the squadron.

Fully integrating into the expeditionary family, this addition will significantly strengthen the operational capabilities of 2 Wing. We thus extend a warm welcome to 14 CES!

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

[/garagesplabaie](https://www.facebook.com/garagesplabaie)

Mot du commandant et de l'adjutant-chef

2^e Escadre

Merci et bonne année!

À l'aube de cette nouvelle année, j'espère que vous avez eu l'occasion de partager des moments précieux avec vos proches, que ce soit en profitant des joies de la neige ou autrement. En mon nom et en celui de l'adjutant-chef, je vous adresse nos meilleurs vœux : que cette année soit synonyme de santé, de bonheur et de réussite dans tous les



Par le colonel Steeve Belley et l'adjutant-chef Hugo Prud'Homme.
Équipe de commandement de la 2^e Escadre

aspects de votre vie. Ensemble, forts de notre esprit d'équipe et de notre détermination, nous sommes prêts à relever les défis à venir et à accomplir de grandes réussites.

Vous avez réalisé de nombreux accomplissements au cours de l'année précédente, que ce soit ici ou à travers le monde, notamment pendant l'opération (Op) REASSURANCE en Lettonie, lors d'exercices dans l'Indopacifique, pendant les opérations de rapatriement des citoyens canadiens au Proche-Orient durant l'Op GLOBE, lors de l'exercice PHOENIX WARRIOR 2024, ou en participant à plusieurs exercices de la Force aérienne aux États-Unis tels que STORM FLAG et VIRTUAL FLAG.

L'intégration récente de deux nouvelles unités, le 2^e Escadron d'opérations de soutien aérien et le 14^e Escadron de génie construction, a ren-

forcé notre présence et nos capacités dans l'exécution de notre mandat expéditionnaire. La création de la position de commandant adjoint, assumée par le lieutenant-colonel Danny Gagné-Rainville, a également grandement contribué à la gestion de nos activités.

La 2^e Escadre sera tout aussi en demande dans l'année qui s'annonce. Cependant, avec une planification rigoureuse et les efforts soutenus pour lesquels nous sommes reconnus, nous assurerons le succès de toutes les missions qui se présenteront à nous. L'Indopacifique continuera d'être une zone clé pour nos opérations, et nous demeurerons à l'avant-garde de l'Aviation royale canadienne en matière de forces de combat adaptables et de systèmes de défense contre les aéronefs sans pilote. De plus, notre rôle dans l'organisation du sommet du G7 cet été en Alberta dans le cadre d'Op CADENCE, en collaboration avec nos partenaires, sera essentiel au succès de cet événement d'envergure mondiale.

Cette année sera une occasion déterminante pour entreprendre une réflexion honnête et approfondie sur notre rôle, nos responsabilités et l'utilisation de nos ressources, dans l'objectif d'atteindre une version toujours meilleure de notre escadre.

Nous devons poursuivre nos efforts dans le développement d'une culture d'amélioration continue et repenser certains aspects de notre fonctionnement, notamment en renforçant nos capacités de réparation d'aérodromes et en réduisant notre empreinte logistique.

Chaque membre de l'équipe joue un rôle crucial dans l'accomplissement de la mission. Vous méritez pleinement de vous sentir valorisé et reconnu pour le travail que vous réalisez. Merci pour votre engagement et vos efforts constants. Nous vous souhaitons une très bonne année 2025!

A word from the Commander and the CWO

2 Wing

Thank you and Happy New Year!

At the dawn of this new year, I hope you had the opportunity to share precious moments with your loved ones, whether enjoying the joys of snow or otherwise. On behalf of myself and Chief Warrant Officer, I extend our best wishes: may this year bring you health, happiness, and success in all aspects of your life. Together, bolstered by our team spirit and determination, we are ready to face the challenges ahead and achieve great accomplishments.

You achieved many milestones over the past year, whether here at home or around the world, notably during Operation (Op) REASSURANCE in Latvia, through exercises in the Indo-Pacific, during the repatriation of Canadian citizens in the Middle East as part of Op GLOBE, in Exercise PHOENIX WARRIOR 2024, or by participating in several U.S. Air Force exercises such as STORM FLAG and VIRTUAL FLAG.

The recent integration of two new units—2 Air Support Operations Squadron and 14 Construction Engineering Squadron—has strengthened our presence and capabilities in executing our expeditionary mandate. Additionally, the creation of Deputy Commander position, held by Lieutenant-Colonel Danny Gagné-Rainville, has greatly contributed to the management of our activities.

2 Wing will continue to be in demand in the coming year. Through rigorous planning and the sustained efforts for which we are re-

nowned, we will ensure the success of all the missions we undertake. The Indo-Pacific will remain a key area for our operations, and we will stay at the forefront of Royal Canadian Air Force's efforts in adaptable combat forces and counter-uncrewed aircraft systems. Moreover, our role in organizing the G7 Summit this summer in Alberta as part of Op CADENCE, in collaboration with our partners, will be essential to the success of this globally significant event.

This year will be pivotal for conducting an honest and thorough reflection on our role, responsibilities, and resource utilization, with the goal of achieving an ever-improving version of our Wing.

We must continue our efforts to foster a culture of continuous improvement and rethink certain aspects of our operations, notably by enhancing our airfield repair capabilities and reducing our logistical footprint.

Every member of our team plays a crucial role in accomplishing the mission. You fully deserve to feel valued and recognized for the work you do. Thank you for your dedication and constant efforts. We wish you a very happy 2025!

Colonel Steeve Belley and Chief Warrant Officer Hugo Prud'Homme
2 Wing Command Team

MAPLE PANTHER atteint ses objectifs

PHOTO : IMAGERIE AVR BACON



Une série d'exercices nommés MAPLE PANTHER se sont déroulés tout au cours de l'année 2024 afin d'améliorer et de maintenir l'intégration des CF-18, des avions de chasse de 4^e génération, avec les avions de 5^e génération comme les F-35. La dernière tranche de l'exercice s'est tenue en décembre.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Les entraînements, qui se sont déroulés au-dessus de l'espace aérien du Canada, impliquaient des CF-18 modernisés de l'Aviation royale canadienne et des appareils F-35 et KC-46 du 21^e Escadron de contrôle et d'alerte aérospatiale et la Garde nationale aérienne du Vermont.

Maple Panther consiste à préparer des opérations impliquant différentes plateformes afin de maximiser les avantages qu'offre chaque type d'appareil. Cet

exercice comprenait des interceptions à longue portée, des identifications visuelles et des tactiques de prévention d'activités militaires dangereuses.

Les avions F-35 américains qui prennent part à MAPLE PANTHER sont basés aux États-Unis. Ils sont ravitaillés en vol à leur arrivée et avant leur retour afin de maximiser les heures d'entraînement. Cette procédure est appliquée chaque fois que l'exercice est organisé.

Au cours de l'année, quatre sessions de l'exercice ont été mises sur pied. Chacune d'elle a duré de 1 à 3 jours, composée essentiellement d'exercices de défense air-air, qui mettent en scène des situations de défense de l'espace aérien contre une menace aérienne.

Même s'ils sont peu visibles puisque l'essentiel de l'activité se déroule dans les airs, au-dessus de zones peu habitées, ces entraînements demandent la participation d'une grande partie du personnel des deux escadrons de chasse de Bagotville ainsi que plusieurs

membres du 3^e Escadron de soutien aux opérations qui offrent un soutien logistique.

MAPLE PANTHER offre aussi un second avantage aux pilotes et aux tacticiens canadiens qui se verront eux aussi équipés de chasseurs F-35. Cela leur permet de se familiariser avec les tactiques et les opérations du F-35. Les membres peuvent ainsi accroître leurs connaissances de l'appareil et de ses capacités.

Étant donné le succès de MAPLE PANTHER au cours des dernières années, on planifie déjà son retour en 2025.

MAPLE PANTHER achieves its goals

A series of exercises called MAPLE PANTHER was conducted throughout 2024 to improve and maintain the integration of the CF-18, a 4th generation fighter, with 5th generation aircraft such as the F-35. The final serial of the exercise was held in December.

The training, which took place over Canadian airspace, involved modernized Royal Canadian Air Force CF-18s and F-35 and KC-46 aircraft from 21 Aerospace Warning and Control Squadron and the Vermont Air National Guard.

Maple Panther entails preparing for operations involving multiple platforms to maximize the advantages

each aircraft type offers. The exercise included long-range intercepts, visual identification, and tactics to prevent dangerous military activity. The American F-35 aircraft taking part in MAPLE PANTHER are based in the United States. They are refuelled in flight upon arrival and before their return in order to maximize training hours. This procedure is applied each time the exercise is organized.

During the year, four phases of the exercise were set up. Each of them lasted from 1 to 3 days, mainly composed of air-to-air defence exercises, which stage situations of airspace defence against an air threat.

Although they are not very visible since most of the activity takes place in the air,

over sparsely populated areas, these training exercises require the participation of a large part of the personnel of the two fighter squadrons in Bagotville as well as several members of 3 Operations Support Squadron who provide logistical support.

MAPLE PANTHER also offers a second advantage to Canadian pilots and tacticians who will also be equipped with F-35 fighters. This allows them to become familiar with the tactics and operations of the F-35. Members can thus increase their knowledge of the aircraft and its capabilities.

Given the success of MAPLE PANTHER in recent years, plans are already underway for its return in 2025.

PROGRAMME FEMMES DANS LE SPORT
WOMEN IN SPORT PROGRAM

CLINIQUE D'INITIATION VOLLEYBALL
VOLLEYBALL CLINIC

CENTRE RÉCRÉATIF
RECREATION CENTER

FEMMES MILITAIRES
MILITARY WOMEN

25 JANVIER 8h30 - 13h
JANUARY 25TH, 8:30 A.M TO 1 P.M.

NANCY PARADIS : Volleyeuse professionnelle en Suisse / Professional volleyball player in Switzerland
Joueuse Rouge et Or Université Laval / Rouge et Or player Université Laval
Entraîneuse-adjointe des Cougars de Chicoutimi / Assistant coach, Chicoutimi Cougars

Information
Mathieu Caron, coordonnateur des sports militaire | Military Sports Coordinator
mathieu.caron2@forces.gc.ca | 418-677-4000 poste 6617253

Déneigement : défis et priorités

Le déneigement des lieux publics au Québec n'est pas une mince affaire et le territoire de la Base de Bagotville ne fait pas exception à cette règle!

Afin de faciliter les opérations d'enlèvement de la neige, l'équipe du transport, qui est responsable de cette tâche à Bagotville, a récemment demandé au Vortex de rappeler à l'ensemble de la communauté son mode de fonctionnement afin de répondre aux nombreuses questions qui sont souvent soulevées par les utilisateurs.

Tout d'abord, il faut savoir que les différents secteurs sont entretenus selon un code de priorités. Les zones à déneiger sur tout le territoire de la base sont classées en trois types de priorités, chacune identifiée par une couleur.

Les zones en rouge arrivent en tête, celles en bleu sont déneigées en second et les secteurs en jaune le sont en troisième.

À titre d'exemple, la piste 11-29, la zone d'alerte ainsi que la voie d'urgence sont prioritaires (zone rouge) puisqu'elles permettent à la Base de respecter ses engagements NORAD et assurent sa capacité opérationnelle.

Les zones qui se voient attribuer le code bleu

(seconde priorité) sont déneigées au maximum dans les 48 heures. Par exemple, les stationnements entre les hangars, les rampes d'accès aux pistes, etc.

Certains petits stationnements ou voies de circulation dans la zone sécurisée sont des exemples de code de couleur jaune et sont déneigés au maximum dans les 72 heures suivant une accumulation.

Les grands stationnements du reste de la base comme celui du gymnase ou à l'arrière des bâtiments administratifs sont sous la responsabilité d'une entreprise privée civile qui se charge de déneiger ces espaces dans les 36 heures après une chute de neige, habituellement durant la nuit, lorsque les stationnements sont vides. Le temps de déneigement peut varier en fonction de la durée ou de la période où se produit la chute de neige ou la tempête.

Pour sa part, le déneigement des trottoirs, des sentiers et d'autres aires publiques plus petites relève d'une équipe sous la responsabilité du groupe infrastructures. Cette équipe est beaucoup plus petite que celle du Transport et elle travaille habituellement du lundi au vendredi. Il se peut donc que le déneigement de ces zones ne soit pas complété aussi rapidement



PHOTO : IMAGERIE CPL MORIN

La piste de l'aérodrome est en tête des priorités à Bagotville afin de maintenir la capacité opérationnelle de la base. / The airfield runway is a top priority in Bagotville in order to maintain the operational capacity of the base.

après une tempête la nuit ou la fin de semaine.

Finalement, le déneigement des balcons, des escaliers et

des entrées secondaires de la plupart des bâtiments relève des occupants des lieux. Les unités sont donc responsables d'organiser ce déneigement.

En ce qui concerne les routes et les trottoirs du côté des logements familiaux, ils sont entretenus par la ville de Saguenay.

Snow Removal : Challenges and Priorities

Snow removal in public places in Quebec is no small feat and the territory of the Bagotville Base is no exception to this rule!

In order to facilitate snow removal operations, the transportation team, which is responsible for this task in Bagotville, recently asked the Vortex to remind the entire community of its operating mode in order to answer the many questions that are often raised by users.

First of all, it's important to know that the different sectors are maintained according to a priority code. The areas to be cleared of snow throughout the territory of the base are classified into three types of priorities, each identified by a color.

The areas in red are the top priority, those in blue are cleared second and the areas in yellow are cleared third.

For example, Runway 11-29,

the alert zone and the emergency lane are priority (red zone) because they allow the Base to meet its NORAD commitments and ensure its operational capacity.

Areas assigned code blue (second priority) are cleared of snow within 48 hours at the most. For example, parking lots between hangars, runway access ramps, etc.

Some small parking lots or taxiways in the secure zone are examples of yellow colour code and are cleared of snow within 72 hours at the most following an accumulation.

Large parking lots in the rest of the base, such as the gymnasium or behind the administrative buildings, are the responsibility of a private civilian company that is responsible for clearing these areas within 36 hours after a snowfall, usually during the night when the parking lots are empty. Snow removal

time may vary depending on the duration or period of the snowfall or storm.

Snow removal from sidewalks, trails and other smaller public areas is the responsibility of a team under the responsibility of the Infrastructure group. This team is much smaller than the Transport team and usually works from Monday to Friday. Therefore, snow removal from these areas may not be completed as quickly after a storm at night or on the weekend.

Finally, snow removal from balconies, stairs and secondary entrances of most buildings is the responsibility of the occupants of the premises. The units are therefore responsible for organizing this snow removal.

As for the roads and sidewalks on the family housing side, they are maintained by the City of Saguenay.

RESTAURANT TERRASSE
La Fringale
•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h - CLUB DEJEUNER à 9,55\$^{+taxes}

SPÉCIAUX du MOIS
Burger au poulet
8 25 \$^{+taxes}

OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Hot hamburger
9 15 \$^{+taxes}

Menu du jour
tous les midis

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Journée Bell Cause pour la cause

Cette année, le 22 janvier marquera la Journée Bell Cause pour la cause, une initiative dédiée à la promotion de la santé mentale. L'objectif principal est d'encourager un dialogue ouvert et de briser les tabous, tout en contribuant à des changements concrets et durables.



Bell Cause pour la cause

Lors de cette journée, il vous sera possible de donner cinq dollars par message texte. Bell versera un montant équivalent aux dons recueillis jusqu'à concurrence d'un million de dollars, dans le cadre de son engagement à verser dix millions de dollars à des initiatives en santé mentale en 2025.

Bien que les situations liées à la santé mentale touchent tout le monde, l'accent est mis, cette année, sur celle de nos jeunes de 16 à 24 ans afin de mettre en lumière la crise qui s'intensifie chez les Canadiens de ce groupe d'âge.

En effet, selon le rapport national de Recherche en santé mentale Canada (RSMC), intitulé « Une génération à risque : la santé mentale des jeunes au Canada », il est démontré que les jeunes Canadiens font face à une crise de santé mentale grandissante, d'où l'importance d'ouvrir et poursuivre la conversation.

Causons santé mentale

Nous vous invitons à profiter de l'occasion pour ouvrir la discussion avec les jeunes qui vous entourent sur la santé mentale. Il n'est pas nécessaire d'être un expert sur le sujet pour aider une personne en détresse. Lancer une conversation est le meilleur moyen de commencer à surmonter les obstacles.

Voici quatre éléments à se rappeler pour aborder et appuyer une personne dont vous vous préoccupez.

Communiquez

Demandez à la personne si elle va bien. Faites-lui savoir que vous pensez à elle. Dites-lui précisément ce qui vous

inquiète.

« Est-ce que tout va bien ces temps-ci ? Veux-tu en parler ? »

Même si la personne ne veut pas parler ou qu'elle croit qu'il n'y a pas de problème, le fait de savoir que vous vous souciez d'elle et qu'elle peut vous approcher peut permettre d'entamer une conversation et faire en sorte qu'elle se sente moins seule.

Écoutez

Écouter et donner la possibilité d'être entendu est souvent l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour quelqu'un qui vit un problème de santé mentale.

« Je suis là pour toi. J'aimerais en savoir plus sur ce que tu vis. »

Nous avons tendance à sauter à la résolution de problèmes lorsque nous voulons aider, mais ralentir et être aux côtés de la personne lui donne l'occasion de se sentir plus proche de vous et de penser à ce qui pourrait être le plus utile pour elle.

Offrez du soutien

Faites preuve de compassion. Si le comportement de la personne est inhabituel, il se pourrait qu'elle vive un problème de santé mentale ou un autre type de stress. Essayez d'éviter les commentaires du type « Calme-toi » ou « Tu vas t'en sortir ». Montrez plutôt à la personne que vous êtes là pour la soutenir.

« Ça me semble être une situation très difficile. Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider ? »

Restez sincère. Si la personne a l'impression que vous vous souciez d'elle et que vous tentez d'agir dans son intérêt,

vous êtes plus susceptible de pouvoir l'aider d'une manière authentique.

Discutez des ressources et des prochaines étapes.

Soutenez la personne en éta-

blissant un plan. Elle pourrait avoir besoin d'aide pour trouver des ressources et des stratégies d'adaptation.

« As-tu déjà vécu une situation comme celle-ci ? Quelles

sont les choses qui t'ont aidé dans le passé ? »

« As-tu déjà parlé à quelqu'un d'autre de cette situation ? »

Si la personne ne pense pas qu'il y a un problème, n'argumentez pas et ne suggérez pas de solutions. Continuez simplement de vérifier comment elle va.

Vous souhaitez en savoir plus sur cette journée ? Visitez le site de [Bell Cause](#).

*Tiré du Guide de conversation 2024 de Bell Cause

Bell Let's Talk Day

This year, the Bell Let's Talk day will be held on January 22, 2025. A major objective of the organization is to boost mental health awareness and create lasting change through an ongoing conversation.

Donations will be available through text messaging on this day for five dollars. As part of its commitment to donate \$10 million to mental health initiatives by 2025, Bell will match donations raised up to \$1 million.

Even though mental health problems affect everyone, this year's focus is on our youth aged 16–24 to highlight the growing crisis among Canadian youth in this age group. According to the National Report on Mental Health Research Canada (MHRC), entitled “**A Generation at Risk: Youth Mental Health in Canada**”, young Canadians are facing an increasing mental health crisis, so it is crucial to open and continue a conversation about this issue.

Let's Talk Mental Health

Take a moment to talk about mental health with youth in your life. You don't have to be an expert to help someone in need. Talking is the

best way to begin to break down barriers.

Here are four things to keep in mind when you reach out and support someone you care about.

Communicate

Ask the person if he or she is all right. Let them know you're concerned about them. Explain exactly what you're concerned about.

“Is everything OK these days? Do you want to talk about it?”

Even if they don't want to talk or don't think there is a problem, knowing that you care and that they can come to you can start a conversation and reduce loneliness.

Listen

When someone is struggling with mental health problems, listening and giving them the opportunity to be heard is one of the best things you can do to help.

“I'm there for you. I'd like to know more about what you're going through.”

We tend to jump to problem solving when we want to help, but if we slow down and spend time alongside the person, they will feel closer to you and think about what else you that could do to help them.

Offer support

Show compassion. An unusual behaviour may indicate a mental health problem or other type of stress. Try to avoid comments such as “keep calm” or “you will make it through”. Support the person by showing that you care.

“You're going through a very difficult situation. Is there anything I can do to help you?”

Be sincere. If the person feels that you care about them and are trying to do what's best for them, you're more likely to truly help them.

Talk About Resources and Next Steps

Help the person in making a plan. They may need help finding resources and coping strategies.

“Have you ever been in this situation before? What things have been helpful in the past?”

“Have you talked to anyone else about this situation?”

Don't argue or suggest solutions if the person does not believe there is a problem.

Keep checking in to see how they are doing.

To learn more about this day Visit the [Bell Let's Talk](#) website.

*From the Bell Let's Talk 2024 Conversation Guide

Une année plus chaude que la normale

Les militaires nouvellement installés à Bagotville s'attendaient probablement à pouvoir profiter de la période des Fêtes pour pratiquer des activités extérieures sur un beau tapis de neige blanche, mais dame Nature en a décidé autrement!

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

En effet, selon les statistiques compilées par les techniciens météo de la BFC Bagotville depuis 1942, décembre nous en aura fait voir de toutes les couleurs. Principalement la seconde partie du mois au cours de laquelle pas moins de cinq records de chaleur ont été battus.

Après le 17 décembre 2024, pour lequel le plus haut minimum depuis 1992 a été enregistré, ce sont les 29, 30 et 31 décembre qui ont été exceptionnellement chauds, battant trois records de plus haut minimum avec trois jours au cours desquels le mercure n'a pas chuté sous le point de congélation.

Le 31 décembre, la température la plus froide a été de 0,1 degré, soit 4,5 degrés plus chaud que le record de 1965.

Le 17 décembre s'est aussi démarqué par des précipita-

tions de pluie de 9 mm, soit 1,2 mm de plus que le précédent record vieux de 40 ans.

En général, décembre a été 1,4 degré plus chaud que la normale. Le mois a été aussi davantage pluvieux avec 27,7 mm de pluie, soit plus du double de la normale de 12,3 mm.

Ce mois de décembre particulier conclut donc une année tout aussi spéciale alors que la température moyenne enregistrée pour l'ensemble de 2024 s'est élevée à 5,5 °C, la plus chaude depuis que les données sont compilées à Bagotville.

La section de météorologie de la BFC Bagotville fait partie du 3^e Escadron de soutien aux opérations. Les techniciens de cette équipe fournissent en temps réel de l'information sur les conditions locales qui sont utiles pour la conduite des opérations militaires et aussi pour l'aviation civile et la production de prévisions locales.

Les données recueillies par la section météo sont aussi très utiles aux équipes d'autres unités de la base telles que la section des transports ou du groupe infrastructures, responsables, entre autres, du déneigement.



PHOTO : COURTOISIE

A warmer than normal year

The newly installed military personnel in Bagotville probably expected to be able to enjoy the holiday season to enjoy outdoor activities on a beautiful carpet of white snow, but Mother Nature had other plans!

Indeed, according to statistics compiled by CFB Bagotville weather technicians since 1942, December has shown us all sorts of colors. Mainly the second part of the month during which no fewer than five heat records were broken.

After December 17, for which the highest minimum since 1992 was recorded, it was December 29, 30 and 31 that were exceptionally hot,

breaking three records for the highest minimum with three days during which the mercury did not drop below freezing.

The coldest temperature on December 31 was 0.1 degrees, 4.5 degrees warmer than the 1965 record.

December 17 also saw 9 mm of rain, 1.2 mm more than the previous 40-year record.

Overall, December was 1.4 degrees warmer than normal. The month was also wetter with 27.7 mm of rain, more than double the normal of 12.3 mm.

This special December concludes an equally special year as the average tempera-

ture recorded for all of 2024 was 5.5 oC, the warmest since records began in Bagotville.

The CFB Bagotville Meteorology Section is part of 3 Operations Support Squadron. The technicians of this team provide real-time information on local conditions that are useful for the conduct of military operations and also for civil aviation and the production of local forecasts.

The data collected by the weather section is also very useful to teams from other units of the base such as the transport section or the infrastructure group, responsible, among other things, for snow removal.

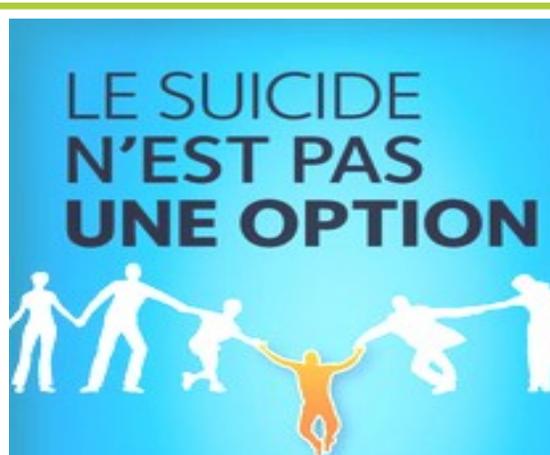


Solutions techniques
Solutions de composants
Solutions de vol

voyageur
AVIATION



Pour en savoir plus, rendez-vous sur voyav.com



1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 APPELLE 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553

ça soulage!

SOMMET POUR LES FAMILLES DE VÉTÉRANS

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

Un événement virtuel annuel visant à favoriser des conversations significatives et à habiliter les familles des vétérans de la GRC et des Forces armées canadiennes grâce à la connaissance, à la création d'une communauté et à l'espoir.

Inscrivez-vous au sommet 2025 dès aujourd'hui à
atlasveterans.ca/sommet-pour-les-familles-de-veterans
23 et 24 janvier 2025
Gratuit | En ligne



Il est réconfortant de savoir que des ressources et un soutien sont à notre disposition grâce à des événements tels que le Sommet pour les familles.

– COMMENTAIRES D'UN ANCIEN PARTICIPANT



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.



Fier partenaire de :

Bell Cause pour la cause

MERCREDI 22 JANVIER 2025

Canada

Joignez-vous à la conversation lors de la Journée Bell Cause pour la cause

Proud partner of:



Bell Let's Talk

WEDNESDAY JANUARY 22, 2025

Canada

Join the conversation on Bell Let's Talk Day



DÉFI DES UNITÉS / UNIT CHALLENGE

L'unité ayant le plus haut taux de participation se verra décerner une récompense
The unit with the highest participation rate will be awarded an award

Compétitions sportives amicales - 7 février 7 h 30 à 12 h
Friendly sports competitions - February 7, 7:30 a.m. to 12 p.m.



Poches géantes
Cornhole



Hockey bottines
Boot hockey
3 vs 3



Sculpture sur neige
Snow sculpture



Rallye pédestre
Pedestrian rally



Promenade
en raquettes
Snowshoeing



Parcours du bûcheron
Lumberjack's race



Lancée de la hache
Axe throwing



Yoga extérieur
Outdoor yoga



Duathlon
Course/Paintball
Race/Paintball



Déjeuner pour les participants Breakfast for participants

Inscription / Registration : À partir du 13 janvier 2025 / From January 13, 2025

Informations: Audrey Lecours
418-677-4000, 661-7581

Le musée sera ouvert de 9 h à 12 h. Simulateur de vol gratuit. Réservation requise au poste 661-4306
The museum will be open from 9 a.m. to 12 p.m. Free flight simulator. Reservation required ext. 661-4306

Les Hivernades, réalisées par



Hivernades, realized by

Merci à nos précieux collaborateurs



Thank you to our generous sponsors

STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Janvier : une période de défis et de possibilités

Janvier, quelle période fantastique! Nous revenons à peine des congés des Fêtes, entourés de notre famille et de nos amis, le cœur rempli d'amour et de chaleur. La neige invite aux sports d'hiver, et l'année qui débute semble prometteuse.

Mais est-ce vraiment le cas pour tout le monde? Pour plusieurs, le temps des Fêtes a été éprouvant, et janvier peut apporter son lot de défis. Certains peuvent se sentir découragés ou isolés.

Si vous avez besoin d'aide immédiate, des ressources précieuses sont partagées à la fin de ce texte.

Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est d'être là, pleinement, pour les gens qui vous entourent.

- **Écoutez avec empathie.** Dites simplement : « *Je suis là pour toi.* » Parfois, l'autre n'a pas besoin de solutions, mais d'une présence sincère et compatissante.
- **Encouragez la discussion.** Faites en sorte qu'il soit facile de parler de santé mentale. Prenons le temps d'aborder ce sujet courageusement avec nos proches, car cela nous touche tous.
- **Multipliez les petits gestes de bonté.** Ces attentions peuvent briser la glace et ouvrir des conversations. Merci à Karo, de l'équipe de maintenance, pour le mot gentil laissé sur mon bureau : « *Bonne journée!* » Pourquoi ne pas faire de même pour quelqu'un autour de vous?

Le **Congrès sur la santé mentale**, qui se tiendra le 13 février, offrira des outils concrets pour renforcer nos stratégies en matière de santé mentale. Tous les détails sont dans le Vortex.

Si vous vivez des moments difficiles ou si vous ne vous sentez pas bien sans trop savoir pourquoi, communiquez avec le **Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes** ou le **Programme d'aide aux employés** au 1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803. Ces lignes, disponibles 24/7, offrent soutien, solutions et écoute : vous n'êtes pas seul dans ce combat.

Passez un mois de janvier empreint de bienveillance et de courage.

January: A Time of challenges and Opportunities

January, what a fantastic time! We are just back from the holidays, surrounded by family and friends, our hearts filled with love and warmth. The snow is inviting us to winter sports, and the new year seems promising.

But is this really the case for everyone? Probably not. For many, the holidays have been trying, and January can bring its share of challenges, some may feel discouraged or isolated.

If you need immediate help, valuable resources are shared at the end of this text.

What I suggest to you today is to be there, fully, for the people around you.

- **Listen with empathy.** Simply say: "I am here for you." Sometimes, the other person does not need solutions, but a sincere and compassionate presence.
- **Encourage discussion.** Make it easy to talk about mental health. Let's take the time to courageously address this topic with our loved ones, because it affects us all.
- **Multiply small acts of kindness.** These attentions can break the ice and open up conversations. Thank you to Karo, from the maintenance team, for the kind note left on my desk: "Have a nice day!" Why not do the same for someone around you?

The **Mental Health Conference**, which will be held on February 13, will offer concrete tools to strengthen our mental health strategies. All the details are in the Vortex.

If you are going through difficult times or if you are not feeling well without really knowing why, contact the Canadian Forces Member Assistance Program or the Employee Assistance Program at 1-800-268-7708 or 1-800-567-5803. These lines, available 24/7, offer support, solutions and a listening ear: you are not alone in this fight.

Have a January filled with kindness and courage.

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

Réussir chaque étape de votre transition de carrière

Pendant les 30 dernières années, j'ai été aux côtés d'employés du ministère de la Défense nationale pour les aider à passer d'une carrière à une autre, que ce changement soit volontaire, obligatoire ou pour des raisons médicales. Ce sont des centaines d'entre eux, chacun avec leurs particularités financières et fiscales, que j'ai accompagnés pour faciliter leur transition.

Avec les années, j'ai remarqué, avec tous ces programmes et règles fiscales qui changent, que les choix à faire pour la transition de carrière sont plus complexes. Mon expérience m'a enseigné que les militaires ont tous un parcours de transition différent et que chacun d'entre eux a sa propre réalité. Il est donc important d'avoir un plan où la personne est au centre des préoccupations.

C'est la raison qui motive ma chronique. Chaque mois, je présenterai un parcours qui regroupe plusieurs étapes de la transition de carrière à réaliser en tant que militaire. Bien entendu, ce ne sont pas des étapes obligatoires, mais plutôt une référence ou un guide de différentes actions à réaliser pour aider à surmonter les difficultés qui peuvent se présenter.

Face aux défis de la transition, il est essentiel d'explorer de nombreuses options afin de choisir ce qui convient le mieux à sa situation. Pour prendre les décisions avantageuses, il faut connaître les différentes possibilités et s'informer en consultant les différents professionnels du milieu. Avec mes chroniques, je m'engage à vous fournir autant d'informations que possible pour permettre la prise de décision éclairée.

Il est important de ne pas rester passif face à la transition de carrière. Être proactif, c'est la clé du succès et le processus devient moins stressant. Plus vous serez informé, moins le poids de la transition vous pèsera, rendant l'ensemble de l'expérience plus agréable.

PATRICE BERGERON
Directeur général
de la Caisse Desjardins
des militaires



 **Desjardins**
Caisse des militaires

Être payé pour étudier : pourquoi pas?

Dans le cadre de son approche ciblée et réfléchie afin de favoriser le recrutement, l'Aviation royale canadienne (ARC) a mis sur pied récemment deux nouvelles initiatives.

La première est l'introduction du métier de technicien de soutien aux opérations aériennes (Tech SOA) dans le cadre du programme d'emploi de la Force régulière et la seconde initiative vise l'élargissement de l'option d'enrôlement lié à un programme d'études subventionnées par le biais du Programme d'instruction et d'études subventionnées à l'intention des militaires du rang (PIES-MR) pour inclure le métier de technicien en structures d'aéronefs.

Le métier de Tech SOA était auparavant uniquement offert dans la Force de réserve. Le changement fait en sorte qu'il est maintenant possible d'occuper un poste de Tech SOA à plein temps dans la Force régulière.

Les Tech SOA de la Force régulière commencent leur carrière dans les Forces armées canadiennes (FAC) en tant que techniciens d'entretien qui appuient les programmes de maintenance des aéronefs (par exemple, démarrage et stationnement, ravitaillement en carburant, remorquage, inspections, maintenance et réparations périodiques d'aéronefs).

Après avoir acquis de l'expérience dans ce rôle, ils peuvent mon-

ter en grade ou saisir d'autres possibilités d'avancement professionnel notamment dans les domaines suivants : emploi et instruction, contrôles et dossiers de la maintenance des aéronefs, gestion de la qualité, gestion de projets, gestion des groupes professionnels. Les Tech SOA sont déployés partout au Canada où se trouvent des aéronefs de l'ARC.

L'ARC offre la possibilité de choisir l'un des trois cheminement de carrière suivants lors de l'enrôlement dans un programme d'études subventionnées : technicien en systèmes avioniques (Tech AVIO), technicien en systèmes aéronautiques (Tech AERO) et, depuis peu, technicien en structures d'aéronefs (Tech SA). Des possibilités de carrière sont également offertes dans d'autres secteurs des FAC.

Pour devenir technicien dans l'ARC, le PIES-MR est une option d'entrée qui couvre les frais de scolarité au collège ainsi que les coûts des éléments essentiels du programme, tels que les outils et l'équipement de protection individuelle. De plus, les élèves inscrits au PIES-MR gagnent un salaire annuel, ce qui leur permet de se concentrer sur le perfectionnement de leurs compétences pour devenir un technicien qualifié. Après l'obtention de leur diplôme, les élèves retenus peaufineront leurs compétences sur un type particulier d'aéronef de l'ARC.

Le PIES-MR est offert dans 14 collèges d'aviation du Canada. En septembre 2024, l'Équipe d'attraction de la Branche de la maintenance des aéronefs de l'ARC a visité 12 collèges techniques canadiens dans le cadre d'une tournée à travers le pays

pour promouvoir les possibilités de carrière en tant que technicien d'aéronefs au sein de l'ARC.

Connaissez-vous quelqu'un qui souhaite faire carrière dans l'ARC? L'équipe de l'ARC est à votre disposition pour répondre à

toute question relative à ce programme par courriel.

Cliquez également sur le lien suivant pour obtenir de plus amples renseignements : <https://forces.ca/fr/etudes-payees/pies-mr>

Paid to study? Why not!

The Royal Canadian Air Force (RCAF) is taking a focused and deliberate approach to attracting Canadians to Your Air Force, which includes two new initiatives: the implementation of the Air Operations Support Technician (AOS Tech) trade as part of Regular Force employment, and the expansion of the paid education entry plan through the Non-Commissioned Member Subsidized Training and Education Plan (NCMSTEP) to include Aircraft Structures Technician (ACS Tech).

AOS Tech was previously a reserve career path only; however, this has now been expanded to include a Regular Force full-time career option. Regular Force AOS Techs will begin their Canadian Armed Forces (CAF) careers as servicing technicians supporting aircraft maintenance programs (e.g., aircraft startup and park-

ing, fueling, towing, inspections, assisting with scheduled maintenance and repairs). After gaining experience in this role, AOS Techs can continue to progress in rank as servicing technicians or pursue other progression opportunities such as: Employment and Training, Aircraft Maintenance Control and Records, Quality Management, Project Management, Occupation Management, and more. AOS Tech postings are located across Canada, wherever RCAF aircraft are located.

The RCAF offers paid education entry plans for technicians in three different career paths: Avionic Systems Technicians, Aviation Systems Technicians, and the newly added ACS Tech. Opportunities also exist for other occupations in the CAF.

To become a technician in the RCAF, NCMSTEP is an entry plan option that covers college tuition and the costs for program essentials, such as tools and per-

sonal protective equipment. Students accepted into NCMSTEP also earn an annual salary so they can focus on becoming skilled technicians. Upon graduation, accepted students will hone their skills on a specific type of aircraft in the RCAF.

NCMSTEP is available at 14 aviation colleges across Canada. In September 2024, the RCAF's Air Maintenance Branch Air Attractions Team undertook a cross-country tour of 12 Canadian technical colleges to promote air technician career opportunities in the RCAF.

Do you know someone interested in a career in the RCAF? The RCAF team is standing by to address all questions related to this program by email.

For more information visit <https://forces.ca/en/paid-education/ncmstep>

CONGRÈS SANTÉ MENTALE

Témoignage spécial
Lcol François Hachez

Conférences

- Janic Lavoie, Ph.D., neuropsychologue
- Dre Marie-Ève Langelier, M.D.
- Tommy Chevrette, Ph.D., professeur en kinésiologie

Kiosques d'organismes locaux
Ouvert à tous à 9h45 au gymnase

POUR S'INSCRIRE
Places limitées

13
FÉVRIER
2025
8h à 12h

B71
AUDITORIUM



Agir aujourd'hui
pour une santé mentale positive!

Questions ? mathieu.girard2@forces.gc.ca ou poste 661-7701

MENTAL HEALTH CONFERENCE

Special testimonial
LCol François Hachez

Conférences

- Janic Lavoie, Ph.D., neuropsychologist
- Dr. Marie-Ève Langelier, M.D.
- Tommy Chevrette, Ph.D., kinesiology professor

Kiosks of local organizations
Open to all at 9:45 am at the gym

FOR REGISTRATION
Limited places

13
FEBRUARY
2025
8:00 a.m. to 12:00 p.m.

B71
AUDITORIUM



Take action today
for positive mental health!

Questions? mathieu.girard2@forces.gc.ca or ext. 661-7701

Pour tenir vos résolutions

Nous y voici, l'année 2025 est maintenant bien entamée. Cette période est souvent marquée par une impression qu'on recommence quelque chose ou qu'il serait temps de faire des changements. Cette sensation amène souvent l'adoption de résolutions!

Il n'est pas question ici de notre capacité accrue à manger du pâté à la viande, du retour au travail ou de la consommation d'alcool qui a atteint des sommets annuels, mais de notre désir habituel de se fixer de nouvelles résolutions en début d'année.

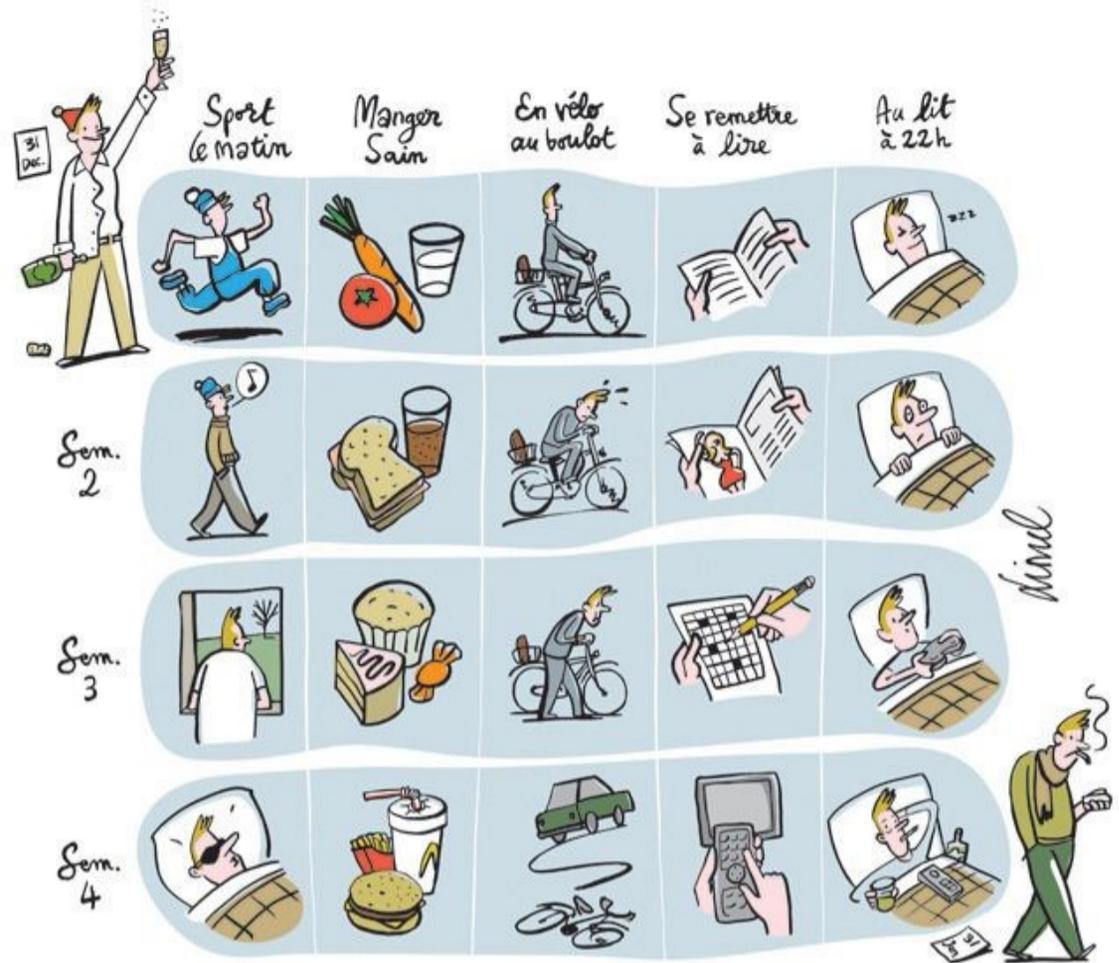
Vous avez probablement déjà côtoyé des personnes de votre entourage, ou peut-être avez-vous vous-même vécu l'expérience, de démarrer l'année avec des changements draconiennes basés sur de bonnes intentions.

Que ce soit de vouloir inverser la rotation de la planète Terre, de sauver le panda géant de l'extinction ou de devenir le premier humain à marcher sur Mars, la réalité

est que la plupart des résolutions du temps des Fêtes s'avèrent des échecs. Le domaine de l'activité physique n'y échappe pas. Pourquoi? Parce que nos ambitions, imaginées pendant la période de festivités, nous donnent un élan d'enthousiasme souvent démesuré. Cet état d'esprit affecte notre capacité à adopter une attitude lucide concernant nos objectifs pour l'année suivante.

Mettre franchement en évidence cette réalité frappante n'a pas pour objectif de vous décourager dans vos futures résolutions sportives. Le but est plutôt de vous pousser à faire preuve de compassion et d'indulgence envers vous-même afin d'atteindre des objectifs mieux ciblés.

Pour ce faire, assurez-vous de vous fixer des objectifs réalistes. Par exemple, en utilisant l'acronyme SMART (spécifique-mesurable-atteignable-réaliste-temporel) et en fractionnant votre objectif principal en sous-objectifs à court, moyen et long terme.



Ce concept utilisé en gestion des affaires est un outil qui s'applique très bien aux résolutions annuelles, quel que soit le domaine que vous choisissez d'améliorer.

Pour vous aider à démarrer cette nouvelle année du bon pied et surtout à tenir vos résolutions plus de quelques jours, l'équipe des PSP vous encourage à utiliser ses services de ki-

nésologie. Ces spécialistes du conditionnement physique constituent une aide externe et neutre précieuse dans votre processus de retour à un mode de vie plus actif.

Keeping your resolutions

Here we are, the year 2024 is now well underway. This period is often marked by a feeling that we are starting something again or that it is time to make changes. This feeling often leads to the adoption of resolutions!

We're not talking about our increased ability to eat meat pie, returning to work, or drinking at yearly highs, but our habitual desire to set new resolutions early on. of year.

You have probably already been around people around you, or perhaps you yourself have had the experience of starting the year with drastic changes based on good intentions.

Whether it's reversing the rotation of planet Earth,

saving the giant panda from extinction, or becoming the first human to walk on Mars, the reality is that most holiday resolutions fail. The field of physical activity is no exception. For what? Because our ambitions, imagined during the period of festivities, give us a surge of enthusiasm that is often excessive. This state of mind affects our ability to adopt a clear-eyed attitude regarding our goals for the following year.

Frankly highlighting this striking reality is not intended to discourage you in your future sporting resolutions. Rather, the goal is to push you to show compassion and indulgence towards yourself in order to achieve more targeted goals.

To do this, make sure you

set realistic goals. For example, using the acronym SMART (specific-measurable-attainable-realistic-time) and breaking your main goal into short-, medium- and long-term sub-goals.

This concept used in business management is a tool that applies very well to annual resolutions, whatever area you choose to improve.

To help you start this new year off on the right foot and, above all, keep your resolutions for more than a few days, the PSP team encourages you to use its kinesiology services. These fitness specialists provide valuable external, neutral assistance in your process of returning to a more active lifestyle.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS / TRAINING SESSION
 TRAVAILLEUR BFC BAGOTVILLE SEULEMENT - WORKER CFB BAGOTVILLE ONLY

MISE EN FORCE / GET STRENGTH
 *** MILITAIRES SEULEMENT - MILITARY MEMBERS ONLY **
 Tous les mardis et jeudis 14h30 à 15h30 / Every Tuesday and Thursday 14:30 p.m. to 15:30 p.m.

VÉLO CARDIO / SPINNING
 Tous les mardis 7h30 à 8h30 / Every Tuesday 7:30 a.m. to 8:30 a.m.

YEM / SYM
 YOGA - ÉTIREMENT - MOBILITÉ / STRETCHING - YOGA - MOBILITY
 Tous les vendredis 7h30 à 8h30 / Every Friday 7:30 a.m. to 8:30 a.m.

ENTRAÎNEMENT F.I.T / F.I.T TRAINING
 Tous les lundis et mercredis 7h30 à 8h30 / Every Monday and Wednesday 7:30 a.m. to 8:30 a.m.

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE / NO REGISTRATION NEEDED
 Pour plus d'information / for information: p-bvg.pspcondphysique@forces.gc.ca

Quel service choisir pour s'entraîner?

Les services professionnels en conditionnement physique peuvent coûter très cher. Heureusement pour les membres de la communauté militaire, ces services sont accessibles et personnalisés.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement physique PSP

Au civil, l'univers du conditionnement physique est un domaine qui peut devenir rapidement compétitif. Plusieurs types de services sont mis de l'avant par des professionnels du sport et de la santé ou des influenceurs sur les réseaux sociaux.

Se procurer un plan d'exercices génériques en ligne ou une application d'entraînement paraît la solution simple et rapide aux yeux de certaines personnes mais, est-ce qu'engager un préparateur physique / kinésologue concorderait mieux avec vos besoins? En lisant ce texte, on espère que vous serez plus conscientisé quant à l'utilisation de ces outils qui vous sont proposés.

Dans le tableau ci-contre, vous retrouverez des comparatifs de plusieurs services de conditionnement physique. Deux des trois services suggérés sont accessibles à l'ensemble de la population. Le troisième service (dernière colonne du tableau) est disponible seulement pour les employés de la Défense nationale.

Les plans génériques en ligne

Si l'objectif est aussi simple que d'être plus actif, de se mettre à l'entraînement physique rapidement et que

nous n'avons pas de besoins particuliers, le plan d'exercices en ligne est une option intéressante.

Prenez en considération que vous ne serez pas nécessairement supervisé dans les débuts de votre mise en forme. Avec un manque de supervision, le plan acheté a des risques de créer un dosage d'entraînement inadéquat tels qu'un volume ou une intensité d'entraînement pas assez ou trop élevé et une fréquence d'entraînement inadéquate à votre horaire. Cela ferait en sorte de limiter l'atteinte de votre objectif spécifique et d'augmenter les risques de blessures par une mauvaise exécution d'un mouvement.

Un service en kinésiologie

La plus grande valeur que nous pouvons apporter à un service personnalisé est l'établissement d'une relation de confiance entre le client et le professionnel. Ce dernier analyse les besoins et y répond en adaptant le plan initial, se rapprochant des demandes et de l'objectif de la personne qui fait appel au service.

Cependant, un bon service exige des suivis réguliers, particulièrement dans les premiers temps, afin de garantir une progression continue et sécuritaire. Comparativement à un plan en ligne, les coûts reliés au service personnalisé sont plus élevés, mais ceux-ci reflètent l'expertise, le temps consacré, et la qualité de l'accompagnement.

Le meilleur des deux mondes

Selon les besoins et les

LES POURS ET LES CONTRES...

Plans génériques en ligne	Services de kinésiologie au civil	Programme de conditionnement physique PSP
Peu coûteux	Coûteux	Gratuit
Approche non personnalisée	Approche personnalisée	Approche personnalisée
Accessible rapidement	Liste d'attente	Accessible rapidement
Mise en application rapide	Mise en application lente	Mise en application lente
Risque augmenté d'un mauvais dosage à l'entraînement	Risque réduit d'un mauvais dosage à l'entraînement	Risque réduit d'un mauvais dosage à l'entraînement
Aucun suivi	Suivi régulier	Suivis réguliers
Aucun moyen de joindre un professionnel	Joignable avec délai variable	Joignable rapidement

avantages, il est tout à fait convenable de pencher vers un service plutôt qu'un autre. Il est également rare de travailler pour un employeur qui offre l'ensemble de ces services et bien plus. Pour les membres de

la communauté militaire, les services de kinésiologie sont offerts gratuitement grâce à l'équipe de conditionnement physique du PSP. Vous pouvez également vous abonner à la chaîne Youtube Les FAC en

Forme et accéder à du contenu varié sur l'entraînement virtuel. Au niveau local, demandez de prendre rendez-vous avec le conditionnement physique PSP de Bagotville en appelant au 661-4253 ou par **courriel**.

Which service to choose for training?

Professional fitness services can be very expensive. Fortunately for members of the military community, these services are accessible and personalized.

In civilian life, the world of fitness is a field that can quickly become competitive. Several types of services are put forward by sports and health professionals or influencers on social networks.

Getting a generic online exercise plan or a training application seems like a quick and easy solution to some people, but would hiring a physical trainer/kinesiologist better meet your needs?

By reading this text, we hope that you will be more aware of the use of these tools that are offered to you.

In the table below, you will find comparisons of several fitness services.

Two of the three suggested services are accessible to the entire population. The last service on the right of the table is only available to national defense employees.

Generic plans Online

If the goal is as simple as being more active, getting into physical training quickly and we do not have any special needs, the online exercise plan is an interesting option. Take into consideration that you will not necessarily be supervised in the beginning of your fitness.

With a lack of supervision, the purchased plan has risks of creating an unsuitable training dosage such as a volume or intensity of training not enough or too high and a training frequency unsuitable for your schedule. This would limit the achievement of your specific goal and increase the risk of injury due to poor execution of a movement.

A kinesiology service

The greatest value that we can bring to a personalized service is the establishment of a relationship of trust between the client and the professional. The latter analyzes the needs and responds to them by adapting the initial plan closer to the requests and the objective of the person using the service.

However, a good service requires regular follow-ups, especially in the early stages, in order to guarantee continuous and safe progress.

Compared to an online plan, the costs related to the personalized service are higher, but these reflect the expertise, the time spent, and the quality of the support.

The best of both worlds

Depending on the needs and the benefits, it is entirely appropriate to lean towards one service rather than another. It is also rare to work for an employer that offers all of these services and more.

For members of the military community, kinesiology services are offered free of charge thanks to the PSP fitness team. You can also subscribe to the Les FAC en Forme YouTube channel and access varied content on virtual training.

At the local level, ask to make an appointment with PSP physical conditioning in Bagotville by contacting 661-4253 or by **email**.

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

La sécurité des données c'est l'affaire de tous

Le Commissariat à la protection de la vie privée du Canada tiendra du 27 au 31 janvier une semaine de sensibilisation à la sécurité sous le thème « Placez la protection de la vie privée au premier plan ».

Il s'agit d'une excellente occasion d'accroître la sensibilisation des employés de la Défense nationale et des membres des FAC en plus de promouvoir les services de sécurité ministériels.

Voici certaines choses que nous pouvons faire chaque jour pour maintenir la sécurité de la défense :

- Rangez vos documents protégés et classifiés de manière appropriée;
- Utilisez votre ordinateur du réseau de la Défense exclusivement pour le travail;

- Verrouillez votre ordinateur, peu importe combien de temps vous prévoyez vous éloigner de votre bureau;
- Ne branchez rien de non autorisé sur votre ordinateur MDN;
- Évitez de cliquer sur des liens ou d'ouvrir des pièces jointes qui semblent suspectes;
- Protégez vos appareils informatiques délivrés par le MDN/les FAC en ne les apportant pas dans vos déplacements à moins d'en avoir l'autorisation;
- Si vous avez des questions relatives à la sécurité concernant les procédures de sécurité appropriées, contactez votre officier de la sécurité des systèmes d'information (OSSI) ou votre superviseur de la sécurité de l'unité (SSU).



La Semaine de la protection des données met cette année l'accent sur les nouvelles technologies qui peuvent mettre en péril la protection de la vie privée et des données sensibles.

Pour encourager la sensibilisation à la sécurité, les SSU, les

OSSI, les professionnels de la sécurité et les employés de l'Équipe de la Défense qui souhaitent promouvoir la sécurité en milieu de travail peuvent obtenir une foule de conseils et de liens vers des activités en visitant le [site du Commissariat](#).

Un [Webinaire](#) sur la protection des données ouvert à tous se tiendra le 31 janvier.

Vous jouez un rôle important dans la sécurité de tous les membres de notre Équipe de la Défense grâce à la **VIGILANCE!**

Everyone for Data Security

The Office of the Privacy Commissioner of Canada will be holding a Security Awareness Week from January 27 to 31 under the theme "Put Privacy First".

This is an excellent opportunity to raise awareness among National Defence employees and CAF members and to promote departmental security services.

Here are some things we can do every day to keep defence secure:

- Store your protected and classified documents properly;
- Use your DDN computer exclusively for work;
- Lock your computer, no matter how long you plan to be away from your desk;
- Do not connect anything unauthorized to your DND/DDN computer;
- Avoid clicking on links or opening attachments that appear suspicious;
- Protect your DND/CAF-issued computing devices

by not taking them on trips unless authorized to do so;

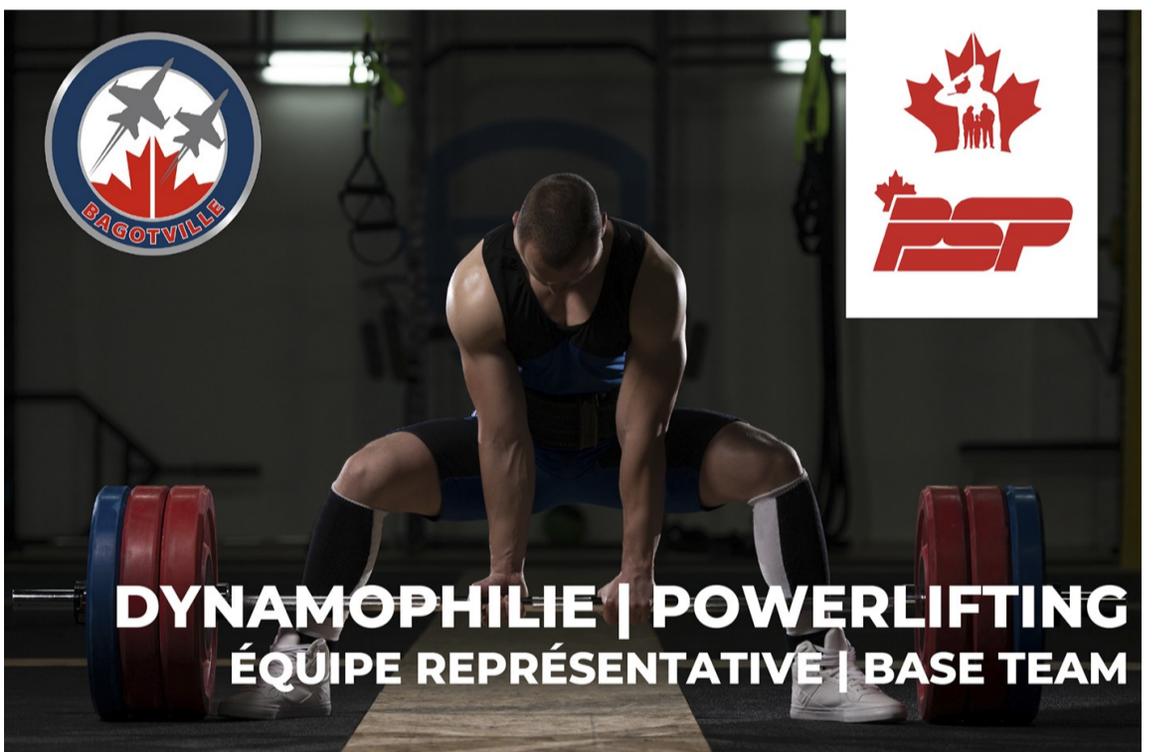
- If you have any security questions about proper security procedures, contact your Information Systems Security Officer (ISSO) or Unit Security Supervisor (USS).

This year's Data Privacy Week is focusing on new technologies that can put privacy and sensitive data at risk.

To encourage security awareness, USSs, ISSOs, security professionals and Defence Team employees who want to promote workplace security can access a wealth of tips and links to activities by visiting the OPC website.

A Data Privacy Webinar open to all will be held on January 31.

You play an important role in the security of all members of our Defence Team through VIGILANCE!



Nouvelle équipe représentative New Base Team

La dynamophilie, ou powerlifting en anglais, est un sport de force qui mesure la force absolue en soulevant le plus de poids dans une répétition. Elle consiste comme l'haltérophilie à lever des barres, mais elle s'en distingue par ses mouvements techniquement plus basiques, où les charges sont plus lourdes et où l'amplitude est plus réduite.

Powerlifting is a strength sport that measures absolute strength by lifting the most weight in a repetition. It consists, like weightlifting, of lifting bars, but it differs from it in that its technically more basic movements, where the loads are heavier and the amplitude is reduced.

Début des entraînements: Janvier 2025

Start of training: January 2025

Informations

Mathieu Caron, coordonnateur des sports militaire | Military Sports Coordinator
mathieu.caron2@forces.gc.ca | 418-677-4000 poste 6617253

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