

le VORTEX de Bagotville



Volume 17 Numéro 10

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

OCTOBRE 2022

Balle lente, les gars de Bagotville l'emportent **Champions national!**

pages 2 et 3



La nouvelle Unité PSP mobile entre en service... page 5

La 2e Escadre se prépare pour Phoenix Warrior... page 9

Mission accomplie pour le 12 ER à OP CARIBBE... page 12

Jusqu'à **90\$** de remise sur une carte prépayée. jusqu'au 18 décembre 2022. À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.

Visitez fr.nokiantyres.com
#NokianTyresNA

NOUVEAU
HAKKAPELIITTA® RS, SUV ET EV
HAKKAPELIITTA® 10, SUV ET EV

nokian TYRES
CRÉÉS POUR
AFFRONTER L'HIVER
Créés pour affronter les rudes hivers finlandais, les pneus Hakkapeliitta® de Nokian Tyres sont synonymes de sécurité inégalée dans les conditions imprévisibles des hivers nordiques.

nokian TYRES
SATISFACTION GARANTIE
30 JOURS OU ARGENT RETOURNÉ

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

V PNEUS + MÉCANIQUE
Garage
Jean-Pierre Tremblay
1737 boul. Talbot
Chicoutimi
418-545-4455

Bagotville peut enfin jouer en finale nationale

L'équipe masculine de balle lente remporte

Après avoir obtenu son passeport pour le championnat national à la fin de l'été, l'équipe masculine de balle lente de Bagotville a réussi à remporter les grands honneurs lors de la finale canadienne le 23 septembre dernier.

Le championnat régional qui s'est déroulé à Edmonton en Alberta du 20 au 23 septembre regroupait les quatre équipes représentant les grandes régions canadiennes, soit Halifax pour les Maritimes, Bagotville pour la région du Québec, Kingston pour l'Ontario et Esquimalt pour l'Ouest canadien.

Les quatre équipes se sont d'abord affrontées en ronde préliminaire afin de déterminer les positions à la ronde éliminatoire. L'équipe de Bagotville a remporté deux des trois matchs disputés lors de cette première ronde, s'inclinant par un seul point contre l'équipe d'Halifax.



Lors du troisième match en ronde préliminaire, Bagotville affrontait l'équipe de l'Ontario, les Knights de Kingston. Après une victoire de 26 à 19, Bagotville se retrouvait en bonne position pour amorcer la ronde éliminatoire.

Lors de la ronde éliminatoire, Bagotville a d'abord rencontré à nouveau l'équipe des Maritimes et a cette fois remporté la partie avec un solide 10 points d'avance, par la marque de 24 à

14. Le caporal Jean-Michel Coudé a été choisi joueur du match au cours de cette rencontre.

Lors du deuxième match éliminatoire, Bagotville a

aussi pris les devants de façon convaincante et remporté l'affrontement face à l'équipe d'Esquimalt par un pointage de 15 à 5.

Lors de l'affrontement fi-

nal, l'équipe de Bagotville rencontra de nouveau celle d'Halifax. Avec une fiche d'une victoire et une défaite face à l'équipe des Maritimes, rien n'était joué selon l'entraîneur de Bagotville,

Le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :

Lcol Alexandre Dubois (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:

(Distribution et renseignements généraux)

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

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

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication: 10 novembre 2022

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 1^{er} novembre

Men's slow pitch team won National Championship

After earning their passport to the national championship at the end of the summer, the Bagotville men's slo-pitch team managed to win top honors in the Canadian final on September 23.

The regional championship, which took place in Edmonton, Alberta from September 20 to 23, brought together the four teams representing the major Canadian regions, namely Halifax for the Maritimes, Bagotville for the Quebec region, Kingston for Ontario and Esquimalt for the Western Canada.

The four teams first met in the preliminary round to determine the positions in the elimination round. The

Bagotville team won two of the three games played in this first round, losing by a single point against the Halifax team.

During the elimination round, Bagotville first met the Maritimes team again and this time won the game with a solid 10-point lead, by the score of 24 to 14. Corporal Jean-Michel Coudé was chosen game day during this encounter.

In the second playoff game, Bagotville also took a convincing lead and won the match against the Esquimalt team by a score of 15 to 5.

In the final matchup, the Bagotville team again met the Halifax team. With a

record of one win and one loss against the Maritimes team, nothing was decided according to Bagotville coach, master warrant officer Stéphane Provencher. "We worked hard to get to the final. In the first qualifier, we didn't have a big game, the fatigue of the trip and the week fell on us. But knowing that even if we lost we could recover in the third qualifier, we focused on this game. We arrived ready to face Halifax again in the final and it paid off," says the coach.

Indeed, Bagotville recovered well in the final, accumulating an eight-point lead over Halifax and thus winning the game by the count of 18 to 10.

Le championnat national à Edmonton



Après la ronde préliminaire, l'équipe de Bagotville n'avait pour seul objectif de remporter la grande finale. Ce qu'elle a réussi à faire en gagnant les trois matchs de la seconde ronde.

mulant huit points d'avance sur Halifax et remportant ainsi la partie par le compte de 18 à 10.

Pour le coordonnateur aux sports à la BFC Bagotville, Mathieu Caron, cette victoire en finale est très agréable surtout quand on pense que le championnat national a été annulé au cours des deux dernières années.

« Je suis vraiment content que l'équipe représentant Bagotville ait gagné la finale cette année. En 2019, Bagotville avait gagné le championnat régional, mais n'avait pas pu aller au national, car l'événement avait été annulé. Les gars se sont entraînés très fort au cours des dernières semaines afin d'atteindre ce résultat », explique le responsable, visiblement heureux de ce résultat.

l'adjudant-maître Stéphane Provencher. « Nous avons travaillé fort pour nous rendre en finale. Lors de la première éliminatoire, nous n'avons pas eu un gros match, la fatigue du voyage et de la semaine nous est tombée dessus. Mais sachant que même si nous perdions, nous pouvions

nous reprendre en troisième éliminatoire, nous nous sommes concentrés sur ce match. Nous sommes arrivés prêts pour affronter de nouveau Halifax en finale et ça a porté fruit », raconte l'entraîneur.

En effet, Bagotville s'est bien reprise en finale accu-

BALADO PODCAST

PSP BAGOTVILLE

COMBAT AU SOL GRAPPLING

Sgt Alex Gagnon
Cplc Daniar Kharissov

Apprenez en plus sur ce sport

Learn more on this sport

TROUVEZ-NOUS SUR CES APPLICATIONS

FIND US ON THESE APP

ERRATUM

Des erreurs se sont glissées à la page des changements de commandement de l'édition de septembre du Vortex.



On aurait dû y lire que le nouveau commandant du 2 ESM est le Icol Brent Maurice.



On aurait aussi dû y lire que le Icol Christian Picard est le nouveau commandant du 2 EEEA et que son nouvel adjudant-chef est l'adjuc Mario Huard.

UN **Mot** de l'ADJUDANT-CHEF

La santé mentale : une priorité

Chers membres de la BFC Bagotville, la saison des mutations étant terminée pour cette année, je tiens à souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants et leurs familles. Nous espérons que votre réinstallation s'est bien déroulée et que vous apprécierez votre séjour dans la belle région du Saguenay.

Un changement d'environnement est souvent stressant alors n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.



Parlant de changement, les modifications aux instructions sur la tenue sont en vigueur depuis maintenant plus d'un mois. Il s'agit d'une excellente initiative permettant dorénavant aux membres de s'exprimer via leur apparence, et ce, sans inquiétude. Mais attention, cela ne signifie pas que nous pouvons relâcher notre tenue, mais que nous devons plutôt continuer sans cesse d'afficher une image positive des FAC.

Par adjuc **Marc Beaumier**
Adjutant-chef de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

L'effectif des FAC est appelé à devenir encore plus diversifié et représentatif. Afin de relever ce défi, la publication de la directive du Chef d'État-major de la Défense sur la reconstitution des FAC met la priorité sur le personnel. Il faut prendre soin de nos membres et les garder motivés malgré le contexte de pénurie de personnel. Nous devons cependant être conscients que l'effectif n'augmentera pas de façon significative du jour au lendemain, il faudra donc demeurer patients pour que les choses s'améliorent.

Avec l'arrivée de l'automne vient également le retour des virus. La campagne de vaccination contre l'influenza et pour les doses de rappel de la COVID est présentement en cours. Tous sont extrêmement encouragés à prendre rendez-vous et ainsi contribuer à garder notre communauté et nos familles en santé.

En terminant, je vous remercie pour le travail acharné et votre contribution aux succès de nos missions et opérations. Au cours des dernières semaines, j'ai eu le privilège et l'honneur de visiter nos troupes déployées sur OP CARIBBE au Belize et OP REASSURANCE en Roumanie. Les membres sont très bien installés et le moral est haut. Nous pouvons être très fiers d'eux. Leur professionnalisme, à l'image de la profession des armes, est remarquable et très apprécié des nations hôtes.

L'effort de tous est essentiel afin d'obtenir la satisfaction tant professionnelle que personnelle et ainsi maintenir des environnements de travail sains et un équilibre travail/famille favorisant l'épanouissement. Continuons de veiller les uns sur les autres et de s'entraider au besoin!

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

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 7911 ou 7345
Services psychosociaux	Poste 7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 7208
CRFM	Poste 7468
Promotion de la santé	Poste 7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Ligne info-famille	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861



Vente et installation de pneus pour voitures et camions

Toutes les grandes marques au meilleur prix!



Mécanique générale
Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions
Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit, support à vélo, démarreur à distance et plus



Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

LE NOUVEAU NOKIAN TYRES HAKKAPELIITTA R5
LA SÉCURITÉ À L'ÉTAT PUR



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

Possibilité de financement en collaboration avec
CANEX

2460, rue Bagot
La Baie
/garagesplabaie



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

ça soulage!

Un service personnalisé en milieu de travail

Afin de contrer la sédentarité et de remettre les membres de la BFC Bagotville en mode actif, l'équipe des PSP de la base a développé de nouveaux services qui font déjà leurs preuves.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement physique PSP.

Le manque d'effectif, la charge opérationnelle et les effets de la pandémie ont eu un effet important sur la hausse du taux de sédentarité chez les membres. Pour contrer les effets néfastes de la sédentarité, l'équipe des PSP a dû développer des stratégies et modifier son approche. Parmi ces nouveaux services, mentionnons l'unité PSP mobile qui offre des entraînements directement au sein des unités. Ces séances adaptées aux besoins misent sur la santé physique et mentale des membres.

Cette idée est née à la suite d'une rencontre avec la chaîne de commandement qui a eu lieu en juin dernier. C'est à ce moment que le commandant de l'élément des télécommunications du 3ESO a décidé d'ajou-

ter une séance de 15 minutes hebdomadaire directement dans son unité. Les activités offertes par l'unité PSP mobile sont très variées et changent régulièrement entre méditation, relaxation, étirements et mobilité. Les membres affirment être plus calmes, plus posés, et prêts à terminer leur journée après avoir participé à l'activité.

Il est maintenant connu que chaque geste compte et que chaque minute nous rapproche de notre objectif santé. Il est préférable de bouger 10 minutes que rien du tout et il n'est pas nécessaire d'être en sueur et d'atteindre une fréquence cardiaque élevée non plus pour voir des bénéfices.

« Insidieusement, le temps passé devant nos écrans n'a cessé d'augmenter au fil des années. De nombreuses études ont démontré que la position assise a des impacts qui affectent directement notre santé et hypothèquent notre futur. Le ministère de la Santé nous recommande, et à juste titre, de bouger dans le but de réduire les effets négatifs de



Les membres de l'élément des télécommunications du 3 ESO ont apprécié le soutien offert par l'unité PSP mobile. On les voit ici lors d'une séance d'étirements à l'extérieur.

cette position, qui malheureusement fait partie de notre lot quotidien depuis la venue des nouvelles technologies. Bien que beaucoup le désirent, avons-nous et prenons-nous vraiment le temps de faire attention à nous? », explique l'adjudant Éric Trépanier,

responsable de l'élément au 3^e Escadron de soutien à la mission.

L'adj Trépanier a donc tenu à remercier l'équipe des PSP pour cette nouvelle initiative. « J'aimerais souligner et remercier le soutien exceptionnel de la section mobile du PSP dans l'initiative d'intégration de la session de relaxation du jeudi après-midi au 3 ESO Ele Télécom. Un tout petit 15 minutes bien investies, qui apportent beaucoup de bénéfices tant sur le plan moral que physique de toute l'unité », assure le responsable.

Pour l'adj Éric Trépanier, il ne fait aucun doute qu'une telle initiative peut bénéficier à l'ensemble des unités. « En ces temps troubles où le personnel se fait de plus en plus rare, nous oublions régulièrement et très facilement de nous réserver du temps pour pallier les effets négatifs de notre style de travail. C'est pourquoi je crois qu'il faut applaudir lorsqu'une unité prend l'initiative d'inclure une période volontaire d'étirement et de relaxation à l'intérieur du temps de travail, nous

permettant d'être mieux dans notre peau. Le train incessant de la vie ne doit pas être la cause de notre mal-être, mais, se doit plutôt d'être un signal d'alarme nous avertissant des dangers encourus. Je tiens donc à personnellement remercier ma chaîne de commandement pour cette occasion qui m'est offerte, pour l'intérêt qu'elle nous porte en tant que membres de l'équipe et pour la valeur qu'elle accorde à chacun d'entre nous », conclut-il, en invitant les autres membres à faire appel à l'unité PSP mobile.

Il est possible de planifier des visites de l'unité mobile au sein de son équipe en contactant les membres de l'équipe du conditionnement physique PSP et en faisant la demande auprès de sa chaîne de commandement.

Rappelons que cette nouvelle initiative de l'équipe PSP s'inscrit dans la stratégie globale de bien-être des membres des FAC et les différentes orientations adoptées par le commandement de la BFC Bagotville au cours des dernières années.

The Mobil PSP Unit is offering services at work

In order to counter the sedentary lifestyle and put the members of CFB Bagotville back into active mode, the base PSP team has developed new services that are already proving their worth.

The lack of staff, the operational load and the effects of the pandemic have had a significant effect on the increase in the rate of physical inactivity among members. To counter the harmful effects of a sedentary lifestyle, the PSP team had to develop strategies and modify its approach. Among these new services, we should mention the mobile PSP unit which offers training directly

within the units. These needs-based sessions focus on the physical and mental health of members.

This idea was born following a meeting with the chain of command that took place last June. It was at this point that the 3ESO Telecommunications Element Commander decided to add a weekly 15-minute session directly to his unit. The activities offered by the mobile PSP unit are very varied and change regularly between meditation, relaxation, stretching and mobility. Members say they are calmer, more collected, and ready to end their day after participating in the activity.

It is now known that every gesture counts and that every minute brings us closer to our health goal. It's better to move for 10 minutes than nothing at all and you don't have to be sweaty and reach a high heart rate either to see benefits.

Mobile unit tours can be scheduled within their team by contacting members of the PSP Fitness Team and making the request through their chain of command. Remember that this new initiative by the PSP team is part of the overall strategy for the well-being of CAF members and the various orientations adopted by the command of CFB Bagotville.

La collaboration des occupants est essentielle

Dans la foulée du projet d'économies d'énergie garanties réalisé avec la Société de contrôle Johnson, le Détachement des opérations immobilières a entrepris cette semaine une tournée de sensibilisation en vue de la saison de chauffage qui commence.

Collaboration spéciale
DOI Bagotville

Michael Morin, gestionnaire de projet pour le MDN, et Mathieu Hornstein, responsable du suivi énergétique du projet pour la Société de contrôle Johnson, ont offert une présentation aux responsables de plusieurs bâtiments pour sensibiliser ces derniers à l'impact positif que peuvent avoir les changements dans les habitudes des occupants et recommander les meilleures pratiques à adopter. Nous tenons à remercier les participants de leur participation à ces efforts pour contribuer à l'atteinte des cibles de réduction de la consommation énergétique et des émissions de GES de la base.

« Pour mesurer les impacts du projet, nous évaluons soigneusement la consom-

mation d'énergie avant et après l'implantation des mesures dans chaque bâtiment. C'est de cette façon qu'on a pu constater que des centaines de milliers de dollars en coûts d'énergie pourront être sauvés à l'échelle de la base si les occupants modifient certaines de leurs habitudes », soutient Mathieu Hornstein, qui a également participé aux rencontres.

À titre d'exemple, uniquement au hangar H6, c'est environ 50 000 m³ de gaz naturel excédentaires qui seraient consommés chaque année, soit une fois et demie sa consommation anticipée, et cela serait en majeure partie attribuable au fait de laisser les portes des hangars ouvertes durant la saison de chauffage. Cela équivaut littéralement à payer 10 000 \$ chaque année pour « chauffer le dehors ».

Il ne faut que 5 à 10 minutes pour perdre toute la charge de chauffage dans l'enceinte d'un hangar par ses portes ouvertes. Comme quoi la contribution des occupants aux efforts du MDN peut aider à réduire de façon importante la consommation d'énergie et les émissions de



La quantité d'énergie dépensée pour le chauffage des différents édifices de la base est fortement influencée par les habitudes adoptées par ses occupants.

GES de la base! D'ailleurs, tous les occupants peuvent contribuer de diverses façons à maintenir les impacts du projet dans le temps. Si, par exemple, vous notez qu'il fait trop froid dans vo-

tre espace de travail, signalez la problématique pour que des stratégies correctives efficaces et cohérentes avec les mesures d'économies d'énergie soient mises en place, plutôt que d'instal-

ler une chaufferette locale qui affectera le contrôle de la température.

Tout le monde gagnera à régler ces problématiques à la source!

Everybody is essential to save energy

In the wake of the guaranteed energy savings project carried out with the Johnson Control Company, the Real Estate Operations Detachment undertook an awareness tour this week in view of the heating season which is beginning.

Michael Morin, project manager for the DND, and Mathieu Hornstein, project energy monitoring manager for the Johnson Control Company, gave a presentation to the managers of several buildings to make them aware of the positive impact that changes can have in the habits of the occupants and recommend the best practices to adopt. We would like to thank the participants for their participation in these efforts to contribute to the achievement of the targets for reducing energy consumption and GHG

emissions at the base.

“To measure the impacts of the project, we carefully assess the energy consumption before and after the implementation of the measures in each building. This is how we were able to see that hundreds of thousands of dollars in energy costs could be saved at the base level if the occupants change some of their habits,” says Mathieu Hornstein, who also participated in the meetings.

For example, in the H6 hangar alone, approximately 50,000 m³ of excess natural gas would be consumed each year, i.e. one and a half times its anticipated consumption, and this would be largely attributable to the fact of leaving the doors sheds open during the heating season. This is literally equivalent to paying

\$10,000 every year to “heat the outside”. It only takes 5-10 minutes to lose the entire heating load in a hangar enclosure through its open doors. How the contribution of the occupants to the efforts of the DND can help to significantly reduce the energy consumption and the GHG emissions of the base!

Moreover, all occupants can contribute in various ways to maintaining the impacts of the project over time. If, for example, you notice that it is too cold in your workspace, report the problem so that effective corrective strategies consistent with energy saving measures can be put in place, rather than installing a local heater which will affect temperature control.

Everyone will benefit from solving these problems at the source!

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

ESSAYEZ NOTRE NOUVELLE POUTINE DÉJEUNER!

SPÉCIAL du MOIS
Spaghetti italien
7 85 \$
+taxes

Pizza
8 50 \$
+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

BFC Bagotville

DONNER DU PLASMA, C'EST
DANS NOTRE SANG

**Jeudi 3 et vendredi 4 novembre, venez relever
le défi du BFC Bagotville et sauvez des vies !**

**Les prises de rendez-vous se feront
Jeudi 20 octobre de 7h30 à 12h00
Hall d'entrée du Gymnase.**

**Salon Plasmavie Saguenay
2096, boulevard Talbot**

**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**



hema-quebec.qc.ca



**STRENGTHENING THE
ENERGISER LES FORCES**

Comment exprimer sa colère dans une relation saine

Cette année, la campagne sur les relations saines se déroulera du 17 au 21 octobre. De nombreuses ressources sont accessibles sur le site Web www.connexionfac.ca/relationssaines.

Toutes les relations connaissent des hauts et des bas. Nous ressentons tous de la colère à certains moments et il n'y a pas de mal à ça. Cependant, l'utilisation de la violence et d'un langage offensant n'est jamais un moyen acceptable d'exprimer sa colère ou d'y faire face.

Que pouvez-vous faire?

- Prenez du recul. Respirez. Comptez.
- Éloignez-vous physiquement de votre conjoint. Quittez la pièce ou allez marcher.
- Profitez de ce temps pour apaiser vos pensées, vos sentiments et vos pulsions hostiles.
- Ne blâmez pas les autres pour le fait que vous êtes en colère. Assumez l'entière responsabilité de vos propres pensées, sentiments et pulsions.
- Analysez vos sentiments. La colère est souvent une manifestation de tristesse, de honte, de peur, de solitude ou de vulnérabilité.
- Pensez aux conséquences de vos mots et de vos gestes pour vous et votre conjoint. Songez aux éventuelles répercussions involontaires.
- Parlez calmement avec votre conjoint. Soyez précis et parlez du « vrai » problème.
- Laissez le temps à votre conjoint d'assimiler ce que vous avez dit et d'exprimer ses sentiments.
- Soyez juste et réfléchi dans vos paroles.
- Prenez soin de vous. Reconnaissez que vous pourriez avoir besoin de temps pour apaiser ces sentiments.

Contenu inspiré d'Elaine S. Stoll, thérapeute de counselling autorisée

PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT LA PROGRESSION



**AUGMENTER LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT
PROGRESSIVEMENT POUR ↓ LES RISQUES DE
BLESSURES ET ↑ VOS PERFORMANCES**

EXEMPLES:

**↑ L'INTENSITÉ: ↓ TEMPS DE REPOS / ↑ CHARGE OU
LA VITESSE**

**↑ LE VOLUME: + SÉRIES / + DE RÉPÉTITIONS / + DE
DISTANCE**



**COMMUNIQUEZ AVEC VOS KINÉSIOLOGUES POUR PLUS DE
DÉTAILS GYMNASE.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA**

Bagotville hisse le drapeau des survivants

Afin de souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, plusieurs membres de la BFC Bagotville ont assisté à la levée du drapeau des survivants le jeudi 29 septembre dernier.

La levée du drapeau était précédée d'une cérémonie de purification effectuée par Mme Micheline Bellemare, une aînée autochtone de la région. Une minute de silence a aussi été observée par tous les militaires et employés civils en mémoire des enfants disparus, des familles laissées derrière et des survivants des pensionnats.

L'équipe de commandement de la BFC Bagotville a aussi participé à un déjeuner ren-contre avec Mme Bellemare



Pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le drapeau orangé des survivants a été hissé au mat de la BFC Bagotville le 30 septembre dernier.

de même que la coreprésentante du Groupe consultatif des autochtones de la Défense, l'aviatrice Riette Bacon.

Pour en savoir plus sur la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation ainsi que sur le drapeau des survivants et sa signification, vous êtes invités

à visiter la page de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation - Canada.ca et celle concernant Le drapeau des survivants - NCTR.

National Day for Truth and Reconciliation in Bagotville

To mark the National Day for Truth and Reconciliation, members of 3 Wing/CFB Bagotville and 2 Wing attended the raising of the survivors' flag, preceded by a purification ceremony performed by an aboriginal elder. Also, a minute of silence was observed by all military and civilian employees in memory of children, families left behind and residential school survivors.

Visit those pages to learn more about the National Day for Truth and Reconciliation as well as the Survivor Flag.

C'est le temps de changer pour la caisse créée par les militaires, pour les militaires

Un service unique par notre personnel expert qui vous:

- Conseille à chacune des étapes de votre carrière et même après
- Sert là où vous servez et selon votre horaire
- Donne un service clé en main sans tracas
- Simplifie la vie lors de vos relocalisations
- Comprend et maîtrise votre réalité financière
- Offre des rabais et avantages exclusifs

Joignez la force de nos 7000 membres: ça ne trompe pas!

It's time to change for the only credit union created by the military, for the military


Our expert staff:

- Supports you at every stage of your career and even after
- Serves where you serve and on your schedule
- Provides a turnkey worry-free service
- Eases your relocation
- Deeply understands your financial reality
- Offers exclusive discounts and benefits


Join the force of our 7000+ members, they can't be wrong!

 **Desjardins**
Caisse des militaires

Passer une heure avec nous, c'est investir dans sa paix d'esprit

 facebook.com/caissedesmilitaires

 Disponibles sur Messenger

 418 677-2641

 **On n'est pas loin:**
Bagotville (Alouette)
Édifice Canex

Nous sommes aussi à Ottawa, Valcartier et Montréal
desjardins.com/caissedesmilitaires

Près de 250 membres de la 2^e Escadre en action

Les militaires de la 2^e Escadre de Bagotville s'activent actuellement à préparer le camp qui accueillera un important exercice de validation, qui se tiendra du 17 au 25 octobre 2022 à la BFC Valcartier.

Collaboration spéciale
Capt Erick Théberge
Affaires publiques 2 ERE

L'exercice Phoenix Warrior (ex PW 22) est un entraînement majeur pour la 2^e Escadre qui permet de confirmer sa capacité à remplir des mandats expéditionnaires de l'Aviation royale canadienne (ARC).

C'est donc près de 250 militaires de la 2^e Escadre qui participeront à cet exercice dans le but de maintenir un état de haute disponibilité afin de répondre rapidement aux opérations de contingence des Forces armées canadiennes.

Phoenix Warrior constitue également une occasion d'entraîner les éléments d'une Force opérationnelle aérienne (ATF) et des équipes de renfort d'activation d'aérodrome (AFAST) nécessaires à court terme pour employer la puissance aérienne de l'ARC.

L'élaboration d'un tel exercice comporte un lot de défis pour ceux qui le préparent. « Sur le plan opérationnel, l'exercice Phoenix Warrior est très demandant », explique le planificateur principal de PW 22, le capt Esteban Simard. « Normalement, il aurait fallu au moins six mois de travail, mais nous n'en avons que trois. De plus, il s'agissait d'un exercice d'escadre, mais au fil du temps, d'autres acteurs se sont ajoutés. Il a donc fallu considérer tous les aspects dans leurs plus petits détails. »

De par le caractère particu-



Les techniciens de la 2^e Escadre préparent actuellement le camp qui accueillera l'Ex Phoenix Warrior à Valcartier, du 17 au 25 octobre.

Phoenix Warrior preparation

The soldiers of 2 Wing Bagotville are currently busy preparing the camp that will host a major validation exercise, which will be held from October 17 to 25, 2022 at CFB Valcartier.

Exercise Phoenix Warrior is major training for 2 Wing which confirms its ability to fulfill Royal Canadian Air Force (RCAF) expeditionary mandates.

Nearly 250 soldiers from 2 Wing will take part in this exercise in order to maintain a state of high availability in order to respond quickly to Canadian Armed Forces contingency operations.

Phoenix Warrior also provides an opportunity to train the elements of an Air Task

Force (ATF) and Airfield Activation Augmentation Teams (AFAST) required at short notice to employ RCAF air power.

The development of such an exercise involves a lot of challenges for those who prepare it. For example, the fact that 2 Wing, whose squadrons operate out of Bagotville, Trenton and Cold Lake, required significant coordination.

At the time of this writing, members of the 2nd Mission Support Element (2 MSS) and 8th Air Signal and Control Squadron (8 ETCA) were hard at work ensuring that the camp that will welcome their colleagues on October 17 to be ready to begin Phoenix Warrior training and operations.

que les acteurs devaient travailler tous ensemble pour déployer l'escadre au complet, poursuit le capt Simard. Or, le fait de rassembler tout le monde autour d'un objectif commun, c'est quelque chose que nous n'avons jamais fait. C'était une première pour nous. »

Sur le plan personnel, le capt Simard résume son expérience en faisant une comparaison avec un orchestre symphonique. « Je devais connaître tous les domaines de l'escadre mais sans être un expert dans chacun d'entre eux, dit-il. Je me suis senti comme un chef d'orchestre. Un des facteurs importants qui a aidé, c'est que je faisais partie d'une bonne équipe, c'est ce qui a permis de déployer l'escadre en exercice à Valcartier. »

Au moment d'écrire ces lignes, les militaires du 2^e Élément de soutien de mission (2 MSS) et du 8^e Escadron de transmission et contrôle (Air) (8 ETCA) étaient à pied d'œuvre pour s'assurer que le camp qui accueillera leurs collègues le 17 octobre soit prêt pour débuter les entraînements et les opérations de Phoenix Warrior.

lier de la 2^e Escadre, dont les escadrons opèrent à partir de Bagotville, Trenton et Cold Lake, la planification de Phoenix Warrior a également demandé une importante coordination. « Dès le départ, nous avons compris

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

Consultez le site lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

LE MONTANT



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

LA FRÉQUENCE



4 Évitez de jouer plus de jours par mois

LE NOMBRE



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



#LDHJ

Un programme pour les enfants et les familles militaires

Le STAR (Santé totale au moyen de l'activité récréative) est un programme gratuit axé sur la résilience pour les enfants et les familles de militaires qui est maintenant offert par l'équipe PSP.

En renforçant l'estime de soi et en développant le leadership par le biais de jeux et d'activités ludiques, ce programme permettra aux enfants de grandir et de s'épanouir physiquement, émotionnellement et mentalement.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent être les jeunes les plus résilients, mais ils sont également confrontés à des difficultés particulières, telles que :

- des déménagements fréquents;
- l'absence d'un ou des deux parents en raison du travail;
- le déploiement auquel participe un ou les deux parents dans des régions

- instables;
- les horaires de travail imprévisibles d'un ou des deux parents.

Les enfants issus de familles civiles n'auront jamais à se préoccuper de ces sources de stress dans leur vie quotidienne.

La résilience des jeunes est influencée par leurs caractéristiques personnelles (y compris les compétences acquises), les caractéristiques de la famille avec laquelle ils vivent et leur environnement physique et social. La participation constructive des enfants et des jeunes aux activités de la maison, de l'école et de la communauté contribue à renforcer leur résilience : elle leur permet de se sentir mieux intégrés et moins isolés.

Toute personne doit acquérir certaines compétences et pouvoir compter sur des gens afin de pouvoir surmonter les moments diffi-

les. Les éléments positifs dans la vie des enfants et des jeunes, quels qu'ils soient, peuvent faire pencher la balance et les aider à s'épanouir. STAR est le nouveau programme gratuit offert aux familles de militaires avec pour objectif d'encourager la résilience. En renforçant l'estime de soi, en développant le leadership par le biais de jeux et d'activités ludiques, ce programme permettra aux enfants de grandir et de s'épanouir physiquement, émotionnellement et mentalement.

« Quelque part entre les jeux, les activités sportives, les ateliers d'art et de bricolage, la magie opère, les amitiés naissent, la confiance émerge, l'autonomie s'accroît et soudain, les enfants



comme les plus vieux développent la résilience nécessaire pour relever les nouveaux défis qui leur sont lancés », dit Ben Ouellette, vice-président des opérations des Programmes de soutien du personnel. « Nous utilisons les enfants afin qu'ils vivent une vie plus saine et plus heureuse en les aidant à composer avec les coups durs qui les guettent. »

Les inscriptions sont maintenant ouvertes. Les places

sont limitées et l'inscription prioritaire sera accordée aux enfants des familles les plus touchées par le mode de vie militaire (p. ex., les déploiements). Ne manquez pas cette occasion



STAR is a program for military child and family

STAR is a free resiliency-focused program for military children and families now offered by the PSP team.

The name of the program is a French contraction of Total Health Through Recreational Activity. By building self-esteem and developing leadership through games and fun activities, this program will allow children to grow and thrive physically, emotionally and mentally.

Children and youth from military families may be the most resilient young people, but they also face unique challenges, such as:

- frequent moves.
- the absence of one or both parents due to work.
- deployment involving one or both parents to unstable regions.
- the unpredictable work schedules of one or both parents.

Children from civilian fami-

lies will never have to worry about these sources of stress in their daily lives.

The resilience of young people is influenced by their personal characteristics (including acquired skills), the characteristics of the family they live with and their physical and social environment. Meaningful participation of children and young people in home, school and community activities helps to build their resilience: it allows them to feel more included and less isolated.

Every person needs to acquire certain skills and be able to rely on people in order to be able to overcome difficult times. The positive elements in the lives of children and young people, whoever they are, can tip the scales and help them to thrive. STAR is the new free program offered to military families with the goal of encouraging resilience. By building self-esteem, devel-

oping leadership through games and fun activities, this program will allow children to grow and develop physically, emotionally and mentally.

"Somewhere between games, sports activities, arts and crafts workshops, magic happens, friendships are born, confidence emerges, autonomy grows and suddenly children and adults alike develop resilience. necessary to meet the new challenges facing them," said Ben Ouellette, Vice President of Operations, Personnel Support Programs. "We equip kids to live healthier, happier lives by helping them deal with the setbacks that come their way."

Registrations are now open. Places are limited and priority registration will be given to children from families most impacted by the military lifestyle (e.g. deployments). Don't miss this opportunity.

CFB Bagotville

DONNER DU PLASMA, C'EST
DANS NOTRE SANG

GIVING PLASMA IS IN OUR BLOOD

Thursday, November 3rd and Friday November 4th

Take on the challenge of CFB Bagotville and save lives!

TO MAKE AN APPOINTEMENT

A Plasmavie agent will be at the Gymnasium Entrance on
Thursday, October 20th from 7:30 to 12:00

Salon Plasmavie Saguenay
2096, boulevard Talbot

PRENEZ RENDEZ-VOUS
BOOK NOW



hema-quebec.qc.ca

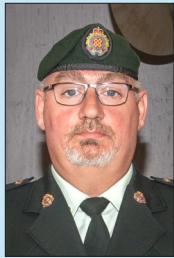


Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Clouâtre-Trudeau



Adj Tremblay



Cpl Bilodeau

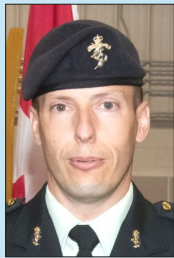


Cpl Coulby



Cpl Frechette

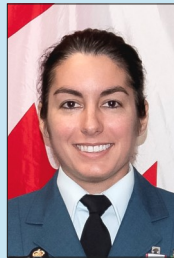
MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Capt Houle
CD1



Lt Thibault
MSS



Maj Viau CD
MSS EXP et MCMP



Adjud Lacourse
CD2



Cpl Charrette
CD2



Sgt Roy
CD1



Cpl Lanteigne
CD



Cpl Lampron
CD1



Sgt Rivard
CD



Cplc Bouchard
CD

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

Créer une relation de couple saine

Conférence en ligne

Dans le cadre de la campagne des relations saines, le CRFM et Promotion de la santé vous offre l'opportunité de visionner, en ligne, la conférence *Créer une relation de couple saine* de Catherine Petit, Lic. C. Psych.

Le contexte de la vie militaire étant exigeant, cette conférence vous donnera des pistes pour maintenir l'espace d'intimité de votre couple et pour faire en sorte que la relation soit saine pour les deux partenaires.

Inscription

19 octobre de 18 h à 20 h en français

Je m'inscris!

20 octobre de 18 h à 20 h en anglais

Je m'inscris

Le lien de la conférence vous sera envoyé par courriel, après votre inscription. Assurez-vous d'installer l'application **GoToMeeting** avant la conférence.

Vous avez jusqu'au 17 octobre, 16 h, pour vous inscrire.



Up to
\$479
in annual
savings.¹

For you,
your spouse and
immediate family
members.

BMO recognizes the strength behind the uniform. That's why we also offer your spouse, immediate family members and friends in the Canadian Defence Community the same exclusive no monthly fee banking offer¹ that you enjoy.

Save up to \$479 per year¹ in banking fees with the Performance Plan Chequing Account.

Spread the word. Share the savings. Sign up to win.

- Save \$203 per year with no monthly fee banking
- Get unlimited transactions and Interac^{®†} e-transfers
- Save \$156 per year with a complimentary OnGuard[®] Identity Theft protection service
- Save up to \$120 per year with 5 free non-BMO ATM withdrawals per month

Visit bmo.com/shareandsave, scan the QR code, or visit any BMO branch across Canada.



¹ The savings of up to \$479 is based on the following savings in a year: (i) \$203.40 for the performance Plan Monthly Fee of \$16.95 per month for 12 months; (ii) \$155.88 for the retail value of OnGuard[®] charged at \$12.99 per month; (iii) \$120 for the value of 5 debit transactions (\$2/each) per month using non-BMO ATMs on the Cirrus Network. [†] Interac e-Transfer is a registered trademark of Interac Inc. Used under license.

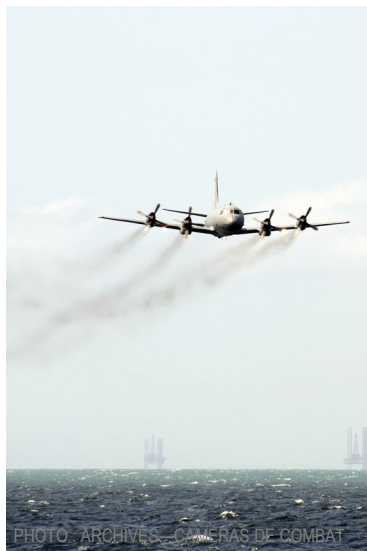
[®] Registered trademark of Bank of Montreal.

BMO  Official bank of the Canadian Defence Community

Mission accomplie pour le 12^e Escadron de radar

Les images fournies par le 12^e Escadron de radar de Bagotville ont permis l'interception d'une douzaine d'avions transportant des stupéfiants à travers le golfe du Mexique au cours des derniers mois.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex



L'information fournie par l'équipe du 12 ER a permis l'interception d'une douzaine d'avions transportant des matières illicites au cours de l'opération CARIBBE 2022.

L'escadron, qui prenait part à l'opération CARIBBE à partir d'une installation mobile mise en place au Belize, en Amérique centrale, était responsable de la surveillance aérienne du secteur pour l'ensemble de la Force opérationnelle interarctique du Sud.

Cette force mise en place conjointement avec plusieurs pays dont le Royaume-Uni, les Pays-Bas, le Canada et plusieurs pays de l'Amérique centrale afin de contrôler plu-

sieurs genres de trafics illicites dans les Caraïbes, qu'il s'agisse de trafic de drogue, d'humains, d'arme ou de

blanchiment de grandes quantités d'argent.

De nombreux navires de la Marine et de la Garde côtière américaine participent en continu à cette opération. Ils sont soutenus dans leur travail par différentes unités des États-Unis et des pays alliés selon les besoins et les saisons.

« Nous sommes plus que satisfaits des résultats que nous avons eus au cours de cette participation à l'opération

CARIBBE. La surveillance que l'équipe du 12^e Escadron de radar a réalisée a permis l'interception d'une douzaine d'avions et a aussi grandement aidé les partenaires en place », explique le capitaine Jean-Sébastien Lanoue, officier des opérations et commandant adjoint du détachement aérien au Belize lors de la récente mission.

C'est la deuxième fois que le Canada assume ce rôle de surveillance aérienne dans le cadre de l'opération CARIB-

BE et la première fois qu'il est sous la responsabilité du 12^e Escadron de radar.

Au départ, 36 membres de la 3^e et de la 2^e Escadre ainsi que de Cold Lake, de Valcartier et de Trenton ont pris part à l'installation du camp. Par la suite, une vingtaine de militaires, dont 14 de la BFC Bagotville, ont maintenu les opérations jusqu'à la fin de l'été. Le radar mobile et les membres du 12 ER sont rentrés au bercail au début du mois de septembre.

Mission accomplish for 12 Radar Squadron

The images provided by the 12th Bagotville Radar Squadron have enabled the interception of a dozen planes carrying narcotics across the Gulf of Mexico in recent months.

The squadron, which took part in Operation CARIBBE from a mobile installation in Belize, Central America, was responsible for aerial surveillance of the area for the entire Interagency Task Force South.

This force set up jointly with several countries including the United Kingdom, the Netherlands, Canada and several Central American countries in order to control several types of illicit trafficking in the Caribbean,

whether drugs, humans, weapons or laundering large amounts of money.

Many Navy and US Coast Guard ships are continuously participating in this operation. They are supported in their work by different units from the United States and allied countries according to the needs and the seasons.

“We are more than satisfied with the results we have had during this participation in Operation CARIBBE. The surveillance that the team of the 12th Radar Squadron carried out allowed the interception of a dozen planes and also greatly helped the partners in place,” explains Captain Jean-Sébastien

Lanoue, Operations Officer and Deputy Commander. air detachment in Belize during the recent mission.

This is the second time Canada has assumed this aerial surveillance role under Operation CARIBBE and the first time under the responsibility of 12 Radar Squadron.

Initially, 36 members from 3 and 2 Wing as well as Cold Lake, Valcartier and Trenton took part in setting up the camp. Thereafter, about twenty soldiers, including 14 from CFB Bagotville, maintained operations until the end of the summer. The mobile radar and the members of the 12 ER returned to the fold at the beginning of September.

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

PROMOTION DE LA SANTÉ

SERVICES OFFERTS AUX MILITAIRES, FAMILLES ET PERSONNEL CIVIL

Support individuel



Écrasez-là 
Entretien motivationnel

Ateliers

SUR DEMANDE

Sujets variés
.....
Nutrition

Mieux-être social
Prévention des dépendances
Prévention des blessures sportives

Ce mois-ci

17 -21 OCTOBRE

Campagne sur les relations saines

19 OCTOBRE

Atelier serveur d'alcool

CONTACTEZ-NOUS POUR LA LISTE DES ATELIERS DISPONIBLES



POUR PLUS D'INFORMATIONS
POSTE 4912 OU PROMOSANTE@FORCES.GC.CA

DONNER DU PLASMA, C'EST DANS NOTRE SANG

BFC Bagotville

Nous nous unissons à Héma-Québec et vous invitons à participer à la grande mission du don de vie.



Biscuits sourire

Les membres de la BFC Bagotville et leurs équipes de commandement se sont prêtés au jeu de la décoration de biscuits dans le cadre de la campagne des Biscuits sourire en collaboration avec la chaîne Tim Hortons. Cette activité vise à récolter des fonds pour des organismes locaux de charité. Dans la région, plus de 66 000 biscuits ont été vendus pour la cause de l'autisme soutenue par la Fondation Jean Allard.

Devenez conférencier pour la Semaine des vétérans

Du 5 au 11 novembre se tiendra la Semaine des vétérans et pour l'occasion, le Programme national des conférenciers/conférencières de la Semaine des vétérans est à la recherche de volontaires.

Ce programme offre aux écoles du Canada de recevoir la visite d'un(e) conférencier(ère) militaire pour expliquer aux étudiants en quoi consiste le jour du Souvenir.

Ainsi, les militaires de tous grades peuvent, sur base volontaire, aller dans les écoles primaires, secondaires, cégeps, universités afin de donner des présentations sur le Jour du Souvenir et sa signification.

Avec l'autorisation de votre chaîne de commandement, bien vouloir communiquer avec le Bureau des Affaires publiques afin de compléter votre inscription!

National Veterans Week need you!

From November 5th to 11th is the National Veterans Week and for the occasion, the National Veterans Week Speakers Program is looking for volunteers.

This program offers the opportunity for local schools to ask for a military member to give a presentation on Remembrance Day.

Doing so, military of all ranks will be able to go to primary and secondary schools, Cegep and university to give presentations about the Remembrance Day and its meaning.

With the authorization of your chain of command, please contact the Public Affairs Office to complete your registration!



Gagnante nationale

Élysa Goyette qui étudiait à l'école secondaire Charles-Gravel l'an dernier a remporté l'édition 2021-22 du concours national d'affiche de la Légion dans la catégorie intermédiaire. À sa gauche, le 1er vice-président de la filiale 235, Pierre Côté, et à sa droite, le président de la filiale 235, Steeve Fréchette. L'affiche de Mlle Goyette est exposée au Musée canadien de la guerre à Ottawa jusqu'en mai prochain. Les représentants de l'école ont aussi reçu une plaque pour souligner leur soutien dans la promotion du concours national. Pour plus de détails sur ce concours, contactez la [filiale locale](#) de la Légion.



Réparations urgentes

L'utilisation du radar mobile des Renards durant plusieurs semaines en milieu humide lors de l'opération CARIBBE a causé d'importants dommages par la corrosion. L'équipe du GEMRC du 3 ESM a déployé d'importants efforts rapidement du 12 au 16 septembre dernier afin que l'équipement puisse reprendre le chemin du Lac Castor pour une nouvelle mission. L'équipe de techniciens a dû déployer une bonne dose d'imagination pour remettre l'équipement en service à temps.

Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD) Defence Women's Advisory Organization (DWAO)

Notre mandat / Our mandate

Le mandat de l'organisation consultative des femmes de la Défense est d'aider la haute direction et le personnel du MDN et des FAC à établir un environnement de travail plus équitable et à améliorer les possibilités de carrière en identifiant les problèmes systémiques et en donnant des conseils sur les politiques.

Defence Women's Advisory Organization's mandate is to assist the DND/CAF senior leadership and personnel in establishing a more equitable work environment and enhancing career opportunities by identifying systemic issues and advising on policies.

Joignez-vous à nous / Join us
catherine.cabot@forces.gc.ca



Permission de prendre une pause

C'est parfois la meilleure façon d'avancer!

Le rythme de vie effréné des familles de militaires ne donne pas toujours l'occasion de prendre un instant pour s'arrêter et pour réévaluer notre situation. Pourtant, cette pause est bénéfique. Elle permet de réfléchir aux actions concrètes qui permettront de mieux avancer.



de doubler vos tâches et activités quotidiennes, pendant une période prolongée, dans le but de pallier l'absence, entraîne des répercussions sur les plans physique et

mental. Il peut être nécessaire de revoir vos priorités et de demander de l'aide au besoin.

Conseil : Si les enfants sont assez vieux, impliquez-les dans la recherche de solutions. Ils auront ainsi l'impression que leur opinion

compte et seront plus enclins à apporter leur aide.

Quelles occasions s'offrent à vous ?

Nous adoptons parfois un mode de pensée limitant qui nous empêche de voir les ressources à notre disposition. Même si cela peut sembler ardu, il est possible de trouver des occasions, et ce, peu importe la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Conseil : Utilisez les ressources en place et saisissez les possibilités et les occasions qui s'offrent à vous. Ces actions concrètes auront un im-

pect positif sur votre vie.

Que faire si je me sens dépassé.e par la situation ?

Avez-vous une personne de confiance dans votre entourage, à qui vous pouvez vous confier? Souvent, le simple fait d'être écouté sans jugement permet de dissiper le trop-plein d'émotions. Si vous n'avez personne pouvant jouer ce rôle, n'hésitez pas à utiliser d'autres ressources.

Conseil : L'équipe d'intervenants du CRFM peut vous rencontrer et, au besoin, vous aiguiller vers les ressources appropriées.

Comment allez-vous ?

Soyez honnête. Comment allez-vous mentalement, physiquement? Quels sont les éléments qui vous prennent le plus d'énergie? Qu'avez-vous fait ces derniers temps pour recharger vos batteries?

Conseil : N'attendez pas d'être au bord de l'épuisement. Gardez des moments pour vous à votre agenda.

Est-ce que je dois tout faire seule ?

Avec ou sans enfants, l'idée



Journée du sport des FAC

BFC BAGOTVILLE

20 OCTOBRE 2022

DE 8H00 À 15H00

Tournoi Pickleball

Tournoi volleyball

Duathlon

Course
Défi du commandant



Information & inscription

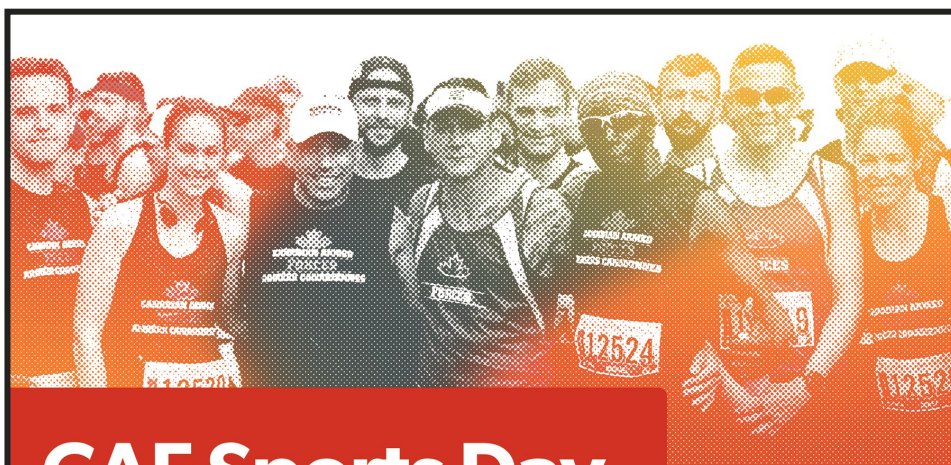


bit.ly/3SpkroX

journeedusportFAC.ca



En partenariat avec



CAF Sports Day

CFB BAGOTVILLE

OCTOBER 20TH, 2022

8H00 TO 15H00

Pickleball Tournament

Volleyball Tournament

Duathlon

«Défi du commandant»
Running



Information & registration



bit.ly/3SMbCFP

CAFSportsDay.ca



In partnership with



Samedi 22 octobre

Un premier trimestriel du CRFM

Nous sommes fiers de vous inviter au premier trimestriel du Centre de ressources pour les familles de militaires de Bagotville !

Pour en apprendre plus sur les ressources offertes au CRFM et dans la communauté ainsi que pour mieux comprendre ce que fait la Base militaire de Bagotville, venez passer une matinée informative et amicale ! Deux groupes sont proposés, selon l'horaire présenté dans le tableau 1

Inscription

Les inscriptions se font via

[Eventbrite](#). Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour que l'activité ait lieu et que le nombre de places est limité.

Vous avez jusqu'au **20 octobre, 16 h**, pour réserver votre place.

Vous avez des enfants?

La Halte-répit, le local jeunesse et le Teen Town seront ouverts et pourront accueillir gratuitement vos enfants !

Il ne vous suffit que de les inscrire via [Eventbrite](#) pour réserver leur place.

TABLEAU 1

	Groupe 1	Groupe 2
9 h 30	Session informative	
10 h	Visite de la base en bus	Visite de la base en bus
10 h 30	Visite des kiosques des partenaires. On vous offre café et viennoiseries !	Session informative
11 h		Visite des kiosques des partenaires. On vous offre café et viennoiseries !

	Group 1	Group 2
9:30 a.m.	Information session	
10 a.m.	Bus tour of the base	Bus tour of the base
10:30 p.m.	Visit of the partners' stands. Coffee and pastries will be served!	Information session
11 a.m.		Visit of the partners' stands. Coffee and pastries will be served!

First MFRC Quaterly on October 22nd

We are proud to invite you to the first Bagotville Family Resource Centre quarterly!

Learn about resources at the MFRC, in the community, and what the Bagotville Military Base offers during this informative and friendly morning!

Two groups are suggested (see Tableau 1)

Registration

You can register on [Eventbrite](#). Note that a minimum number of registrations is required for the activity to take place and that places are limited. You have until Octo-

ber 20, at 4 p.m., to register.

Do you have children?

The Respite Daycare, the youth room and the Teen town will be open and will welcome your children for free! All you have to do is register them via [Eventbrite](#) to save their place.

CAF CONNECTION

CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



Activité d'Halloween

Petits et grands, venez célébrer avec nous au Centre communautaire! Plaisir et bonbons seront au rendez-vous! Plus de détails sur la programmation à venir.

📅 31 octobre, de 16 h 30 à 19 h

HALLOWEEN ACTIVITY

Young and old, come celebrate with us! Fun and sweets will be on the agenda! More details on the program to come.

📅 October 31, 4:30 p.m. to 7 p.m.



RAPPORT ANNUEL 2021-2022

Vous êtes curieux de savoir ce que le CRFM fait pour la communauté? Vous voulez voir des chiffres pour mesurer l'ampleur de son travail: <https://www.connexionfac.ca/Bagotville/RapportAnnuel>

2021-2022 ANNUAL REPORT

Are you curious about what the MFRC does for the community? Would you like to see figures to measure the scale of its work: <https://www.cafconnection.ca/Bagotville/AnnualReport>

CAMP BAGOTVILLE

Un milieu de vie animé **An animated environment**
pour les 5 à 12 ans **for 5 to 12 years old**

4 NOVEMBRE 2022- CENTRE COMMUNAUTAIRE- 7H À 16H30

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ANIMÉE

Activités à la programmation

Sports: Mur d'escalade

Culinaire: Gâteau dans une tasse

Science: Fais ton propre tatouage

Bricolage: Peinture

25\$/ ENFANT

25\$/ CHILD

NOVEMBER 4TH 2022-COMMUNITY CENTER- 7AM TU 4:30 PM

PEDAGOGICAL DAY OFF

Programmed Activities

Sports: Climbing wall

Cooking: Cake in a cup

Science: Make your own tatoo

Craft: Painting

INSCRIPTION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp



REGISTRATION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp