

le VORTEX

de Bagotville



Volume 10 Numéro 4

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

NOVEMBRE 2014

Campagne du Fonds de charité de la base

Soyons généreux !



Près de 250 participants
au tir à la corde de CF-18

pages 2 et 3

Les Renards s'installent au Lac-Saint-Jean... page 5

Bagotville participe à l'opération IMPACT... page 7

Plus de 15 500 \$ remis à trois écoles... page 10



**GARAGE
JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

MEMBRE DU RESEAU **TIRECRAFT**

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

GOODYEAR

PARTEZ À L'AVENTURE

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

RABAIS
JUSQU'À

100\$

à l'achat de 4 pneus
Goodyear[®] sélectionnés

Cette offre se termine le 31 décembre 2014.
Détails dans les succursales du Garage Jean-Pierre Tremblay

La campagne annuelle de financement

Au moment d'écrire ces lignes, la campagne du Fonds de charité de la base bat son plein et de nombreuses activités se déroulent afin d'amasser le plus d'argent possible.

Encore cette année, sans s'être fixé d'objectif précis, les organisateurs souhaitent rejoindre le plus grand nombre de personnes pour faire en sorte que tous les membres de la communauté de la BFC de Bagotville aient la chance de contribuer à la campagne.

Des sollicitateurs sont toujours à l'œuvre dans les différentes unités afin d'inciter les militaires à contribuer directement par le biais d'une délégation de solde. C'est d'ailleurs de ce mode de donation que



Le personnel de la base a été nombreux à participer au dîner spaghetti organisé par l'équipe de la campagne de financement du Fonds de charité de la base le 30 octobre au mess des rangs juniors.

Ceux qui n'ont pas encore contribué à la campagne auront encore plusieurs occasions de le faire au cours du mois de novembre avec le tournoi de hockey qui se tiendra du 25 au 27 novembre et la journée sportive le 28 novembre.

Cette journée remplie de compétitions de toutes sortes est une nouveauté cette année. Elle est organisée en collaboration avec l'équipe PSP. De nombreuses activités et quelques compétitions amicales, au cours desquelles on tentera notamment de trouver l'homme le plus fort et de battre des records de distance en *spinning* en équipe, sont au programme. Une contribution monétaire sera demandée aux participants afin d'amasser des fonds pour la campagne. Surveillez le babillard de la base pour tous les détails.

Une vente des produits Épicure et l'emprisonnement volontaire suivront également dans les prochaines semaines. Soyez généreux!

Selon les responsables, il est encore beaucoup trop tôt pour lancer des chiffres quant au résultat de la campagne puisqu'on est toujours en train de compiler les résultats des plus récentes activités. Les organisateurs sont cependant confiants de faire aussi bien que leurs prédécesseurs.



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
----------------------------	-------------------------------------	------------------------

provient la grande majorité de la somme accumulée chaque année.

Au cours du mois d'octobre, l'encan des stationnements et la vente de fromage Boivin se sont bien déroulés, même si on aurait souhaité de meilleurs résultats, surtout pour la vente de fromage qui a connu une baisse par rapport à l'an dernier alors qu'on a récolté un peu plus de 2 000 \$. D'autre part, le dîner spaghetti du 30 octobre a attiré près de 250 personnes, une

très belle réussite. Il faut dire que plus de 200 billets avaient été acquis lors de la prévente.

La compétition amicale de Tir à la corde du CF-18 a été un grand succès avec près de 7 000 \$ récoltés. Le nombre d'équipe s'est maintenu par rapport à l'an dernier. Une dizaine d'équipe provenant d'entreprises extérieures à la base s'est inscrite via Centraide. Chacune des équipes civiles a versé 500 \$ à la campagne.



L'homme fort Hugo Girard était l'invité d'honneur de la compétition de tir à la corde du CF-18. On le voit ici en compagnie de l'équipe des commandants qui a inauguré la compétition.

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

se poursuit tout le mois



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

Lors de la grande finale, l'équipe Inuk de l'UQAC (à gauche) affrontait celle des Pompiers de Bagotville (à droite). Au centre on reconnaît au centre, portant le chandail numéro 1, l'invité d'honneur, Hugo Girard, et le commandant de la Base et de la 3^e Escadre, le Colonel Sylvain Ménard, qui surveillent tous les deux le dénouement de la compétition.

Tir à la corde du CF-18

Le pompiers regagnent leur titre de champions

Les Pompiers de Bagotville ont repris leur titre de champions lors de la compétition de tir à la corde d'un CF-18 organisée dans le cadre de la campagne du Fonds de charité de la base.

Après une compétition enlevante opposant 11 équipes de la Base de Bagotville et 12 équipes civiles, les deux mêmes équipes que l'an dernier se sont retrouvées en finale.

Les deux seuls groupes à réaliser au cours de la compétition des temps sous la barre des 20 secondes, les Pompiers de la base et les Inuk de l'UQAC, se sont donc affrontés.

L'an dernier ce sont les représentants de l'UQAC qui avaient réussi à mettre la main sur le trophée tant convoité. Ils n'ont pas réussi à répéter l'exploit cette année, terminant deuxièmes avec à peine 0,8 seconde de retard sur les champions. Avant l'arrivée des équipes

civiles dans la compétition, les pompiers avaient remporté chacune des trois éditions précédentes. Ils étaient donc bien décidés à reprendre leur place sur le podium.

Pour une seconde année, l'homme fort Hugo Girard a accepté d'être l'invité d'honneur de l'activité. Il a d'ailleurs pris part en compagnie du commandant de la base et de plusieurs commandants d'unité au tir inaugural visant à établir la marque de référence. L'équipe toutes étoiles a réussi un temps autour des 23 secondes, une marque qui n'a pas tenue très longtemps.

Depuis deux ans, le tir à la corde du CF-18 est ouvert aux équipes civiles en collaboration avec Centraide Saguenay-Lac-St-Jean qui se charge d'enregistrer les inscriptions dans le cadre des Défis Centraide. Chaque équipe civile doit verser la somme de 500 au Fonds de charité de la base pour pouvoir prendre part à l'activité.

Rappelons que Centraide reçoit chaque année une importante contribution de la part du Fonds de charité de la base. L'an dernier, ce sont 20 000 \$ qui ont été versés à l'organisme de charité.

•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

Base charitable campaign

At press time, the base charitable campaign is in full swing with many activities being held in order to raise as much money as possible for charity.

While the parking spot auction, Boivin cheese sale and spaghetti dinner all went very well, the friendly competition of Tug CF-18 was a great success with over \$ 7,500 collected.

Those who have not yet contributed to the campaign yet still have several opportunities to do so during the month of November, the hockey tournament will be

held November 25th to the 27th and the 28th is the sports day.

The sports day is a full day of competitions of all kinds; such as the search to find the strongest man and the attempt, in teams, to break the distance spinning record. Activities were organized in collaboration with the PSP team. Watch the base bulletin board for all the details.

An Epicure product sale and voluntary imprisonment are also on the agenda soon! Please give generously!



Agence immobilière agréée
Franchisée 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 !

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

Se souvenir autrement

Chaque année, lorsque nous arrivons en novembre, nous pensons instinctivement au jour du Souvenir et cette année ne fait pas exception à la règle. Nous nous souvenons bien sûr de ceux qui nous ont quittés, qui sont tombés au combat lors des grands conflits de notre époque.

Cette année, le jour du Souvenir prend cependant une couleur toute particulière. Je crois que nous devons, à la lumière des événements tragiques d'Ottawa et des Saint-Jean-sur-le-Richelieu, nous souvenir des raisons qui nous ont incitées à porter l'uniforme et du rôle des professions militaires.

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

En raison de notre situation géostratégique comme canadiens et canadiennes, nous avons longtemps vécu sans nous soucier d'une éventuelle menace près de chez nous. Malheureusement, les événements de la fin octobre ont profondément ébranlé ce sentiment de sécurité. Sans donner trop d'importance à ces attaques odieuses et difficilement explicables, nous devons en tirer les réflexions qui s'imposent. Pour ma part, cette situation me conforte dans mon choix. Celui de servir mon pays comme on me l'a appris en tant que militaire, en défendant nos valeurs avec tout le courage, l'intégrité et la loyauté dont je suis capable.

Nous devons nous souvenir qu'il est de notre devoir d'être à la hauteur de tous les défis auxquels nous devons faire face. Ça ne veut pas dire que nous sommes à l'abri des craintes, de l'anxiété et des doutes. Ça veut dire que si, comme les professionnels que vous êtes, vous faites confiance à votre entraînement, à votre équipement et surtout à l'équipe que nous formons, nous avons tous les éléments pour vaincre l'adversité.

Il est primordial pour vous de réfléchir à votre entraînement et à la maxime « Train like you fight and fight like you train. » Demeurez vigilant. Protégez-vous et vos proches par une discipline rigoureuse sur les médias sociaux. Discutez avec vos proches de leur contribution aux médias sociaux et incitez-les à faire preuve de prudence. Soyez réfléchis dans vos actions. Acceptez et vivez avec les conséquences et l'étendue des responsabilités que vous avez acceptées librement en faisant le choix noble de servir au sein des Forces armées canadiennes. Reflect and accept the consequences and the extent of the responsibilities you wilfully accepted when you elected to make the noble choice to join the Canadian Armed Forces to serve our great country.

Nous souvenir de ceux qui sont passés avant nous devrait aussi nous inciter à penser à ceux qui sont avec nous chaque jour et qui nous soutiennent. Prenez le temps de remercier sincèrement vos conjointes et conjoints, ainsi que vos enfants et vos proches, pour leur appui inconditionnel. Grâce à eux nous pouvons ensemble défendre les intérêts canadiens ici et ailleurs. Prenez soins d'eux et aidez-moi à leur offrir des services de soutien sur mesure et adaptés à leurs besoins.

Le mois de novembre me rappelle aussi que nous devrions davantage nous souvenir de toutes ces familles qui ont soutenu nos héros que sont nos vétérans et qui ont tenu le fort et le noyau familial dans des conditions difficiles, voire même impossibles. Ces épouses, ces fils et ces filles sont des héros dans l'ombre, la force cachée de notre organisation et ce que nous avons de plus précieux. Nous avons encore beaucoup de chemin à faire pour les reconnaître à leur juste valeur.

The month of November reminds me that we should take more time to remember all those families that have supported our heroes and our veterans. Take the time to sincerely thank your significant other, your children and those who are close to you for the unconditional support. They are the forgotten heroes, the ones who are the most precious to us. Thanks to them together we can defend the interests of our nation here and abroad. Take care of them. Spoil them when you have the occasion and help me offer them quality support services that are well adapted to their needs.

Merci à tous les membres de la grande famille de Bagotville.

Au risque de me répéter, c'est un privilège et un honneur pour l'Adjudant-chef Rioux et moi-même de servir à vos côtés.

Défendez le Saguenay!

Lisez le **VORTEX** de Bagotville en ligne sur pressdisplay.com ou emportez-le n'importe où grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY™

PressReader

www.pressdisplay.com www.pressreader.com

ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT



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



Pièces d'autos P&L Ltée

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.

Ville de
Saguenay
au service du citoyen

**Chronique
MUNICIPALE**

MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



Il y a quelques semaines, la Ville de Saguenay a tenu son activité annuelle consacrée à la Semaine québécoise des bibliothèques publiques. Cette dernière a eu lieu du 18 au 25 octobre. Elle s'est avérée de nouveau un franc succès.

L'un des points forts de cette 16^e édition fut certes l'amnistie des frais de retard, au cours de laquelle des documents en bon état pouvaient être rapportés sans pénalités, et ce, que la période de prêt soit terminée depuis peu ou depuis longtemps. A chaque année, cette annulation des

amendes semble avoir un puissant effet d'attraction sur des dizaines de retardataires!

Les trois soirées de dons de livres usagés (une par arrondissement) ont également maintenu leur popularité des dernières années. Mentionnons que la Semaine mettait également en vedette le concours des mots croisés, les tournois de jeux vidéo autant pour les aînés que pour les jeunes ainsi que les visites scolaires. De même, la conférence de M. Jean-Claude Larouche, président des Éditions JCL, a été fort courue des personnes curieuses des succès de cet entrepreneur modèle dans le domaine culturel.

Bref, une semaine d'activités bien remplie pendant laquelle tous pouvaient y trouver leur compte.

Je vous rappelle qu'au cours des dernières années, les membres du conseil municipal de Saguenay ont démontré à de nombreuses reprises l'importance qu'ils accordent aux bibliothèques. Cette préoccupation s'est traduite concrètement par des investissements de 13 millions \$ pour la bibliothèque du centre-ville de Jonquière livrée en 2013. De même, 3 millions \$ seront consacrés l'an prochain à la rénovation de la succursale d'Arvida.

Saguenay voit du potentiel pour les oies blanches

Très récemment, au beau milieu des couleurs d'automne qui viennent habiller notre grande ville, des visiteurs du ciel par milliers. Un certain nombre de plaintes ont été traitées en lien avec un règlement municipal qui assure la cohabitation respectueuse des citoyens avec les oiseaux migrateurs. Pour l'arrondissement de La Baie, il est question d'un beau potentiel touristique autant pour les citoyens que pour nos visiteurs qui arrivent sur ces magnifiques navires de croisière. Un comité piloté par le Musée du Fjord, la Zip Saguenay et l'arrondissement verront à mieux encadrer cette belle rencontre. Je suis persuadé que nous parviendrons à optimiser les retombées de cet extraordinaire phénomène naturel.

Jean-Luc Rioux

La tanière des Renards s'installe au Lac-St-Jean

Cette année, le 12^e Escadron de radar (12 ER) a effectué son déploiement annuel près de la Municipalité de Labrecque situé à 70 km au nord-ouest de la BFC Bagotville. Ce fut le premier déploiement du 12 ER dans la région Saguenay-Lac-Saint-Jean depuis histoire de l'unité.

Même si l'exercice avait lieu en région, son déroulement était similaire aux déploiements antérieurs. L'exercice s'est déroulé en sept phases : le démantèlement au Lac Castor, le convoi routier vers le site de déploiement, le montage du site, les opérations, le démantèlement du site, le retour à la maison en convoi routier et le remontage au Lac Castor.

L'exercice a commencé le 7 octobre avec le démontage du radar suivi d'un convoi routier de Bagotville jusqu'à la BFC

de nostalgie, les membres du 12 ER ont pu voir l'ancien site au Mont-Apica où l'escadron était situé jusqu'en 1993.

Après l'arrivée à Labrecque, le site de radar était pleinement opérationnel en quelques jours. Tout d'abord, les grandes structures telles que le radar et les abris ont été mises en place. Par la suite, les lignes téléphoniques ont été connectées et les derniers réglages techniques ont été effectués afin de rendre le site opérationnel pour les deux semaines suivantes. Une fois l'installation du site terminée, les opérations avec la 3^e Escadre ont recommencé.

Pendant cet exercice, les membres du 12 ER ont non seulement pratiqué leurs techniques de déploiement du système radar, mais également les procédures bivouac. Ce fut le premier déploiement depuis



PHOTO : IMAGERIE OPL CHABOT

Dans le cadre de l'exercice, le radar situé habituellement au lac Castor est démonté et transporté vers le site d'entraînement.

locale de visiter le site et de prendre connaissance des capacités du 12 ER.

du personnel navigant de la 3^e Escadre en plus d'offrir du

soutien de formation aux contrôleurs aérospatiaux.



Près de 25 membres du 12 ER ont pris part à l'exercice Renard Jeannois. On les voit ici devant l'installation à Labrecque au Lac-Saint-Jean.

Valcartier en passant par la route 381, aussi connu sous le nom du « Petit Parc ». Le convoi est reparti le lendemain en direction de Labrecque en passant par les Routes 175 et 169. Dans un moment

2008 où les membres ont dormi au site radar sur une rotation de quelques jours à la fois. Une journée des médias ainsi qu'une journée porte ouverte ont été organisées afin de permettre à la population

Avec un budget de déploiement très restreint, les Renards ont quand même réalisé tous les objectifs requis lors de leur exercice annuel. Ce déploiement a été un grand succès pour le 12 ER, non seulement pour confirmer sa capacité opérationnelle, mais aussi pour affermir le moral des membres de l'unité et démontrer davantage le travail en équipe hors pair des Renards.

Le 12 ER peut remplir les rôles suivant : contrôle d'aéronefs, surveillance aérienne délimitée ou maintenance de l'image aérienne courante, en plus d'avoir la responsabilité tactique d'une capacité de vidéo en continu.

La seconde mission du 12 ER est d'appuyer l'entraînement



PHOTO : 12 ER

L'équipe du 12^e Escadron de radar s'est déplacée vers Labrecque en convoi routier le 7 octobre dernier.

Exercice Renard Jeannois

This year, 12^e Escadron de radar (12 ER) conducted its annual deployment near the Municipality of Labrecque located 70 km north-west of CFB Bagotville. This was 12 ER's first deployment in the Saguenay/Lac-Saint-Jean region in the unit's history.

The procedures were similar to previous deployments. The exercise was executed in seven phases: the dismantling at Lac Castor, the road move to the deployment site, site assembly, operations, the dismantling of the site, the return by road move and re-assembly at Lac Castor.

During this exercise, 12 ER members not only practised their radar system deploy-

ment techniques but also bivouac procedures. This was the first deployment since 2008 where members slept at the radar site, rotating in and out every other day. A media day and an open house were organized in order to allow the local population to visit and get acquainted with 12 ER's capabilities.

With a very limited deployment budget, the Foxes still achieved all the required objectives during their annual exercise. This deployment was a great success for 12 ER, not only to confirm its operational abilities, but also to strengthen the morale of the members of the unit and further demonstrate the outstanding teamwork of the Foxes.

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931
Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron



SANTÉ—SÉCURITÉ—ENVIRONNEMENT

**Ayez l'info, pas la grippe!
La prévention commence par vous!**

Chaque année, des millions de Canadiens attrapent la grippe, une maladie respiratoire causée par un virus. Les gens grippés présentent les symptômes suivants : fièvre, maux de tête, toux, douleurs musculaires, fatigue et faiblesse.

OUI! Tous les ans, il faut recevoir la vaccination contre l'influenza.

OUI! Le vaccin contre l'influenza est sécuritaire.

OUI! Le vaccin contre l'influenza est efficace.

OUI! La vaccination contre la grippe est le meilleur moyen de vous protéger. En ajoutant le lavage des mains rigoureux, vous diminuerez considérablement le risque de transmission.

NON! Le vaccin contre l'influenza ne donne pas la grippe.

Nous encourageons tout le monde à recevoir la vaccination. Certains groupes de gens sont plus vulnérables. Protégez-les :

- femmes enceintes (peu importe le trimestre) ;
- parents de jeunes enfants ;
- jeunes enfants ;
- adultes à risque (personnes souffrant d'une maladie chronique ou de troubles médicaux comme cancer, maladies cardiovasculaires, asthme, diabète, fibrose kystique, anémie, affaiblissement système immunitaire ou maladie du rein) ;
- personnes âgées ;
- voyageurs ;
- premiers répondants ;
- membres déployés.

La campagne de vaccination contre la grippe a commencé il y a quelques jours. Informez-vous pour recevoir le vaccin.

Tous les membres de la **Force régulière et les réservistes**, intéressés par le vaccin antigrippal sont invités à se faire vacciner. Surveillez le site intranet pour de plus amples informations.

Les réservistes (classe A et B moins de 180 jours) ainsi que **le personnel civil** devront être vaccinés via le réseau public.

Le Régiment du Saguenay

Exercice près de Valcartier



PHOTO : P. ALLAIRE R du S

Plus de 800 réservistes québécois ont pris part à cet exercice à grand déploiement coordonné par l'équipe du Régiment du Saguenay près de Valcartier.

Les membres du Régiment du Saguenay ont pris part à la fin octobre à un exercice majeur dans les secteurs d'entraînement de la Base de Valcartier. C'est le Régiment du Saguenay qui avait la tâche de planifier et diriger l'exercice dans son entier.

C'est plus de 800 réservistes, du Centre, de l'Estrie et de l'Est-du-Québec, qui prenaient part à ces manoeuvres sous la supervision du Groupe-bataillon territorial du 35^e Groupe-brigade du Canada. L'exercice, dont la planification avait débuté en septembre, avait pour but de valider l'ensemble de l'entraînement collectif effectué par les unités de la brigade tout au long de l'automne.

Les fantassins des diverses unités, soutenus par des éléments du Génie et du Médical ont effectué une longue avancée de plusieurs kilomè-

tres à travers les bois et différents obstacles. Les préparatifs ont débuté le vendredi 24 octobre et l'avance s'est terminée aux petites heures le dimanche matin.

Pendant ce temps, les membres des unités blindées ont effectué plusieurs patrouilles de reconnaissance au niveau de troupe et les artilleurs ont procédé à des exercices de tir réel.

Le tout était supporté par les membres du Bataillon de service et du Régiment des transmissions qui avaient établi leurs positions près du poste de commandement du Groupe-bataillon territorial.

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 militaires.

Exercice in Valcartier

Members of the Régiment du Saguenay participated in a major training exercise this weekend at the Valcartier Base area. It was actually the Régiment du Saguenay that had the task of planning and directing the exercise in its entirety.

There were more than 800 reservists from Central, Estrie and East of Québec townships that took part in the exercises under the supervision of the territorial battalion of the 35 Canadian Brigade Group. The exercise, which planning for began in September, was meant to validate all the collective training conducted by units of the brigade throughout the fall.

Our clinic provides bilingual services

CLINIQUE DENTAIRE
Elysée
DRE JULIE TREMBLAY DMD
463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7
(418) 690-9613

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

LA CAGE AUX SPORTS

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

Le 2^e Escadre participe à l'équipe d'activation

Bagotville contribue à l'Op IMPACT

Un premier groupe de membres de la 2^e Escadre ont quitté Bagotville le 15 octobre pour participer à l'opération IMPACT, la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) au soutien multinational des forces de sécurité de la République d'Irak qui combattent l'organisation État islamique en Irak et au Levant (ISIL).

Ces membres faisaient partie de l'équipe d'activation de théâtre qui est responsable d'initier les préparatifs pour les unités qui sont déployées en l'appui de l'opération IMPACT. L'équipe complète est composée d'environ 120 membres provenant d'autres unités des FAC.

« En tant que premiers répondants pour l'ARC, nous sommes toujours en état de haute disponibilité opérationnelle afin de répondre à toutes missions telles que mandatées par le gouvernement du Canada. Le déploiement rapide en théâtre est notre spécialité et nous sommes fiers de prendre part à cette mission », a déclaré le Colonel Erick Simoneau, commandant de la 2^e Escadre.

Environ une semaine plus tard, six chasseurs de la 4^e Escadre de Cold Lake ont à leur tour quitté leur base pour une escale de quelques jours à Bagotville. Leur dé-

part vers le Koweït s'est fait comme prévu le 23 octobre dernier, malgré les événements survenus à Ottawa et à Saint-Jean-sur-le-Richelieu.

La contribution canadienne aux opérations de la coalition contre ISIL inclura des frappes aériennes visant à réduire les capacités d'ISIL à mener des opérations militaires contre la population de la République d'Irak.

La force opérationnelle aérienne compte six chasseurs CF-188 Hornet de la 4^e Escadre de Cold Lake, en Alberta, un avion ravitailleur CC-150T Polaris de la 8^e Escadre de Trenton, en Ontario, pour appuyer les opérations aériennes, deux aéronefs de patrouille CP-140 Aurora de la 14^e Escadre de Greenwood, en Nouvelle-Écosse, pour assurer des capacités de reconnaissance et quelque 600 membres du personnel, y compris des éléments de soutien aux équipages aériens comme le commandement et contrôle et la logistique.

Des avions de transport tactique CC130J Hercules et des avions de transport stratégique CC177 Globemaster de la 8^e Escadre de Trenton fourniront des services de soutien et de maintien en puissance en matière de transport aérien.

Opération IMPACT est le



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Les six chasseurs CF-18 de la base de Cold Lake ont quitté Bagotville le 23 octobre pour se joindre à l'opération IMPACT malgré les événements dramatiques qui ont secoué le pays.

troisième déploiement international de la 2^e Escadre au cours de la dernière année; ils se sont précédemment déployés dans le cadre de l'Opération RENAISSANCE aux Philippines, ainsi que lors de l'Opération REASSURANCE en Roumanie.

« Nous sommes l'Escadre de l'ARC qui détient le temps de réaction plus rapide et notre raison d'être est de continuellement générer une force opérationnelle aérienne en mesure de déployer à tout moment. Nous travaillons dur pour maintenir un niveau d'ex-

cellence et de motivation afin d'être prêt lorsque l'appel à déployer survient et, de déploiement en déploiement, je suis fier du niveau de professionnalisme ainsi que de l'état de préparation de la 2^e Esca-

dre » a déclaré le Colonel Simoneau.

Notons qu'une dizaine de militaires de la 3^e Escadre se sont aussi joints à l'opération IMPACT à la fin octobre.

Bagotville join Op Impact

Members from 2 Wing departed 15 October 2015 to participate in Operation IMPACT, the Canadian Armed Forces' (CAF) contribution to coalition assistance to security forces in the Republic of Iraq who are fighting against the Islamic State of Iraq and the Levant (ISIL).

These members are part of the theatre activation team, who will be responsible for initiating preparations for the units that will deploy during Operation Impact. The team also consists of

about 120 personnel from other CAF units.

Six CF-188 Hornet fighter aircraft from 4 Wing Cold Lake left to Kuwait after a few days layover in Bagotville. About ten members of 3 Wing also participate to Op IMPACT.

The Canadian contribution to coalition operations against ISIL will include air strikes aimed at degrading ISIL's ability to carry out military operations against the people of the Republic of Iraq.



Noël des enfants intermess Intermess Children's Christmas

**Jeux gonflables, lettres au Père Noël, bricolage,
biscuits et une visite du Père Noël!**

**Bouncy castles, letters to Santa, Arts & Crafts, Cookies and
a visit from Santa!**

Contactez le cplc Tremblay (4560) au GPSIT pour inscrire vos enfants, date limite est le 7 Nov.

Contact MCpl Tremblay (4560) at WTIS to register your children, cut off date is November 7th.

L'ÉCLIPSE
NIGHT CLUB

JEUDIS WEBDATING
SOIRÉES NUIT BLANCHE
WEEKENDS PLEJNE LUNE
PARTY DE FILLES

LÔGE GRATUITE
POUR GROUPE DE 10 PERSONNES ET PLUS

Découvrez nos 100 VIPGirls-au
www.eclipsenightclub.ca

LE VORTEX — novembre 2014 — page 7

S L'ACTUALITÉ EN SURVOL



Course

Le Capitaine Éric Périard commandant de la 32e Escadrille de Police militaire de Bagotville, a remporté cet été les trois courses auxquelles il a participé (catégorie 35-39 ans) lors des Jeux canado-américains des policiers et pompiers dans le comté de New York.

Il a participé au demi-marathon, au 10 km et au 5 km de course à pied. (photo de gauche)



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

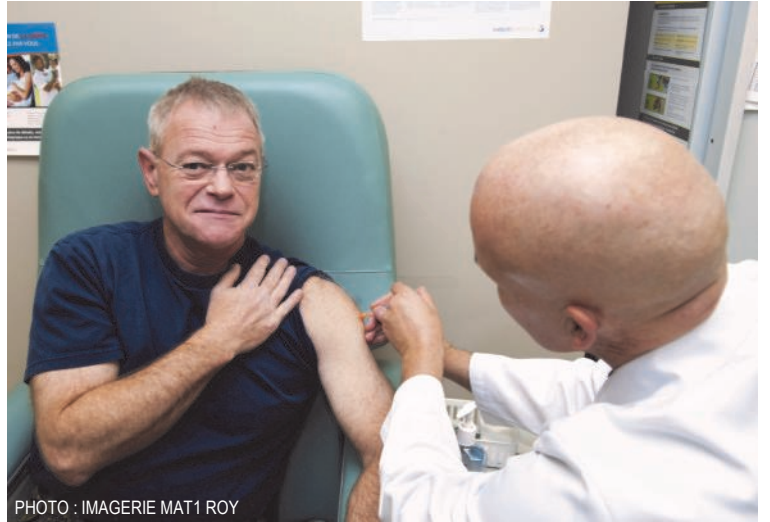


PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY



Vaccin

Le Colonel Sylvain Ménard et l'Adjudant-chef Patrice Rioux ont été les premiers à recevoir le vaccin contre la grippe à Bagotville à la fin octobre. Ils lançaient ainsi la campagne de vaccination 2014.



TJX
CANADA

Ce serait un honneur...

de vous accueillir parmi nous.

Pourquoi se joindre à nous? C'est là où vos valeurs militaires, vos talents uniques et vos aspirations professionnelles se réunissent. Nous avons le plaisir de vous offrir de nombreuses possibilités de carrières passionnantes et enrichissantes. Nous croyons en ce que nous faisons. Mais avant tout, nous croyons que chacun de nous contribue positivement au succès de la compagnie. Nous valorisons la diversité. Nous agissons avec intégrité. Nous collaborons. Et, nous assumons nos responsabilités. Tous ces facteurs réunis font de notre compagnie l'un des meilleurs lieux de travail en 2014.

C'est là où vous aurez la possibilité de prospérer et de réussir. **C'est ce que nous sommes.**

WINNERS **HOMESENSE** **Marshalls**

www.winnerscestnous.ca

www.homesensecestnous.ca

www.marshallscanadacestnous.ca



TJX Canada est un employeur qui souscrit au principe de la diversité de la main d'œuvre.

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



www.canex.ca

NE PAYEZ RIEN

AVANT MARS 2015

et ne versez aucun acompte, même pas les taxes *S.A.C.

1 Octobre - 31 Décembre 2014





Entraînement



M. Patrice Tremblay est le gagnant d'un concours organisé par le magasin Canex de Bagotville. Le gérant du magasin M. Patrick Brassard lui remet ici son prix.



Entraînement



L'Équipe de recherche et sauvetage au sol a procédé le 29 octobre au bâtiment 82 à un entraînement de sauvetage en rappel.

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
BY NEWSPAPERDIRECT
www.pressreader.com

11 NOVEMBER ♦ 11 NOVEMBRE

**LEST
WE FORGET**

**N'OUBLIONS
JAMAIS**

www.canex.ca

CRFM
Bagotville



MFRC
Bagotville

Service de santé en médecine familiale du CRFM de Bagotville

NOUVEAUTÉ

Les services d'une infirmière sont maintenant offerts à nos bureaux une journée par semaine.

Pour utiliser ce service, vous devez téléphoner au **418 677-7782 les lundis et mercredis**, afin d'évaluer votre besoin. Veuillez noter que les places sont restreintes, que vous devez avoir un dossier à notre clinique et avoir en votre possession votre carte d'assurance maladie valide.

Services de soins infirmiers *nursing* offerts à la clientèle

- Évaluation de l'état de santé général
- Enseignement, suivi et dépistage de l'hypertension
- Enseignement individuel pour clientèle diabétique et suivi du diabète
- Enseignement sur la prise d'inhalateurs
- Irrigation du canal auditif externe avec ordonnance
- Vaccination et injection de médicaments
- Changement de pansements
- Retrait des points de suture avec ordonnance
- Suivi des nourrissons et des enfants en bonne santé
- Santé voyage

Notez bien que les renouvellements d'ordonnances ne seront pas effectués pendant toute la durée de l'absence de nos médecins dont le retour est prévu en mars 2015.

Ginette Desjardins, secrétaire médicale



VIAMÉDIC
UN CHOIX DE PROFESSIONNELS

Family Medicine Clinic MFRC Bagotville

NEW

We will now offer nursing services at the medical clinic one day a week.

To utilize this service, you must call **418 677-7782 on Mondays and Wednesdays only**, in order to assess your needs and to make an appointment. Please note that appointments are limited, that you must have a file with our clinic and have a valid provincial medical insurance card.

Nursing Services offered at the clinic

- Overall health assessment
- Education, monitoring and screening for hypertension
- Personalized diabetes education and monitoring
- Instruction on inhaler utilization
- Irrigation of the external auditory canal with referral
- Vaccination and medication injections
- Bandage changing
- Stiches removal with referral
- Healthy babies and children exams
- Travel health

Please note that prescription renewals will not be available for the duration of the absence of our doctors, whose return is expected in March 2015.

Ginette Desjardins, Medical Secretary

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

Espace compartimenté
ou à aire ouverte
chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

418 545-4444
1 800 223-5292

Opéré par >
NOLICAM

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

Bert et Jenna unis par le destin

Bien que beaucoup de jeunes de 15 ans prennent pour modèles des célébrités, en ce qui concerne Jenna Nixon, elle a pour modèle nul autre que Bert Steinhoff, un ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale, âgé de 88 ans.

Tous deux sont liés par une amitié qui dure depuis plus de onze ans. Même si à première vue, Bert et Jenna ne semblent pas avoir beaucoup en commun, un lien spécial les unit, car ils sont tous les deux amputés d'une jambe et font partie de l'Association des Amputés de guerre.

Quand Jenna est venue au monde, sa jambe droite n'avait pas de tibia. Lorsqu'elle avait trois mois, ses parents ont décidé de faire amputer cette jambe puisque plusieurs chirurgies auraient été nécessaires pour la rendre fonctionnelle.

Bert a, quant à lui, perdu une partie de sa jambe droite au-dessous du genou en marchant sur une mine antipersonnel, en Italie, durant la Seconde Guerre mondiale. Ce sont des anciens combattants amputés comme Bert qui ont créé le Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS), lequel offre aux jeunes amputés, comme Jenna, de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels et tient des séminaires annuels à leur intention.

Bert et Jenna se sont rencontrés pour la première fois lorsque Bert a appris qu'une petite fille qui résidait dans le sud de l'Ontario allait se faire amputer d'une jambe. Selon Sherrie Nixon, la maman de Jenna, Bert a téléphoné quelques jours avant l'opération.

« Il a appelé simplement pour nous dire : "Bonjour, je m'appelle Bert" », dit-elle. Il leur a dit qu'il était là pour eux si jamais ils avaient besoin de soutien.

Jenna n'avait pas trois ans lorsque Bert a contacté sa famille pour demander qu'elle l'accompagne à l'occasion de la cérémonie du jour du

Souvenir de leur localité à laquelle il prend part chaque année afin qu'ils déposent ensemble une couronne de l'Association des Amputés de guerre. Les parents de Jenna ont accepté et depuis, c'est une tradition pour Bert et Jenna.

Jenna garde un très bon souvenir de la première fois qu'ils ont déposé une couronne ensemble. Comme elle était très nerveuse, ses parents lui ont dit de « faire exactement comme Bert ». Cependant, quand est venu le temps pour Bert d'exécuter le salut traditionnel, Jenna âgée de trois ans a fait de même; un petit faux pas qui lui vaut encore quelques taquineries.

Jenna sait maintenant qu'elle ne doit pas copier chaque geste de Bert, mais elle dit avoir énormément appris de lui.

Jenna affirme que Bert lui a enseigné ce que signifiait vivre avec une amputation. « Il m'a appris à relever fièrement la tête, en tant que personne amputée, plutôt qu'à baisser les yeux », dit-elle.

Quant à Bert, il souligne que Jenna l'a aussi aidé puisqu'elle poursuivra leur tradition en déposant une couronne lors du jour du Souvenir. De plus, Bert sait qu'elle continuera de transmettre le message du Souvenir au moyen d'Opération « héritage » quand il n'en sera plus capable.

L'histoire de Bert et Jenna illustre bien la philosophie « les amputés s'entraident », laquelle caractérise l'Association des Amputés de guerre depuis 1918, année où celle-ci a été fondée par des anciens combattants amputés, à leur retour de la Première Guerre mondiale. Aujourd'hui, l'association continue d'aider les amputés de guerre ainsi que les autres personnes amputées, y compris les enfants. L'Association des Amputés de guerre travaille conjointement avec le ministère de la Défense nationale (Groupe des Services de santé des Forces canadiennes) et Anciens Combattants Canada (ACC) afin que les vétérans



de l'ère moderne amputés ainsi que les anciens combattants atteints d'une déficience grave puissent recevoir les avantages et les services auxquels ils ont droit. L'association procure aussi de l'information à ACC et fait des recommandations au ministère quant à sa politique

ayant trait aux membres artificiels afin de s'assurer que les anciens combattants amputés reçoivent les prothèses et les composants dont ils ont besoin.

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune sub-

vention gouvernementale. Ses programmes et services existent grâce à la générosité du public envers son Service des plaques porte-clés et des étiquettes-adresse. Pour information, composez le 1 800 250-3030 ou visitez amputeesdeguerre.ca.

Bert and Jenna united by destiny

While most 15-year-olds consider TV personalities and pop stars to be their role models, Jenna Nixon says 88-year-old Bert Steinhoff, a Second World War veteran, is hers. The two have a special friendship that spans more than 11 years. Although it may appear Bert and Jenna should have little in common, they are both leg amputees and members of The War Amps, allowing them to share a unique bond.

Jenna was born missing her tibia, one of the lower bones in her right leg. Her parents decided to have the leg amputated when she was 3 months old because trying to repair it would take several surgeries.

Bert lost his right leg below the knee when he stepped on a landmine in Italy during the Second World War. It was amputee war veterans like Bert who created The War Amps Child Amputee (CHAMP) Program, which

provides financial assistance for artificial limbs and holds regional seminars every year for child amputees like Jenna.

The friends first came together when Bert heard about a special little girl in his southern Ontario town who was going to have her leg amputated. Jenna's mom, Sherrie Nixon, says Bert called a few days before the surgery.

"He called just to say, 'Hi, my name is Bert,'" she says, and that he would be there for the Nixons if they needed anything.

Bert called the Nixons again when Jenna was almost 3 years old, this time asking if Jenna would lay a wreath with him on behalf of The War Amps at their local Remembrance Day ceremony, an honour he carried out each year. The Nixons said yes and ever since, it has been Bert and Jenna's tradition.

But Jenna and Bert's friendship goes beyond the Remembrance Day ceremonies. If Bert or Jenna is sick and the other finds out, a phone call or visit usually takes place, says Sherrie. Not only is Jenna grateful for Bert's friendship, but Jenna's parents are as well because as an amputee, she faces unique challenges.

Bert and Jenna's story illustrates the "amputees helping amputees" philosophy, which has been the hallmark of The War Amps since 1918 when it was founded by amputee war veterans returning from the First World War. Today, the Association continues to serve war amputees, and all Canadian amputees, including children.

The War Amps is funded through public support of the Key Tag and Address Label Service and receives no government grant. For more information call 1 800 250-3030 or visit waramps.ca.

Opération enfant de Noël

Une boîte à chaussures remplie de cadeaux

L'Opération enfant de Noël est de retour cette année en grande force à Bagotville. L'organisatrice de ce projet, Joanne Séguin, a fixé l'objectif de ramasser 50 boîtes à chaussures remplies de cadeaux et d'un message de l'amour.

Dans le dépliant qui vient avec la boîte, vous trouverez à la fin une section à remplir si vous souhaitez obtenir un reçu pour le remboursement d'impôt. Soyez assurés que les cadeaux se rendent bien aux enfants d'Haïti.

N'importe qui peut participer à ce projet.

1. Allez chercher une boîte à chaussures au CRFM ou à la chapelle de la BFC Bagotville (jusqu'à la mi-novembre);

2. Déterminez si vous souhaitez offrir le cadeau à une fille ou à un garçon selon la catégorie de l'âge;

3. Avec les membres de votre famille, placez des petits cadeaux et une note et/ou photo à l'intérieur de la boîte;

4. Apportez votre boîte au CRFM pour le 14 novembre ou au Centre récréatif les 17 et 19 novembre entre 11h et 13h.

Ce programme est soutenu par la Bourse du Samaritain, une organisation chrétienne sans dénomination.

Pour plus d'information contactez Joanne Séguin au (418) 677-3182.

Ressources en ligne : bourse-dusamaritain.ca/occ

Operation Christmas Child

Operation Christmas Child brings joy and hope to children in difficult situations around the world. The organiser on base, Joanne Séguin, has set a goal again this year of collecting 50 boxes from our military community. These boxes will be distributed to children in Haiti.

Empty Shoe box pick up: MFRC or the CFB Bagotville Chapel – up to mid-November

Packed Shoe box drop off: (by November 14)

At the MFRC by November 14th and at Recreation Centre November 17th & 19th from 11h to 13h.

If you have any questions, please contact Joanne Séguin at 418.677.3182 or go to the following website: www.samaritanpurse.ca/operation-christmas-child.aspx



INTERNATIONAL DAY FOR PERSONS WITH DISABILITIES
STRENGTH through DIVERSITY

La DIVERSITÉ fait la FORCE
JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

3 décembre / December 3rd

Canada

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

CHICOUTIMI

PAYSAN
PIÈCES D'AUTO > MÉCANIQUE > PERFORMANCE

Prêt pour l'hiver?
Plus de 4000 roues en stock
très grand choix de pneus d'hiver
toujours le meilleur prix

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

MÉGA SPÉCIAL

POSÉS BALANÇÉS
Pneus et roues de camion tels que :
JEEP JK 2007 à 2014
F150 04-15
GMC/CHEVY 88-15
RAM 1500 94-15

Spéciaux équivalent aux meilleur prix pour tous véhicules!

799\$

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

Un dos en santé, votre allié !

Vous a-t-on déjà dit de vous tenir le dos droit? Lorsque j'étais plus jeune, ma mère me le répétait tous les jours. Elle n'acceptait pas non plus que je me croise les jambes une fois assise.

À présent, ayant peut-être trop pris ses conseils à la légère, j'ai de mauvais plis sur lesquels je travaille fort! En apercevant les postures inadéquates que maintiennent les gens, je comprends en partie pourquoi le dos est la source de maux du siècle. Bien sûr, personne n'a le dos complètement droit. Nous sommes tous imparfaitement parfait à notre manière. Il est même possible d'associer des postures à des types d'emplois en particulier.

D'ailleurs, la posture militaire est souvent reliée dans l'imaginaire collectif à un torse proéminent et porté vers l'avant. Faisant continuellement partie de notre quotidien, les postures qu'on prend l'habitude de tenir ont des impacts considérables sur notre qualité de vie

Dans les pays industrialisés, on estime qu'environ 80 % de la population subira une blessure au dos au courant de sa vie. De plus, celle-ci sera douloureuse dans 70 % des cas (Goeffroy, 2012). Ce type de blessure est un des motifs fréquents de consultation médicale en bas âge. En général, il survient avant l'âge de cinquante ans.

Je vous invite à vous questionner...

Avez-vous une posture impeccable?

En position debout, vos pieds doivent être écartés à la largeur de vos hanches, vos genoux légèrement fléchis, vos fesses et abdominaux contractés. Vous devez placer votre dos droit et garder votre tête dans le prolongement de votre colonne. Vos épaules doivent faire un angle droit

avec votre cou et votre cage thoracique doit être dégagée.

En position assise, décroisez vos jambes, ayez un dos droit appuyé au dossier et les pieds légèrement soulevés du sol. Cette posture vous permettra d'obtenir une meilleure circulation sanguine. De plus, vous devez vous lever toutes les heures pour bouger.

En position couchée, vous pouvez vous placer sur le dos les jambes allongées ou sur le côté avec une jambe repliée. Votre matelas est-il trop mou? Si vous vous enfoncez dedans, c'est qu'il manque de fermeté. Votre matelas vous arque-t-il le dos? Si oui, il est trop ferme. Vous devez choisir un matelas qui offre un juste milieu et avec lequel votre dos reste en position naturelle.

Travaillez-vous en forçant avec précaution?

Nous voulons souvent être le plus productif possible au travail, mais à quel prix? Subir une blessure au dos signifie parfois une obligation d'arrêter toutes vos activités, un confinement à votre demeure et des épisodes douloureux récurrents.

Il est primordial de s'échauffer avant de travailler, ainsi vos muscles seront malléables et prêts à l'ouvrage.

Êtes-vous actif?

L'équilibre est de mise lorsque vous faites de l'activité physique. Il est donc préférable de varier les activités auxquelles on s'adonne, ainsi vous optimisez votre endurance, votre force, votre souplesse et votre santé cardiovasculaire. Gardez en tête que si vous sollicitez un groupe musculaire, vous devez exercer celui qui se retrouve à l'opposé. Par exemple, si vous travaillez les pectoraux, pensez aussi aux muscles du dos. Dans le programme de stabilisation lombaire, nous misons sur les muscles de la hanche et du moyen fessier puisque les physiothérapeutes constatent que ces muscles sont trop souvent négligés et sont une des causes de blessures au dos.

Prenez-vous le temps de vous étirer?

En vieillissant, le corps devient plus raide, perd de l'amplitude de mouvement

et le dos a tendance à se courber vers l'avant. Pour pallier à ce manque de flexibilité, faire des étirements vous permettra de conserver un dos en santé.

Êtes-vous zen?

Il est prouvé que le stress occasionne des contractions musculaires. En adoptant de saines habitudes de vie, on optimise alors sa santé globale (santé mentale, sociale, environnementale, physique, spirituelle et intellectuelle).

Il existe plusieurs techniques de relaxation, dont l'exercice physique, qui aide notre corps à produire des hormones essentielles au bien-être.

Veillez consulter un professionnel de la santé en cas de doute.

Vous avez le pouvoir de changer les statistiques, c'est maintenant à vous de jouer!

Myriam Lampron, étudiante en kinésiologie à l'UQAC Stagiaire pour l'équipe PSP

Chaque porte-clés perdu a une histoire

« Merci au Service des plaques porte-clés des Amputés de guerre. J'ai perdu mes clés et la télécommande de ma voiture dans un parc. Plus tard, j'ai eu l'heureuse surprise de les recevoir par messageries. C'est un service hors pair. »
— Une donatrice



Le Service des plaques porte-clés, c'est gratuit et ça fonctionne. Environ 14 000 trousseaux de clés perdus sont retournés à leurs propriétaires chaque année.



Commandez les plaques porte-clés en ligne.



Les Amputés de guerre

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



L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale.
N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001

VISITEZ NEW YORK du 4 au 7 décembre

Départ en autobus du Saguenay en soirée

Prix par personne

OCCUPATION QUADRUPLE	OCCUPATION TRIPLE	OCCUPATION DOUBLE
255 \$	275 \$	305 \$

- Transport par autocar de luxe.
- Hébergement pour deux nuits au Fairfield by Marriott Newark Airport situé à 15 minutes du tunnel Lincoln, NJ. Il est à noter que cet hôtel est muni d'une piscine intérieure.
- Deux petit-déjeuners buffets à l'hôtel.
- Guide-accompagnatrice d'expérience.
- Toutes les taxes.

De nombreuses activités et visites sont disponibles sur demande



Pour information et réservation:

Marie-Chantale Folly
Organisatrice et accompagnatrice

418-549-9781
marie_chantalef@hotmail.com

15 570 \$ pour trois écoles

École St-Gabriel



École Marie-Médiatrice



École du Vallon



Les membres des équipes cyclistes de la Base de Bagotville ont remis, la semaine dernière un chèque aux trois écoles qu'ils ont parrainées lors du Grand Défi Pierre Lavoie. La somme de 5220 \$ a été remise à l'école St-Gabriel de Ferland-et-Boileau, un autre de 5175 \$ à l'école du Vallon de Petit-Saguenay et un dernier chèque de 5175 à l'école Marie-Médiatrice de Rivière-Éternité. Les équipes ont réussi à amasser la somme totale de 15 570 \$ grâce à la générosité du personnel militaire et civil de la BFC Bagotville et aux nombreux commanditaires, comme les Saguenéens de Chicoutimi, l'Hôtel le Montagnais et la Fromagerie Boivin. (Photo : Cpl Chabot, Section d'Imagerie Bagotville)

Over the past few weeks, the Bagotville cyclists who took part in the Grand Défi Pierre Lavoie have handed over checks totaling \$ 15,570 to three primary schools in Lower Saguenay area. The schools Marie-Médiatrice de Rivière Éternité and Du Vallon de Petit Saguenay each received a check for \$ 5,175. Gabriel de Ferland-et-Boileau school received a check for \$ 5,220. The goal of all teams participating in the Grand Challenge was to raise to donate to local schools. The money will go towards the purchase of sporting equipment in order to promote physical activity for young people and to teach them healthy habits.

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



Journée internationale de l'homme

C'est en 1999 que la journée internationale de l'homme a pris naissance. Inaugurée à Trinité-et-Tobago par le professeur historien Jerome Teelucksingh, qui a voulu mettre en évidence les difficultés vécues chez les hommes. Il faut savoir que cette journée n'a pas été mise au point pour concurrencer la Journée internationale de la femme, mais plutôt pour mettre en lumière certains points tels que :

- La santé des hommes et des garçons
- L'égalité et les relations entre les sexes
- La discrimination envers les hommes

Ces points sont la base selon laquelle cinq enjeux importants en ressortent :

- L'espérance de vie de l'homme
- L'aide disponible pour l'homme
- L'éducation des garçons
- La réduction de la tolérance pour la violence envers les hommes et les garçons
- L'accroissement de l'image positive de modèles masculins

On compte maintenant plus d'une soixantaine de pays qui prennent part à cette journée commémorative envers les hommes. Dans notre belle province, le Réseau homme Québec vient en aide aux hommes en tenant des séances d'informations sur différents sujets comme la différence, les peurs, l'estime de soi, la spiritualité ou encore la paternité. Les régions d'Alma, Jonquière, La Baie et Saint-Félicien participent à ces événements et célèbrent la journée internationale de l'homme. Chaque 19 novembre, un thème bien spécifique est mis en lumière et cette année, ce sera « travailler ensemble pour les hommes et les garçons ». Les différents moyens pour célébrer et discuter autour de cette thématique sont nombreux, soit par des séminaires publics, par la radio/télévision, des débats ou encore des tables rondes ou tout autre forum approprié.

**En conclusion, c'est une belle occasion pour revoir les bons coups de nos chers hommes sans qui nous aurions beaucoup de difficulté à trouver le bonheur !
Prenez soin de vos hommes !**

Sources :

<http://www.mensday.ws/fr/support.php>
<http://www.journeeinternationaledelhommequebec.ca/>
www.internationalmensday.com
http://www.rhquebec.org/journee_internationale_des_hommes.ws

CALENDRIER DES ACTIVITÉS Novembre 2014 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! **Ateliers gratuits!**

Campagne de sensibilisation aux toxicomanies
du 12 au 26 novembre 2014

Inter-comm : Améliorer les communications dans nos relations personnelles
Série de 4 ateliers de 3 heures
Débutant le 5 novembre

Gestion des moments de colère
Série de 6 ateliers de 3 heures
Débutant le 6 novembre

Serveur d'alcool
13 novembre de 13h à 15h ou
4 décembre de 13h à 15h

Prévention des blessures sportives
17 novembre 13h à 16h

Nutrition sportive 101
18 novembre 8h à 12h

Nutrition : de la théorie à la pratique
19 novembre 8h à 12h

Gestion du stress
24 novembre de 13h à 16h

Force mentale, sensibilisation au suicide
3 décembre de 8h à 16h

Drogues, alcool et jeu Superviseurs (1,5 jours)
8 décembre de 8h à 16h et
9 décembre de 8h à 12h

Inscription et info:
418-677-4000 poste 7102

AU TABLEAU D'HONNEUR PROMOTIONS



Sgt Sawyer



Cplc Morin



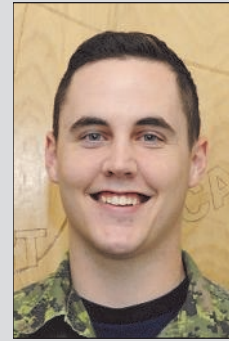
Cplc Fredette



Sgt Ferland



M1 Cédras



Cpl MacLean

HONNEURS ET MÉDAILLES



Sdt Bonneau



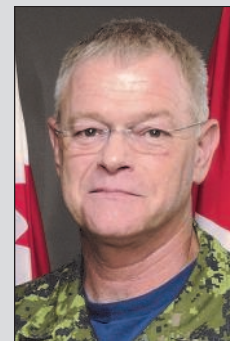
Maj Lafortune CD



Maj Gorniack CD2



Cplc Mailloux CD



Adjud Rioux CD2



Sgt Miron



Sgt Biron CD



Sgt Allard
Méd. SSM OTAN



Sgt Vermette CD



Sgt Plante CD2



Maj Lessard CD2



Cplc Gaumont CD1



Sgt Nadon CD



Sgt Montemont CD



Cplc Witty CD1



Cplc St-Louis-Lareau CD



Cplc Miller CD



Cpl Arancibia-Rivera CD

INFO-MESS — NOVEMBRE 2014

MESS DES OFFICIERS

VENDREDI 7
DMCV / ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

JEUDI 20 –CAFÉ DES MEMBRES
VENDREDI 28 – VIN ET FROMAGE

MESS DES ADJ/SGTS

VENDREDI 7
DMCV / ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

JEUDI 13 –CAFÉ CHEF
VENDREDI 14 – DMCV
VENDREDI 21 – DMCV
JEUDI 27 –CAFÉ CHEF
VENDREDI 28 – DMCV

MESS DES RANGS JUNIORS

JEUDI 6 –CAFÉ CHEF
VENDREDI 7 – DMCV / ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

VENDREDI 14 – DMCV
VENDREDI 21 – DMCV
VENDREDI 28 – DMCV

Novembre / November 2014

*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.
2	3	4 Parents-enfants / Parents & tots Groupe Tricot / Knitting Group (19 h à 21 h)	5 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: activités libres	6 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Sports PSP	7 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay / P.D. Day Riverside Teen town: Zoom Photo Festival Scrapbooking 18h30 à 22h Atelier de fabrication de cartes de Noël et bricolage soutien au déploiement de 9 h à 12 h	8 Teen town: activités libres
9	10 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay	11 Parents-enfants / Parents & tots Groupe Tricot / Knitting Group (19 h à 21 h)	12 Soirée reconnaissance des bénévoles Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Activité jour du Souvenir 17h30 à 20h30	13 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: activités libres	14 P.D. Day Riverside Teen town: Soirée pyjama Scrapbooking de 18h30 à 22h	15 Teen town: activités libres
16	17 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay	18 Parents-enfants / Parents & tots Groupe Tricot / Knitting Group (19 h à 21 h)	19 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: activités libres Festival du livre Scolastic / Scolastic Book Fair 8h à 12h et 15h30 à 18h	20 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Sports PSP Festival du livre Scolastic / Scolastic Book Fair 8h à 12h et 15h30 à 18h	21 Teen town: soirée Do it yourself—Carte du monde du Teen. Scrapbooking 18h30 à 22h	22 Teen town: soirée jeu x de société
23	24	25 Parents-enfants / Parents & tots Groupe Tricot / Knitting Group (19 h à 21 h)	26 Soirée conjointes / Spou- se's get together— Créa- tion carte de Noël/ Christmas Card Making Parents-enfants / Parents & tots Teen town: activités libres	27 Parents-enfants / Parents & tots Teen town: Jeu: dans la peau de (avec le Carrefour jeunesse emploi)	28 Teen town: activités libres Scrapbooking 18h30 à 22h	29 Teen town: Soirée cinéma

INAUGURATION DU MINI-TEEN 10-14 ANS

Attention! Attention! Du nouveau au Teen Town
du CRFM de Bagotville!
Nous accueillons désormais les jeunes à partir de 10 ans!

À partir du 29 octobre 2014, le Teen Town sera réservé
aux 10-14 ans TOUS les mercredis de 17 h 30 à 20 h 30.
Les plus jeunes pourront également participer à quelques
activités thématiques ayant lieu les autres soirs du Teen
(sous certaines conditions).

Tu es âgé entre 12 et 14 ans?
Tu as accès à toutes les soirées du Teen!

L'inauguration du Mini-Teen aura lieu le vendredi 24 octo-
bre dès 18 h! De délicieuses pizzas vous seront servies
gratuitement et nous jouerons à Dance Dance Revolution!
Activités libres permises également!

Bienvenue à tous et parlez-en à vos amis!

Pour plus de renseignements communiquez avec
Marie-Pier Bouchard, intervenante jeunesse au
418 677-7468

GRAND OPENING OF MINI- TEEN FOR 10-14 YEAR OLDS

Attention! Attention! New to Teen Town at the Bagotville
MFRC!
We now welcome youth aged 10 and up!

Teen Town will be reserved for youths aged 10-14 years
old EVERY Wednesdays from 5:30pm to 8:30pm from
October 29th 2014. The younger group will also be wel-
come to participate in themed activities taking place on
other evenings of Teen Town (certain conditions apply).

Are you between the ages of 12 and 14 years?
You have access to Teen Town every evening!

The official opening of Mini-Teen will take place on Friday
October 24th starting at 6:00pm. Pizza will be available
and we will play Dance Dance Revolution!
Free play is also accessible for those who
choose not to play the game.

Everyone is welcome; so let your friends know!
For more information please contact Marie-Pier Bou-
chard, Youth Social Worker, at 418-677-7468



**Merci à nos commanditaires, collaborateurs ainsi que les
bénévoles impliqués dans le succès
du WEEKEND SCRAPBOOKING**

**Thank you to all our sponsors, collaborators and
volunteers that helped make
the SCRAPBOOKING WEEKEND a success.**







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

GRATUIT en version numérique!

le **VORTEX**
de Bagotville



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

avec **pressreader.com**

press **reader**

Pour avoir accès à la version électronique du journal le Vortex, il faut d'abord vous inscrire sur pressreader.com en choisissant l'option d'abonnement gratuit (pay as you go).
Le Vortex sera par la suite disponible gratuitement.



Une fois inscrit, téléchargez l'application Press Reader disponible pour toutes les plates-formes des téléphones intelligents ou des tablettes électroniques. Avec Press Reader, vous pouvez sauvegarder la plus récente édition du Vortex et la lire n'importe où.



www.pressreader.com

**PRESS
READER**