

le VORTEX

de Bagotville



Volume 10 Numéro 3

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

SEPTEMBRE 2014



Les Alouettes aux couleurs du 425 ETAC

pages 2 et 3

- De l'équipement sportif pour les militaires déployés... page 5
- Un deuxième titre national au hockey-balle pour Bagotville... page 7
- Soleil et sourires au rendez-vous à la journée familiale... page 8

CONÇU PAR LES FABRICANTS DU PREMIER PNEU D'HIVER

nokian
HAKKAPELIITTA® 8

DÈS SEPTEMBRE
2014

Jusqu'à
70\$

de remise sur une
carte prépayée.
Du 15 septembre au 15 décembre 2014.
Tous les détails sur nokiantires.com



nokiantires.com



GARAGE
**JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

MEMBRE DU RESEAU **TIRECRAFT**

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Les Alouettes de Montréal dévoilent leurs nouvelles couleurs

Un nouvel uniforme inspiré de

Le hangar 7, résidence de l'Escadron 425, a été le théâtre, le 25 août dernier, du dévoilement de l'uniforme LCF Signature du club de football les Alouettes de Montréal.

Cette cérémonie entourant la présentation du troisième uniforme officiel de l'équipe, se voulait un clin d'œil aux origines du nom des Alouettes de Montréal inspiré de celui de l'Escadron 425, la première escadrille canadienne-française de l'Aviation royale canadienne.

À l'occasion de ce dévoilement, le président et chef de la direction des Alouettes de Montréal, Mark Weightman, était accompagné de l'ancien joueur des Alouettes, le chicoutimien Sylvain Girard, du Lieutenant-général Yvan Blondin et de 300 aviateurs et

aviatrices de la base, dont un grand nombre de membres de l'Escadron 425.

« Cet événement est un véritable rendez-vous avec l'histoire de l'équipe et du football au Québec. Nous voulons faire de ce dévoilement une journée historique pour notre équipe et nos partisans. Nous sommes pleinement satisfaits de l'allure de ce nouvel uniforme et nous croyons fermement qu'il saura plaire à tous nos partisans », a déclaré Mark Weightman. « La compagnie Reebok a fait un travail formidable pour concevoir un résultat époustouflant, accrocheur et très original. Son look a énormément de mordant tout en saluant les origines de l'équipe. Chez les Alouettes, nous sommes tous très excités d'enfin pouvoir dévoiler l'aboutissement de plusieurs mois de travail », a



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

L'organisation des Alouettes de Montréal s'est jointe aux militaires de Bagotville pour présenter son nouvel uniforme signature. Sur la photo, de gauche à droite, l'Adjud Patrick Young, le Ltgen Yvan Blondin, commandant de l'ARC, M. Mark Weightman, président et chef de la direction des Alouettes, M. Sylvain Girard, ex-joueur des Alouettes qui porte le nouvel uniforme, le Col Sylvain Ménard, commandant de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre et l'Adjud Patrice Rioux.

renchéri Weightman.

Les nouveaux uniformes LCF Signature, imaginés et confectionnés par Reebok, sont une initiative de la Ligue canadienne de football qui a été lancée en 2013. Un concept qui s'étend du casque protecteur au pantalon, ce nouvel uniforme se veut à la fois traditionnel et avant-gardiste.

Sur le casque, on observe le logo de l'Escadron 425, rappelant l'alouette. Les lettres « M-T-L » soulignent l'appartenance de l'équipe à la métropole et sa culture. Cette désignation ajoute une touche de modernité à un élément clé du design de l'uniforme. Afin de différencier la nouvelle tenue des uniformes

actuels, les Alouettes ont emprunté le gris des avions ainsi que le rouge et le bleu qui caractérisent le logo de l'escadron. « Même si le look du nouvel uniforme des Alouettes est ultramoderne, nous avons quand même réussi à faire ressortir un côté historique de l'équipe, a décrit Stewart Clark, directeur marketing pour Reebok. Nous sommes fiers d'avoir collaboré avec les Alouettes et la Défense nationale sur ce projet et sommes confiants que les partisans de l'équipe arborent fièrement leur nouvel uniforme LCF Signature de Reebok. »

Fondé en 1942, l'Escadron 425 fut rapidement surnommé « Alouettes » en l'honneur de cet oiseau natif des tribus

gauloises, réputé pour sa grande ténacité et pour ses vols en très haute altitude. L'unité remporta plus de 190 décorations pour la défense de son pays lors de la Seconde Guerre mondiale. C'est en 1946, lors du retour des troupes, que le Club de Football les Alouettes de Montréal vit le jour. Ce nouvel uniforme LCF Signature se veut un hommage au riche patrimoine de l'escadron 425 ainsi qu'à ses principes de courage, de dévouement et de dépassement qui ont inspiré les Alouettes dans leur quête de succès et d'excellence au fil des années. « J'aimerais remercier le Club de football des Alouettes de Montréal, la Ligue canadienne de football et la compagnie Reebok pour avoir créé un uniforme aussi

MAB Profil
Mobiliers de bureau réfléchis
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

GRATUIT en version numérique!

le **VORTEX**
de Bagotville

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

press reader

avec **pressreader.com**

l'histoire du 425 ETAC



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Des gants ont même été dessinés afin de reproduire l'emblème de l'Escadron 425 lorsque le joueur croise les doigts pour recevoir le ballon.

spécial afin de rendre hommage aux vétérans et membres présents de l'escadron 425. Je salue cet effort collectif », a déclaré le Lieutenant-général Yvan Blondin, commandant de l'Aviation royale canadienne. «Je suis certain qu'en le portant, les

joueurs se rappelleront que, depuis la Deuxième Guerre mondiale, les pilotes et les membres d'équipages du 425 ont répondu fièrement à l'appel du pays. »

Les partisans des Alouettes de Montréal pourront voir

leur équipe revêtir leurs nouvelles couleurs une première fois le 7 septembre, alors que l'équipe accueillera les Tiger-Cats de Hamilton. Une centaine de militaires de Bagotville assisteront d'ailleurs à ce match à Montréal.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

L'ex-joueur des Alouettes, le chicoutimien Sylvain Girard, est arrivé à bord d'un CF-18 de l'Escadron 425 vêtu du nouvel uniforme.

New look for Montreal Alouettes

The Montreal Alouettes presented in Bagotville, on August 25th, their new CFL Signature Uniform – the team's official third jersey.

The ceremony paid tribute to the team's naming origins which are directly inspired by the 425 Squadron, the first French Canadian unit of the Royal Canadian Air Force. To mark this special moment in Alouettes and Quebec football history, the team's President and CEO, Mark Weightman, was joined by former Alouettes player Sylvain Girard, Lt. General Yvan Blondin as well as 300 airmen and airwoman from the base.

The new CFL Signature Uniforms, designed by Reebok, are a Canadian Football League initiative that was launched in 2013. A concept that extends from the helmet to the pants, this new uniform is intended to be both traditional and innovative. The logo of the 425

Squadron can be found on the helmet, calling back to the bird. The letters "MTL" underscore a feeling of affiliation and belonging to the city and its community all while adding a modern touch to a key visual element of the uniform's design. In order to better differentiate this uniform from their current home and away threads, the Alouettes opted to utilize the gray of the squadron's military aircraft and the red and blue from the squad's logo to achieve a markedly different feel.

Founded in 1942, the 425 Squadron – the original *birds of prey* – was quickly nicknamed "Alouettes" to honor the Gallic native bird known for its toughness and its high-altitude flights.

Alouettes fans eager to see the new uniforms up close and personal will have the chance on September 7th when the Alouettes play the Hamilton Tiger-Cats at McGill Stadium.



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 !

PAYSAN

PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE

COMBO : mags et pneus
à partir de : 699.95\$



KIT de bumper avant et arrière
à partir de : 599.95\$



TREUIL
smittybilt 389.95\$



8000 lbs
Pneus
MUD TERRAIN
TRAIL DIGGER
à partir de : 189.95\$



Performance pièces
et accessoires

Carrosserie

Plus de 1000 véhicules en pièces www.paysanperformance.com

Comuniquiez avec nous dès maintenant pour des milliers de pièces disponibles

À 5KM de la base

418 696-0597

228, boul. du Royaume, Chicoutimi (derrière le golf)

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

La Base de Bagotville, une fierté plus que régionale

Au nom de tous les membres de la grande famille de Bagotville, je désire souhaiter la plus cordiale des bienvenues aux nouveaux arrivants à la BFC de Bagotville ainsi qu'à leur famille. Que votre temps au Royaume du Saguenay surpasse vos attentes. Il est difficile de croire que nous sommes déjà à la rentrée des classes, que la saison des mutations est presque terminée et que la saison estivale tire à sa fin!

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

On behalf of all members of the Bagotville's family I would like to extend my most sincere welcome to all new members and their respective families. May your time in the beautiful Saguenay region surpass your expectations. It is hard to believe that school has already started, that the annual posting season is almost over and that the summer season is coming to an end.

En réfléchissant aux activités récentes, ici je fais référence à l'hommage à la communauté militaire de la région lors de la campagne de levée de fonds de la Fondation de l'hôpital de La Baie des Ha! Ha! et à l'association entre les Alouettes de Montréal et les Alouettes du 425 ETAC via le dévoilement du 3^e uniforme des Alouettes de Montréal, je ne peux qu'être très fier!

Le respect et le désir de la communauté régionale de s'associer au professionnalisme et à l'excellence que symbolise la BFC de Bagotville est indéniable et dépasse les limites du Saguenay-Lac-St-Jean. Cette estime pour la communauté militaire est un témoignage concret de votre diligence, de votre dévouement et de votre travail exceptionnel dans vos professions respectives et aussi dans votre implication communautaire. Il est important de donner à César ce qui lui appartient et je désire partager ce succès avec tous les membres de la Base incluant nos employés civils de la fonction publique, des biens non-publics et de PSP. Il est également essentiel que nous partagions ces réussites avec nos frères d'armes du Régiment du Saguenay et de la réserve navale.

N'oubliez pas que vous êtes et demeurez tous les meilleurs ambassadeurs pour notre institution et ce, 24 heures par jour, 365 jours par année. La profession d'armes l'oblige et il vous est impossible de vous en dissocier.

Je désire aussi reconnaître le travail exceptionnel de nos membres en Roumanie depuis le mois d'avril et leur souhaiter la meilleure des chances pour la prochaine étape en Lituanie. Pour nous, qui gardons le fort ici au Saguenay, continuons de prendre soins des familles des membres déployés.

C'est un honneur et un privilège pour moi et l'Adjudant-chef Rioux de vous représenter et de recevoir les honneurs en votre nom lors de nos multiples fonctions.

Continuez votre excellent travail et merci de votre dévouement!

Profitez bien des dernières semaines de chaleur! *Les étés sont courts au Royaume des bleuets!*

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



Tout d'abord, rappelons que la saison des croisières amorcera sa plus forte période en septembre avec la venue de 10 navires. Le tout s'amorce le 4 septembre avec le retour du Seabourn Quest, de 8 h à 17 h, battant pavillon des Bahamas avec ses 450 passagers et 330 membres d'équipage. Le Seabourn Quest reviendra d'ailleurs à deux autres reprises en septembre. En terminant, mentionnons que le mois d'octobre sera encore plus intense, avec un total de 17 géants des mers qui accosteront chez nous.

Par ailleurs, un des monuments les plus en évidence près de l'hôtel de ville de Saguenay vient de subir une cure de rajeunissement importante. En effet, érigée en 1959, l'œuvre du sculpteur québécois Armand Vaillancourt intitulée *Cénotaphe/Monument contre la mort* a été complètement restaurée par son créateur au cours des dernières semaines.

Cette immense sculpture avait été commandée à l'époque par la Jeune Chambre de commerce de Chicoutimi pour commémorer les soldats originaires de l'endroit morts à la première et deuxième guerre mondiale. Leurs noms sont écrits sur une plaque au pied de l'œuvre. En outre, lors de sa création, des cendres d'anciens combattants avaient été placées dans le monument.

Depuis toutes ces années, la sculpture n'avait jamais fait l'objet d'importants travaux de restauration. Toutefois, dans le cadre de l'aménagement de la place du Citoyen, la volonté de la Ville était de donner plus de visibilité à cette œuvre, ce qui passait notamment par une remise à neuf du monument. Ce dernier a donc été restauré au coût de 50 000 \$ par son créateur Armand Vaillancourt lui-même, le tout sur une période de deux semaines.

Dernier détail digne de mention : le *Cénotaphe/Monument contre la mort* est l'œuvre artistique la plus importante appartenant à la Ville de Saguenay.

Jean Bessé

Un travail d'équipe

Équipement sportif pour les membres déployés

Grâce au travail de nombreuses personnes à Bagotville et au soutien financier de la Caisse Desjardins des militaires, les membres déployés en Roumanie ont pu recevoir à la mi-août un impressionnant chargement d'équipement sportif.

Bâtons de hockey, lunettes de protection, équipements de gardien de but, gants et bâton de baseball de même qu'un assortiment de balles ont été envoyés aux personnes de la base qui participent actuellement à l'Opération Réassurance en Europe l'Est.

Dans un courriel adressé à l'Adjudant-chef Patrice Rioux à Bagotville, l'Adjudc Alain Roy de la Force opéra-



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Le soutien financier de Desjardins a permis l'acquisition du matériel envoyé aux militaires déployés. Le président du conseil d'administration de la Caisse Desjardins des militaires, Michel Doré, pose en compagnie du commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Sylvain Ménard.

tionnelle aérienne remercie sincèrement tous ceux qui ont contribué à cet envoi. « Je tiens à vous remercier pour cette marque d'attention de votre part. Je reviens du travail et déjà des équipes de hockey se disputent la balle », écrivait-il le 20 août dernier.

L'Adjudc Roy dit de plus avoir demandé à ce qu'un match de hockey soit organisé contre les militaires rou-

maines afin de permettre aux Canadiens de prendre leur revanche à la suite de la cuisante défaite subie il y a quelques semaines au soccer.

Rappelons que près de 200 militaires canadiens, dont plus des deux tiers proviennent de Bagotville, sont toujours déployés dans cette région du monde, en soutien aux alliés de l'OTAN relativement à la crise en Ukraine.

Sports equipment for deployed members

Thanks to the hard work of many people in Bagotville and the financial support of the military Caisse Desjardins, troops in Romania have received an impressive load of sports equipment in mid-August.

Hockey sticks, eye protection, goalie equipment, gloves and baseball bats as well as an assortment of balls were sent to those deployed that are currently participating in Operation Reassurance in Eastern Europe.

In an email to Chief Warrant

Officer Patrice Rioux in Bagotville, CWO Alain Roy from Air Task Force sincerely thanks all those who contributed to this package. "I want to thank you for this act of kindness. When I return from work, there are already hockey teams battling for the ball", he wrote on August 20th.

Remember that almost 200 Canadian soldiers, of which more than two-thirds from Bagotville, are still deployed to that region of the world, in support of NATO allies due to the current crisis in Ukraine.

Plaisanciers disparus sur le lac St-Jean

Sauvetage réussi

À la demande de la Sûreté du Québec, un équipage de recherche et de sauvetage de l'Escadron 439 de Bagotville a pris son envol vers le lac St-Jean à 5 h 45, le 27 août dernier, pour participer aux recherches entourant la disparition de deux plaisanciers.

Vers 7 h 40, les militaires de Bagotville ont repéré le voilier presque complètement submergé à proximité de Chambord. Les deux hommes dans la cinquantai-

ne, portés disparus depuis la veille, ont été immédiatement repérés, alors qu'ils s'agrippaient encore à l'embarcation.

Deux techniciens en recherche et sauvetage, le Sergent Réjean Martel et le Sergent Éric Perras, ont alors plongé afin de se porter au secours des deux hommes.

Presque à court de carburant, l'hélicoptère a dû se rendre à Roberval après avoir signalé la position des rescapés à la Sûreté du Qué-

bec qui a récupéré quelques minutes plus tard les deux survivants et les techniciens en recherche et sauvetage pour les amener au quai de Roberval.

Les deux pilotes, le Capitaine Jonathan Tremblay et le Capitaine Eileen Sudul, de même que le mécanicien de bord, le Caporal Alexandre Gauthier accompagné des deux techniciens en recherche et sauvetage sont rentrés à Bagotville vers 10 h 45 avec le sentiment du devoir accompli.

Two men rescued on the lake St-Jean

At the request of the Sûreté du Québec, a search and rescue crew from 439 Squadron in Bagotville took off to lake St-Jean at 5:45 am on August 27th to help in the search of two missing boaters.

At 7:40 am, the crew spotted the boat almost completely submerged near Chambord. The two men who were in their fifties, missing since

the day before, were found clinging to the vessel.

Two search and rescue technicians, Sergeant Rejean Martel and Sergeant Eric Perras, descended to rescue the two men. Since the helicopter was almost out of fuel, it had to head back to Roberval and report the position of the two survivors and the two technicians to the Sûreté du Québec who

recovered all four men minutes later and brought them to Roberval.

The two pilots, Captain Jonathan Tremblay and Captain Eileen Sudul, the flight engineer aboard, Corporal Alexandre Gauthier along with the two search and rescue technicians, returned to Bagotville at 10:45am with a sense of accomplishment.



Entraînements équipe représentative
Base team practice



Badminton

Lundi 12h00 à 13h00	Monday 12pm to 1pm
Jeudi 12h00 à 14h00	Thursday 12pm to 2pm

Entraîneur/Coach : Marc Steeve Picard # 7189

Basketball

Lundi de 16h00 à 18h00	Monday 4pm to 6pm
------------------------	-------------------

Entraîneur/Coach Lt Ludovic Santin # 4259
Ou Sgt Pierre-Alexandre Létourneau # 4245

Volleyball homme /men

Mardi 14h30 à 16h00	Tuesday 0230pm to 4pm
Jeudi 14h30 à 16h00	Thursday 0230pm to 4pm

Entraîneur/Coach : Cpl Sébastien Grenier # 7777

Volleyball femme/women

Mardi 14h30 à 16h00	Tuesday 0230pm to 4pm
Jeudi 14h30 à 16h00	Thursday 0230pm to 4pm

Entraîneur/Coach : Cpl Vincent Bergeron # 7315

Hockey féminin/women

Lundi 14h30 à 16h00	Monday 230pm to 4pm
Jeudi 07h30 à 08h30	Thursday 0730am to 0830am

Entraîneur/Coach : Adjudc Steve Fréchette # 7680

Hockey vétéran/old timer

Lundi 08h00 à 09h00	Monday 8am to 9am
Mercredi 08h00 à 09h00	Wednesday 8am to 9am

Gérant/Manager : Adjudc Sylvain Milton # 4341

Hockey homme/men

Mardi 14h30 à 16h00	Tuesday 0230pm to 4pm
Vendredi 07h30 à 09h00	Friday 730am to 9am

Entraîneur/Coach : Cplc Jean-Sébastien Testa # 4265

Pour information contacter / for information contact
Coordonnateur des sports / sports coord Stéphane Lavoie poste 7253



SANTÉ—SÉCURITÉ—ENVIRONNEMENT

Maladie à virus Ébola

Une éclosion de la maladie liée au virus Ebola en Afrique de l'Ouest continue de sévir. Des cas et des décès continuent d'être signalés en Guinée, au Libéria, au Nigéria et en Sierra Leone. L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les Canadiens évitent tout voyage non essentiel dans ces pays.

Au Canada, aucun cas positif à L'Ebola n'a été recensé.

Si votre voyage ne peut être évité, les militaires doivent prendre rendez-vous en santé communautaire avec Mme Julie Tremblay infirmière, et ce au moins 4 à 6 semaines avant le départ. Le personnel civil est invité à contacter leur médecin ou une clinique santé voyage.

Si vous décidez tout de même d'effectuer le voyage, évitez d'entrer en contact direct avec le sang ou les liquides corporels des personnes atteintes de la maladie à virus Ebola ou d'une maladie inconnue.

Consulter immédiatement un médecin dès les premiers signes de maladie durant ou après votre retour de voyage de la zone endémique.

Voici les premiers symptômes :

- fièvre;
- maux de gorge;
- frissons;
- céphalées;
- douleur et faiblesse musculaire.

Quoi faire si vous croyez êtes malade?

Communiquez immédiatement avec un fournisseur de soins de santé si vous avez eu un contact avec une personne porteuse de l'Ebola et si vous présentez certains des symptômes ci-dessus.

Décrivez vos symptômes par téléphone, **avant** de vous rendre sur place. Précisez vos récents voyages, afin que le personnel puisse prendre les précautions nécessaires pour vous recevoir, sans risquer d'être exposé ou d'exposer d'autres personnes au virus.

Pour plus d'information, consultez le site www.voyage.gc.ca dans la section Voyager puis Conseils de santé aux voyageurs.

Julie Tremblay,
Infirmière en santé communautaire
Sgt Desmeules,
Technicienne en médecine préventive sénior

Une occasion unique

Vélo GURU mis en vente



En juin dernier, la compagnie GURU Cycles a fait don de deux vélos sur mesure inspirés du CF-18 Hornet au Fonds de charité de la BFC Bagotville afin que les Colonels Ménard et Simoneau puissent participer au GPDL avec de magnifique vélo Photon SL.

Pour les artisans de GURU construire ces vélos d'exception était une occasion unique de démontrer leur savoir-faire tout en rendant hommage aux troupes et en redonnant à la communauté dans le cadre du 90^e anniversaire de l'ARC.

Les Colonels Simoneau et Ménard ont pu fièrement représenter la BFC Bagotville sur des montures d'exception d'une valeur de plus de 15 000 \$ chacune.

Grâce à un généreux don, un des vélos occupera une place de choix au Musée de la Défense aérienne.

Vous avez la chance de devenir propriétaire de l'autre sera mis en vente lors d'un

encan fermé ouvert seulement au personnel de la BFC Bagotville.

Le prix de départ est fixé à 1 500 \$. Les personnes intéressées peuvent venir voir un vélo au bureau de l'Adjudc Rioux.

Les soumissions doivent être déposées au cabinet dans une enveloppe scellée avant midi le 10 septembre. L'ouverture des soumissions se fera le 10 septembre en après-midi.

Le nom du plus haut soumissionnaire sera dévoilé lors des Automnades.



Great opportunity

Last June, GURU Cycles donated two ultra-custom Photon SL bikes inspired by the CF18 Hornet to the Canadian Forces Base (CFB) Bagotville Charity funds giving Colonels Menard and Simoneau the chance to participate in the Grand Défi Pierre Lavoie with those wonderful GURU Photon superlight.

For GURU's artisans building these exceptional bikes was a unique occasion to demonstrate their skills and manufacturing abilities while giving back to the communities while paying tribute to the troops on this RCAF 90th anniversary.

Col Ménard and Simoneau proudly represented BFC Bagotville on these unique bikes worth than 15 000\$ each. Thanks to a generous donation, one of the Photon SL will have a special place at the Base Museum.

Here is your chance to own the other that will be sold in a sealed auction only open to CFB Bagotville personnel. Starting bid is 1500\$

Interested persons can see the bike at the base CWO office.

Bids shall be hand carried to the Cmdt cabinet before noon, September 10.

Bids will be opened September 10 in the afternoon.

The highest bidders' name will be announced during the "Automnade" on September 11.

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

Deux titres nationaux de suite !



Pour une deuxième année consécutive, l'équipe représentative en hockey-balle de la Base de Bagotville est ressortie championne de la grande finale nationale tenue à la BFC Borden au début août.

Lors du tournoi à la ronde, l'équipe de Bagotville a terminé en première place avec une fiche de trois victoires et une défaite.

En demi-finale, elle a éliminé l'équipe de la BFC Esquimalt représentant la région du Pa-

cifique, pour ensuite rencontrer, en grande finale, l'équipe de la BFC Kingston, représentant de l'Ontario

C'est finalement Bagotville qui est reparti avec les grands honneurs encore une fois cette année.

Twice in a row!

For the second consecutive year, the Bagotville ball hockey team came home as champions after the National finals were held at CFB Borden in early August.

During the round robin, the Bagotville team finished in first place with a record three wins and one loss.

In the semifinals, they eliminated the Pacific representatives, CFB Esquimalt to the Pacific, and then in the finals they beat the Ontario representatives, the CFB Kingston team.

Once again Bagotville walked away with the top honors



Calendrier compétitions régionales



Hockey Vétérain / Old Timer hockey	Valcartier	19-23 janvier
Hockey Féminin / Women hockey	Ottawa	26-30 janvier
Hockey Homme / Men's Hocket	Bagotville	1-5 février
Basketball	Valcartier	17-20 février
Volleyball H&F / Volleyball M&W	St-Jean	12-15 février
Badminton	St-Jean	16-19 mars
Squash	Ottawa	19-22 mars

Pour information : Coordonnateur des sports, Stéphane Lavoie poste 7253

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

L'ÉCLIPSE
 NIGHT CLUB

JEUDIS WEBDATING
 SOIRÉES NUIT BLANCHE
 WEEKENDS PLEINE LUNE
 PARTY DE FILLES

LOGE GRATUITE
 POUR GROUPE DE 10 PERSONNES ET PLUS

Découvrez nos 100 VIPGirls au
www.eclipsenightclub.ca

LE VORTEX — septembre 2014 — page 7

Du soleil et des sourires à profusion



Des centaines de membres de la communauté de Bagotville ont pris part le 26 août dernier à la journée familiale organisée par l'équipe du CRFM.

Jeunes et moins jeunes ont profité de la température chaude pour prendre du bon temps en compagnie des amuseurs de rue ou des pompiers. Ou encore, pour sauter dans les jeux gonflables ou déguster un hot dog en bonne compagnie.

Les participants pouvaient aussi visiter le musée de la Défense aérienne, la tour de contrôle et l'Équipe du péril aviaire.

L'équipe du CRFM avait mis le paquet cette année afin de souligner la 25^e journée familiale organisée à Bagotville.

Le Colonel Sylvain Ménard, commandant de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre a tenu à remercier tous ceux qui ont collaboré au succès de cette journée dans un courriel adressé à l'ensemble de la base.

Lot of Sun and Smiles

On August 26th, Hundreds of members of the community took part in Bagotville's annual family day organized by the team at the MFRC.

Young and old alike took advantage of the warm weather and had a good time watching the street performers, talking to the firefighters, jumping on the inflatable structures or just enjoying a hot dog in good company.

Participants could also visit the Air Defense Museum, the control tower and the Bird Strike Team.

The MFRC team pulled out all the stops to mark the 25th Family Day in Bagotville.

Colonel Sylvain Ménard, commander of CFB Bagotville and 3 Wing thanked all those who contributed to the success of the day in an email to the entire base.



ATTENTION: Personnel militaire en transition de carrière

Vous recherchez ou rechercherez bientôt un emploi pouvant vous offrir un style de vie et des revenus intéressants?

*La Colombie-Britannique
à tant à vous offrir!*

Conifex, un manufacturier de produits forestiers, valorise les compétences que vous avez acquises au cours de votre carrière militaire et les qualités qui sont devenues une seconde nature pour vous. Visitez notre site web à www.conifex.com

Conifex embauche à

- Fort St James, BC (lovefortstjames.com),
- Mackenzie (district.mackenzie.bc.ca).

Contactez karen.andros@conifex.com
pour soumettre votre candidature

Merci à nos commanditaires, toutes les sections de la BFC Bagotville ainsi que les nombreux bénévoles impliqués dans le succès de la 15^e édition de la journée familiale.

Thank you to all our sponsor, collaborators, volunteers and CFB Bagotville sectors that helped make the 15th annual Family Day a success.

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

MAISON À VENDRE

2670, boul. Grande-Baie Nord, La Baie

Résidence unifamiliale à aire ouverte, beaucoup de luminosité, 5 chambres à coucher, 2 salles de bain. Sous-sol aménagé. Toiture en aluminium, abri d'auto et patio. Grand terrain plat paysagé de 52 110 pieds carrés, sans voisin arrière. Deux remises. Près des services et de la base militaire.

Information: 418-544-7089

duProprio
Numéro de référence #474294
duproprio.com

L'ACTUALITÉ EN **SURVOL**



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

35 ans

L'Adjudant Éric Audet, qui a quitté récemment le 12 Escadron de Radar, a souligné ses 35 ans de service au sein de Forces armées canadiennes le 18 août dernier, alors qu'on lui a remis le drapeau canadien qui flottait sur le mat à l'entrée de la base.



1^{re} Unité Dentaire

Récemment, le détachement dentaire de Bagotville a accueilli une nouvelle équipe de commandement qui incluait le nouveau commandant détachement le Major Christopher Roy et la nouvelle coordonnatrice de clinique dentaire le Sergent France Forget.

Le Maj Roy a exprimé qu'il était prêt de continuer à fournir les services exceptionnels offerts à la clinique. Il a souligné tout le travail que son équipe a accompli sous le commandement de son prédécesseur, le Maj Mélanie Dumais, depuis 2009.

CENTRE DENTAIRE

Desgagné

Ouellet

Dentisterie générale
Service de dentisterie esthétique
Service de prothèse sur implant

Dr Bernard Desgagné, DMD
Dr Martin Ouellet, DMD

543-6821

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



Course

Le 5 août 2014, les jeunes du camp de jour PSP ont participé à une course de 5 km dans le parcours santé de la base de Bagotville. Il s'agissait d'un gros défi pour ces jeunes âgés entre 5 et 12 ans. Ils ont dû se préparer plusieurs semaines à l'avance dans le but d'améliorer leurs capacités physiques. Ils ont tous terminé la course et étaient très fiers de ce bel accomplissement. Un bel exemple de détermination qui prône l'importance de l'activité physique.



*Mille maisons,
un chez soi*
Je vous aiderai à
trouver le vôtre

Cellulaire
418-690-5780
Bureau
418-697-7587

Véronique Sergerie-Tremblay
Courtier immobilier

L'immobilier nous habite

Membre de la liste des fournisseurs de Brookfield

CANEX

Le saviez-vous?

Support Our Troops

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...

Revendeur agréé

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

Plan de crédit sans intérêt

12 · 24 · 36 mois

Et

NE VERSEZ AUCUN ACOMPTE

MÊME PAS LES TAXES!

S.A.C.

Budget

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

418 545-4444
1 800 223-5292

ENTREPÔTS SECUR

Entreposage intérieur et extérieur

Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

Opéré par **NOLICAM**

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

Accumulez des milles de récompenses Air Miles®

Écho du camp

Centre d'instruction d'été des cadets

Septembre 2014

Bagotville

Fin de l'aventure au camp d'été de Bagotville

Depuis juillet 2014, les cadets du camp de Bagotville ont vécu toutes sortes d'activités. Maintenant qu'ils sont partie et de retour à la maison, faisons le bilan des dernières activités et des apprentissages retenus.

Un lave-auto pour les enfants aveugles

Depuis plusieurs années déjà, le camp de cadets de Bagotville organise différentes activités afin d'amasser des fonds pour la Fondation des enfants aveugles. Chaque été, le camp remet à la fondation les fruits de



Les membres du sports et loisirs ont eu beaucoup de plaisir à nettoyer les voitures pour amasser des fonds.



Plusieurs personnes ont collaboré pour la tenue du lave-auto. Sur la photo on voit, de gauche à droite: Monsieur Roger Ricard, Directeur général du Canadian Tire de La Baie, Monsieur Simon Blanchet, propriétaire du magasin, Caporal Jean-François Larouche, membre de la police militaire, cadette Caporal de section Roxanne Bégin, monitrice de sport, et Capitaine Juan Théoret, responsable de la section Sport et loisirs du camp de cadets de Bagotville.

leurs efforts et cet été ne fait pas exception.

Pour 2014, la section sport et loisir du camp de cadets de Bagotville a décidé de ne pas seulement faire du sport et des activités physiques! Le 8 août dernier, les membres de cette équipe ont organisé un lave-auto afin d'amasser des fonds pour la Fondation des enfants aveugles.

Le soleil était au rendez-vous pour cette journée de grand nettoyage des voitures. Les membres du sport et loisir et un membre de la police militaire ont nettoyé un bon nombre de véhicules grâce au matériel commandité par le Canadian Tire de La Baie. Tous étaient heureux de faire ce lave-auto pour la cause des enfants aveugles.

L'argent amassé tout au long de l'été a été remis lors de la parade finale du 16 août. Le camp de cadets de Bagotville est fier de contribuer à la Fondation des enfants aveugles.

Auteur : Capitaine Lissa Rivet

Les cadets font leur bilan

À quelques jours de la fin du camp, nos cadets ont fait le point afin de réaliser tout le chemin parcouru depuis leur arrivée à Bagotville.

Pour près de 900 cadets, c'était une première expérience de camp d'été et certains quittaient la maison pour la première fois. Pour nos cadets de trois semaines, le camp d'été était une occasion d'entreprendre une spécialisation dans un domaine comme la survie, du matelotage, de l'aviation ou de la voile. Quant à nos jeunes de six semaines, ceux-ci ont eu la chance d'approfondir leurs connaissances dans différents domaines.

Au cours de l'été, plus de 1500 cadets ont vécu l'aventure des camps d'été à Bagotville. Ces camps d'été resteront une expérience marquante pour bon nombre d'entre eux. Voici les témoignages de nos cadets qui ressortent grandis par leur séjour au camp.

Le cadet Samuel Veilleux, provenant de Salaberry-de-Valleyfield, a suivi le cours d'aviation avancée et est devenu un spécialiste dans le domaine de l'aviation. Selon lui, les cours de météo et de navigation vont beaucoup l'aider pour son cours de planeur qu'il veut entreprendre dans la prochaine année.

La cadette Alice Hardy a suivi le cours de survie élémentaire. La jeune fille de Québec a appris à entretenir un feu, à travailler en équipe, ce qui est très important selon elle. Elle a appris que la survie n'est pas seulement exigeante physiquement : « Ce n'est pas juste 90 % mental, ce l'est à 100 %! » Elle a également adoré sa survie à matériels restreints.


Le cadet Gabriel Beaudoin, du cours d'instruction gé-

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



**LA CAGE
AUX SPORTS**

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



CLINIQUE DENTAIRE
Lysée

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

Our clinic provides
bilingual services



Les cadets du cours de technologie de l'aviation et aérospatiale élémentaire ont eu la chance de visiter différentes installations de la base de Bagotville. L'expérience est des plus enrichissantes!

néral, prévoit faire un cours de voile élémentaire l'an prochain et nous dit que l'introduction aux nœuds et à la voile va grandement l'aider pour ce cours. Le jeune Repentinois a apprécié son expérience cet été.

La cadette Thalia Dimdik, de Laval, en appris beaucoup sur l'entretien des avions et de même que sur les constellations. Elle affirme aussi que ce qu'elle a appris lui sera utile pour obtenir la bourse de pilotage motorisé.

La cadette Émilie Collin, du cours d'instructeur en survie, a apprécié faire des abris et manger des rations. Ce qu'elle a appris sera utile pour enseigner la survie aux nouveaux cadets de son escadron. L'adolescente de Sainte-

Louise a particulièrement aimé l'exercice de nage en eaux froides, qu'elle aimerait recommencer.

respectifs. L'aventure des camps d'été a été pleine d'émotions fortes et d'apprentissages mémorables.

Le cadet Nicholas Effenberger, du cours d'aviation élémentaire, affirme que son expérience vécue sur le camp lui sera utile à son escadron pour enseigner l'aviation à ses cadets de retour à Ottawa.

Nous sommes heureux de voir nos cadets de Bagotville partir avec le sourire aux lèvres. Bonne fin d'été à tous et au plaisir de vous revoir l'été prochain!

Auteurs :

Ces témoignages illustrent bien le bagage incroyable que les cadets rapporteront du camp d'été de Bagotville à leur corps de cadets

*Sgt Frédérick Duval,
M2 William Laramée
Capt Lissa Rivet*



Selon des cadets du cours de survie élémentaire, ce domaine est exigeant à la fois physiquement que mentalement. Mais le défi vaut les efforts!



L'adolescente de Sainte-Louise Émilie Collin a particulièrement aimé l'exercice de nage en eaux froides sur le cours d'instructeur en survie.



Pour des cadets sur le cours d'instruction générale de la marine, l'initiation à la voile et la baleinière est le déclencheur d'une nouvelle passion!

Votre journal est disponible GRATUITEMENT en version numérique!

Consultez le **VORTEX** de Bagotville SUR VOTRE ORDINATEUR, VOTRE PORTABLE, VOTRE TÉLÉPHONE OU VOTRE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

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

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

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com



Une fois enregistré, téléchargez l'application Press Reader disponible pour toutes les plateformes 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

À Bagotville tout est possible

Voilà déjà plus d'un an maintenant que le Gp Infra de la 3^e Escadre œuvre à réaménager et optimiser les espaces alloués aux bureaux et à l'entreposage d'équipements militaires.

Collaboration spéciale
Capt Villemure
Groupe Infra

De nombreux bâtiments ont été touchés par cette transformation. En voici la liste pour avoir une meilleure idée de l'ampleur du travail accompli : B62, B79, B86, B87, B117, B124, B169, B214, B216, B222, Hgr 2, Hgr 3 et Hgr 6. Et d'autres s'ajouteront à cette liste au cours des prochains mois : B81, B176, B275, B306 et B312 pour n'en nommer que quelques-uns.

Ces travaux requièrent l'expertise de toutes les cellules des Ingénieurs de construction qui se compose de l'architecture et du génie, des employés de Construction Défense Canada (CDC), de la cellule des contrats, de la cellule des biens immobiliers, de la cellule de gestion et de la planification de tous les projets et bien évidemment de la cellule des métiers de construction.

Fonctionnant tel un véritable jeu de dominos, chacune de ces relocalisations a dû être scrupuleusement planifiée. Cette réorganisation a permis d'optimiser l'utilisation des espaces de la BFC Bagotville et d'accroître l'efficacité des FAC.

Selon les responsables de la planification de cette opti-

misation, la nature coopérative et proactive que nous retrouvons auprès de la communauté militaire et civile à Bagotville a su favoriser grandement le succès de cette opération de réaménagement.

Il faut souligner également l'incroyable capacité d'adaptation au changement dont fait preuve l'ensemble du personnel de la base. Cette qualité a permis elle aussi de mener à bien ce plan de réaménagement et d'optimisation.

Beaucoup d'autres projets sont en cours de préparation et/ou de réalisation et le visage de BFC Bagotville tend à graduellement changer... pour le mieux!

Major reorganization

It has been more than a year already that the Infra Gp at 3 Wing is undergoing renovations to redevelop and improve the spaces allotted for offices and the storage of military equipment.

Here are the buildings that were affected by these improvements:

B62, B79, B86, B87, B117, B124, B169, B214, B216, B222, Hgr 2, Hgr 3, Hgr 6. There are more to come, with B81, B176, B275, B306 and B312 to name a few.

These renovations require

the expertise of many difference people and units of construction engineering such as; Architecture and Engineering, employees of the DCC (Defence Construction Canada), contracts and paperwor, Real Estate, management and planning for all the projects and of course the Construction Trades.

Operating like a game of dominoes, each of these relocations had to be carefully planned in order to optimize the use of space at CFB Bagotville for all units to maximize efficiency.

First Edition in the past seven years

Vacation Bible Camp

The first English Vacation Bible Camp in the past 7 years was held at Emmanuel Chapel from August 11 to 15th!

Nine children registered and attended the camp for the whole five days. The children enjoyed Bible Stories, Music, Dance, Games and Healthy Snacks. They spent part of an afternoon at the MFRC Splash Pad and another afternoon at the pool in the Recreational Centre.

In collaboration Crosstalk Ministries from Montreal, three mature women led the program. A great group of volunteers from the chapel community were present every day and assisted the team. Two mothers with younger children helped out by providing



snacks and with other responsibilities. One of the military members took a week of vacation to volunteer along with his wife!

The week of activity culminated with a base wide Welcome BBQ at the chapel on the Friday evening. Sixty one military personnel and their families were present. The parents of our campers

attended the BBQ and expressed their appreciation by telling how their children enjoyed the camp. Padre David Dytynshyn was told by a parent that his daughter was sad that the camp would not continue the following week.

A similar camp was also held at CFB Borden and at Saint-Jean-sur-Richelieu this summer.

APPEL D'OFFRES

VENTE PAR SOUMISSION SCELLÉE

Deux (2) ameublements complets provenant des logements familiaux sont offerts à la vente en deux (2) lots par soumission scellée.

Ces meubles ont été achetés neufs en 2008 et ont été peu utilisés depuis. Le prix de départ pour soumission est de 2 000 \$ pour chaque lot. (Taxes en sus)

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur offre sur le formulaire prévu à cet effet dans une enveloppe cachetée au plus tard le 17 septembre à midi (12 h).

Pour plus d'information concernant la liste détaillée des items, le formulaire à compléter et l'adresse de dépôt de soumissions, veuillez communiquer avec M. Michel Aubin au 677-4000 au poste 4575 ou visiter le babillard électronique de la base.

***Idéal pour un appartement locatif, un logement d'étudiant, un chalet ou encore une maison. ***

INFO-MESS — SEPTEMBRE 2014

MESS DES OFFICIERS

VENDREDI 12
LUNCHEON / MUG IN

MESS DES ADJ/SGTS

JEUDI 4 –CAFÉ CHEF/MUG IN
VENDREDI 12 – DMCV
JEUDI 18 –CAFÉ DU CHEF
VENDREDI 19 – DMCV
VENDREDI 26 – DMCV

MESS DES RANGS JUNIORS

VENDREDI 5 – DMCV
VENDREDI 12 – DMCV
VENDREDI 19 – DMCV
VENDREDI 26 – DMCV

Deux nouveaux commandants d'escadron et un colonel honoraire

Des changements à la 2^e Escadre

L'arrivée de plusieurs dizaines de nouveaux membres à la 2^e Escadre a coïncidé, le 4 août dernier, avec une cérémonie de passation de commandement pour l'unité du Quartier général et l'unité du 2^e Centre de disponibilité opérationnelle expéditionnaire (2 CDOE). Au même moment, le 2^e Escadron expéditionnaire aérien (2 EEA) a accueilli un nouveau colonel honoraire.

C'est le 2^e Centre de disponibilité opérationnel expéditionnaire qui ouvre la ronde de changement, alors que le LCol Dan Coutts a pris la

nouveau Commandant du 2 CDOE a pris en charge une unité dont le rôle est d'être le centre d'excellence pour les opérations expéditionnaires.

C'était ensuite au tour du nouveau commandant du Quartier général (QG) de la 2^e Escadre d'entrer en fonction. Le Major Robert Snow a pris la relève du LCol Anny Métivier. La mission du QG est de fournir au commandant une administration efficace des unités et ressources, tout en assurant la coordination avec la 3^e Escadre de Bagotville, ainsi que tout autres



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

Lors de son élocution, le nouveau Colonel honoraire Tremblay a réitéré l'importance de la symbiose entre la communauté civile et les organisations militaires.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

Le nouveau commandant de l'escadron du 2 CDOE, le LCol Coutts, reçoit les couleurs de son unité des mains du commandant de la 2^e Escadre, le Colonel Erick Simoneau.

direction de l'unité en remplacement du LCol Martin Houle. Originaire de la communauté du 427^e Escadron tactique d'hélicoptères de Petawawa, le LCol Coutts a participé au cours de sa carrière à plusieurs opérations spéciales et missions à l'étranger, notamment en Bosnie et en Afghanistan. Le

unités des FC lorsque nécessaire.

L'événement s'est conclu avec la nomination de M. Sylvain Tremblay à titre de colonel honoraire du 2^e Escadron Expéditionnaire Aérien (2 EEA). Monsieur Sylvain Tremblay a entamé en 1976 sa carrière au sein de l'Ar-

mée canadienne, plus précisément au 2^e bataillon du Royal 22^e Régiment de Valcartier. Il œuvre aujourd'hui dans le monde des affaires et s'est bâti une solide réputation dans le domaine des technologies de l'information.

Les colonels honoraires font partie intégrante de la « famille » de l'Aviation royale canadienne. Bien qu'ils travaillent dans l'ombre, les colonels honoraires établissent des liens importants entre la communauté et les Forces armées canadiennes. Ainsi, leur rôle est indispensable à l'esprit de corps. Ainsi qu'à la préservation des coutumes et traditions.

Changes for 2 Wing

On August 4th, 2 Wing held a change of command for two of its four units and held a welcoming ceremony for a new Honorary Colonel for another of its units.

It was 2 Expeditionary Readiness Center (2 ERC) that opened the ceremony; with LCol Dan Coutts taking charge of the unit in LCol Martin Houle's place.

It was then the turn of the new commander of 2 Wing's Headquarters to

take office. Major Robert Snow took over for LCol Anny Métivier.

The event concluded with the appointment of Mr. Sylvain Tremblay as Honorary Colonel of the 2nd Air Expeditionary Squadron (2 AES). Mr. Sylvain Tremblay started his career in 1976 in the Canadian Army, specifically the 2nd Battalion, Royal 22nd Regiment in Valcartier. He is a businessman who has built himself a solid reputation in the field of information technology.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

Le nouveau commandant du QG de la 2^e Escadre, le Maj Snow, reçoit les couleurs de son unité des mains du commandant de la 2^e Escadre, le Colonel Erick Simoneau.

Roadrunner 4.0

Équipe de 4

**9 octobre 2014
de 11 h 30 à 13 h**

Course
«Wall ball»
«Push ups»
Traction de charge
Course

Inscription au poste 4253



Récupérer pour mieux performer

En raison du succès perpétuel de la compétition « Roadrunner » l'équipe PSP confirme la tenue de la quatrième édition au mois d'octobre prochain. D'une fois à l'autre, les exercices changent, mais le principe reste toujours le même; effectuer en équipe de quatre personnes, une série d'épreuves à relais demandant des efforts intenses, et ce, le plus rapidement possible.



Afin de bien performer à une compétition comme celle-ci, un des principes importants à respecter est celui de la récupération. C'est en effet durant cette phase que le corps s'adapte et connaît une amélioration. Voici quelques moyens qui vous aideront à améliorer votre récupération entre chaque entraînement et avant une compétition.

Premièrement, une des façons d'améliorer la récupération est d'en augmenter la durée. Les systèmes d'autorégulation du corps ont besoin de temps pour faire leur travail. En général, 24 à 48 heures de récupération sont nécessaires entre les entraînements, selon le type et l'intensité de ceux-ci. Il ne faut toutefois pas récupérer trop longtemps, car moins vous passez de temps à vous entraîner, moins vous améliorerez.

De plus, chaque personne a une capacité de récupération différente. Pour des performances égales, une personne récupérera plus facilement et rapidement qu'une autre. Il est donc important d'écouter votre corps. Si, par exemple, vous sentez vos jambes lourdes et courbaturées, il ne sera pas bénéfique d'aller faire un entraînement de force maximale des jambes ou un entraînement de course intense, puisque les qualités physiques telles la vitesse, la force et la puissance peuvent être développés seulement si le corps est bien reposé. Vaut mieux, dans ce cas, prendre la journée de repos ou aller faire un entraînement d'intensité faible à la place.

Aussi, il est important de se laisser au moins une semaine à volume moins élevé après 4 à 5 semaines d'entraînement afin de prévenir le phénomène de surentraînement qui peut arriver lorsque la récupération n'est pas adéquate au fil des mois d'un plan d'entraînement. Il peut être intéressant de diviser le plan d'entraînement en plusieurs cycles et travailler différentes qualités physiques à chacune des phases. De cette façon, pendant qu'on diminue le volume d'entraînement d'une composante, on peut travailler sur l'autre. Cela permet de maintenir une qualité physique et d'en

améliorer une autre tout en permettant au corps de récupérer.

Afin de permettre au corps d'être dans le meilleur état possible et d'atteindre un pic de performance lors de la compétition, il est important de s'imposer une période de récupération variant de 5 à 10 jours, dépendamment de la difficulté et de l'importance de la compétition. Cette phase que l'on nomme « affûtage » consiste à diminuer le volume d'entraînement à faible intensité tout en maintenant le volume d'entraînement à intensité élevée, de façon à réduire le niveau de fatigue tout en maintenant la condition physique.

D'un autre côté, de bonnes habitudes alimentaires, d'hydratation et de sommeil ont un rôle essentiel à jouer au niveau de la qualité de la récupération. Lorsque l'exercice est intense et prolongé (plus d'une heure) il est important de refaire le plein de sels minéraux et des réserves de glycogène musculaire le plus tôt possible après l'activité, idéalement dans la demi-heure qui suit la fin de l'effort. La quantité de glucides à absorber après l'effort est de 1 gramme par kilogramme de poids. De plus, il est important de rétablir l'hydratation, en buvant beaucoup d'eau. Pour une récupération rapide et complète, il est suggéré de boire 1,5 L de liquide par kilogramme de poids perdu, par rapport à votre poids initial. Un sommeil adéquat est également essentiel à la récupération puisqu'il permet, entre autres, un bon rééquilibrage du système nerveux. Plus vous vous entraînez, plus votre nuit de sommeil devrait être longue. Il est recommandé aux athlètes de dormir 9 à 10 heures par nuit.

En conclusion, ces quelques éléments vous aideront certainement à améliorer votre récupération tout au long de votre programme d'entraînement et permettront ainsi de meilleures performances. Pour une planification optimale, veuillez contacter l'équipe du conditionnement physique PSP au poste 4253.

Écrit par Jessica Turcotte
 Pour l'équipe PSP

AU TABLEAU D'HONNEUR PROMOTIONS



Sgt Doucet



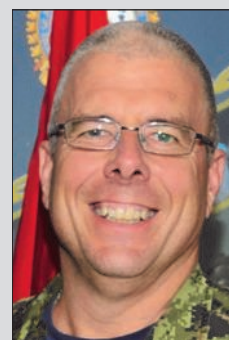
Sgt Voyer



Sdt Bowers



Sdt Gosselin



Adj Mathieu



Adj Savard

AUTRES HONNEURS



M. Dassylva
 Médaille des FC
 pour service distingué



Cpl Lizotte
 Mention élogieuse
 du Vice-chef d'état-
 major de la Défense



Cpl Simard-Jean
 Mention élogieuse du
 Cmdt de l'ARC

Août / August 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.
7	8 The Bears	9 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots Assemblée générale du CRFM / MFRC Annual General Meeting	10 The Bears Parents-enfants / Parents & tots	11 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots	12 Journée pédagogique / PD Day	13
14	15 The Bears <u>Début des cours d'anglais et de français / Bginning of French and English Courses</u>	16 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots	17 The Bears Parents-enfants / Parents & tots	18 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots	19 Riverside High School PD Day	20
21	22 The Bears	23 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots	24 The Bears Parents-enfants / Parents & tots	25 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots	26	27
28	29 The Bears	30 Les Croquignoles Parents-enfants / Parents & tots				

**18 ans et plus
18 years old and +** **Weekend Scrapbooking**
Du 3 octobre au 5 octobre 2014 / From October 3rd to October 5, 2014

Lieu: Lac Pouce www.lacpouce.com
Coût : 140 \$ non remboursable (un reçu sera émis)
Repas et collations inclus
Paiement obligatoire pour réservation et ce avant le 19 septembre 2014

Arrivée: Vendredi le 3 octobre à 19h00
Départ: Dimanche le 5 octobre à 14h00

Informations obligatoires :
Nom Adresse Numéro de téléphone Courriel Allergies alimentaires

Méthode de paiement: argent (paiement en personne au CRFM) ou par chèque libellé à l'ordre de: CRFM Bagotville, au 1775, Lucien-Lecompte C.P. 280, Alouette, Qc G0V 1A0

***Une confirmation et plus d'informations concernant la fin de semaine vous seront envoyées par courriel !

Location: Lac Pouce www.lacpouce.com
Cost: \$140 non-refundable (receipt will be issued)
Meals and snack included
Payment required for reservation and it must be received before September 19th, 2014

Arrival: Friday October 3rd at 7 p.m.
Departure: Sunday October 5th at 2 p.m.

Mandatory Information:
Your name Address Phone # Email Food Allergies

Method of Payment: Drop off cash in person to the MFRC or by cheque payable to: CRFM Bagotville, 1775 Lucien-Lecompte P.O Box 280, Alouette, Qc G0V 1A0

***We will send you your registration confirmation and more information regarding this weekend by email!






Nouveaux-nés Newborns

Nous aimerions vous présenter les nouveaux membres de la communauté. / We would like to present the new members of community.

James Chapman, né le 30 juin 2014, 8lbs 4 oz, fils de Matthew Chapman et Carolyn Richard

Ophélie Gauthier, née le 14 mai 2014, 7lbs 3oz, fille de Jean-François Gauthier et Marjolaine Gratton, sœur de Miguel et Pénélope

Pénélope Gauthier, née le 14 mai 2014, 7 lbs 3oz, fille de Jean-François Gauthier et Marjolaine Gratton, sœur de Miguel et Ophélie

Antony Martineau, né le 20 avril 2014, 7lbs 8oz, fils de Philippe Martineau et Gabrielle Deschênes

Félicitations ! N'hésitez pas à contacter le CRFM si vous êtes de nouveaux parents pour avoir la chance de recevoir votre magnifique panier de bienvenue nouveau-né.

Congratulations! Do not hesitate to contact MFRC if you are a new parent. You will receive a beautiful gift basket.

Numéros importants — Importants 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

L'ORGANISATION DE SOUTIEN DES FAMILLES DE L'ARC

a besoin de votre voix

Prenez part à un colloque sur les familles

Sachez ce que sont les ressources pour les familles militaires.

Partagez vos idées et vos préoccupations.

Rencontrez des personnes sur lesquelles votre famille pourra compter.



**25 septembre à 18 h 30
à l'auditorium de la base**

Service de garde gratuit au CRFM (réservez avant le 22 septembre au 418-677-7468)