

le VORTEX

de Bagotville



Volume 10 Numéro 8

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

MARS 2015

Contribution de CANEX et RARM-SISIP Près de 83 000 \$ pour le moral et le bien-être des troupes



pages 2 et 3

Le détachement du 10 EITA se distingue... page 5

Soirée reconnaissance pour les conjointes... page 5

Franc succès pour le Bal du Commandant... page 7



**GARAGE
JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

partenaire officiel **TRISCRAFT**

La Bale
2468, rue Bagot
418-544-4455

Châteaufort
1737 boul. Talbot
418-545-4455

!! NOUVEAU !!
DANS LES SUCCURSALES GARAGE JEAN-PIERRE TREMBLAY

GR SUSPENSION
SPÉCIALISTE EN MODIFICATION
DE VÉHICULES 4X4

MÉCANIQUE GÉNÉRALE | PIÈCES ET ACCESSOIRES | MODIFICATIONS

BDS
SUSPENSION

Tremblay

TRISCRAFT

TRISCRAFT

nokian



Numéro de contribution de la Presse Publiée: 95025994 - Revue: le journal de la Base des Forces Canadiennes de Bagotville - CC BY-NC

Une nouvelle plateforme de magasinage en ligne

CANEX.ca maintenant solidement en place

Le Commodore Mark B. Watson, commandant du Service de bien-être et moral des Forces armées canadiennes a lancé le 27 novembre dernier le tout nouveau service de magasinage en ligne CANEX.ca.

Ce nouveau service vient donc s'ajouter aux autres éléments du programme de soutien du moral et du bien-être des militaires canadiens et permettra notamment aux membres qui ne résident pas à proximité d'un magasin CANEX de profiter eux aussi des nombreux produits offerts par la chaîne.

Le magasin en ligne offre une vaste sélection d'articles utiles pour les militaires et leur famille comme des vêtements, des items de la collection « Soutenons nos trou-



Le nouveau site de magasinage en ligne CANEX.ca est actif depuis la fin novembre et sa popularité est en pleine croissance.

pes », de même que des articles de grandes marques qu'on retrouve aussi sur le

plancher des magasins partout au pays et même davantage.

Le site est en continuelle évolution et offre maintenant la possibilité aux membres de se brancher avec leur carte UneFC (CFOne) et de profiter ainsi d'avantages exclusifs aux membres de Forces armées canadiennes comme des promotions spéciales, la garantie de prix équivalent, le plan de crédit sans intérêt et même d'accumuler des points bonis. CANEX.ca offre la livraison gratuite dans la plupart des cas ou une alternative d'envoi à coûts réduits lorsque la livraison gratuite n'est pas possible.

Le gérant du magasin CANEX

de Bagotville, Patrick Brassard, voit d'un bon œil l'arrivée du magasinage en ligne. « On remarque déjà que les gens vont d'abord voir en ligne ce qui est offert et prennent le temps de comparer les produits. Souvent, il se présente ensuite en magasin pour qu'on leur commande un article qu'ils ont choisi. Pour nous c'est une nouvelle vitrine tout simplement », explique M. Brassard.

Il faut d'ailleurs mentionner que les revenus générés par le site de magasinage en ligne CANEX.ca s'ajoutent aux sommes qui sont redistribuées dans la communauté (voir article page 3).

CANEX.ca for online shopping

Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) Commodore, Mark B. Watson, announced, in November 2014, the launch of the new CANEX.ca online shopping platform as an exciting addition to the menu of morale and welfare services available to Canadian Armed Forces (CAF) members.

Offering an e-commerce online shopping platform will allow CANEX to further align with its mission of supporting those members who do not live in close proximity to a CANEX store, providing them and the CAF community a convenient option to accessing their retail needs.

CANEX.ca was officially launched on 28 Nov 2014 and offers a compelling online selection of military affinity products such as military gear and accoutrements, military-centric clothing, *Pride of Association* Kit Shop merchandise, as well, brand name merchandise that you'd expect to see at CANEX stores, plus more. CANEX.ca will also be featuring "extended aisles" – a larger selection of consumer products in addition to what is available in CANEX stores.

Access CANEX.ca with your CFOne card and you will enjoy benefits exclusive to CAF members and other eligible patrons, such as special promotions, CANEX's Price Match Guarantee, coming soon - CANEX No Interest Credit Plan, and accumulation and/or redemption of CANEX Rewards points.

Significant to the CAF community is that revenues from CANEX stores and the new CANEX.ca online shopping platform allows CANEX to contribute to CAF morale and welfare programs, directly benefiting the CF members, their families, Base/Wings and the CAF community.

MAB Profil
 Mobilier de bureau réfléchi
 Glad to serve you in English
www.mabprofil.qc.ca

Chicoutimi 418-615-0100	Ville Saint-Georges 418-228-5745	Québec 418-842-4100
----------------------------	-------------------------------------	------------------------

le VORTEX
de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la 3^e Escadre Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :
Lcol Daniel Audet

Éditeur-adjoint et rédacteur :
Eric Gagnon
egc@royaume.com

Publicité :
Eric Gagnon Communications
(418) 697-1506

Affaires publiques de l'escadre
(418) 677-7277

Changement d'adresse :
CRFM / MFRC 677-7468

Gestionnaire PSP :
(Distribution et renseignements gén.)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le premier lundi de chaque mois.

La date de tombée :
Dix jours avant la date de publication.
Envoyer l'information à: egc@royaume.com
www.vortexbagotville.com

Les entrepôts INTACT inc.
 PUBLIC COMMERCIAL INDUSTRIEL

LOCATION ENTREPÔTS

LIBRE ENTREPOSAGE
 ESPACES DE 50pi² À 200pi²
 SYSTÈME DE SURVEILLANCE PAR CAMÉRAS 24HEURES / 7JOURS

Infos@entrepots-Intact.com
418.590.1625
 entrepots-Intact.com

À partir de 70\$ / Mois!
 1880 rue Brisay Chicoutimi (Québec) G7K 0A7
 (Parc Industriel Henri-Girard)

MICHEL TURBIDE
 Pharmacien
 945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 21 h et le samedi de 9 h à 17 h.

LIVRAISON GRATUITE
678-2233

Membre affilié
Proxim

Contribution majeure

Un don de près de 83 000 \$

Dans le cadre de son programme visant à remettre aux communautés militaires du pays les profits générés par CANEX et RARM-SISIP, un chèque de plus de 83 000 \$ a été remis aux Fonds de la base de Bagotville le 23 janvier dernier.

Cette somme destinée à soutenir le moral et le bien-être des membres de la communauté de Bagotville est la plus importante somme jamais versée à Bagotville. Il faut dire que c'est la première année que s'appliquait la nouvelle formule visant une meilleure répartition des profits générés au sein des différentes installations au Canada comme l'a expliqué au Vortex, M. Patrick Brassard, gérant CANEX à Bagotville : « On tient maintenant davantage compte des particularités et des besoins de chaque communauté dans la répartition de ses profits plutôt que de considérer uniquement les profits réalisés localement. Cela fait en sorte que le montant que nous pouvons remettre à Bagotville est maintenant beaucoup plus gros qu'avant ».

Pour Bagotville cela représente une hausse importante. Au cours des dernières années, le montant de ristourne était plutôt de l'ordre de 35 000 \$ lors des bonnes années, alors que pour d'autres bases qui ont moins de personnel permanent, mais dont les magasins génèrent davantage de profits, le nouveau système a amené une diminution de la contribution. « Par exemple, une base qui sert principalement à l'entraînement des recrues fera beaucoup plus de ventes que nous, mais comme les membres ne sont que de passage, les besoins de la communauté sont moins grands. C'est une façon de répartir les fonds plus équitable », ajoute M. Brassard. On tient donc compte de facteurs comme la localisation, l'éloignement, la mission et le



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Dans l'ordre habituel: l'Adjudant-chef Patrice Rioux, Mme Johanne Fortin (RARM-SISI), M. Patrick Brassard (CANEX), le Colonel Sylvain Ménard, commandant de la BCF Bagotville et le chef de l'Administration, le Lieutenant-colonel Daniel Audet.

nombre de personnes affectées à une base, pour déterminer la somme qui sera versée.

Les revenus de CANEX proviennent principalement des ventes réalisées dans les magasins de la chaîne et de contrats

de concessions dans les édifices appartenant à CANEX. Les revenus générés par les services financiers de RARM-SISIP sont aussi comptabilisés dans les sommes à répartir.

En plus du chèque remis en

janvier, le gérant CANEX de Bagotville, Patrick Brassard a confirmé que la somme de 10 000 \$ qui était disponible pour des commandites locales cette année sera reconduite pour la prochaine année. Cette somme est habituellement dépensée en soutien à des activités précises comme les Automnades ou les journées familiales. RARM-SISIP dispose aussi d'une somme en

commandite. À Bagotville un montant est habituellement versé pour la tenue de la soirée annuelle de reconnaissance aux bénévoles.

Considérant toutes ces contributions, ce sont près de 100 000 \$ qui sont remis chaque année aux membres de la communauté militaire de Bagotville par CANEX et RARM-SISIP.

\$83,000 from CANEX and SISIP

On January 23rd, Bagotville received a cheque for \$83,000, thanks to the program that returns profits from the CANEX and SISIP back to the military communities.

The money will go towards supporting the welfare and morale of the members of the Bagotville community; it is the largest sum Bagotville has ever been paid back. It is the first year the new formula has been applied, which allows for a better distribution of the profits generation in the various facilities across Canada.

CANEX now takes greater

account of local conditions in the distribution of profits rather than considering only the sales made locally. For Bagotville, this represents a significant increase. In recent years, the amount of money paid back was more in the order of \$ 35,000, for a good year. Now, for other bases that have less permanent staff, but more traffic, the new system has led to a decrease in returned profits.

On top of the new, increased sum, the Bagotville CANEX manager, Mr. Patrick Brassard, confirmed that the sum of \$ 10,000 will be renewed for next year's local sponsorship.



Agence immobilière agréée
Franchise indépendante et autonome
de RE/MAX Québec inc.

RE/MAX
énergie

942 Chabanel,
Chicoutimi (Qc) G7H 5W2
Tél.: (418) 545-1515
Fax.: (418) 545-2840
Cell.: (418) 820-3303



André Bossé
Courtier immobilier
BILINGUE

Contactez l'agent qui en fera plus pour vous !

Contact the agent who will go further for you !



**Votre phare de l'immobilier !
Your real estate lighthouse !**



ACHETEURS DE MAISON
Contactez-moi!

Harold Gilbert
418 241-3131
h.gilbert@profab.ca
1 855 880 2288 ext. 145



profab.ca

Vaste sélection
de modèles



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

MERCI à nos militaires sans habit!

TANK YOU to our soldiers without uniform!

Lors de la dernière visite à Bagotville, le 16 janvier dernier, du commandant de l'Aviation royale canadienne (ARC), le Lieutenant-Général Blondin nous demandait de faire plus pour reconnaître les sacrifices et le soutien de nos conjoints (es). Lors de cette visite, il était accompagné de sa conjointe, Mme Jinny Lamoureux, qui adore le Saguenay en raison du temps qu'elle a passé en région alors que général Blondin était le commandant du 425 ETAC et commandant de la 3^e Escadre. Avant leur départ, j'ai cru bon d'offrir un jeton à Mme Lamoureux en guise de remerciement pour toutes les années de soutien inconditionnel qu'elle a offert au commandant, qui prend sa retraite des Forces armées canadiennes cet été. À ma grande surprise, c'était la première fois qu'elle recevait une reconnaissance pour son soutien à titre de conjointe de militaire durant toutes les années de carrière du Général Blondin! Cette situation est troublante à mes yeux et exemplifie le travail que nous avons à faire afin de mieux reconnaître et récompenser nos conjoints(es), nos familles immédiates, les phares de nos vies, les personnes qui servent à ancrer le noyau familial au quotidien malgré toutes les incertitudes que nous avons choisies d'accepter en décidant de servir au sein des Forces armées canadiennes (FAC).

Par Col. Sylvain Ménard
Commandant de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

Certes, ce n'est pas une situation que nous pourrions rectifier immédiatement. Toutefois, nous devons continuer d'en parler afin de conscientiser tous les membres de notre communauté immédiate et la population canadienne à cette réalité bien particulière qu'est celle d'un conjoint(e) militaire. À Bagotville, nous avons une équipe qui fait beaucoup d'effort afin de reconnaître cette réalité. Je suis fier de vous annoncer que le centre des ressources des familles militaires (CRFM), en collaboration avec plusieurs volontaires, continue d'innover pour améliorer le soutien et la reconnaissance aux familles.

Pour la première fois de l'histoire du CRFM de Bagotville, son équipe prépare un événement d'envergure au cours duquel les conjoints(es) seront au premier plan : une soirée reconnaissance! Cette soirée bien particulière, qui aura lieu le 17 avril 2015, a pour objectif de reconnaître la contribution significative des conjoints (es) militaires dans la mission des FAC. Cette initiative se vise à remercier les conjoints(es) pour leur travail et leur sacrifice qui restent souvent dans l'ombre. De plus, cette soirée a pour but de conscientiser les militaires et la chaîne de commandement sur les enjeux et les sacrifices faits par les conjoints (es). Finalement, les organisateurs de cet événement espèrent que cette soirée servira de catalyseur afin d'inspirer à créer davantage d'initiatives mettant de l'avant les conjoints (es). Je ne peux vous exprimer à quel point je suis fier de cette initiative, car je connais trop bien les sacrifices que je demande à ma conjointe et à mes enfants de faire dans l'exercice de mes fonctions.

For the first time in the history of the Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC), the MFRC team is organizing an event where the spouses are at the forefront of the evening: A recognition evening! This special event, which will be held on 17 April 2015, has for objective to recognise the significant contribution that our spouses/partners make in support of the Canadian Armed Forces mission. This initiative is a way to thank our spouses/partners for their sacrifice, which too often remain unrecognised. The event also aims to raise the awareness of the chain of command and the military members towards the reality of our spouses/partners. It is hoped that the evening will serve as a catalyst to inspire more of these initiatives for our loved ones. I cannot tell you how proud I am of this new and very special initiative as I know too well the sacrifices I ask of my wife and my children on a daily basis in what I do. Please participate in large numbers as we want to say thank you for all that you do! I also encourage you to say THANK YOU in your own way to the ones close to you who support you day-in day-out.

Participez en grand nombre! Vous ne le regretterez pas! Et S.V.P., prenez le temps de dire MERCI à votre façon aux gens qui vous soutiennent.

L'Adjudant-chef Rioux se joint à moi pour vous remercier vous et vos familles pour le dévouement exceptionnel que vous démontrez constamment afin d'exécuter la mission avec brio. Il est pour nous un privilège de servir à vos côtés!



Pièces d'autos **P&L Itée**
Pièces et accessoires automobiles
Carrosserie et peinture

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi

549-9775

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie

544-3346

OUVERT DE 8 H À 17 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.



LE MONTAGNAIS
HÔTEL MULTISERVICE

418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca



Chronique
MUNICIPALE

MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



J'ai procédé à une annonce importante, le 16 février dernier, à l'effet que le quatrième plus gros bateau de croisière au monde et probablement le plus prestigieux, le Queen Mary 2, accostera au quai de croisière de La Baie, le 6 octobre 2016.

Il est intéressant de noter que ce géant des mers, transportant jusqu'à 2 620 passagers et 1 253 membres d'équipages, nous visitera alors que nos activités dans ce domaine franchiront l'étape de leur dixième anniversaire. Si notre progression des dernières années peut être qualifiée au moins de remarquable, la venue du Queen Mary 2 servira probablement de tremplin vers l'atteinte d'un nouveau cap.

Promotion Saguenay a dû procéder à trois ans de démarches afin de nous assurer la présence du fameux bateau de 7 h à 16 h le jeudi 6 octobre 2016. Sachant avec quel éclat nous accueillons les croisiéristes depuis plusieurs années, il n'y a aucun doute que tout le secteur La Baie sera en liesse lors de cette journée et que tout sera alors mis en œuvre pour que le Queen Mary 2 accoste de nouveau à notre quai dans le futur. D'ailleurs, il y a tout lieu de croire que les trois prix internationaux que notre accueil nous a valu depuis 2009 ont influencé la décision de la direction de la compagnie Cunard, propriétaire du navire.

Quelques chiffres démontrent bien l'impact significatif de cette activité sur l'économie de Saguenay : le quai de croisières a maintenant accueilli 147 bateaux comptant à leur bord plus de 260 000 passagers et membres d'équipage. En 2015, c'est un total record de 38 bateaux qui devraient accoster à La Baie. Anticipant d'autres augmentations d'accostages pour 2016 et 2017, j'ai bon espoir que nous sommes maintenant près d'atteindre notre objectif d'accueillir des bateaux non seulement en automne, mais durant la saison estivale également.

Jean Brette

Après presque 10 ans d'absence

Le Détachement du 10 EITA forme des techniciens au AFTA

L'équipe du détachement de Bagotville du 10^e Escadron d'instruction technique appliquée (10 EITA) se démarque une fois de plus en offrant ici un cours qui n'avait pas été offert depuis près de 10 ans au sein de l'Aviation royale canadienne.

La formation de maintenance de deuxième ligne du

moteur de CF188 F404-GE-400 (AFTA) a donc été offerte à Bagotville entre le 12 et le 29 janvier 2015 a permis de qualifier quatre nouveaux techniciens pour cette tâche essentielle.

Les quatre apprentis (un de Bagotville et trois Cold-Lake) ont pu parfaire leurs connaissances dans l'assemblage, le désassemblage ain-



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

si que l'inspection du moteur et des modules s'y rattachant. Ils ont appris à travailler avec les plateformes de maintenance pour moteur, le pont roulant, l'outillage spécialisé ainsi que le système MainteniX, un outil de gestion et de suivi de l'entretien.

Pour arriver à dispenser cette formation, le 10 EITA a pu compter sur le soutien de la section des moteurs du 3 EMA, dont les équipements et les locaux ont été utilisés pour les cours.

Le Cplc Ghislain Houde, instructeur au 10 EITA à

Bagotville était responsable de la formation. Il était assisté du Cpl Rock Soucy du 3 EMA.

L'équipe du 10 EITA attribue le succès de ce cours à la grande coopération et à l'esprit équipe qui règne entre les unités.

Bagotville 10 FTTS detachment complete an AFTA course

The 10 FTTS detachment team is distinguished for its training of an engine maintenance course that was able to give qualifications to four technicians. The AFTA training on engine maintenance CF188 F404-GE-400 took place from January 12th to the 29th, 2015.

Four apprentices (one from

Bagotville and three from Cold Lake) were able to perfect their knowledge in the assembly, disassembly and inspection of the engine and modules.

They learned how to work with maintenance platforms for motors, cranes, specialized tooling and the MainteniX electronic management program.

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

GRANDE
SOIRÉE DE RECONNAISSANCE
DES CONJOINT(E)S
DE MILITAIRES

17 AVRIL 2015 ~ 19H00
HÔTEL LA SAGUENÉENNE

Participez en grand nombre à ce cocktail
dînatoire visant à reconnaître l'apport des
conjointes et des conjoints de militaires dans
la mission des Forces armées canadiennes!

BILLETS GRATUITS :
Présentez-vous au CRFM
Dépêchez-vous, les places sont limitées!

Éléments phares de la soirée :
Cocktails de bienvenue * Choix variés de bouchées
Allocution officielle et témoignages * Photomaton
Performance d'un groupe de musique * Soirée dansante

Code vestimentaire : tenue de soirée ou de ville
Des questions? Contactez le CRFM au 418-677-7468

GRAND
MILITARY SPOUSE
APPRECIATION EVENING

APRIL 17TH, 2015 ~ 7:00 P.M.
LA SAGUENÉENNE HOTEL

Come one come all to this cocktail party
whose goal is to recognize the
contribution of military spouses to the
Canadian Armed Forces mission!

FREE TICKETS :
Registration is mandatory at the MFRC
Hurry : tickets are limited!

Event highlights:
"Welcome" cocktails * Selection of various hors d'oeuvres
Official speech and testimonies * Photobooth
Performance by a music group * Dance

Dress code : formal or townwear
Questions? : contact the MFRC : 418-677-7468

Zoom photo festival Bagotville

Pour prouver que la vie est belle !

Dans le cadre de la 25^e Semaine nationale de prévention du suicide qui a eu lieu du 1 au 7 février 2015, l'équipe Promotion de la santé, en collaboration avec la section d'imagerie de la 3^e Escadre, a tenu une exposition de photos appelée Zoom photo festival Bagotville.

L'activité s'est déroulée dans le hall d'entrée du centre récréatif dans les jours qui ont suivi. L'exposition visait à partager avec tous les membres de la grande famille de Bagotville les résultats d'un concours photo amateur sur le thème « La vie est belle, qu'on se le dise ». Les participants couraient la chance de remporter un des dix-neuf prix mieux-être offerts par Desjardins – Caisse des militaires.

En tout, 110 photos ont été reçues provenant d'une cinquantaine de participants (militaires, famille, employés civils) pour qui il était important de partager la beauté qu'ils voyaient autour d'eux.

La Semaine de prévention du suicide 2015 a aussi été soulignée via une tournée éclair à travers les unités de la BFC Bagotville. Les gens étaient invités à choisir un message-fortune, à la façon des biscuits chinois, sur lequel était inscrit



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

Les visiteurs ont pu admirer plus de 100 photos exposées dans le cadre du Zoom photo festival de Bagotville dans le hall du centre récréatif de la base.

un message qui, pour certains, inspirait, faisait rigoler ou qui les incitait à le garder pour le passer à quelqu'un d'autre.

De plus, c'était l'occasion pour le personnel de l'équipe Promo santé de passer le message que chacun est important et d'inviter les gens à venir voir l'exposition photo au Centre récréatif.

Le 11 février à 14 h, c'est le Colonel Sylvain Ménard, commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville qui a procédé au lancement de l'événement.

Les organisateurs ont souligné l'apport important des nombreux collaborateurs et du commanditaire de l'activité qui ont permis de mener cette campagne et qui ont contribué au mieux-être social de la grande famille de Bagotville.

Et surtout bravo à tous ceux et celles qui ont soumis une ou des photos.

Toutes les soumissions sont gagnantes, car elles ont permis de toucher quelqu'un!

Zoom Photo Festival Bagotville

As part of the 25th National Suicide Prevention Week, which took place from the 1st to the 7th of February 2015, the Health Promotion team, in collaboration with the imaging team, held a Zoom Photo Festival exhibition in Bagotville in the lobby of the Recreation Centre.

The exhibition was shared with all members of the Bagotville family; results of

an amateur photography contest on the theme "Life is good, we say." Participants had a chance to win one of nineteen health and wellness prizes offered by the Caisse-Desjardins des Militaires

Wednesday, February 11th at 14:00, the event was launched by Colonel Sylvain Ménard along with several supporters of the cause. The organizing committee received 110 pictures from fifty participants.



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

Le Colonel Sylvain Ménard (au centre) a procédé au lancement de l'activité en compagnie de l'équipe Promo santé des collaborateurs et commanditaires le 11 février.

CENTRE DENTAIRE
Desgagné
Ouellet

Dr Bernard Desgagné, DMD
Dr Martin Ouellet, DMD

Dentisterie générale
Service de dentisterie esthétique
Service de prothèse sur implant

543-6821
729, boul. Barrette, Chicoutimi
COIN BARRETTE ET ST-PAUL

1611, boul. Talbot,
Chicoutimi
418-698-8611

LA CAGE
AUX SPORTS

Sensations assurées...
5 écrans géants HD
C'est ici que ça se passe !

Hommage aux Alouettes

Un franc succès pour le 28^e Bal du commandant

La 28^e édition du Bal du Commandant s'est déroulée le 7 février dernier sous le thème « Les Alouettes ». Suivant le dévoilement du nouvel uniforme des Alouettes de Montréal en août dernier, le thème de la soirée avait pour but de démontrer le lien étroit entre les Alouettes de Montréal et les Alouettes du 425 ETAC.

L'invité d'honneur était le président et chef de la direction des Alouettes de Montréal, Monsieur Mark Weightman.

Le Bal du Commandant est une tradition qui remonte aux années 1970 à Bagotville. Originellement, le Bal faisait partie des activités entourant le Carnaval souvenir et empruntait souvent un thème historique.

La soirée permet aux invités et à la communauté civile de découvrir la BFC Bagotville et d'être initiés au déroulement d'un dîner régimentaire.

On comptait parmi les invités des représentants politiques et chefs d'industries. Parmi eux, le député fédéral, Danny Morin et le député provincial, Serge Simard étaient présents pour la soirée.

Trois joueurs des Alouettes ont aussi assisté au dîner Kyries Hebert, Tyrell Sutton et Jean-Christophe Beaulieu, un ancien joueur et entraîneur avec les Alouettes, André Bolduc ainsi que deux cheerleaders des Alouettes, Andrée-Anne Bélanger et Marianne St-Laurent étaient aussi de la fête.

Pour l'occasion, le hangar 6 (le hangar original des Alouettes du 425 ETAC), s'est transformé en véritable stade de football avec les drapeaux des Alouettes de Montréal, du gazon artificiel et le casque de football géant gonflable utilisé lors des parties des Alouettes de Montréal.

La section de l'alimentation de la BFC Bagotville a préparé un buffet gastronomique incluant des mets succulents inspirés des saveurs de la région. La présentation de la nourriture respectait le décor de la soirée avec une nappe décoratrice simulant un terrain de football, incluant les arches de buts à



Les organisateurs avaient transformé le hangar 6 en salle de réception chaleureuse au couleurs de Alouettes.

chaque extrémité de la table de buffet. Tous les invités étaient très impressionnés non seulement de la créativité du repas, mais également de l'excellent service compte tenu du défi considérable de servir un repas de cette envergure dans un hangar opérationnel.

La soirée a été légèrement perturbée au début par un appel réel de recherche et sauvetage qui a forcé les membres du l'Escadron 439 à sortir l'hélicoptère qui était en démonstration statique dans le hangar. Celui-ci a dû être préparé rapidement pour le décol-

lage afin d'effectuer le transport urgent d'un individu qui a subi une blessure sévère en motoneige. L'équipage de la mission a pu revenir au Bal afin d'être accueilli comme des héros et de partager un verre avec les invités.

Le Bal du commandant a été un franc succès. Les invités ont tous eu une soirée fantastique remplie de saveur, d'histoire et d'émotion. Ils ont également pu observer la nature opérationnelle de BFC Bagotville en temps réel, ce qui a grandement ajouté au succès de la soirée.

Commander's Ball 28th edition

The 28th edition of the Commander's Ball was held on February 7th, 2015, with "The Alouettes" as its theme. Following the unveiling of the Montreal Alouettes' new uniform in August this year, the theme of the evening served to demonstrate the close relationship between the Montreal Alouettes and the Alouettes of 425 TFS.

The guest of honour was the President and CEO of the Montreal Alouettes, Mr. Mark Weightman.

For the occasion, hangar 6 (the original hangar of the 425 TFS Alouettes), was turned into a makeshift football stadium with the team flags, artificial grass and the

giant inflatable football helmet.

The CFB Bagotville food service section prepared a gourmet buffet including succulent dishes inspired by the flavours of the region.

The evening's decorum was slightly interrupted with an actual search and rescue call for 439 Sqn. The helicopter, which was on static display in the hangar had to be quickly prepared for takeoff to perform urgent transport of an individual who suffered a severe snowmobiling injury. The crew was able to return to the Ball to be welcomed as heroes and share a drink with the guests.

The Commander's Ball was a great success.

228, boul. du Royaume E. Voisin du Golf
Tél.: 418 696-0597

ALIGNEMENT • SUSPENSION • PNEUS • ENTRAÎNEMENT

CHICOUTIMI

PAYSAN
PIÈCES D'AUTO • MÉCANIQUE • PERFORMANCE

RABAIS MILITAIRE
sur la main d'œuvre

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

Le temps de la saison chaude approche !!
Comparez avant d'acheter

COMBOS MAGS ET PNEUS

À PARTIR DE 545.99\$* +TX
• POSE ET ÉQUILIBRAGE COMPRIS

*Roues et pneus 15 pouces

**Boulons non inclus

Surdimensionnements aussi disponible

CLUB AUTO 5 ÉTOILES
MÉCANIQUE GÉNÉRALE ET PERFORMANCE

LA BAIE

RABAIS MILITAIRE
sur la main d'œuvre

3670, boul. de la Grande-Baie N.
Tél.: 418 549-3124

S L'ACTUALITÉ EN SURVOL



PHOTO : IMAGERIE MATO PICARD

Barbes

Grâce au concours de barbe, le CRFM de Bagotville a reçu un chèque de 6 120 \$ le 9 février dernier. Sur la photo, le Col Ménard et le Lcol Audet remettent en compagnie de leur adjudant-chef la somme à l'équipe du CRFM.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Don

M. Gilbert Grimard, représentant la Fondation des amis de l'Aviation royale du Canada a remis au CRFM le 30 janvier dernier un chèque de 5 000 \$ provenant des profits réalisés dans le cadre du Bal national de l'ARC tenu l'automne dernier à Québec.



Honneur

Mme Annie Côté, gestionnaire PSP à Bagotville recevra prochainement le prix du Chef de la direction du Personnel des Fonds non publiques en reconnaissance de ses compétences en service à la clientèle et son leadership exceptionnel.



PHOTO : IMAGERIE SGT MORIN



Ombudsman

L'ombudsman des Vétérans canadiens était de passage au Saguenay le 25 février dernier. Il en a profité pour faire une petite visite à la Base de Bagotville et rencontrer l'équipe du bureau des Anciens combattants.

VALCARTIER



Appartements/Condos pour RI. Accommodation for IR.
À moins de 10 minutes de la base.
immeubles.bdumas@gmail.com
418 956-8219 ou à frais virés/or call collect

001872-13s16



Défense nationale
National Defence

Force opérationnelle
interarmées (Est)



Au cours des prochaines semaines, le ministère de la Défense nationale dotera plusieurs postes permanents.

Les postes à combler relèvent de la Force opérationnelle interarmées (Est) et sont rattachés aux garnisons de Montréal, St-Jean, Valcartier et/ou Bagotville :

Gérant de projets adjoint / gérant de projet (55 840 \$ à 74 728 \$/année)*

Électricien (28,26 \$ à 31,83 \$/heure)*

Plombier (27,68 \$ à 30,10 \$/heure)*

Inspecteur (28,49 \$ à 30,97 \$/heure)*

Contremaître (29,56 \$ à 32,13 \$/heure)*

Technicien en contrôle (55 840 \$ à 67 936 \$/année)*

Opérateur thermique – chauffage et traitement des eaux (24,69 \$ à 25,93 \$/heure)*

Gestionnaire de projets (superviseur) (83 205 \$ à 108 802 \$/année)*

Gestionnaire de projets et gestionnaire de projets – superviseur (63 028 \$ à 105 427\$/année)*

*taux de rémunération en cours de révision

Veuillez déposer votre candidature sur le site <http://www.emplois.gc.ca>.

Seules les candidatures reçues sur ce site seront considérées.

DOMAINE

des Cèdres Centenaires

Amants de la Nature

Grands terrains résidentiels
de villégiature privé

Superficie de 58 931 pi² à 102 186 pi²



Bienvenue
aux militaires

Présentement **35 995 \$** +TX
Sauf le terrain #8

* Augmentation de prix à partir du 15 mars 2015

- **5 minutes** de la Base de Bagotville
- Sentier de ski de fond et raquettes de 5.3 km
- Taxation plus basse qu'à Saguenay (-50%)

Visitez notre site web:

www.domainedescedrescentenaires.com

jeanguy.lavoie4654@videotron.ca

418 591-3548



PHOTO : IMAGERIE 4^e ESCADRE

4 EGC

Le Colonel Erick Simoneau (à gauche), le Major-général David Wheeler et le Lieutenant-colonel Joe Mullins signent les documents confirmant que le 4^e Escadron de génie de construction fait maintenant partie de la 2^e Escadre. L'escadron installé à la BFC Cold Lake, vient ajouter une importante capacité d'aménagement de terrains d'aviation en milieu hostile.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Gâteau

Pour souligner le 47^e anniversaire du service de la Logistique des FAC, l'équipe des services alimentaire de la BFC Bagotville a réalisé un impressionnant gâteau présenté lors d'une pause café festive, tenue le 3 février dernier, au mess des rang juniors de la base.

CANEX

Le saviez-vous?

Votre dépanneur CANEX vous offre une grande sélection d'articles :

- Marchandise Appuyons nos troupes
- Cartes d'appels
- Articles d'épicerie
- Billets de loterie
- Matériel électronique et électroménagers
- Pneus

Des marques connues, telles que...

General Electric

SONY

SAMSUNG
ELECTRONICS

TOSHIBA

ASUS

Apple

Revendeur agréé

Plan de crédit sans intérêt

12 · 24 · 36

mois

Et

NE VERSEZ AUCUN ACOMPTÉ

MÊME PAS LES TAXES!

S.A.C.

3^e Escadre Bagotville

Heures d'ouverture du dépanneur
Du lundi au vendredi : 7 h - 21 h
Samedi et dimanche : 9 h - 21 h

Tél. 418-677-4000, poste 7537

Notre priorité... votre satisfaction

www.jeanpierregamache.com

Jean-Pierre Gamache
courtier immobilier

France Bélanger
adjoite adm.

Votre complice en TRANSFERT

TRANSFÉRÉ À VALCARTIER?

PARTICIPANT AU SERVICE DE RELOGEMENT ET DES FORCES CANADIENNES

Confiez-moi sans tarder la recherche de votre nouvelle propriété... Afin que nous puissions dès maintenant planifier votre projet.

PLUS DE 1000 PROPRIÉTÉS SUR LE MARCHÉ...

Peu importe la bannière ou le secteur recherché... Je trouverai celle qui vous conviendra.

1^{re}

AGENCE immobilière de la RÉGION

ROYAL LEPAGE

Inter-Québec

AGENCE IMMOBILIÈRE

Bur.: 418 843-1151 Cell.: 418 953-9732

Budget

Auto - Camion de 12 à 26 pieds
Minibus - Camion réfrigéré - Tracteur

418 545-4444

1 800 223-5292

Accumulez des miles de récompenses Air Miles®

ENTREPÔTS SECUR

Entreposage intérieur et extérieur

Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

Opéré par

418 699-0920

2353, boulevard du Royaume, Jonquière



Mois de la nutrition Bien manger de 9 à 5!

Nos journées de travail sont longues et chargées. Pour nous permettre de conserver un bon niveau d'énergie toute la journée, il est important de bien manger. Le déjeuner, le dîner et le souper doivent être complets et comprendre des aliments provenant d'au moins trois groupes alimentaires. Les collations doivent vous fournir des glucides pour nourrir votre cerveau et des protéines pour avoir de l'énergie plus longtemps et vous permettre de tenir jusqu'aux repas principaux. Assurez-vous aussi de vous hydrater avec des breuvages frais contenant peu de caféine tout au long de la journée.

Une tendance observée dans le monde culinaire présentement est l'utilisation du pot de type Mason. Ce fameux pot utilisé depuis longtemps pour nos conserves offre maintes possibilités pour emporter de la nourriture au travail. Pour les matins pressés, un déjeuner dans un pot de petit format est idéal devant l'ordinateur. Que ce soit un parfait, un pudding au pain santé ou même une omelette! (www.nightlife.ca/2015/01/12/8-recettes-de-dejeuners-en-pot-parfaites-transporter)

Pour une salade délicieuse qui ne deviendra pas « mouilleuse » et dont tous les ingrédients peuvent entrer dans un même contenant, on opte pour un grand pot de 1 litre, dans lequel on empile tous nos ingrédients, la vinaigrette au fond et la laitue au sommet. (www.cinqfourchettes.com/2015/01/7-salades-en-pot-qui-donnent-le-gout-de.html)

La clé des repas santé au bureau est la préparation. Néanmoins, comme vous pouvez le constater avec ces idées-recettes, pas besoin de passer deux heures en cuisine pour remplir notre boîte à lunch!

Célébrez le mois de la nutrition avec la Promotion de la santé, plusieurs activités et concours ont lieu tout le long du mois.

Pour plus d'informations :
www.moisdelanutrition.ca
www.dietitians.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS mars 2015 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! Ateliers gratuits!

Drogues, alcool et jeu – superviseurs (1,5 jours)
 11 mars de 8 h à 16 h et
 12 mars de 8 h à 12 h

Nutrition de la théorie à la pratique
 16 mars de 8 h à 12 h

Gestion du stress
 19 mars 13 h à 16 h

Stress Management (English Workshop)
 March 23, 13:00 – 16:00

Mental Fitness and Suicide Awareness (English)
 March 25, 8:00 – 16:00

All our workshops are available in English upon request (minimum of 6 participants)

Mois de la nutrition
 « Bien manger de 9 à 5! »
www.moisdelanutrition.ca
www.dietitians.ca

Pour information ou inscription à nos ateliers, communiquez avec nous au
 418 677-4000, poste 7102
promosante@forces.gc.ca



SANTÉ—SÉCURITÉ—ENVIRONNEMENT

Accumulation de neige et froid intense

Avec l'hiver la neige s'accumule et il est important de se rappeler certains conseils de sécurité qui vous ont probablement déjà été mentionné, mais qui sont extrêmement important.

Il faut bien dégager les sorties à la maison ou au garage afin de vous assurer une évacuation sécuritaire en cas d'urgence. Il faut également s'assurer que le branchement du gaz naturel ainsi que les bouches d'entrée d'air et d'évacuation des gaz de votre système de chauffage soient bien dégagées de la neige afin d'assurer à celui-ci un fonctionnement sécuritaire.

Si vous avez un doute (odeur de gaz par exemple) ou si un incident se produit, éteignez ou coupez le courant à votre système de chauffage immédiatement et appelez le 911.

Par temps froid plusieurs personnes se servent d'un chauffage d'appoint.

Il faut être très prudent si on décide d'utiliser ce genre d'appareil. Vous devez vous assurer que ces appareils de chauffage électrique ont été approuvés par l'Association canadienne de normalisation (CSA).

De plus, pour plus de sécurité, ils doivent s'éteindre automatiquement s'ils sont renversés. Pour finir, ne laissez pas ces appareils fonctionner sans surveillance, assurez vous de débrancher ces appareils de chauffage avant de quitter la pièce ou la maison.

Passons un hiver au chaud et en sécurité!

Pour plus d'information relative à la prévention incendie à la maison ou au travail, n'hésitez pas à contacter le bureau de prévention des incendies de Bagotville au 677-4000 poste : 7714 ou 7413



Préparer une seconde carrière



Afin d'aider les membres qui sont sur le point d'être libérés des Forces canadiennes, le bureau de l'Officier de sélection du personnel offrira les 15, 16 et 17 avril prochains un colloque du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) en français à l'auditorium de l'Escadre.

Mieux connu sous l'acronyme anglais de SCAN, ce colloque permet de répondre aux questions des membres sur les bénéfices et les procédures administratives liés à la libération. Il y sera également, entre autres, question de la planification financière, des services juridiques et de ceux des anciens combattants.

Les personnes qui souhaitent s'inscrire à cette séance d'information doivent compléter le formulaire en ligne à l'aide du lien disponible sur notre page intranet. Les conjoints et conjointes sont également les bienvenus lors de cette activité.

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'adjoite administrative de l'OSP au poste 7850.

Second Career Preparation Services in English

The Personnel Selection Office will hold its Second Career Preparation Annual Seminar (SCAN) in English on April 14, 15 and 16th at the Officer's Mess, in The Snake Pit.

This seminar is the perfect opportunity for releasing members who are thinking about starting a second career to receive information on second career advantages and on many other related topics. Administrative procedures, financial and legal planning are subjects that will also be covered.

Interested members are invited to complete the online form available on our website. Spouses are welcome to attend.

For more details or any other questions, please contact the PSO Office at #7850.

Café-conférence le 19 mars au Mess des officiers

Mettons fin au racisme!

Le Comité organisateur de la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale invite les membres des FAC et les employés du MDN de la BFC Bagotville à une activité café-conférence, le jeudi 19 mars 2015, de 10 h à 11h 15 au Grand Salon du Mess des Officiers.

La rencontre sera animée par trois conférenciers :

Mme Cylvie Claveau : Professeure-chercheuse / Directrice éducation à la citoyenneté de l'UQAC, thème « *Racisme, l'antisémitisme, la xénophobie, l'exclusion et la discrimination et la Shoah* ».

Mme Gabrielle Rouleau : Étudiante à la maîtrise en médecine expérimentale avec spécialisation en génétique des populations humaines à l'UQAC, thème « *Accueil et intégration des immigrants au Québec et au Saguenay et l'histoire du peuplement du Québec et du Saguenay qui*

sont essentiellement des territoires d'immigration ».

M. Khadiyatoulah Fall : Professeur et titulaire de la Chaire d'enseignement et de recherche interethniques et interculturels (CERII) de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), thème « *Une présentation sur l'Islam, les origines de la tendance du radicalisme islamique, ne pas confondre religion musulmane et radicalisme* ».

L'objectif de cette activité est de sensibiliser l'auditoire à l'aide des thèmes d'actualité afin d'attirer l'attention sur les problèmes du racisme et la nécessité de promouvoir l'harmonie entre les races.

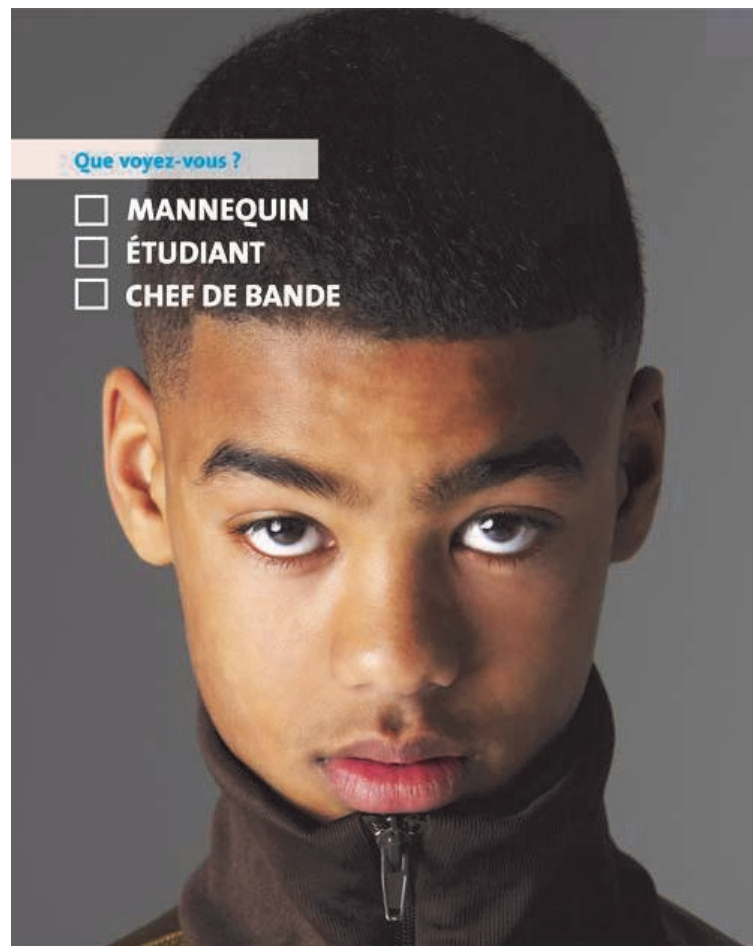
L'Organisation des Nations Unies (ONU) a désigné le 21 mars comme la date de la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale. Cette journée est célébrée aux quatre coins du monde. Le MDN et les FAC se joignent au reste du monde

le 21 mars et commémorent cette journée à l'échelle de l'organisme. Il s'agit d'un effort collectif axé sur le respect et la sensibilisation qui peut vraiment changer les choses – des millions de mains dans les airs, et des millions de voix, clamant, à l'unisson, « Mettons fin au racisme! »

Le Canada est un pays de plus en plus diversifié. Notre rôle à titre de membre de la Défense consiste à défendre le Canada, ses intérêts et ses valeurs tout en contribuant à la paix et à la sécurité dans le monde. Les mesures que nous prenons et les relations que nous construisons aujourd'hui nous assureront un avenir solide.

Vous êtes invités à en apprendre davantage sur les différents thèmes qui seront présentés lors de cette activité. Venez en grand nombre.

Pour confirmer votre participation et pour tout information additionnelle, veuillez contacter Lt Rios au poste 4891.



JE NE ME FIE PAS AUX APPARENCES

Je dis **NON** au racisme!

www.un.org/fr/letsfightracism/

Journée internationale de la femme 2015 Incarnez le changement

**Venez célébrer avec nous le mardi 17 mars de 11h à 16h
Au mess des rangs juniors**

Dîner et ateliers en pm pour les employés de la BFC

Menu: longe de porc, sauce au vin/patates grelots/carottes au miel/salade/gâteau à l'érable

Kiosques sur place, ouvert à tous et toutes

*Amenez votre argent comptant

**La tenue civile est recommandée pour cette occasion*

Billets au coût de 10\$, en vente auprès des personnes suivantes:

Capt Hélène Tremblay 7548 (div Admin)
Sdt Gabrielle Lavoie-Kalinowski 7023 (12^e radar)
Capt Julie Villeneuve 7513 (div Admin)
Adjum Richard Gilbert 7057 (div Ops)
Mme Lyne Ouellet 7716 (3EMA)
Lt Marie-Ève Bernier 7723 (3EMA)
Cplc Karine Lambert 4276 (425 ETAC)

Mme Cynthia Ruest 4912 (div Admin)
Mat1 Véronique Montminy 7389(div Admin)
2Lt Véronique Dufort 4250 (div Log)
Cplc Véronique Savard 7599 (10 EITA)
Sdt Stéphanie Potvin 7543 (25 C svc S)
Capt Amsatou Diallo 4565 (2^eERE)
Cpl Julie Desaulnier 3045 (2^eERE)

Sgt Sylvie Lauzon 3039 (2^eERE)
Cplc Leila Gauvin 6018 (2^eERE)
Cplc Dominic Vaillancourt-Larose 7464(25CSvc S)

CENTRE BFC PLEIN AIR Hiver

2014-2015

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: Carte Plan Sports & Loisirs (Carte Orange ou Bleue acceptée seulement)

La Carte PSL magnétique est la seule carte d'identité pouvant être utilisée pour le programme plein air.

Faites faire votre carte le plus tôt possible. N'attendez pas à la dernière minute

Billets et cartes de saison en vente Du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h et les samedi & dimanche de 9 h à 16 h

Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé.

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique et chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique

Vous devez présenter votre carte d'identité PSL par billet par personne, à chaque endroit où vous ferez une activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Hiver. Si vous vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez.

Veillez prendre note, toutes les activités offertes ne s'appliquent pas aux journées d'activités et / ou familiales d'unité.

Le prix du billet ou carte de saison peut varier en raison d'un changement de prix sur la TPS et/ou la TVQ.

Pour information:
Mme Claire Deschênes, au 418-677-4000 poste 7581.
Comptoir Plan Sports & Loisirs, 418-677-4000 poste 7980.



Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier de l'activité	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484		
Remontée journée adulte	47,14 \$	29,99 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	37,94 \$	23 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	26,44 \$	13 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Le militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet.		
Le Valinouët (1-866-260-8254)		
Remontée journée adulte	41 \$	32 \$
Remontée journée étudiant 16 - 23	34 \$	25 \$
Remontée journée enfant 6 - 15	29 \$	19 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	5 \$
Mont Bélu (418-697-5090)		
Remontée journée adulte	25 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant	20 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée	28,74 \$	15 \$
Remontée 1/2 journée adulte	20 \$	9,99 \$
Remontée 1/2 journée étudiant	15 \$	9,99 \$
Remontée 1/2 journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche 1/2 journée	23 \$	12 \$
Passe de Saison		
Adulte 18 ans & +	275 \$	160 \$
Étudiant 6 - 23 ans	190 \$	80 \$
Mont Fortin (418-546-2170)		
Remontée journée adulte 18 ans & +	13 \$	8 \$
Remontée journée étudiant 6 - 23 ans	11 \$	6 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	25 \$	12 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, adulte 18 ans & +	11 \$	6 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	9 \$	5 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski 1/2 jour ou soir	20 \$	8 \$
Glissade 3 hres adulte 16 ans & +	8 \$	4 \$
Glissade 3 hres étudiant 15 ans & -	6 \$	2 \$
Mont Lac Vert (418-344-4000) Jour / 4 heures		
Remontée adulte 18 ans +	36 \$ / 32 \$	22 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	31 \$ / 27 \$	16 \$
Remontée enfant 6 - 12 ans	26 \$ / 22 \$	13 \$
Remontée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$ / 21 \$	14 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	22 \$ / 21 \$	9,99 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$ / 16 \$	7 \$
Soir		
Remontée pour tous	15 \$	8 \$
Remonté — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location pour tous	10 \$	4 \$
Glissade en tube pour tous (2 h)	14 \$	6 \$

Sites & Activités	Prix régulier de l'activité	Prix Plan Sports & Loisirs
-------------------	-----------------------------	----------------------------

Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Adulte-Randonnée ski (12 ans et - GRATUIT)	5 \$	2 \$
Location — ski de fond pour tous	11 \$	5 \$
Location — raquettes	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	30 \$	15 \$
Passe de saison 17 ans et moins	20 \$	8 \$
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 24 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.		

Bec-Scie (418-697-5132)		
Ski de fond adulte	8,50 \$	3 \$
Ski fond étudiant 12 à 23 ans	6,50 \$	3 \$
Ski fond enfant 12 ans et moins	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette adulte	3,50 \$	1 \$
Randonnée raquette étudiant	2,50 \$	1 \$
Location ski de fond	10 \$	3 \$
Location de raquettes	5,04 \$	3 \$
Passe de saison familiale (2 ad/2 enf)	200,82 \$	160 \$
Passe de saisons Ski fond (Adulte)	135,22 \$	100 \$
Passe saison Ski de fond (Étudiant)	77,71 \$	50 \$

Le Norvégien (418-546-2344)		
Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	3 \$
Ski de fond étudiant 13 ans & +	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (6 - 12 ans)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond	11 \$	4 \$
Accès raquette pour tous	3 \$	1 \$
Location de raquettes	9 \$	3 \$



Autres sports et activités

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
-------------------	---------------	----------

Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	8 \$

Carrefour du quilleur, Jonquière (418-548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20 \$	8 \$

Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers	20 \$	6 \$

Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Sébaste / éperlan	85 \$	50 \$

Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)		
Adulte 18 ans & +	15 \$	7 \$
Enfant 6 ans & +	8,50 \$	3 \$
Enfant moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit

Centre d'observation de la faune, Falardeau (418-673-4728)		
Accès et visite guidée		
La semaine: Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départ 10 h, 13 h, 15 h)		
Fin de semaine: Ouvert de 10 h à 16 h		
www.centreobservationfalardeau.com		
14 ans et +	15 \$	8 \$
2 à 15 ans	9 \$	4 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

YOU CAN FIND THE ENGLISH VERSION OF THIS PROGRAM ON THE INTRANET BULLETIN BOARD OF THE BASE AND AT THE PSL COUNTER

AU TABLEAU D'HONNEUR

PROMOTION

MÉDAILLES ET DÉCORATIONS



Cpl Bordeleau



Lt Bibaud



Adj Charest



Cplc Gauthier CD1



Sgt Tremblay CD2

** Nouvelles activités **

Sites & Activités	Prix régulier de l'activité	Prix Plan Sports & Loisirs
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111		
1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Consulter le site pour plus de détails : www.savaniainc.ca		
0 à 11 mois	Gratuit	Gratuit
12 à 35 mois	6 \$	2 \$
3 à 14 ans	12 \$	5 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4 \$	2 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	5 \$
Remboursement d'une partie de vos passe de saison <u>NOUVEAU !!</u>		

Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région du Saguenay-Lac

- Stations de ski alpin,
- Station de ski de fond ou de raquette à neige
- Droit d'accès aux sentiers de motoneige & VTT autorisée

Vous aussi avez droit à un % de rabais.

Vous devez contacter Claire Deschênes au poste 7581 afin de prendre rendez-vous.

% de rabais variant d'un endroit à l'autre dépendamment du partenaire.

INFO-MESS — MARS 2015

MESS DES OFFICIERS

JEUDI 5 – CAFÉ DE MEMBRES
JEUDI 12 – LUNCHEON
JEUDI 19 – CAFÉ DE MEMBRES
SAMEDI 21 – BAL DES MEMBRES
JEUDI 26 – CAFÉ DES MEMBRES

MESS DES ADJ/SGTS

JEUDI 12 – CAFÉ CHEF
VENDREDI 20 – DMCV
JEUDI 26 – CAFÉ CHEF

MESS DES RANGS JUNIORS

VENDREDI 13 – DMCV
VENDREDI 20 – DMCV
VENDREDI 27 – DMCV

Exercice hivernal



Winter exercise

Fifty reservists from the Saguenay Regiment participated in a winter exercise in the St-Jean-Vianney sector in Saguenay, from February 6th to 8th.

The exercise was designed to

train military war craft and survival in cold weather. They had to put into practice different learned techniques, such as navigation using map and compass, cross-country trips, and the camp routine.

Le Régiment du Saguenay is an infantry unit of the Reserve Force belonging to 35 Canadian Brigade Group. The unit, whose headquarters are located in Jonquière, has more than 180 reservists.

Une cinquantaine de réservistes du Régiment du Saguenay ont pris part à un exercice hivernal dans le secteur de St-Jean-Vianney, au Saguenay, du 6 au 8 février dernier.

L'exercice avait pour but d'entraîner les militaires aux techniques de guerre et de survie par temps froid. Ils ont pu mettre en pratique différentes techniques apprises, telles que la navigation à l'aide d'une carte et d'une boussole, les déplacements en ski de fond, de même que la routine de bivouac.

La seule partie de l'exercice réellement visible de la population du secteur a été les mouvements routiers de vé-

hicules militaires et de motoneiges.

Toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de minimiser les impacts sur la population et l'environnement.

Des tirs de munition à blanc ont pu être entendus, cependant aucune munition réelle ou pièce pyrotechnique n'a été utilisée.

Le Régiment du Saguenay est une unité d'infanterie de la Force de réserve appartenant au 35^e Groupe-brigade du Canada. L'unité, dont le quartier général est situé à Jonquière, compte plus de 180 réservistes.

Health Promotion in the Canadian Forces
STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



L'entraînement pour la santé globale

Le mois des résolutions est passé et c'est avec surprise et satisfaction que mon équipe et moi constatons que la plupart des personnes ont tenu leur promesse!

Si on questionne la population générale sur les objectifs qui les motivent à s'entraîner, la plupart nous répondra qu'ils le font pour changer leur apparence physique, améliorer leur performance ou écouter les recommandations de leur médecin. Pourtant, les bienfaits sur le plan physique et physiologique sont nombreux : diminution des risques de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral, renforcement des articulations, diminution des risques d'ostéoporose, meilleur contrôle du diabète et du poids et regain d'énergie. Et que dire des bienfaits sur le plan psychologique : meilleure gestion du stress, plus grande estime de soi, meilleur sommeil, augmentation de la concentration et amélioration de la santé mentale et émotionnelle. Ce qu'il faut viser, c'est d'avoir une bonne **santé globale** et d'arrêter de mettre l'emphase sur l'aspect physique. En fait, l'entraînement ne changera pas seulement votre corps, il changera votre mentalité, votre attitude et votre humeur!

Ces derniers temps, quand on parle de santé globale, on entend souvent le mot « résilience ». Je me suis donc penchée sur la question. Selon le Mammoth Magazine

(le magazine officiel du centre d'études sur le stress humain), « la résilience se définit comme étant le processus par lequel les gens exposés à des niveaux sévères de stress, à des traumatismes ou à de l'adversité, arrivent à se développer et à survivre malgré leurs difficultés ». L'entraînement devient alors un outil pour développer la résilience. Il permet d'acquérir l'autonomie, la maîtrise et le sens de l'action. En étant plus résilient, la détresse et la confusion diminuent et les émotions sont contrôlées. En résumé, avec un corps et un esprit entraînés, vous devenez plus outillés et prêts à faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne.

De plus, dans le monde où l'on vit, on recherche la performance. Toutefois, le seul compétiteur que vous avez est vous-même! Il faut chercher à se dépasser et avancer sur la voie de la réussite. Chaque jour est un nouveau départ alors si ça va moins bien une journée, demain est là! Le plus important, c'est de toujours fournir les efforts nécessaires! Comme le dit si bien ma muse et collègue Claudie : « Il est préférable d'avoir mal à cause de la discipline qu'à cause des regrets! ».

Audrey Tremblay
Spécialiste de l'exercice physique
Pour l'Équipe PSP

POUR VENDRE **POUR ACHETER**

via **Marie-Audrey Girard**

Courtier immobilier résidentiel
418-376-4580

www.marieaudreygirard.com
magirard@viacapitale.com

DYNAMIQUE- INNOVATRICE- PASSIONNÉE
Promotion en vigueur! Informez-vous!

Lave-auto FL

- Lavage intérieur et extérieur
- Cirage
- Lavage de tapis d'auto
- Changement et vente de pneus
- Remise à neuf des phares

Prenez rendez-vous aujourd'hui
677-2209

www.laveautofl.com

Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

CLINIQUE DENTAIRE

Elysée

DRE JULIE TREMBLAY DMD

463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7
(418) 690-9613

Our clinic provides bilingual services

Lisez le **VORTEX** de Bagotville

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

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com

PressReader
www.pressreader.com

Mars / March 2015

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468
For more information contact MFRC at 418-677-7468

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 Atelier méditation 18 h à 19 h	3 Groupe tricot 19 h à 21 h	4 Teen town: activités libres de 17 h 30 à 20 h 30 Atelier communication 9 h 30 à 11 h 30	5 Atelier méditation 12 h à 13 h Teen town: Snow/ski Mont Bélu avec PSP 18 h à 21 h	6 Teen town: activités libres 18 h à 21 h	7 Teen town: pêche blanche 13 h à 16 h Quiz Journée de la femme de 18h à 21h
8	9 Retour des ateliers préscolaires Journée pédagogique / P.D. Day	10 Parents-enfants / Parents & tots Groupe tricot 19 h à 21 h	11 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: mois de la nutri- tion de 17h30 à 20h30	12 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Sports PSP	13 Services de garde après école fermé Teen town: dansethème application de 18h à 21h	14 Teen town: Sortie Place du Royaume 13 h à 16 h et activités libres de 18h à 21h
15	16	17 Parents-enfants / Parents & tots Groupe tricot 19 h à 21 h	18 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Pas d'électricité! De 17 h 30 à 20 h 30 Atelier promo santé: lecture des étiquettes	19 Teen town: Soirée emploi- été CJE Saguenay Parents-enfants / Parents & tots	20 Teen Town: journée inter- national du bonheur de 18h à 21h Activité cabane à sucre de 9 h 30 à 13 h 30	21 Teen town: cabane à sucre de 13 h à 16 h / FILM: journée international pour l'élimination de la discrimi- nation raciale de 18 h à 21h
22	23	24 Parents-enfants / Parents & tots Groupe tricot 19 h à 21 h	25 Teen town: activités libres Parents-enfants / Parents & tots Soirée des conjointes	26 Teen town: sports PSP 18h à 21h Parents-enfants / Parents & tots	27 Teen town: activités libres	28 Teen town: métiers peu commun: chocolatière 13 h à 16h / activités libres de 18h à 21h Activité de Pâques de 8h30 à 11h

Chasse au coco & activités

Samedi 28 mars 2015, 8h30 à 11h00
au Centre communautaire

8h30 à 11h00 :
Chasse aux cocos, bricolage,
jeux et activités

Coût : 3\$ par enfant
(Gratuit pour les moins de 2 ans)

Inscription obligatoire avant
le 23 mars au 418-677-7468



Easter egg hunt & activities

Saturday March 28th 2015,
from 8:30 a.m. to 11:00 a.m.
at the Community Center

8:30 a.m. - 11:00 a.m. :
Egg Hunt, crafts & activities

Cost: 3\$ per child
(Free for children under 2 years old)

Registration is mandatory before
March 23rd at 418-677-7468



Merci à nos commanditaires, collaborateurs ainsi
qu'aux bénévoles impliqués dans le succès
du **Déjeuner familial du Carnaval 2015**
et du **Concours de barbes 2015**

Thank you to all our sponsors, collaborators
and volunteers that helped make the
Carnival 2015 Family breakfast
and the 2015 **Beard contest** a success.





















Jonquière 418-695-3878
Fabourg Saguenay 418-548-0010

Numéros importants — Important phone numbers

CRFM Bagotville MFRC
1775, Lucien-Lecompte,
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0
info@crfmbagotville.com

Téléphone - 418-677-7468
Télécopieur - 418-677-4468
Sans-frais - 1-800-866-4546
Halte-Répît - 418-677-4000 p. 7676

Teen Town - 418-677-4000 poste 7510
Service de santé - 418-677-7782
Centre de soutien au déploiement / Deployment
Support Centre - 1-877-844-5607 option 3

Ligne Info-famille/ Family Information Line
1-800-866-4546
Programme d'aide aux membres / Member Assistance
Program - 1-800-268-7708
Info-Santé et Info-social - 811

VOTRE PROCHAINE MISSION

Commissionnaires reconnaît la valeur de vos compétences transférables et de vos antécédents de service dans les Forces armées, la police ou la GRC. Nous sommes un organisme sans but lucratif voué à offrir des emplois valorisants aux vétérans. Joignez-vous à l'équipe de Commissionnaires et mettez votre expertise et votre expérience à profit en veillant à la sécurité et à la sûreté des personnes et des biens dans une vaste gamme de milieux – soins de la santé, éducation, aéroports, ports maritimes et soutien aux services policiers.

DEVENEZ UN COMMISSIONNAIRE DÈS AUJOURD'HUI
877 322 6777 | commissionnaires.ca

 **COMMISSIONNAIRES**
FIABLE · EN TOUT TEMPS · EN TOUT LIEU

ABONNEZ-VOUS !

GRATUIT en version numérique!

le **VORTEX**
de Bagotville



SUR VOTRE ORDINATEUR,
VOTRE PORTABLE, VOTRE
TÉLÉPHONE OU VOTRE
TABLETTE ÉLECTRONIQUE



press **reader**

avec pressreader.com