



# VORTEX

Bagotville



**L'ex Alouette  
fête ses 100 ans**  
pages 2 et 3

**The former Alouette  
celebrates his 100<sup>th</sup> anniversary**  
pages 2 and 3



**Les défis du déneigement à Bagotville / Challenges of snow removal... page 5**

**Le mgén Molstad à la Coupe Gray / MGen Molstad at Gray Cup... page 6**

**Les bénéfices de MAPLE PANTHER / The benefits of MAPLE PANTHER... page 7**



**VITRES+  
ACCESSOIRES**

**Garage Jean-Pierre Tremblay**

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

**Les spécialistes du pare-brise !**

Remplacement | Réparation | Assurance



# Une Alouette qui célèbre son 100<sup>e</sup>

Il y a de ces gens dont le parcours et le destin sont si exceptionnels qu'on les croirait presque immortels. Âgé de 99 ans, Jean Cauchy, l'un des derniers vétérans de la Seconde Guerre mondiale, fait partie de ceux-là. Il fêtera le 23 janvier son centième anniversaire de naissance, presque en même temps que l'Aviation royale canadienne!

Par **Eric Gagnon**  
Rédacteur en chef  
*Le Vortex*

Colonel honoraire du 425<sup>e</sup> escadron Alouette de Bagotville à la fin des années 1990, Jean Cauchy est né à Lévis en 1924. À l'occasion du jour du Souvenir, quelques représentants de l'Escadron 425 se sont rendus à Québec pour le rencontrer à la maison Maison Paul-Triquet, résidence pour anciens combattants où vit le sergent de section Cauchy.

Cette visite à l'ex-membre des Alouettes est presque devenue une tradition. En plus



**Les représentants de l'Escadron 425 ont présenté une plaque arborant l'insigne originale de l'escadron qui sera installée dans l'édifice de l'unité. De gauche à droite: l'adjuc Eric Blouin, M. Jean Cauchy, le lcol Maxime Renaud et le lcol Jody Edmonstone. / Representatives of 425 Squadron presented a plaque displaying the original badge of the squadron which will be installed in the unit building. From left to right: CWO Eric Blouin, Mr. Jean Cauchy, LCol Maxime Renaud and LCol Jody Edmonstone.**

## le **VORTEX** de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal. *The Vortex is an unofficial newspaper, authorized and published monthly with the permission of the Commander of Canadian Forces Base Bagotville. The opinions and views expressed are not necessarily those of the Minister of National Defense, the Commander of CFB Bagotville or the newspaper team.*

**Éditeur / Editor**  
Lcol Alexandre Dubois (BFC/CFB Bagotville)

**Édition, rédaction, publicité**  
**Edition, Redaction, Publicity**  
Brin d'com (Eric Gagnon)  
418-306-2592  
brindcom@royaume.com

**Affaires publiques BFC Bagotville / CFB Public Affairs**  
418-677-7277 ou 418-677-4145

**Gestionnaire PSP Manager**  
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

**Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au**  
**Le Vortex is published on the second Thursday of each month available in digital version at**  
[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)  
au [www.facebook.com/VortexBagotville](https://www.facebook.com/VortexBagotville)  
et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

**Prochaine publication / Next Publication**  
**15 février 2024**

**Date de tombée pour la prochaine édition /**  
**Deadline for next edition**  
Mardi / Tuesday 5 février

du commandant actuel de l'escadron, le lcol Maxime Renaud, et de l'adjuc Éric Blouin, le lcol Jody Edmonstone, ex-commandant de l'escadron, a tenu à être présent.

M. Edmonstone a d'ailleurs présenté à M. Cauchy une plaque représentant l'insigne original de l'Escadron 425. Cette plaque sera installée bien en vue dans les bureaux

de l'unité à Bagotville afin de commémorer la longue histoire de l'escadron.

Un cadeau qui a beaucoup plus à l'ex-membre des



**Jean Cauchy avait 18 ans depuis quelques jours lorsqu'il s'est joint à l'Aviation royale canadienne pour devenir pilote. / Jean Cauchy was 18 years old a few days ago when he joined the Royal Canadian Air Force to become a pilot.**

# anniversaire de naissance

Alouettes qui, même s'il a un peu perdu de sa fougue, garde bien en tête les moments qu'il passé à bord d'un bombardier Halifax au cours de la Seconde Guerre mondiale.

Il avait 18 ans au moment où il s'est enrôlé dans l'aviation canadienne, en 1942. « Je m'ennuyais un peu au cours classique », raconte-t-il dans un témoignage recueilli par l'auteure Rose-Line Brassat dans le cadre de la série Mémoire vivante du magazine Prestige. « J'avais besoin de bouger. J'avais surtout le désir de relever un défi de taille, de me dépasser. » Devenir

pilote : tel était le rêve du jeune Jean Cauchy. « Le jour où j'ai su que ma candidature pour la formation dans l'Aviation royale canadienne avait été retenue a sans doute été l'un des moments parmi les plus forts de mon existence », se souvient-il.

Dans la nuit du 5 janvier 1945, lors de sa 6<sup>e</sup> mission, l'appareil de Jean Cauchy est touché alors qu'il s'apprête à bombarder une cible allemande, à Hanovre. L'équipage doit sauter en parachute, le pilote en dernier. « J'avais eu un mauvais pressentiment ce soir-là, avant de

quitter la base. » Au petit matin, Jean Cauchy, qui a marché toute la nuit, est cueilli dans un champ par des cadets allemands armés de mitraillettes et est emmené dans un camp de prisonniers pour y être interrogé. Il ignore à ce moment ce qu'il est advenu de son équipage. Prisonnier de guerre, le pilote séjourne dans quelques camps de transition, avant d'être emmené au camp central de Francfort, où tous les prisonniers sont réunis pour interrogatoire. C'est là qu'il retrouve quatre de ses compagnons de vol. Deux d'entre eux ont malheureusement disparu. Il passera



**Le 425<sup>e</sup> Escadron fut formé le 25 juin 1942 dans le Yorkshire en Angleterre. Son appellation de Premier escadron canadien français ainsi que son emblème « Les Alouettes » font de lui un escadron spécial. Équipé de Wellington, de Halifax et de Lancaster, le 425 effectuera plus de 287 bombardements et remportera plus de 190 décorations pendant la Seconde Guerre mondiale. / 425 Squadron formed up on 25 June 1942 in Yorkshire, England. Its designation as the "First French-Canadian Squadron" and its lark emblem, "Les Alouettes", made it a special. 425 Squadron, flying Wellingtons, Halifaxes and Lancasters, carried out over 287 bombing raids and earned more than 190 decorations during World War Two.**

## An Alouette celebrating his 100<sup>th</sup> anniversary

**There are these people whose journey and destiny are so exceptional that we would almost believe them to be immortal. Aged 99, Jean Cauchy, one of the last veterans of the Second World War, is one of them. He will celebrate his hundredth birthday on January 23, almost at the same time as the Royal Canadian Air Force!**

Honorary colonel of the 425<sup>th</sup> Alouette squadron in Bagotville at the end of the 1990s, Jean Cauchy was born in Lévis in 1924. On Remembrance Day, some representatives of the 425 Squadron went to Quebec to meet him at the house Maison Paul Triquet, residence for veterans where Section Sergeant Cauchy lives. This visit to the former member of the Alouettes has almost become a tradition. In addition to the current squadron commander, LCol Maxime Renaud, and CWO Éric Blouin, XXX Jody Edmonstone, former squadron commander, made a point of being present.

Mr. Edmonstone also presented Mr. Cauchy with a

plaque representing the original badge of 425 Squadron. This plaque will be installed prominently in the unit's offices in Bagotville to commemorate the long history of the squadron.

A gift that means much more to the former member of the Alouettes who, even if he has lost a little of his enthusiasm, keeps in mind the moments he spent aboard a Halifax bomber during the Second World War.

He was 18 years old when he enlisted in the Canadian air force, in 1942. "I was a little bored in the classical course," he says in a testimony collected by the author Rose-Line Brassat as part of Prestige magazine's Living Memory series. "I needed to move. Above all, I wanted to take on a major challenge, to surpass myself. » Becoming a pilot: such was the dream of young Jean Cauchy. "The day I found out that my application for training in the Royal Canadian Air Force had been accepted was undoubtedly one of the strongest moments of my life," he recalls.

On the night of January 5,

1945, during his 6th mission, Jean Cauchy's aircraft was hit while preparing to bomb a German target in Hanover. The crew must parachute, the pilot last. "I had a bad feeling that evening, before leaving the base. » In the early morning, Jean Cauchy, who had been walking all night, was picked up in a field by German cadets armed with machine guns and taken to a prison camp to be interrogated. At this time, he does not know what happened to his crew. A prisoner of war, the pilot stayed in several transition camps, before being taken to the central camp in Frankfurt, where all the prisoners were gathered for interrogation. It is there that he finds four of his flight companions. Two of them have unfortunately disappeared. He will spend the winter in a German camp. He will be released with the other Allied prisoners at the end of the conflict in May 1945.

Back home, he returned to business studies. Working several jobs, he will retire at 70 years old still in great shape.

l'hiver dans un camp allemand. Il sera libéré avec les autres prisonniers alliés à la fin du conflit en mai 1945.

De retour au pays, il retourne aux études en commerce. Occupant plusieurs emplois, il prendra sa retraite à 70 ans encore en pleine forme.

Il est resté actif et très impliqué dans différentes causes jusqu'à tout récemment. Lors de leur passage à Québec, les représentants de l'Escadron 425 ont échangé un repas

avec M. Cauchy et pris grand plaisir à l'écouter raconter ses souvenirs encore bien présents même si le fil des événements n'est plus toujours aussi clair.

La délégation compte bien rendre à nouveau visite à l'ex-Alouette pour son anniversaire dans quelques jours. En cette année du centenaire de l'ARC, le Vortex tenait à rendre hommage à ce vétéran qui n'a jamais vraiment quitté le giron de du 425<sup>e</sup> Escadron, Alouettes.

## RESTAURANT TERRASSE

# La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

Avant 11h en novembre dégustez le SANDWICH DÉJEUNER **870\$** +taxes (sur pain de ménage, bagel ou croissant)

**SPÉCIAUX du MOIS** **OUVERT**

Spaghetti **850\$** +taxes  
Pizza **9\$** +taxes

du lundi au vendredi de 6 h à 13 h 30

### Menu du jour tous les midis

**7112 ch St-Anicet - 418-677-1443**

# Mot du commandant et de l'adjutant-chef

## Prêts à relever les défis de 2024



Par col Steeve Belley  
Commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre



Par adjuc Dany Flamand  
Adjuc 2<sup>e</sup> Escadre Bagotville

De ma part et de celle de l'adjutant-chef, je voudrais commencer ce mot en vous souhaitant une nouvelle année pleine de santé, de bonheur et de réussites aussi bien professionnelles que personnelles. J'espère que vous avez passé de bons moments auprès de vos proches et avez profité de la neige pour les activités hivernales ou du soleil et de la plage pour d'autres parmi vous. J'ai moi-même passé près d'un mois auprès de ma famille et de mes enfants qui, disons-le, ne manquent pas d'énergie! Nous sommes donc tous prêts et prêtes à relever les défis d'une autre année et à accomplir collectivement les réussites qui s'ensuivront.

L'année 2024 s'annonce pleine de projets des plus intéressants pour la 2<sup>e</sup> Escadre. Après avoir participé à l'exercice international MOBILITY GUARDIAN l'été passé, nous retournerons dans la région indopacifique en février pour l'exercice COPE NORTH. Cet exercice sera l'occasion de poursuivre le développement du concept d'employabilité agile de combat (ACE) et d'améliorer l'interopérabilité avec nos alliés. De plus, nous sommes en discussion avec l'attaché de défense du Canada en Corée du Sud et au Japon afin d'accroître notre participation aux divers exercices dans cette région du monde.

Nous ne pouvons oublier nos relations avec le vieux continent et nos alliés européens de l'OTAN. Conformément à l'annonce du ministère de la Défense nationale concernant la transformation en brigade du groupement tactique de la présence avancée renforcée (PAR) en Lettonie, nous participerons aux efforts

interarmées en y apportant notre expertise en matière de préparation d'aérodrome au printemps.

De retour à Bagotville. Nous accueillons cette année le centenaire de l'Aviation royale canadienne. Pour souligner cette occasion et honorer nos vétérans, je tiens à rappeler le projet commun entre la 2<sup>e</sup> Escadre et la ville d'Alma afin de construire un abri permanent de type gazebo dans le quartier patrimonial de Riverbend. Le SAIB 2024 sera aussi marqué par les célébrations de ce centième anniversaire. Finalement, toujours au niveau domestique, nous nous tiendrons prêts à supporter les demandes d'assistance des autorités provinciales et à aider les collectivités locales dans le cadre des opérations LENTUS.

La 2<sup>e</sup> Escadre demeure la seule escadre de l'Aviation royale canadienne dont le personnel de trois unités doit maintenir un niveau de préparation opérationnelle élevé en tout temps. Pour pouvoir répondre à ce mandat, nous devons maintenir nos efforts dans la complétion des normes individuelles d'aptitude au combat et des diverses exigences requises avant tout déploiement, ou en un mot, de rester « vert ». Par ailleurs, la construction de la nouvelle infrastructure du projet de capacité expéditionnaire de la Force aérienne (CEFA) respecte les échéanciers et nous prévoyons avoir complété les murs extérieurs au cours de cette année. Sur ce, j'aimerais vous souhaiter une fois de plus un très bon retour au travail et une excellente année!

L'équipe de commandement de la 2<sup>e</sup> Escadre

## A word from Commander and CWO

## Ready to meet the challenges of 2024

On behalf of myself and the Wing Chief Warrant Officer, I'd like to start off by wishing you a healthy, happy, and successful New Year, both professionally and personally. I hope you've spent some quality time with your loved ones, enjoying the snow with winter activities or the sun and beach for those who travelled. I spent almost a month with my family and children, who, let's face it, are full of energy! And now, we're ready to take on the challenges of another year, and to collectively achieve the successes that will follow.

The year 2024 promises to be full of exciting projects for 2 Wing. After participating in the international Exercise MOBILITY GUARDIAN last summer, we'll be returning to the Indo-Pacific region in February for Exercise COPE NORTH. This exercise will be an opportunity to further develop the concept of agile combat employment (ACE) and improve interoperability with our allies. In addition, we are in discussion with Canada's Defence Attachés in South Korea and Japan to increase our participation in exercises within that part of the world.

We must also not forget our relations with the Old Continent and our European NATO allies. In line with the Department of National Defence's announcement that the enhanced Forward Presence (eFP) Battle Group in Lat-

via will be scaled to a brigade, we will be contributing our airfield activation expertise to joint effort in the Spring.

Back to Bagotville. This year marks the centennial of the Royal Canadian Air Force (RCAF), and 2 Wing has many initiatives to mark this occasion. In honour of our veterans, we have partnered with the town of Alma to build a permanent gazebo shelter in the heritage district of Riverbend. Here on base, the SAIB 2024 will also be marked by the centenary celebrations. Finally, still on the domestic front, we will remain ready to support requests for assistance from provincial authorities and to help local communities as part of LENTUS Operations.

2 Wing remains the only RCAF Wing that has three Squadrons that must always maintain a high level of operational readiness. To meet this mandate, we must continue our efforts to meet individual combat readiness standards and other pre-deployment requirements - in a word, to stay "green". I am happy to report that the basic structure of our future facility from the Air Force Expeditionary Capability project (AFEC) will also see the light of day this year. On that note, I'd like to wish you all a very good return to work, and a happy New Year!

2 Wing Command Team

# Les défis du déneigement à Bagotville

Assurer le déneigement des pistes de l'aérodrome et le maintien des opérations de la base de Bagotville en permanence n'est pas une tâche de tout repos, surtout lorsque dame Nature fait des siennes comme ce fut le cas le 10 janvier dernier alors que, en plus des 12 cm de neige reçus, les vents atteignaient les 90 km/h.

Ce mandat de la plus haute importance opérationnelle relève de la section des Transports avec le soutien technique de l'équipe du GEM. Une dizaine d'opérateurs se relaient aux commandes des différents équipements, sur des quarts de travail de 12 heures, 24 heures

sur 24 et sept jours sur sept, pour y arriver.

L'un des équipements les plus importants à Bagotville est le balai de piste. Il faut donc qu'il soit opérationnel en tout temps pour garder la piste ouverte en cas de tempête. Conjointement avec le souffleur à neige qui pousse le surplus de neige plus loin, le balai permet de conserver la piste accessible et de dégager la surface pour améliorer l'adhérence. Le souffleur aide le balai de piste et sert aussi à dégager les dizaines de lumières et d'affiches qui jonchent la piste d'atterrissage.

Comme l'expliquait le cpl Maxime Bélanger, opérateur



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

**Les balais mécaniques sont des outils indispensables au déneigement des pistes en combinaison avec les souffleurs à neige. / Mechanical brooms are essential tools for clearing snow from slopes in combination with snow blowers.**

de machinerie lourde à la section des transports, lors de la

dernière tempête, au cours d'une entrevue accordée à la section d'imagerie de la base, plusieurs pièces de machinerie peuvent être utilisées simultanément. « Une journée comme aujourd'hui, on a trois balais de piste qui sont en opération et qui se suivent. Ils vont pousser la neige en bordure de la piste. Ensuite, on va utiliser les souffleurs et ça va continuer comme ça toute la journée. Il y a aussi les chargeuses qui sont utilisées pour libérer les accès entre les hangars. »

Même si toutes les installations sont importantes, il y a quand même un ordre de priorité à respecter lorsqu'il est question de déneigement.

Les contraintes opérationnelles de la BFC Bagotville et sa mission en tant que membres du NORAD obligent les opérateurs à s'assurer que la zone d'alerte soit ouverte en tout temps. Ce secteur est donc en tête des priorités pour l'équipe du SNIC (acronyme de l'anglais « Snow and Ice Control »).

Les équipes de maintenance de l'équipement lourd s'occupent de la réparation de tous les

équipements de déneigement. Le lien entre les membres du GEM et du Transport est très important toute l'année, mais il l'est d'autant plus lors d'une tempête hivernale. Toutes les déficiences des véhicules doivent être rapportées au chef de section de maintenance pour procéder aux réparations le plus vite possible afin de maintenir le seuil minimum de véhicules requis pour déneiger la piste.

Une équipe de maintenance est aussi en devoir 24/7 afin de procéder aux réparations majeures le plus rapidement possible. Pour y arriver, le soutien de l'équipe de la section de l'approvisionnement est essentiel, de même que celui de la section des contrats locaux pour acheter et recevoir les pièces nécessaires à temps.

Le début de saison plutôt clément a donné un peu de répit aux responsables du déneigement, mais maintenant que l'hiver s'est réellement installé sur la région, le tempo des opérations sera beaucoup plus soutenu pour les membres des sections du Transport et du Génie électrique et mécanique. (E.G.)

## The challenges of snow removal in Bagotville

**Ensuring snow removal from the airfield runways and maintaining operations at the Bagotville base at all times is not an easy task, especially when Mother Nature acts up, as was the case on January 10 when, in addition to the 12 cm of snow received, winds reached 90 km/h.**

This mandate of the highest operational importance falls under the Transport section with technical support from the GEM team. Around ten operators take turns at the controls of the various equipment, over 12-hour shifts, 24 hours a day, seven days a week, to achieve this.

One of the most important pieces of equipment in Bagotville is the track sweeper. It must therefore be always operational to keep the track open in the event of a storm. In conjunction with the snow blower which pushes the excess snow further, the broom keeps the track accessible and clears the surface to improve grip. The blower helps the runway sweeper and serves to clear the dozens of

lights and posters that litter the landing strip.

As Cpl Maxime Bélanger, heavy machinery operator in the transportation section, explained during the last storm, during an interview given to the base's imaging section, several pieces of machinery can be used simultaneously. « On a day like today, we have three track sweepers in operation and following one another. They will push the snow to the edge of the track. Then we will use the blowers and it will continue like this all day. There are also loaders which are used to free up access between hangars. »

Even if all the installations are important, there is still an order of priority to respect when it comes to snow removal.

The operational constraints of CFB Bagotville and its mission as members of NORAD require operators to ensure that the alert zone is always open. This sector is therefore at the top of the priorities for the SNIC team (acronym for « Snow and Ice Control »).

Heavy equipment maintenance teams handle the repair of all snow removal equipment. The bond between GEM and Transport members is very important all year round, but it is even more so during a winter storm. All vehicle deficiencies must be reported to the maintenance section leader to carry out repairs as quickly as possible to maintain the minimum threshold of vehicles required to clear snow from the track.

A maintenance team is also on duty 24/7 to carry out major repairs as quickly as possible. To achieve this, the support of the supply section team is essential, as is that of the local contracts section to purchase and receive the necessary parts on time.

The rather mild start to the season gave a little respite to those responsible for snow removal, but now that winter has really set in in the region, the tempo of operations will be much more sustained for members of the Transport and Engineering sections, electrical and mechanical.

Centre de PRÉVENTION DU SUICIDE  
Saguenay-Lac-Saint-Jean  
Chapais-Chibougamau  
CPS02.ORG

**BESOIN D'AIDE?**  
Inquiet pour vous ou pour un proche :

**1866 APPELLE**  
1866 277-3553

**suicide.ca**  
aider • informer • prévenir

24h / 24 | 7 jours / 7 | GRATUIT | CONFIDENTIEL

# Mgén Molstad était entraîneur honoraire

L'ex-commandant de l'Escadron 425 et de la BFC Bagotville, le major général Darcy Molstad, fait partie de ceux qui peuvent se vanter d'avoir contribué un peu à la victoire des Alouettes de Montréal lors du dernier match de la Coupe Gray, le 19 novembre dernier à Hamilton en Ontario.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef  
Le Vortex

« C'est le président de l'équipe Mark Weightman, qui a été aussi colonel honoraire de l'Escadron 425 à l'époque où j'étais à Bagotville, qui m'a approché. On devait se rencontrer une petite heure pour discuter de son projet d'entraîneur honoraire et finalement on a passé la journée à discuter. Il voulait ajouter un peu de fierté et de motivation à son équipe en leur rappelant leur histoire », explique celui qui s'est finalement retrouvé dans le vestiaire avant presque tous les matchs de la saison.

« Je me suis adressé aux joueurs à plusieurs reprises pour leur raconter comment les Alouettes ont un lien très étroit avec l'histoire de l'Escadron 425 », raconte le mgén Molstad.

Fondée en 1946 après la Deuxième Guerre, l'équipe des Alouettes tire en effet son nom de celui du premier escadron francophone canadien qui a fait sa marque au cours du conflit.

« J'ai aussi beaucoup parlé de leadership, de prise de décision et j'ai découvert beaucoup de parallèles entre

mon expérience militaire et le football. J'ai trouvé aussi beaucoup d'autres liens historiques qui pouvaient servir d'exemple et de motivation pour les joueurs », ajoute l'entraîneur honoraire.

« J'ai aussi beaucoup insisté sur l'importance du temps présent. C'est important de se fixer des objectifs, mais l'important c'est l'action qu'on pose maintenant. Il faut aussi rapidement se remettre du passé. On peut perdre une bataille et gagner la guerre », lance le commandant d'expérience qui a fait de son mieux pour transmettre un peu de ses connaissances à l'équipe.

Même lorsque ses occupations militaires l'empêchaient d'assister à un match, le mgén Molstad prenait la peine d'écrire un mot pour les joueurs qui leur était transmis pas un autre entraîneur. « J'ai vraiment eu l'impression de faire partie de l'équipe. Tout le monde m'a traité comme si j'étais un entraîneur à part entière », lance-t-il visiblement ravi de son expérience.

Lors de leur victoire, les joueurs ont été nombreux à le remercier pour son soutien et ses enseignements. Ils ont aussi scandé l'acronyme OODA LOOP, un processus de prise de décision qu'il a souvent rappelé aux joueurs.

« J'ai vraiment adoré l'expérience. J'ai appris beaucoup aussi d'eux. Ce sont des gens incroyables et motivés. J'ai aussi accepté parce que c'était une belle occasion de

faire ma part pour la visibilité des Forces armées canadiennes. J'ai même dit aux joueurs qu'on serait ravis de les accueillir dans les Forces après leur carrière », ajoute en riant celui qui occupe présentement le poste de commandant adjoint des opérations interarmées du Canada.

Pour ce qui est de la prochaine saison, même si l'équipe aimerait bien qu'il reste en contact, il ne veut pas s'avancer pour le moment. « Je ne sais pas encore. Il y a une volonté de la part d'Alouettes, mais je vais voir en fonction de mon travail après les affectations de l'été prochain », conclut le mgén Molstad.



Le mgén Molstad pose ici avec le président des Alouettes de Montréal, Mark Weightman, et la Coupe Gray. / MGen Molstad poses here with Montreal Alouettes President Mark Weightman and the Gray Cup.

## MGen Molstad was honorary coach

**The former commander of 425 Squadron and CFB Bagotville, Major General Darcy Molstad, is one of those who can boast of having contributed a little to the victory of the Montreal Alouettes in the last Cup match Gray, on November 19 in Hamilton, Ontario.**

“It was the president of the team Mark Weightman, who was also honorary colonel of 425 Squadron when I was in Bagotville, who approached me. We were supposed to meet for an hour to discuss his honorary coaching project and ultimately we spent the day talking. He wanted to add a little pride and motivation to his team by reminding them of their history,” explains the man who ultimately found himself in the locker room before almost every match of the season.

“I spoke to the players on several occasions to tell them how the Alouettes have a very close link with the history of 425 Squadron,” says MGen Molstad.

Founded in 1946 after the Second War, the Alouettes

team takes its name from that of the first French-speaking Canadian squadron which made its mark during the conflict.

“I also talked a lot about leadership, decision-making and I discovered a lot of parallels between my military experience and football. I also found many other historical links which could serve as an example and motivation for the players,” adds the honorary coach.

“I also insisted a lot on the importance of the present time. It's important to set goals, but the important thing is the action we take now. We must also quickly get over the past. You can lose a battle and win the war,” says the experienced commander who did his best to pass on some of his knowledge to the team.

Even when his military occupations prevented him from attending a match, MGen Molstad took the time to write a note for the players which was transmitted to them by another coach. “I really felt like I was part of the team. Everyone treated me as if I were a coach in my

own right,” he says, visibly delighted with his experience.

During their victory, many players thanked him for his support and his teachings. They also chanted the acronym OODA LOOP, a decision-making process that he often reminded players of. “I really loved the experience. I learned a lot from them too. They are incredible and motivated people. I also accepted because it was a great opportunity to do my part for the visibility of the Canadian Armed Forces. I even told the players that we would be delighted to welcome them into the Forces after their career,” adds with a laugh the man who currently holds the position of deputy commander of Canadian joint operations.

As for next season, although the team would like him to stay in touch, he doesn't want to move forward at the moment. “I do not know yet. There is a desire on the part of the Alouettes, but I will see based on my work after the assignments next summer,” concludes MGen Molstad.



Le mgén Molstad s'est réellement impliqué avec les Alouettes tout au cours de la saison. Il n'était pas rare de le voir en bordure de terrain. / MGen Molstad was really involved with the Alouettes throughout the season. It was not uncommon to see him at the edge of the field.

# Les bénéfiques opérationnels de MAPLE PANTHER

Une série d'exercices nommés MAPLE PANTHER se sont déroulés tout au cours de l'année 2023 afin d'améliorer et de maintenir l'intégration des CF-18, des avions de chasse de 4<sup>e</sup> génération, avec les avions de 5<sup>e</sup> génération comme les F-35.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef  
Le Vortex

Les entraînements, qui se sont déroulés au-dessus de l'espace aérien du Canada, impliquaient des avions de l'Aviation royale canadienne et des appareils de la US Air Force. « Maple Panther consiste à préparer des opérations impliquant différentes plateformes afin de maximiser les avantages qu'offrent chaque type d'appareils. Même si les F-35 sont plus performants, il y a quand même quelques avantages au CF-18 que nous tentons de maximiser », explique l'officier des opérations au 433 ETAC, le major Dion Marson.

Les avions F-35 américains qui prennent part à MAPLE PANTHER sont basés aux États-Unis. Ils sont ravitaillés



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

**Les F-35 américains qui ont pris part à l'exercice MAPLE PANTHER étaient ravitaillés en vol pour maximiser leur participation aux scénarios de mission élaborés par les pilotes de Bagotville. / The American F-35s that took part in the MAPLE PANTHER exercise were refueled in flight to maximize their participation in the mission scenarios developed by the Bagotville pilots.**

en vol à leur arrivée et avant leur retour afin de maximiser les heures d'entraînement. Cette procédure est appliquée chaque fois que l'exercice est organisé.

Au cours de l'année 2023, quatre tranches de l'exercice ont été mises sur pied. Chacune d'elle a duré de 1 à 3 jours. « Nous élaborons

essentiellement des exercices de défense air-air, qui mettent en scène des situations de défense de l'espace aérien contre une menace aérienne », explique le major Marson.

Même s'ils sont peu visibles puisque l'essentiel de l'activité se déroule dans les airs, au-dessus de zones peu ha-

bitées, ces entraînements demandent la participation d'une grande partie du personnel des deux escadrons de chasse de Bagotville ainsi que plusieurs membres du 3 ESO qui offrent un soutien logistique.

En novembre dernier, lors de la plus récente édition de l'exercice, huit chasseurs

CF-18, six avions F35 et trois avions ravitailleurs ont été mobilisés. « À peu près tous les pilotes de Bagotville participent à l'exercice. Ce sont d'ailleurs les pilotes des escadrons qui préparent les scénarios et dirigent les missions », ajoute Dion Marson.

MAPLE PANTHER offre aussi un second avantage aux pilotes et aux tacticiens canadiens qui se verront eux aussi équipés de chasseur F-35. « Cela nous permet de nous familiariser avec les tactiques et les opérations du F-35. On accroît ainsi nos connaissances sur l'appareil et ses capacités. Ce sera un avantage important lorsque viendra le temps d'intégrer l'avion à nos opérations canadiennes », mentionne le responsable.

Au cours de 2024, on prévoit de nouveau organiser à quatre reprises l'exercice MAPLE PANTHER. Éventuellement, les avions F-35 pourraient aussi se poser en sol canadien. Même si on attend toujours les confirmations et les autorisations officielles, le major Marson aimerait bien profiter du prochain Spectacle aérien international de Bagotville en juin pour joindre l'utile à l'agréable.

## The operational benefits of MAPLE PANTHER

**A series of exercises called MAPLE PANTHER took place throughout 2023 in order to improve and maintain the integration of the CF-18, 4th generation fighter aircraft, with 5th generation aircraft such as the F-35.**

The training, which took place over Canadian airspace, involved aircraft from the Royal Canadian Air Force and aircraft from the US Air Force. "Maple Panther is about preparing operations involving different platforms to maximize the advantages offered by each type of aircraft. Even if the F-35s are more efficient, there are still some advantages to the CF-18 that we are trying to maximize," explains the

operations officer at 433 ETAC, Major Dion Marson.

The American F-35 aircraft taking part in MAPLE PANTHER are based in the United States. They are refueled in flight upon arrival and before their return to maximize training hours. This procedure is applied each time the exercise is organized.

During 2023, four installments of the exercise were set up. Each of them lasted 1 to 3 days. "We essentially develop air-to-air defense exercises, which involve airspace defense situations against an air threat," explains Maj Marson.

Even if they are barely visible since most of the activity takes place in the air, above

sparsely inhabited areas, these training sessions require the participation of a large part of the personnel of the two Bagotville fighter squadrons as well as several members of 3 ESO who provide logistical support.

Last November, during the most recent edition of the exercise, eight CF-18 fighters, six F35 planes and three tanker planes were mobilized. "Almost all the Bagotville pilots participate in the exercise. It is also the squadron pilots who prepare the scenarios and direct the missions," adds Major Marson.

MAPLE PANTHER also offers a second advantage to Canadian pilots and tacticians who will also be

equipped with F-35 fighters. "This allows us to become familiar with F-35 tactics and operations. This increases our knowledge of the device and its capabilities. This will be an important advantage when the time comes to integrate the aircraft into our Canadian operations," says the manager.

During 2024, Exercise MAPLE PANTHER is planned to be held four more times. Eventually, the F-35 planes could also land on Canadian soil. Even if we are still waiting for confirmations and official authorizations, Major Marson would like to take advantage of the next Bagotville International Air Show in June to combine business with pleasure.



Fier partenaire de :

**Bell** Cause pour la cause

**MERCREDI 24 JANVIER 2024** 

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

Proud partner of:



**Bell** Let's Talk

**WEDNESDAY JANUARY 24, 2024** 

Join the conversation on Bell Let's Talk Day

**Les sourires sont parfois des façades  
qui cachent la douleur.**



Pour certaines personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes ou la GRC, la santé mentale peut prendre de nombreux visages. Si vous éprouvez des difficultés, il existe des services de soutien pour vous et votre famille.

**Veterans.gc.ca/SanteMentale**  
**1-866-522-2022**

# Pour tenir vos résolutions

Nous y voici, l'année 2024 est maintenant bien entamée. Cette période est souvent marquée par une impression qu'on recommence quelque chose ou qu'il serait temps de faire des changements. Cette sensation amène souvent l'adoption de résolutions!

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

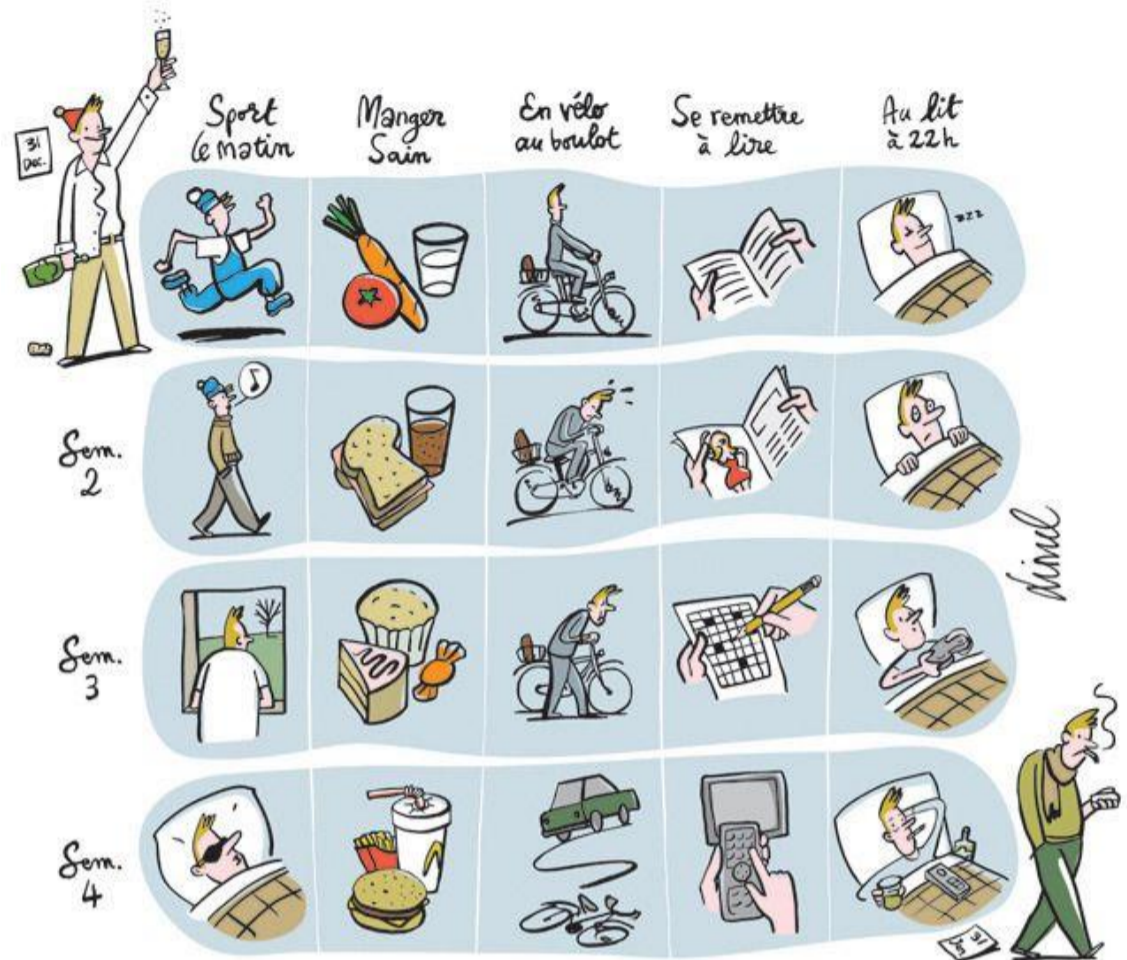
Vous avez probablement déjà côtoyé des personnes de votre entourage, ou peut-être avez-vous vous-même vécu l'expérience, de démarrer l'année avec des changements drastiques basés sur de bonnes intentions.

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

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

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

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



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

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

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

## Keeping your resolutions

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

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

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

Whether it's reversing the rotation of planet Earth,

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

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

To do this, make sure you

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

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

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

# GARAGE SP

La Baie

PNEUS + MÉCANIQUE

**IL EST TEMPS D'INSTALLER VOS PNEUS D'HIVER!**

**NOKIAN HAKKAPELITTA 10**

OFFRE UNE ADHÉRENCE ULTIME EN HIVER, LE CONFORT DE CONDUITE ET RESPECTE L'ENVIRONNEMENT

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

**Vente et installation de pneus pour voitures et camions**

Toutes les grandes marques au meilleur prix!

**Mécanique générale**  
Entretien et réparation

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

**Remplacement et réparation de pare-brise**

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

**PIRELLI** **BRIDGESTONE** **MICHELIN** **HANKOOK**

**nokian TYRES** **DUNLOP** **GOODYEAR** **Continental**

Prenez rendez-vous aujourd'hui **2460, rue Bagot**  
**418-544-4455** **La Baie**

f /garagesplabaie

# Championnat de canicross en Espagne

Le capitaine Elisabeth Leblanc et sa chienne Emma ont vécu une aventure des plus enrichissantes en novembre dernier alors qu'elles ont pris part ensemble, pour la première fois, au championnat mondial de canicross en Espagne.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef  
Le Vortex

« Comme je me considère encore comme une débutante dans ce sport, j'étais déjà très heureuse de m'être qualifiée pour participer au championnat mondial. C'était une belle surprise pour moi d'être là et je ne m'attendais à rien en termes de résultat. Je m'étais simplement dit que je ne voulais pas finir dernière », lance la capitaine Leblanc lorsqu'on lui demande comme elle envisageait sa participation à cette première compétition internationale.

Ex-marathonienne, elle avait dû abandonner la course à pied il y a trois ans en raison d'une blessure. Lorsqu'elle s'est remise à l'entraînement, elle s'est d'abord mise au vélo. Puis, une connaissance lui a parlé du canicross, un sport qui combine la course en sentier et la traction canine.

« C'est Daniel Lusignan, un ami, qui m'en a parlé au départ. J'ai essayé et il a accepté de m'entraîner. J'ai fait une première saison d'entraînement il y a moins de deux ans. J'ai pris part à des compétitions régionales puis provinciales. Après avoir terminé sixième au Québec dans ma catégorie, je me suis qualifiée pour le championnat du monde, ce qui m'a amenée en Espagne en novembre dernier », raconte l'athlète, encore surprise de la rapidité de son parcours.

La préparation pour une telle compétition est un véritable travail d'équipe. Pour la capitaine Leblanc, cela représente au moins quatre périodes de course intérieure et extérieure par semaine en plus de deux séances de musculation. De son côté, Emma participe à au moins quatre séances d'entraînement par semaine, parfois en ski de fond, d'autres fois attelée à un

traîneau pour renforcer sa musculation.

Lors du championnat mondial, la capitaine Leblanc raconte avoir bien ressenti cette interdépendance propre au canicross. « La première journée, ma chienne n'a pas tracté du tout. Elle avait été stressée par le voyage, par les jours suivant la compétition, et d'autres facteurs. La chaleur n'a pas aidé, elle était beaucoup affectée. J'ai donc fait la course sans traction canine, mais en donnant tout ce que moi-même j'étais capable. La deuxième journée fut le contraire. Ma partenaire canine avait bien mangé son repas après la course de la veille, bien dormi et enfin réalisé ce pour quoi nous étions là. Pendant la deuxième course, elle m'a tout donné, une traction continue sur toute la durée du parcours. Heureusement, car c'était à mon tour d'être moins performante. »

Après les deux jours de compétition, l'équipe d'Elisabeth et Emma a terminé en 27<sup>e</sup> position sur un total de 37 participantes.

« Pour une première expérience, je suis extrêmement satisfaite. Je suis fière d'où je suis rendue et de ma progression. Cet événement a renforcé ma passion pour le canicross, et je compte continuer de m'entraîner fort et de progresser. J'aimerais beaucoup répéter l'expérience des mondiaux. Mon prochain but serait d'être dans le top 20 mondial », lance la capitaine Leblanc.

Même si le canicross ne compte pas de compétition militaire, sa pratique est soutenue par les Forces armées canadiennes et ses athlètes peuvent bénéficier du soutien du Programme de soutien au personnel (PSP). La capitaine Leblanc a d'ailleurs tenu à remercier à la foi le 3 EMA et l'équipe PSP pour leur soutien logistique et financier qui lui ont permis de se rendre en Espagne l'automne dernier.

Ceux qui désirent en savoir davantage sur ce sport peuvent visiter le site Web de [l'Association de sports canins attelés du Québec](#) ou la page [Facebook de l'association régionale](#).



PHOTO : COURTOISIE

La capitaine Elisabeth Leblanc est très fière d'avoir participé au championnat mondial de canicross en Espagne en compagnie de sa chienne Emma. / Captain Elisabeth Leblanc is very proud to have participated in the world canicross championship in Spain with her dog Emma.

## Canicross in Spain

**Captain Elisabeth Leblanc and her dog Emma experienced a most enriching adventure last November when they took part together, for the first time, in the world canicross championship in Spain.**

“As I still consider myself a beginner in this sport, I was already very happy to have qualified to participate in the world championship. It was a nice surprise for me to be there and I didn't expect anything in terms of results. I simply told myself that I didn't want to finish last,” says captain Leblanc when asked how she envisioned her participation in this first international competition.

A former marathon runner, she had to give up running three years ago due to an injury. When she got back into training, she first took up cycling. Then, an acquaintance told him about canicross, a sport that combines trail running and dog traction.

“It was Daniel Lusignan, a friend, who initially told me about it. I tried and he agreed to train me. I did my first season of training less than two years ago. I took part in regional and then

provincial competitions. After finishing sixth in Quebec in my category, I qualified for the world championship, which took me to Spain last November,” says the athlete, still surprised by the speed of her journey.

Preparing for such a competition is a real team effort. For Captain Leblanc, this represents at least four periods of indoor and outdoor running per week in addition to two weight training sessions. For her part, Emma participates in at least four training sessions per week, sometimes cross-country skiing, other times harnessed to a sled to strengthen her muscles.

During the world championship, Captain Leblanc says she felt this interdependence specific to canicross. “The first day, my dog didn't pull at all. She had been stressed by the travel, the days following the competition, and other factors. The heat didn't help, she was affected a lot. So I did the race without dog traction, but giving everything I was capable of. The second day was the opposite. My canine partner had eaten her meal after the previous day's run, slept well, and finally realized what we were there for. During the second race she gave me everything, continuous traction for the entire

duration of the course. Fortunately, because it was my turn to be less efficient. »

After the two days of competition, the team of Elisabeth and Emma finished in 27th position out of a total of 37 participants. “For a first experience, I am extremely satisfied. I am proud of where I am and my progress. This event strengthened my passion for canicross, and I plan to continue training hard and progressing. I would very much like to repeat the experience of the world championships. My next goal would be to be in the top 20 in the world,” says captain Leblanc.

Even though canicross does not have a military competition, its practice is supported by the Canadian Armed Forces and its athletes can benefit from support from the Personnel Support Program (PSP). Captain Leblanc also wanted to thank both the 3 EMA and the PSP team for their logistical and financial support which allowed her to go to Spain last fall.

Those who wish to learn more about this sport can visit the website of the Association de sports canins attelés du Québec or the Facebook page of the regional association.

# Niveau platine pour le capitaine Breault

Chaque année, moins d'une dizaine de militaires de Bagotville atteignent le niveau de certification Platine lors de l'évaluation FORCE soit à peine 0,1 % de l'ensemble des militaires.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef  
Le Vortex

Au cours de l'été, le capitaine Chris Breault, officier des affaires publiques à Bagotville, a réussi cet exploit à peine deux mois après avoir pris part au Grand défi Pierre Lavoie, un périple de 1 000 km à vélo, en équipe, en trois jours, reliant Saguenay à Montréal.

Grand amateur de natation, en plus du cyclisme, il pratique aussi le ski alpin avec grand plaisir depuis plusieurs années.

Lorsqu'on lui demande quel est le secret pour atteindre un tel niveau d'excellence au test FORCE, il affirme qu'il n'y a pas de recette magique. « Rien de tel qu'une saine alimentation, ajoutez à cela un bon entraînement rigoureux. Il n'y a pas de hasard dans le maintien d'une bonne forme physique », estime le capitaine Breault.

Pour lui, pas d'entraînement particulier au test FORCE. Des poids et haltères deux à trois fois par semaine, des séances de cardio trois à quatre fois par semaine et des séances de flexibilité après chaque entraînement font maintenant partie de sa routine. « La régularité est le gage de succès selon moi. Il faut garder à l'esprit que c'est la constance qui fait la différence. Une fois que le train est parti, on ne veut plus s'arrêter, car on est fier des résultats obtenus et ça augmente l'estime de soi », ajoute le capitaine se donnant lui-même en exemple.

« Lorsque j'ai commencé ma carrière militaire, j'ai réussi mon test FORCE avec la certification Argent. Deux ans plus tard, avec un peu

plus d'effort à l'entraînement, j'ai réussi à décrocher l'Or. J'ai fait un peu plus de poids et d'haltères et j'ai vu une grande différence lors du test parce que la force joue un rôle de premier plan, surtout avec les épreuves impliquant les sacs de sable », mentionne Chris Breault en ajoutant que plus l'entraînement physique est complet, meilleur sera le résultat au test FORCE.

Lorsqu'on lui demande quel est son objectif maintenant qu'il a atteint le niveau maximum, il n'hésite pas à affirmer qu'il compte bien le conserver. « Mon objectif est de maintenir le standard à Platine. La mention s'accompagne d'une belle reconnaissance. C'est réconfortant de se voir reconnu par l'organisation des Forces armées canadiennes autrement que par le travail effectué au quotidien. Ça permet de rester motivé et de trouver des raisons de mettre davantage d'efforts dans le sport. Après tout, le sport est une belle discipline de vie qui nous garde loin des tracas et des problèmes



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

**Même s'il pratique le ski, la natation et qu'il fréquente aussi les salles d'entraînement, le sport de prédilection du capitaine Breault est sans contredit le vélo. On le voit d'ailleurs quelque temps avant sa participation au 1 000 km à vélo du Grand défi Pierre Lavoie. / Even though he skis, swims and also goes to the gym, Captain Breault's favorite sport is undoubtedly cycling. We also see him some time before his participation in the 1,000 km by bike of the Grand Défi Pierre Lavoie.**

de santé », conclut le capitaine Breault.

Rappelons que les membres du personnel du condition-

nement physique PSP sont à même de proposer à tous les membres, quelque soit leur niveau, un programme de préparation adapté à

leurs besoins et à les soutenir dans l'amélioration de leur condition physique. N'hésitez pas à faire appel à eux.

## Platinum Level for captain Breault

**Each year, less than ten soldiers from Bagotville reach the Platinum certification level during the FORCE evaluation, or barely 0.1% of all soldiers.**

During the summer, Captain Chris Breault, public affairs officer in Bagotville, achieved this feat barely two months after taking part in the Grand Défi Pierre Lavoie, a 1,000 km journey by bike, as a team, in three days, linking Saguenay to Montreal.

A great fan of swimming, in addition to cycling, he has also practiced alpine skiing with great pleasure for several years.

When asked what the secret is to achieving such a level

of excellence in the FORCE test, he says there is no magic recipe. "There's nothing like a healthy diet, add to that a good rigorous workout. There is no coincidence in maintaining good physical shape," believes Captain Breault.

For him, no special training for the FORCE test. Free weights two to three times a week, cardio sessions three to four times a week and flexibility sessions after each workout are now part of his routine. "Regularity is the key to success in my opinion. You have to keep in mind that it's consistency that makes the difference. Once the train has left, we don't want to stop, because we are proud of the results obtained and it increases our

self-esteem," adds the captain, giving himself as an example.

"When I started my military career, I passed my FORCE test with Silver certification. Two years later, with a little more effort in training, I managed to win Gold. I did a little more weightlifting and I saw a big difference in the test because strength plays a major role, especially with the sandbag events," says Chris Breault in adding that the more complete the physical training, the better the FORCE test result will be.

When asked what his goal is now that he has reached the maximum level, he does not hesitate to say that he intends to keep it. "My goal

is to maintain the standard at Platinum. The mention comes with great recognition. It is comforting to see oneself recognized by the Canadian Armed Forces organization other than through the work done daily. It allows you to stay motivated and find reasons to put more effort into sport. After all, sport is a great life discipline that keeps us away from worries and health problems," concludes Captain Breault.

Remember that PSP fitness staff members can offer all members, whatever their level, a preparation program adapted to their needs and to support them in improving their physical condition. Don't hesitate to call on them.



VOTRE FORCE AÉRIENNE  
YOUR AIR FORCE

# Les origines de l'ARC

**Au moment de la Grande Guerre, le Canada ne possède pas encore de forces aériennes. Loin des champs de bataille, le gouvernement est encore peu préoccupé par la création d'une aviation militaire nationale. Toutefois, il y a tout de même 20 000 Canadiens qui s'entraînent dans l'aviation britannique.**

En juin 1919, le gouvernement canadien met sur pied le Conseil de l'Air. De statut temporaire, il offre, aux deux ans, des cours de perfectionnement aux anciens aviateurs qui ont servi en Europe durant la guerre.

Au printemps 1922, il est nécessaire de réorganiser complètement l'aviation

militaire canadienne. Entre 1922 et 1924, le gouvernement canadien élabore un plan de transition et décide de créer le ministère de la Défense nationale pour chaapeauter la Milice, le Service naval et le Conseil de l'Air. En 1923, le roi George V attribue l'épithète « royal » aux forces aériennes du pays. Les règlements et ordonnances royaux de l'Aviation royale canadienne sont donc officiellement promulgués le 1<sup>er</sup> avril 1924.

À sa naissance, l'ARC compte dans ses rangs 260 personnes. Dès 1926, elle se procure ses deux premiers avions Armstrong Whitworth Siskin, fabriqués au Royaume-Uni.

Jusqu'au déclenchement de la Seconde Guerre mondiale, une douzaine de ces appareils permettent de former une nouvelle génération d'aviateurs aux tactiques de chasse. Cependant, l'ARC consacre environ les deux tiers de son temps à des activités civiles comme la re-



Source : Galerie d'imagerie des Forces armées canadiennes

**La base aérienne du Conseil de l'Air de Roberval en 1921. Après sa fermeture en 1922, la base de Roberval est exploitée par des entreprises privées d'aviation. / The Roberval Air Council air base in 1921. After its closure in 1922, the Roberval base was operated by private aviation companies.**

connaissance aérienne, la patrouille d'incendies de forêt, la surveillance des pêcheries et des douanes. La grande crise économique de 1929 est dévastatrice pour l'ARC. Elle voit ses budgets

coups, ce qui empêche l'achat de nouveaux avions. Jusqu'à ce moment, les rangs de l'aviation comptent tout près de 900 aviateurs, mais la crise force le renvoi de 20 % du personnel.

Avec la montée du fascisme en Europe au milieu des années 1930, l'Aviation royale canadienne voit son budget et ses effectifs augmenter. Et sa situation changera drastiquement...

## The Origins of RCA

**At the time of the Great War, Canada did not yet have an air force. Far from the battlefields, the government is still little concerned about the creation of a national military aviation. However, there were still 20,000 Canadians who enlisted in the British air force.**

In June 1919, the Canadian government established the Air Council. Of temporary status, it offers, every two years, refresher courses to former aviators who served in Europe during the war.

In the spring of 1922, it was necessary to completely reorganize Canadian military aviation. Between 1922 and

1924, the Canadian government developed a transition plan and decided to create the Department of National Defense to oversee the Militia, the Naval Service and the Air Council. In 1923, King George V bestowed the epithet "Royal" on the country's air forces. The royal regulations and orders of the Royal Canadian Air Force were therefore officially promulgated on April 1, 1924.

At its birth, the ARC had 260 people in its ranks. In 1926, it acquired its first two Armstrong Whitworth Siskin aircraft, manufactured in the United Kingdom. Until the outbreak of the Second World War, a dozen of these aircraft made it possible to train a new

generation of aviators in fighter tactics. However, the ARC spends about two-thirds of its time on civilian activities such as aerial reconnaissance, forest fire patrol, fisheries surveillance and customs. The great economic crisis of 1929 was devastating for the ARC. It sees its budgets cut, which prevents the purchase of new planes. Until this moment, the ranks of the aviation numbered almost 900 aviators, but the crisis forced the dismissal of 20% of the personnel.

With the rise of fascism in Europe in the mid-1930s, the Royal Canadian Air Force saw its budget and personnel increase. And his situation will change drastically...



Source : Galerie d'imagerie des Forces armées canadiennes

**Un avion Siskin sur le point de décoller au camp Borden. / A Siskin plane about to take off at Camp Borden.**

### Pour vous servir!



**Retraité des FAC en vente automobile**

Released on march 15th of 2021 as a Military Police at CFB Bagotville. I am now a salesman at the family business and it will be a pleasure to serve the CAF community.

**Alexandre Bergeron**  
Conseiller en produits  
Tél: 418-549-5574  
Cell: 418-817-2953

rocoto



1540, boul du Royaume  
Chicoutimi

# Ces mythes qui entourent la grossesse et l'entraînement

L'entraînement physique et la grossesse sont un sujet épineux qui mérite une analyse afin de démythifier certaines croyances tenaces.

Collaboration spéciale

David Simard

Kinésologue et spécialiste de l'activité physique — PSP

La grossesse apporte son lot de changements pour le corps de la femme. Ce n'est plus seulement l'habitat d'une unique personne, mais celle aussi d'un être en devenir. Les préoccupations concernant l'activité physique pendant cette période sont compréhensibles compte tenu de l'importance cruciale qu'elles revêtent pour la santé de la mère et de l'enfant. Les femmes enceintes cherchent à s'informer le mieux qu'elles peuvent. Elles sont entourées de croyances et de mythes teintés d'expériences ou de tradition orale, ce qui amène parfois de la confusion.

**Mythe 1 : Il faut arrêter de faire de l'entraînement physique pendant la grossesse. FAUX**

Il faut continuer de faire de l'activité physique à moins d'une recommandation contraire du médecin.

Il y a en effet plusieurs avantages significatifs pour la mère et le fœtus si l'exercice est bien adapté selon la condition. Il permet de contrôler la prise de poids, stimule l'énergie, améliore l'humeur et le sommeil et permet de prévenir des problèmes de santé comme le diabète gestationnel ou la dépression. Il aide également à préparer le corps en développant la musculature et la capacité aérobie.

L'exercice physique a aussi des avantages pour le bébé. Il favorise un poids santé chez le bébé. Il profite aussi de bienfaits sur le plan cardiovasculaire et respiratoire durant l'enfance.

Les avantages ne sont pas négligeables non plus après l'accouchement pour la mère. Il permet de récupérer plus rapidement, de réduire les effets secondaires des changements physiques occasionnés par la grossesse et l'accouchement (dos, ventre, faiblesse urinaire, faiblesse articulaire et modifications hormo-

nales) et aide au maintien de bonnes habitudes de vie.

**Mythe 2 : L'effort physique pourrait occasionner une fausse couche ou un accouchement prématuré. FAUX**

L'entraînement modéré n'augmente pas le risque de ces incidents si la grossesse est sans complication. La sédentarité excessive peut causer des complications bien plus graves.

**Mythe 3 : L'activités physique augmente l'épuisement physique chez la femme enceinte. FAUX**

Si la femme adapte le rythme et l'intensité de l'entraînement à ses besoins, elle va retirer plus de bénéfices sans risque de dépasser ses propres limites. Il faut écouter son corps, adapter l'effort à son ressenti et surtout, consulter les professionnels de la santé et de l'activité physique tout au long de la grossesse pour diminuer les risques liés à un certain exercice qui pourrait devenir problématique.

Par ailleurs, il faut aussi prendre conscience des dangers de dépasser ses limites physiques. Cela peut influencer négativement le processus de grossesse si la femme s'entraîne au-delà de ce qui est sécuritaire et sain pour elle. Trouver un équilibre, dans ce contexte, est crucial.

En fin de compte, le message le plus important à transmettre est que chaque femme est unique et toutes les grossesses sont différentes. Par conséquent, tout programme d'entraînement doit respecter ces particularités personnelles. La clé est de garder un dialogue ouvert avec les professionnels de santé et de l'activité physique, d'observer attentivement l'évolution de son propre corps et d'agir en conséquence.

Pour conclure, une grossesse en santé et un accouchement réussi ne se résument pas à la suppression de l'entraînement, mais plutôt à une approche bienveillante qui respecte les limites individuelles de chaque mère. Démystifier l'entraînement pendant la grossesse, c'est comprendre qu'il s'agit moins d'une menace et plus d'un potentiel

allié pour une grossesse équilibrée.

Pour des questions et plus d'informations ou pour connaître les références utilisées pour la rédaction de cet article, envoyez un courriel au conditionnement physique adapté (CPA): [BGV\\_CPABagotville@forces.gc.ca](mailto:BGV_CPABagotville@forces.gc.ca) ou visitez son site [internet.net](http://internet.net).



## These myths surrounding pregnancy and training

**Physical training and pregnancy are a thorny subject that deserves analysis in order to demystify certain stubborn beliefs.**

Pregnancy brings its share of changes to a woman's body. It is no longer just the habitat of a single person, but also that of a being in the making. Concerns about physical activity during this time are understandable given its critical importance to the health of mother and child. Pregnant women seek to inform themselves as best they can. They are surrounded by beliefs and myths tinged with experiences or oral tradition, which sometimes leads to confusion.

**Myth 1: You should stop exercising during pregnancy. FAKE**

You must continue to do physical activity unless otherwise recommended by a doctor.

There are in fact several significant benefits for the mother and the fetus if the exercise is well adapted according to the condition. It helps control weight gain, boosts energy, improves mood and sleep and helps prevent health problems like gestational diabetes or depression. It also helps prepare the body by building muscle and aerobic capacity. Physical exercise also has benefits for the baby. It pro-

motes a healthy weight in the baby. It also benefits from cardiovascular and respiratory benefits during childhood.

The benefits are not negligible after delivery for the mother either. It allows you to recover more quickly, reduce the side effects of physical changes caused by pregnancy and childbirth (back, stomach, urinary weakness, joint weakness and hormonal changes) and helps maintain good lifestyle habits.

**Myth 2: Physical exertion could cause miscarriage or premature birth. FAKE**

Moderate training does not increase the risk of these incidents if the pregnancy is uncomplicated. Excessive sedentary lifestyle can cause much more serious complications.

**Myth 3: Physical activity increases physical exhaustion in pregnant women. FAKE**

If the woman adapts the pace and intensity of the training to her needs, she will reap more benefits without the risk of exceeding her own limits. You must listen to your body, adapt the effort to your feelings and above all, consult health and physical activity professionals throughout the pregnancy to reduce the risks linked to a certain exercise which could become prob-

lematic.

Furthermore, we must also be aware of the dangers of exceeding our physical limits. This can negatively influence the pregnancy process if the woman exercises beyond what is safe and healthy for her. Finding a balance, in this context, is crucial.

Ultimately, the most important message to convey is that every woman is unique and all pregnancies are different. Therefore, any training program must respect these personal characteristics. The key is to keep an open dialogue with health and physical activity professionals, to carefully observe the evolution of your own body and to act accordingly.

To conclude, a healthy pregnancy and a successful birth do not come down to eliminating training, but rather to a caring approach that respects the individual limits of each mother. Demystifying training during pregnancy means understanding that it is less of a threat and more of a potential ally for a balanced pregnancy.

For questions and more information or to find out the references used in the writing of this article, send an email to Adapted Physical Fitness (CPA): [BGV\\_CPABagotville@forces.gc.ca](mailto:BGV_CPABagotville@forces.gc.ca) or visit its website.



## DÉFI DES UNITÉS / UNIT CHALLENGE

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

Compétitions sportives amicales - 9 février 7 h 30 à 13 h  
Friendly sports competitions - February 9, 7:30 a.m. to 1 p.m.



Poches géantes  
Cornhole



Course avec luge des neiges  
Snow sled race



Rallye pédestre  
Pedestrian rally



Promenade  
en raquettes  
Snowshoeing



Parcours du bûcheron  
Lumberjack's race



Hockey 4 vs 4



Yoga extérieur  
Outdoor yoga



Course en équipe  
Team run



### Dîner tourtière pour les participants Tourtière dinner for participants

Inscription / Registration : Cliquez sur le lien dans la publication / Click the link in the post

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

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

Les Hivernades, réalisées par



Hivernades, realized by

Merci à nos précieux collaborateurs



Thank you to our generous sponsors

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

Consultez le site [lignesdirectricesjeu.ca](http://lignesdirectricesjeu.ca) pour en savoir plus.

#### LE MONTANT



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

#### LA FRÉQUENCE



4 Évitez de jouer plus de jours par mois

#### LE NOMBRE



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



#LDHJ

## STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

### En manque d'idées pour bouger cet hiver?

Non, vous n'êtes absolument pas seul à voir le froid comme un obstacle pour sortir et bouger. Cependant, notre santé n'est pas comme un ours... Elle n'hiberne pas durant l'hiver pour revenir en pleine forme en été. Il faut continuer à prendre des actions positives pour notre santé, malgré cet obstacle pour plusieurs.

Une belle façon d'y arriver est de trouver quelque chose dont on tire du plaisir. Cet article a ainsi comme but de présenter quelques idées d'activités physiques que vous pourriez essayer. Je vous énumère ci-dessous mes coups de cœur très personnels.

En plus, vous pouvez passer au comptoir PSL au gymnase pour y recevoir un billet qui vous permettra d'économiser sur le prix de l'activité. N'est-ce pas merveilleux? (Retrouvez toute la liste sur le site [SBMFC.ca/bagotville](http://SBMFC.ca/bagotville) dans la section Loisirs)

**Ski – planche à neige :** Nous sommes extrêmement choyés d'avoir à proximité des monts incroyables pour y pratiquer le ski et la planche.

**Golf intérieur :** Tripeux de golf? Ce simulateur est incroyable et permet vraiment d'y retrouver des sensations associées au golf.

**Raquette – ski de fond :** Je me souviens lorsque j'offrais des séances d'entraînement, nous partions en raquette dans les PMQ et plusieurs me confiaient n'avoir jamais fait ça avant. Au Saguenay, avec les conditions et les centres que nous avons, c'est un incontournable, vraiment.

**Marche à la pulperie :** La marche est souvent une activité sous-estimée. Pourtant, c'est un indicateur de santé extrêmement important. La pulperie est un endroit magnifique et unique, allez-y.

**Laser-tag au centre d'amusement SPK :** Le plaisir que j'ai eu là la dernière fois que j'y suis allé! À partir de 6 ans je dirais, plaisir assuré et sueur très abondante!

**Sans oublier tous les services dans le gymnase...**

Informez-vous aux responsables du conditionnement physique (7544) ou des sports (7253). Plusieurs activités sportives et d'entraînement vraiment amusantes et plaisantes y sont offertes!

En espérant vous y croiser,  
Mathieu

### Need ideas for getting active this winter?

No, you are absolutely not alone in seeing the cold as an obstacle to getting out and moving. However, our health is not like a bear... It does not hibernate during the winter to come back in great shape in summer. We must continue to take positive actions for our health, despite this obstacle for many.

A great way to do this is to find something that gives you pleasure. This article aims to present some ideas for physical activities that you could try. I list my very personal favorites below. ☐

In addition, you can stop by the PSL counter at the gym to receive a ticket that will allow you to save on the price of the activity. Isn't that wonderful? (Find the entire list on the [SBMFC.ca/bagotville](http://SBMFC.ca/bagotville) website in the Leisure section)

**Skiing – snowboarding :** We are extremely fortunate to have incredible mountains nearby for skiing and snowboarding.

**Indoor golf course :** Golf enthusiast? This simulator is incredible and really allows you to experience the sensations associated with golf.

**Snowshoe – cross-country skiing :** I remember when I offered training sessions, we went snowshoeing in the PMQs and many told me they had never done that before. In Saguenay, with the conditions and the centers we have, it's a must, really.

**Walk to the pulp mill :** Walking is often an underestimated activity. However, it is an extremely important health indicator. La pulperie is a beautiful and unique place, go there.

**Laser tag at the SPK amusement center :** The pleasure I had there the last time I went there! From 6 years old I would say, guaranteed fun and very profuse sweat!

**Without forgetting all the services in the gym...**

Ask the fitness (7544) or sports (7253) managers. Several really fun and enjoyable sports and training activities are offered!

Hoping to meet you there, Matthieu



## Les jeunes et la techno

**Vous avez un jeune à la maison qui passe du temps devant les écrans ?**

Avec tous les réseaux sociaux, les jeux vidéo, les différents sites et les plateformes Internet accessibles du bout des doigts, vous avez peut-être des préoccupations concernant votre rôle de parent ?

Joignez-vous à nous lors de cette soirée de discussion sur ce sujet! Des membres de notre équipe d'intervention pourront vous informer et répondre à vos questions. Au terme de cette rencontre, il vous sera plus facile d'évaluer les risques et l'utilité de la technologie chez les jeunes. Vous serez ainsi mieux outillé pour faire de la prévention auprès de vos jeunes!

De plus, thé, café et viennoiseries

seront offerts aux participants.

Les inscriptions se font en ligne via [Eventbrite](https://www.eventbrite.com) jusqu'au 26 janvier, 16 h.

Notez qu'un nombre minimum d'inscriptions est requis pour que l'activité ait lieu et qu'un maximum de 15 parents peut se joindre à la rencontre.

**Vous avez des enfants ?**

Pour vous permettre d'assister à la rencontre, la Halte-répit accueillera gratuitement vos enfants !

Réservez votre place dès maintenant en communiquant avec Christine Harvey-Paquet par courriel ou par téléphone aux coordonnées suivantes :

[Christine.harvey-paquet@forces.gc.ca](mailto:Christine.harvey-paquet@forces.gc.ca)  
418 677-7168

## Youth and technology

**Do you have a young person at home who spends time in front of screens?**

With all the social networks, video games, different sites and Internet platforms accessible at your fingertips, you perhaps have concerns about your role as a parent?

Join us for this evening of discussion on this topic! Members of our intervention team will be able to inform you and answer your questions. At the end of this meeting, it will be easier for you to assess the risks and usefulness of technology among young people. You will then be better equipped to carry out prevention with your young people!

In addition, tea, coffee and pastries

will be offered to participants.

Registrations are done online via [Eventbrite](https://www.eventbrite.com) until January 26, 4 p.m.

Note that a minimum number of registrations is required for the activity to take place and that a maximum of 15 parents can join the meeting.

**Do you have children?**

To enable you to attend the meeting, the Halte-répit will welcome your children free of charge!

Reserve your place now by contacting Christine Harvey-Paquet by email or by telephone at the following coordinates:

[Christine.harvey-paquet@forces.gc.ca](mailto:Christine.harvey-paquet@forces.gc.ca)  
418 677-7168

# CAMP BAGOTVILLE

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

**26 janvier 2024- CENTRE COMMUNAUTAIRE- 7H À 16H30**

## JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ANIMÉE

**Activités à la programmation**

**Sports:** Le jeu des continents

**Culinaire:** Gruau à emporter

**Science:** Beurre fait maison

**Bricolage:** Dragon cracheur de feu

**30\$/ ENFANT**

**30\$/ CHILD**

**2024, January 26th- COMMUNITY CENTER- 7AM TO 4:30 PM**

## PEDAGOGICAL DAY OFF

**Programmed Activities**

**Sports:** The game of the continents

**Cooking:** To go oatmeal

**Science:** Homemade butter

**Craft:** Fire breathing dragon

**INSCRIPTION**

[bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp](http://bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp)



**REGISTRATION**

[bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp](http://bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp)