

# le **VORTEX** de Bagotville



Volume 11 Numéro 2

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

FÉVRIER 2016

Site Internet de conditionnement physique de la Défense

## **Bienvenue aux familles et aux ex-militaires**

TAKE YOUR  
**TRAINING**  
TO THE  
**NEXT LEVEL**  
PASSEZ AU  
**NIVEAU**  
**SUPÉRIEUR**

page 3

De nouveaux services pour les familles militaires... page 2

À vélo, sur les traces de nos soldats en Italie... page 7

Le colonel honoraire Jim Killin entre en fonction... page 8

Le **SPÉCIALISTE** des  
**ALTERNATEURS,**  
**DÉMARREURS**  
**ET BATTERIES**



DANS LES SUCCURSALES GARAGE JEAN-PIERRE TREMBLAY

**GR SUSPENSION**  
SPÉCIALISTE EN MODIFICATION  
DE VÉHICULES 4X4

MÉCANIQUE GÉNÉRALE | PIÈCES ET ACCESSOIRES | MODIFICATIONS

**BDS**  
SUSPENSION

**TERAFLEX**

**AM**

**MOORE**

**nokian**



**GARAGE**  
**JEAN-PIERRE**  
**TREMBLAY**

MEMBRE DU RÉSEAU **TIRECRAFT**

La Baie  
2460, rue Bagot  
418-544-4455

Chicoutimi  
1737 boul. Talbot  
418-545-4455

Formation en entrepreneuriat, aide aux devoirs, soutien aux ex-militaires, etc

# Nouveaux services aux familles

Le programme des Services aux familles des militaires du Canada a annoncé au cours des dernières semaines l'ajout de quatre nouveautés à sa vaste liste de services. Ces nouveautés sont accessibles dès maintenant par le biais du Centre de ressources pour les familles des militaires de Bagotville (CRFM de Bagotville).

La première nouveauté vise à développer l'entrepreneuriat dans la communauté militaire par le biais d'un programme offert en collaboration avec l'École de

gestion Telfer de l'Université d'Ottawa. Une équipe de l'Université visitera d'ailleurs le CRFM de Bagotville les 12 et 13 mars prochain afin d'offrir gratuitement une formation interactive de deux jours sur l'entrepreneuriat pour les membres des familles des militaires.

Il faut s'inscrire avant le 25 février. On peut visiter le [www.telfer.uottawa.ca/sfm](http://www.telfer.uottawa.ca/sfm) pour plus de détails.

Le CRFM de Bagotville élargit aussi ses services aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur

famille pour une période de deux ans à compter de la date de leur libération des FAC.

Ces nouveaux services sont offerts dans le cadre d'un projet pilote de quatre ans qui prévoit aussi l'intégration de la Ligne d'information pour les familles et le site Web Force de la famille.

Mme Cynthia Tremblay, travailleuse sociale et agente de soutien au déploiement et à la transition d'Anciens combattants Canada est la personne à contacter au CRFM de Bagotville pour plus de détails sur ce service.

Les jeunes anglophones d'âge scolaire de la communauté militaire inscrits dans un programme d'immersion française ou qui ont des questions relativement à des devoirs en français pourront eux aussi bénéficier de l'élargissement des Services aux familles des militaires. Grâce à un partenariat avec Voilà Learning les jeunes peuvent bénéficier gratuitement de l'aide aux devoirs en ligne pour les 5 à 18 ans.

Le service est disponible du lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 23 h.

Il suffit de visiter le site [www.voilalearning.com/en/military](http://www.voilalearning.com/en/military) pour s'inscrire.

Finalement, en collaboration avec Calian Technologies, les Services aux familles des militaires ont annoncé la création du Réseau de médecins à l'intention des familles des militaires. Ce programme a pour objectif de faciliter le processus d'obtention d'un médecin pour les conjoints et les enfants des membres de FAC.

Pour le moment, le service est disponible uniquement dans les grands centres de Halifax, Toronto et Winnipeg, mais d'autres villes s'ajouteront au cours de l'année.

Rappelons cependant que le CRFM de Bagotville offre un service de santé facilitant la transition lors de l'arrivée à Bagotville en attendant de trouver un médecin de famille dans la région. Il suffit de communiquer avec le Centre au 418-677-7468 pour plus de détails.

## New Services for Military Families

The Military Family Services Program (MFSP) recently accounted the addition of four new services that they will offer. These new services are available now through the Bagotville Military Family Resource Center (Bagotville MFRC).

The first service, in collaboration with the Telfer School of Management in Ottawa, aims to develop entrepreneurship within the military community. The school will visit MFRC Bagotville 12-13 March to offer a two-day interactive workshop for free. Visit [www.telfer.uottawa.ca/sfm](http://www.telfer.uottawa.ca/sfm) for details.

The Bagotville MFRC is also expanding its services to veterans released for medical reasons and their families. The pilot project provides families access to the Information Line as well as to the Web Force site.

Anglophone youths from 5 to 18 years old enrolled in French immersion or who have questions about French homework, can take advantage of free online homework help. Visit [www.voilalearning.com/en/military](http://www.voilalearning.com/en/military)

Finally, the MFSP announced the creation of a Doctor Network to help military families obtain a regular doctor. For now, the service is only available in larger centres; however Bagotville MFRC does currently provide a health service to facilitate medical care during the program's implementation in Bagotville.

Contact the Bagotville MFRC (418-677-7468) for more information on all these services.



**MICHEL TURBIDE**

Pharmacien

945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 20 h 30  
et le samedi de 9 h à 16 h.

LIVRAISON GRATUITE

**678-2233**

Membre affilié

**Proxim**

le **VORTEX**  
de Bagotville

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

Éditeur en chef :  
Lcol Michel Cécyre (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité  
Brin d'com  
418-306-2592  
[brindcom@royaume.com](mailto:brindcom@royaume.com)

Affaires publiques BFC Bagotville  
418)677-7277 ou 418-677-4145

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

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois  
et imprimé à 2 500 exemplaires.

Aussi disponible en version numérique au  
[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)  
et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

Prochaine publication: 17 mars 2016  
Date de tombée pour la prochaine édition:  
10 mars

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

**LA CAGE  
AUX SPORTS**

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

CENTRE DENTAIRE

Dr Bernard Desgagné, DMD  
Dr Martin Ouellet, DMD

**Desgagné  
Ouellet**

Dentisterie générale  
Service de dentisterie esthétique  
Service de prothèse sur implant

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

Passez au niveau supérieur

# Le site *cphysd.ca* se transforme

Le site Internet *cphysd.ca*, autrefois réservé aux militaires des Forces armées canadiennes, offre maintenant une section spécialement conçue pour les membres de leur famille.

Collaboration spéciale  
Équipe PSP Bagotville

En service depuis octobre 2012, le site *cphysd.ca* aide les militaires à se préparer aux rigueurs de l'environnement opérationnel complexe et exigeant d'aujourd'hui. Les membres des FAC y trouvent des programmes de conditionnement physique qui leur permettent d'optimiser leur condition physique et leur efficacité opérationnelle, peu importe où ils se trouvent dans le monde.

Dans le but d'augmenter le nombre d'utilisateurs au-delà des militaires actifs, l'équipe des Programmes de soutien du personnel (PSP) a créé *cphysd.ca pour les familles*, une nouvelle ressource de mise en forme globale, plus conviviale et axée sur le mode de vie actif.



**Le site *cphysd.ca* inclut maintenant une section conçue spécialement pour les familles de militaire et les ex-militaires.**

On y retrouve des conseils aux parents pour un mode de vie actif, des entraîneurs personnels en ligne, des rabais et bons de réductions pour les programmes, des guides nutritionnels et de perte de poids, et bien plus.

« L'activité physique est un bon moyen de passer du

temps en famille, et procure de nombreux autres avantages », déclare le colonel Dan Harris, directeur des Services aux familles des militaires. En entrant leur numéro de carte UneFC, les membres des familles des militaires, les militaires retraités et leur famille ont accès à ce nouveau module utile de *cphysd.ca* gratuitement jusqu'en janvier 2017.

Tous les autres détenteurs de la carte UneFC ont également accès à *cphysd.ca* (soit les employés des FNP, les fonctionnaires du MDN, les officiers de la GRC, les employés retraités et leur famille) moyennant des frais d'abonnement.

La section réservée aux militaires actifs a, elle aussi, été mise à jour et améliorée de façon à être mieux adaptée et à faciliter son utilisation et son efficacité. La plateforme Web mobile *cphysd.ca* offre dorénavant des programmes de conditionnement physique adaptables, des démonstrations de centaines d'exercices à l'aide de vidéos, des renseignements sur la prévention des blessures et la nutrition



**L'équipe de professionnels du conditionnement physique du PSP continuera d'offrir le même service personnalisé aux membres.**

ainsi qu'un carnet d'entraînement en ligne.

Comme vous avez pu le constater, le centre récréatif a été pris d'assaut par des affiches promotionnelles afin de vous inciter à visiter ce nouveau site web.

Par contre, les entraîneurs PSP fourniront le même service de qualité, que ce

soit pour des programmes personnalisés, des conseils en entraînement et des évaluations de la condition physique. Le contact humain reste la priorité de l'équipe PSP.

Visitez [www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca) pour vous inscrire, ou consultez le personnel de l'équipe PSP pour obtenir de plus d'information.

## Take your training to the next level

Since October 2012, the *cphysd.ca* site has helped prepare military members for the rigors of today's demanding and complex operating environment. CAF members can be anywhere in the world and still find fitness programs that allow them to optimize their fitness and operational efficiency, thanks to this site.

In order to increase the number of users beyond serving members, the new site layout is more user-friendly for families and focuses on maintaining an

active lifestyle. Services include; active lifestyle tips for parents, personal trainers, online discounts, program coupons, nutritional guides, weight loss tips, and more.

The military section of the site has also been updated and improved for more effective use.

The PSP Team emphasizes that the coaches will continue to offer the same quality service, whether for customized programs, counseling training or fitness assessments.



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 !

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

## Programme de mentorat de l'ARC

En 2013, l'Aviation royale canadienne lançait son programme de mentorat pour ses membres afin de préparer leur relève et celle de notre institution. Lors de la diffusion du premier fascicule du programme de mentorat de l'ARC, que vous avez certainement tous lu, j'avais indiqué à ce moment dans le Vortex, dans le mot de l'adjudant-chef, que nous allions travailler rapidement afin de développer notre programme, question de bien servir notre communauté.



Plusieurs mois ont passé depuis cette affirmation et, malgré quelques embûches et grâce au travail acharné du cplc Gilbert Couture, réserviste à l'Escadron 439, j'ai le plaisir et le privilège de vous annoncer que notre programme est fin prêt, fonctionnel et maintenant disponible non seulement pour les membres de l'Aviation royale canadienne, mais aussi pour les membres de l'Armée et de la Marine royale, membres du rang et officiers de la Base de Bagotville.

Par **adjuc Patrice Rioux**  
Adjudant-chef de la BFC  
Bagotville et de la 3<sup>e</sup> Escadre

Il va sans dire que le mentorat au sein des FAC a toujours été présent, tant de manières formelles qu'informelles. Des superviseurs et des leaders prenaient sous leurs ailes un nombre limité des membres désirant relever des défis et acquérir des postes de leadership.

Notre programme interactif et complètement bilingue est maintenant disponible pour l'ensemble de notre communauté militaire. Depuis le mois de décembre 2015, il met à la disposition de tous : savoir, vécu et expérience des mentors qui se sont enregistrés au programme. À titre de superviseurs et de leaders, nous avons un engagement et un devoir vis-à-vis la progression de carrière de nos membres. Un partage d'expérience et de leçons souvent durement apprises. Ces leçons acquises au sein des trois éléments, qu'elles soient la somme de déploiements opérationnels, d'opérations domestiques, de nature technique ou de leadership, sont maintenant disponibles à qui veut bien les utiliser et en bénéficier, car ce programme est sur une base volontaire.

Des sessions de formation ont été offertes en décembre dernier pour les disciplinaires et sous-officiers seniors désirant y participer à titre de mentors et également en janvier afin de lancer officiellement notre programme au niveau des rangs juniors. Nous avons à ce jour, plus de 30 mentors enregistrés et nous avons observé beaucoup d'intérêt chez nos futurs « mentorés ». Il n'existe aucun nombre défini de mentors. Je lance donc un appel à tous! Si vous désirez partager votre savoir à titre de mentor ou même si vous désirez être un « mentoré » tout en étant mentor et ainsi bénéficier de l'expérience des autres tout en partageant la vôtre, inscrivez-vous au programme via notre page internet (BFC Bagotville), sous l'onglet Programme de mentorat de l'ARC. Vous y trouverez information sur le mentorat, feuille de progression/route et bien entendu, un ou plusieurs mentors que vous aurez choisis.

Au même titre, il n'existe aucun nombre défini de « mentoré », je lance donc la même invitation aux individus qui désirent progresser et bénéficier des conseils et du mentorat de celui ou celle qu'ils auront choisis. Personnellement, si cet outil mis en place aujourd'hui répond aux besoins d'un minimum d'individus, mon devoir à titre de leader aura été accompli. Je suis toutefois sûr que cet outil aidera un grand nombre de personnes à un moment ou un autre dans leur cheminement de carrière.

En terminant, j'aimerais remercier sincèrement le cplc Couture pour son talent de programmeur, sa patience, mais surtout pour l'engagement qu'il a pris vis-à-vis le programme de mentorat et en avoir fait ce qu'il est présentement. Un outil unique au sein de l'ARC, qui offre le savoir et l'expérience et qui continuera à se développer au cours des mois et des années au service de ses utilisateurs.

Gilbert, de la part du col Molstad et de moi-même, un gros merci pour ton engagement et ton excellent travail.

Défendez le Saguenay

## Des questions pour l'équipe de commandement ?

N'hésitez pas à envoyer vos questions au Colonel Molstad ou à l'Adjuc Rioux par courriel au bureau des affaires publiques de la BFC Bagotville à l'adresse suivante.

+oap@administration@bagotville

Vos questions seront toutes adressées à l'équipe de commandement et pourraient faire l'objet d'une réponse dans le mot du commandant.

### Any question for command team?

Send it to Public affairs office to the above address.  
Your question could be the next subject of this page.



## Chronique MUNICIPALE

### MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



Nous avons récemment décidé de moderniser une partie de nos équipements de radiocommunication pour les services des travaux publics, policiers et pompiers.

Après la fusion municipale de 2002, ces équipements, plus particulièrement ceux des policiers, avaient été identifiés comme problématiques. Toutefois, à l'époque, le coût prohibitif pour les remplacer s'élevait à 10 millions \$. Une réflexion s'est alors imposée avec les syndicats des employés concernés.

Au fil du temps, le climat de collaboration qui régnait lors des discussions a résulté en l'achat de nouveaux équipements au coût de 3 millions \$, et ce, à la satisfaction des parties concernées et particulièrement celle des policiers. Ceux-ci pourront disposer de nouvelles radios qui corrigeront les situations techniques particulières à l'ancienne technologie.

Des économies d'une telle ampleur sont un des exemples qui permettent à Saguenay de maintenir le plus bas taux de taxes parmi les grandes villes du Québec.

### Fêtes hivernales à Saguenay

Nous nous retrouvons en plein cœur de l'hiver et, dans nos trois arrondissements, les événements battent leur plein avec une multitude d'activités gratuites pour toute la famille.

Mentionnons bien sûr la **pêche blanche** et tous ses à-côtés sur les glaces du fjord. Nous retrouvons plus de 1 000 cabanes dans les villages sur glace de Grande-Baie et de l'Anse-à-Benjamin. Les retombées de cette activité se chiffrent annuellement à plus de 4 millions \$.

Dans l'arrondissement de Jonquière, **Saguenay en neige** et ses 200 monuments de glaces sont en vedette jusqu'au 14 février. Rendez-vous sur les bords de la rivière aux Sables! Enfin, place aux **Hivernades** lors de la relâche scolaire, au Parc des Mille Lieux de la colline dans l'arrondissement de Chicoutimi. À bientôt.

Jean Brundage

Entraînement en situation réelle pour la 2<sup>e</sup> Escadre

# Défense chimique, biologique, radiologique et nucléaire

Du 26 au 28 janvier dernier, des membres de la 2<sup>e</sup> Escadre ont eu l'occasion de s'entraîner en situations réelles à réagir en présence d'agents chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN) lors d'un séjour à la base des Forces canadiennes Suffield, en Alberta.

Collaboration spéciale  
2<sup>e</sup> Escadre

Ce sont les instructeurs de l'École des pompiers et de la défense CBRN des Forces armées canadiennes (FAC) qui avaient organisé cet entraînement et avaient lancé l'invitation à l'ensemble de la communauté CBRN.

Les membres de la 2<sup>e</sup> Escadre se sont joints à un groupe de 27 personnes provenant de partout à travers le Canada. Les scientifiques du Centre de technologie antiterroriste Came-

ron, associé à Recherche et développement pour la défense Canada (RDDC), ont mis sur pied une formation CBRN 101 afin de familiariser les opérateurs CBRN au travail en milieu réel.

La première journée, ils ont eu droit aux instructions de sécurité et à une initiation à la manipulation des agents CBRN réels en laboratoire.

La deuxième journée s'est déroulée dans les secteurs d'entraînement. Les candidats étaient divisés en trois groupes. On leur a présenté six scénarios (deux chimiques, deux biologiques et deux radiologiques) au cours desquels les participants devaient identifier les agents et prendre des échantillons afin de les préparer à être expédiés vers un laboratoire.

Les candidats sont revenus en classe pour la troisième journée afin de rencontrer le directeur de RDDC et



**Lors d'un entraînement en Alberta, une équipe de la 2<sup>e</sup> Escadre a expérimenté le travail avec de réels échantillons d'éléments chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires.**

pour assister à une présentation sur l'utilisation des contre-mesures médicales en vigueur au sein des FAC. Cette formation a permis de mettre en confiance l'ensemble des participants avec l'équipement de protection individuel et avec les équipements de détection. Aux dires de tous, cette formation a été une excellente occasion de développement professionnel.

Les discussions avec les scientifiques ont permis à l'équipe de la 2<sup>e</sup> Escadre de modifier certaines procédures, mais surtout de confirmer que la 2<sup>e</sup> Escadre est un chef de file en matière CBRN au sein de l'Aviation royale canadienne.

La cellule CBRN de la 2<sup>e</sup> Escadre est maintenant en mesure de fournir un élément de commandement et contrôle et de gestion de l'information en matière CBRN. L'équipe peut aussi répondre promptement à un incident CBRN en fournissant des éléments d'appui

rapproché pouvant rétablir le rythme opérationnel d'une base aérienne en peu de temps.

## CBRN Test of confidence

Members from 2 Wing had the opportunity to train with Chemical, Biological, Radiological and Nuclear (CBRN) agents at Canadian Forces Base Suffield from January 26th-28th.

The 2 Wing members were joined by a group of 27 people from all over Canada. Scientists at the Counter Terrorism Technology Centre (CTTC), together with staff from Defence Research and Development Canada (DRDC) Suffield, set up a CBRN 101 training program to familiarize CBRN operators on how to work in a real environment.

This training taught participants how to use their personal protective equip-

ment and their detection equipment and it was an excellent professional development opportunity for all.

The discussions with the scientists allowed the team from 2 Wing to change some procedures, but also confirmed that 2 Wing is a leader within the RCAF CBRN knowledge.

The 2 Wing CBRN unit is now able to provide a command and control element and management information system in CBRN, and is also able to respond promptly to a CBRN incident by providing close element support that can quickly restore the operating rate of an air force base.

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

Our clinic provides  
bilingual services

L'AGENCE  
PAR GROUPE VOYAGES QUÉBEC

TOUS CES SERVICES  
SONT OFFERTS À L'AGENCE

Circuits • Séjours • Croisières • Vols • Hôtels • Forfaits sud • Sur mesure

À vous de choisir!

L'AGENCE **20\$** ou STATIONNEMENT GRATUIT\*  
CARTE CADEAU\* directement à l'aéroport de Saguenay-Bagotville et une carte cadeau de 10\$

La succursale du Saguenay est maintenant ouverte les jeudis soir et samedis.

Contactez **Audrey Sabourin** qui fait partie de la communauté militaire depuis 20 ans  
**418 817 1793** ou **418 543 9000**

\*Certaines conditions s'appliquent; disponibles en succursales ou au [saglac.gvq.ca](http://saglac.gvq.ca)

LE PLUS GRAND RÉSEAU D'AGENCES DE VOYAGES AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN!

SAGUENAY 477, rue Plamondon | SAINT-FÉLICIEN DOLBEAU | ROBERVAL ALMA | [saglac.gvq.ca](http://saglac.gvq.ca)

Grand défi Pierre Lavoie

# Les candidats à l'entraînement

Pour une sixième année consécutive, l'équipe du conditionnement physique PSP contribue à la préparation physique des participants à l'édition 2016 du Grand défi Pierre Lavoie.

Afin d'assurer la réussite de ce défi et aussi pour aider les nouveaux participants à adopter de saines habitudes de vie, les spécialistes du conditionnement physique organisent des séances d'entraînement

sur vélo stationnaires deux fois par semaine et des programmes d'entraînements musculaires spécifiques.

Pour réussir à se tailler une place au sein de l'équipe, les participants doivent être en mesure de démontrer de la détermination et du leadership. L'investissement personnel et le dépassement de ses limites physiques seront des atouts majeurs pour la préparation physique.



PHOTO : ARCHIVES IMAGERIE BAGOTVILLE

Chaque année, en juin, des centaines de cyclistes prennent le départ de La Baie en direction de Montréal pour un parcours exigeant de 1 000 km, dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie. La Base y sera encore une fois représentée en 2016.

Chaque année, c'est une fierté de voir l'équipe de la BFC Bagotville rouler en peloton, ceux-ci représentent très bien l'image des FAC, par leur courage et leur engagement envers la société.

En effet, le 1 000 km à vélo passera dès le départ par la route 381 reliant le Saguenay à Charlevoix à travers les montagnes. Un départ qui demandera beaucoup d'énergie aux cyclistes en peu de temps.

Cette année, une seule équipe de cinq cyclistes représentera la BFC Bagotville. Les efforts fournis lors de ce défi seront encore plus éprouvants que les années précédentes en raison du parcours qui a été sélectionné. Certaines montées sont impressionnantes et s'avéreront très difficiles physiquement.

En plus de l'équipe qui parcourra les 1 000 km en direction de Montréal, la BFC Bagotville enverra une importante délégation de cyclistes à Saint-Jean-sur-Richelieu pour prendre part à la boucle de 130 km, le 18 juin prochain.

L'équipe PSP est encore une fois fière d'aider les

participants à se dépasser. L'adoption de saines habitudes de vie, le courage et le dépassement des limites physiques et psychologiques sont des paramètres importants à développer pour faire face aux divers imprévus de la vie quotidienne.

## Preparing for the Grand Défi 2016

This year, one team of five cyclists will represent CFB Bagotville in the 2016 Grand Défi Pierre Lavoie. Participants must demonstrate determination and leadership, and the ability to push personal limits, in preparation for the 1000 km team cycling challenge between Saguenay and Montreal.

The PSP Team is preparing participants with stationary bike training sessions and specific cross training to help them succeed in this challenge, while also helping them adopt healthier lifestyles habits.

Ville de la Baie  
1344 rue Bagot  
544-5931

Dentiste  
Redécouvrez les soins dentaires  
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

•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

## Muté à Ottawa? Contactez-moi

**Benoit Doré, CD**  
Courtier immobilier résidentiel  
Residential real estate broker

viacapitale  
Outaouais  
Agence immobilière  
bdore.courtier@outlook.com

Cellulaire:  
**819.210.8158**

# Aquafun

33 JEUX ET JETS D'EAU  
CHUTE D'EAU FROIDE  
2 SPAS ET HAMMAM  
SUPER SPLASH  
MÉGA PISCINE  
GLISSADES

LE MONTAGNAIS  
HÔTEL MULTISERVICE

418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca

La capitaine Jocelyne Letain relèvera le défi

# Sur les traces de nos soldats en Italie

La capitaine Jocelyne Letain, officier de la logistique au 2<sup>e</sup> Escadron expéditionnaire aérien s'entraîne pour participer à la randonnée à vélo sur les champs de bataille de Wounded Warriors Canada « La Campagne italienne » le long de la côte Adriatique de l'Italie.

## Wounded Warriors Battlefield Bike Ride

Captain Jocelyne Letain a logistics officer from 2 Wing's Air Expeditionary Squadron is training for the Wounded Warriors Battlefield Bike Ride along Italy's Adriatic Coast. From 12-17 June, she will cycle nearly 600 kilometres from Ravenna to Monte Cassino.

"I'm excited to see the country by bike, while also learning more about our military history," said Captain Letain. "We will stop at Canadian War Cemeteries as well as various battlefields to recognize Canada's effort in Italy during World War II."

Participants will cycle about 100 kilometres over six hours every day. Funds raised from the Wounded Warriors Battlefield Bike Ride are used to provide care focused on mental health to serving members, veterans and their families. Capt Letain was inspired to take on this challenge after reconnecting with a friend she met when she first joined the Canadian Armed Forces. He suffers from Post-Traumatic Stress Disorder and has since released.

To follow Captain Letain's journey, go to the Italian Campaign Bike Ride on [woundedwarriors.ca](http://woundedwarriors.ca).

Du 12 à 17 juin, elle fera environ 600 kilomètres à vélo entre Ravenna et Monte Cassino.

« Je suis très heureuse de voir le pays en vélo tout en apprenant plus sur notre histoire militaire canadienne », a déclaré la capt Letain.

« On visitera quelques cimetières de guerre canadiens ainsi que des champs de bataille pour reconnaître les efforts du Canada en Italie pendant la Seconde Guerre mondiale », explique-t-elle.

Les participants parcourront environ 100 kilomètres à vélo pendant six heures chaque jour. Pour se préparer à cette tâche exigeante, la capt Letain s'est jointe l'équipe de triathlon locale pour l'assister dans son entraînement.

En plus de la formation musculaire et de la course, l'équipe se réunit chaque semaine pour nager et pour faire du vélo stationnaire. Elle s'entraîne également avec l'équipe du Grand défi Pierre Lavoie de Bagotville.

Les fonds recueillis lors de cet événement seront utilisés pour fournir des soins, principalement en santé mentale, pour les militaires actifs, les anciens combattants et leur famille.

La capt Letain a été inspi-



La capitaine Jocelyne Letain s'entraîne actuellement pour prendre part à la randonnée sur les champs de bataille italiens de Wounded Warriors en juin prochain.

rée à relever ce défi pour un ami militaire qui souffre de stress post-traumatique et qui a maintenant quitté les FAC.

« Passer plus de temps avec mon ami m'a donné une meilleure compréhension de la maladie », a déclaré la capt Letain.

« J'ai également rencontré des membres de l'équipe néerlandaise qui souffrent eux-mêmes de stress post-traumatique. Ils m'ont avoué qu'ils font du vélo chaque année pour créer de bons souvenirs. Je veux faire partie de cette expérience », ajoute la cycliste.

Pour suivre le voyage du capt Letain, visitez la section de la Campagne italienne sur le site Internet [woundedwarriors.ca](http://woundedwarriors.ca)

**POUR VENDRE** **POUR ACHETER**

**via** **Marie-Audrey Girard**

Courtier immobilier résidentiel  
418-376-4580

[www.marieaudreygirard.com](http://www.marieaudreygirard.com)  
[magirard@viacapitale.com](mailto:magirard@viacapitale.com)

**viaprotections**

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

Via Capitale Saguenay-Lac-St-Jean  
Agence immobilière  
1212, boul. Talbot, bur. 204  
Chicoutimi (Québec) G7H 4B7  
Bur.: 418 543-5511

**PAYSAN** **Dépositaire**  
**ROUGH COUNTRY**  
SUSPENSION SYSTEMS

**Épargnez jusqu'à 40%**  
Kit de mise à niveau 2"  
(Leveling kit)

**À partir de 899\$ + taxes à 495\$ + taxes**  
Au lieu de 129,95 \$ à 599,95 \$ + taxes

**F150 / RAM / SILVERADO-SIERRA  
TACOMA / TUNDRA / TITAN / JEEP**

**Comparez avant d'acheter!**

**IMBATTABLE!**

**PAYSAN**

PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE

**APPELEZ MAINTENANT 418 696-0597**

Nouveau colonel honoraire pour la 3<sup>e</sup> Escadre et la BFC Bagotville

# Jim Killin prend la relève

La Base des Forces canadiennes de Bagotville et la 3<sup>e</sup> Escadre ont un nouveau colonel honoraire depuis le 21 janvier dernier alors que M. Jim Killin a succédé au colonel honoraire Guy Lafleur qui occupait cette fonction depuis trois ans.

Jusque là colonel honoraire de l'Escadron 425, le col(h) Killin s'est distingué par son soutien constant et sa présence auprès des membres de l'escadron.

Lors de son entrée en fonction, le colonel Molsstad, commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville a rappelé le rôle très important que jouent les colonels honoraires au sein des FAC. « Les responsabilités qui incombent à notre colonel honoraire vont bien au-delà de la

simple représentation. Il s'agit de devenir un membre à part entière de notre communauté, de contribuer au bon moral des troupes et d'être un acteur important du maintien de la réputation d'excellence opérationnelle qui fait la renommée de la BFC Bagotville. Nous sommes fiers et honorés que M. Killin accepte ce mandat. Le colonel Killin aura l'occasion de continuer à faire rayonner l'Aviation royale canadienne, à développer de solides liens avec la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et pourra faire bénéficier son leadership hors du commun à l'ensemble de la communauté militaire de Bagotville. »

Monsieur Jim Killin, originaire d'Halifax en Nouvelle-Écosse, s'est établi à Montréal en 1967. Il compte plus de 40 ans



Le Colonel Jim Killin, à la droite du Colonel Darcy Molstad, succède au Colonel Guy Lafleur en tant que colonel honoraire de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la Base des Forces canadiennes Bagotville.

d'expérience dans le commerce de détail. Il a travaillé pour plusieurs grands magasins d'un bout à l'autre du pays. Il a notamment été vice-président adjoint chargé de l'exploitation de la chaîne l'Équipier/Mark's Work Wear-

house pour l'est du Canada. Ce poste lui a donné le privilège de travailler en étroite collaboration avec diverses communautés du Québec et de l'Atlantique.

Les responsabilités associées à un colonel honoraire incluent entre autres : conseiller le commandant d'unité et développer, promouvoir et assurer un solide appui de la communauté envers l'unité; établir et

assurer la liaison avec le commandant d'unité et d'autres titulaires de nomination honorifique dans le secteur ainsi que participer aux défilés et activités officielles auxquels l'unité prendra part.

## Jim Killin take over

Mr. Jim Killin, a prominent Quebec businessman, is the new Honorary Colonel of 3 Wing and Canadian Forces Base Bagotville. He took over from Mr. Guy Lafleur on 21 January 2016.

Mr. Killin, who previously served as HCol to 425 Squadron, is known for his unwavering support and welcome presence among the troops. The Associate Vice-President of Operations for Eastern Canada of Mark's Work Warehouse will work to continue developing a relationship between the military and the Saguenay-Lac-St-Jean region.

### AR CONSTRUIT PARTOUT

AU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN ET PLUS

## RÉSERVEZ VOTRE TERRAIN À 12 MINUTES DE LA BASE

#### JONQUIÈRE

PHASE 5

#### JONQUIÈRE

SECTEUR MONT-JACOB

#### JONQUIÈRE

QUARTIER DES ÉLUS

#### SHIPSHAW

FUTUR 2016

## 418 695-6646

[www.ar-construction.ca](http://www.ar-construction.ca)

Notre priorité... votre satisfaction

[www.jeanpierregamache.ca](http://www.jeanpierregamache.ca)

**Votre complice en TRANSFERT**

## TRANSFÉRÉ À VALCARTIER?

**PARTICIPANT AU SERVICE DE RELOGEMENT ET DES FORCES CANADIENNES**

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

**PLUS DE 1000 PROPRIÉTÉS SUR LE MARCHÉ...**  
Peu importe la bannière ou le secteur recherché... Je trouverai celle qui vous conviendra.

AGENCE IMMOBILIÈRE

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

# L'ACTUALITÉ EN SURVOL



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

## ANNIVERSAIRE

Le 1<sup>er</sup> février, à l'occasion de l'anniversaire de la division Logistique, les services alimentaires avaient confectionné un énorme gâteau aux couleurs de la division. Avant d'en distribuer au personnel, le lcol Michel Cécyre, commandant par intérim de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la Base et le col Luc Boucher, commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre ont procédé à la coupe officielle.



## COMBAT ARCHER

Deux techniciens d'aéronef du 425 ETAC ravitaillent un CF-18 Hornet lors de l'exercice COMBAT ARCHER 16 qui s'est déroulé à la base de l'Aviation américaine de Tyndall en Floride du 15 janvier au 6 février. Plus de 90 membres de l'Escadron 425 ont participé à cet exercice qui avait pour but d'évaluer l'ensemble des procédures de combat aérien.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

## HOCKEY

Au moment de mettre sous presse, s'ouvraient à Bagotville les championnats régionaux de hockey féminin et vétéran masculin. Le match d'ouverture opposait les représentantes des régions d'Ottawa et de Montréal. La mise au jeu a été faite par le lcol Michel Cécyre, commandant par intérim de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville accompagné de l'adjuc Sylvain Bernard et de Mme Pauline Boulianne, directrice du programme loisirs et sports à Bagotville.



## SAUVETAGE

Une équipe de l'Escadron 439 a été contacté le jeudi 4 février vers 17 h 30 par la SQ, pour effectuer l'évacuation aéroportée d'un motoneigiste blessé dans le secteur au sud du Lac Manouacane (Monts-Valin), soit environ 180 km au nord de Saguenay. Mené à bon port, le patient a été ensuite pris en charge par le personnel médical de l'hôpital de Chicoutimi. Sa vie n'était pas en danger.

### Chaque trousseau de clés perdu a une histoire

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

Le Service des plaques porte-clés, c'est gratuit et ça fonctionne. Environ 13 000 trousseaux de clés perdus sont retournés à leurs propriétaires chaque année.



Commandez en ligne les plaques porte-clés.



Les Amputés de guerre  
514 398-0759 ou  
1 800 250-3030  
amputesdeguerre.ca

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

# CANEX

## Le saviez-vous?

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

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

Des marques connues, telles que...

General Electric

SONY

SAMSUNG ELECTRONICS

TOSHIBA

ASUS

Apple Revendeur agréé

Plan de crédit sans intérêt

CANEX

Au choix 12 · 24 · 36 mois

Et NE VERSEZ AUCUN ACOMPTÉ MÊME PAS LES TAXES! S.A.C.

3<sup>e</sup> 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

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

418 545-4444  
1 800 223-5292

Accumulez des miles de récompenses Air Miles®

**ENTREPÔTS SECUR**

Entreposage intérieur et extérieur

Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

Opéré par **NOLICAM**

418 699-0920  
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

2353, boulevard du Royaume, Jonquière

# CENTRE PLEIN AIR Hiver

2015-2016

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: Carte Plan Sports & Loisirs (Seules les cartes Oranges ou Bleues sont acceptées)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
<b>Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484</b>		
Remontée journée adulte	47,14 \$	29,99 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	37,94 \$	23,99 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	26,44 \$	13 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Accès Haute-route	28,74 \$	16 \$
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet.		
<b>Le Valinouët (1-866-260-8254)</b>		
Remontée journée adulte	42 \$	34 \$
Remontée journée étudiant 16 - 23	35 \$	28 \$
Remontée journée enfant 6 - 15	30 \$	20,99 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	7 \$
<b>Mont Bélu (418-697-5090)</b>		
Remontée journée adulte	25 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant	20 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée	28,74 \$	19 \$
Remontée 1/2 journée adulte	20 \$	9,99 \$
Remontée 1/2 journée étudiant	15 \$	9,99 \$
Remontée 1/2 journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche 1/2 journée	23 \$	15 \$
<b>Passe de Saison</b>		
Adulte 18 ans & +	275 \$	160 \$
Étudiant 6 - 23 ans	190 \$	80 \$
<b>Mont Fortin (418-546-2170)</b>		
Remontée journée adulte 18 ans & +	15 \$	12 \$
Remontée journée étudiant 6 - 23 ans	10 \$	6 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	25 \$	15 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, adulte 18 ans & +	13 \$	11 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	8 \$	5 \$
Remontée 1/2 jour ou soir, enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski 1/2 jour ou soir	20 \$	12 \$
Glissade 3 hres adulte 16 ans & +	9 \$	5 \$
Glissade 3 hres étudiant 15 ans & -	6 \$	3 \$
<b>Mont Lac Vert (418-344-4000) Jour / 4 heures</b>		
Remontée adulte 18 ans +	37 \$ / 33 \$	22 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	32 \$ / 28 \$	19 \$
Remontée enfant 6 - 12 ans	27 \$ / 24 \$	13 \$
Remontée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$ / 21 \$	16,99 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	22 \$ / 21 \$	14 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$ / 16 \$	11 \$
<b>Soir</b>		
Remontée pour tous	15 \$	9 \$
Remonté — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location pour tous	15 \$	5 \$
Glissade en tube pour tous (2 h)	15 \$	5 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
<b>Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)</b>		
Adulte-Randonnée ski (12 ans et - GRATUIT)	5 \$	2 \$
Location — ski de fond pour tous	11 \$	4 \$
Location — raquettes	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	30 \$	15 \$
Passe de saison 17 ans et moins	20 \$	8 \$
<i>Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 24 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.</i>		
<b>Bec-Scie (418-697-5132)</b>		
Ski de fond adulte	8,50 \$	4 \$
Ski fond étudiant 12 à 23 ans	6,50 \$	3 \$
Ski fond enfant 12 ans et moins	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette 13 ans et plus	3,50 \$	1 \$
Location ski de fond	10 \$	4 \$
Location de raquettes	5,04 \$	2 \$
<b>Le Norvégien (418-546-2344)</b>		
Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	4 \$
Ski de fond étudiant 13 ans & +	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (6 - 12 ans)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond	11 \$	4 \$
Accès raquette pour tous	3 \$	1 \$
Location de raquettes	9 \$	3 \$
<b>Autres sports et activités</b>		
Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
<b>Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)</b>		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	9 \$
<b>Carrefour du quilleur, Jonquière (418-548-3358)</b>		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20 \$	9,99 \$
<b>Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)</b>		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers	20 \$	6 \$
<b>Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)</b>		
Sébaste / éperlan	91,98 \$	50 \$
<b>Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)</b>		
Adulte 18 ans & +	15 \$	6 \$
Enfant 6 ans & +	8,50 \$	3 \$
Enfant moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
<b>Centre d'observation de la faune, Falardeau (418-673-4728)</b>		
Accès et visite guidée		
<b>La semaine:</b> Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départ 10 h, 13 h, 15 h)		
<b>Fin de semaine:</b> Ouvert de 10 h à 16 h <a href="http://www.centreobservationfalardeau.com">www.centreobservationfalardeau.com</a>		
14 ans et +	15 \$	12 \$
2 à 15 ans	9 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

## \*\* Nouvelles activités \*\*

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
<b>Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111</b> 1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Consulter le site pour plus de détails : <a href="http://www.savanainc.ca">www.savanainc.ca</a>		
0 à 11 mois	Gratuit	Gratuit
12 à 35 mois	6,90 \$	4 \$
3 à 14 ans	13,80 \$	9 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4,60 \$	3 \$
<b>Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521</b>		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : <a href="http://www.lemontagnais.qc.ca">www.lemontagnais.qc.ca</a>		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$
<b>Mille Lieux de la colline, Chicoutimi 418-698-7000</b>		
Enfants 2 à 8 ans	12,75 \$	8 \$
Enfant 9 ans et plus	10 \$	7 \$
Adultes	5,75	4 \$

### Remboursement d'une partie de vos passe de saison

Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région pour:

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

Ont droit à un rabais.

Prendre rendez-vous avec Marie-Ève Thibeault au 6521 afin de l'obtenir

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

**ENGLISH VERSION OF THIS PROGRAM IS AVAILABLE ON INTRANET BULLETIN BOARD AND AT PSL COUNTER**

## Journée internationale de la femme 2016 Des femmes d'avenir

Commandité par :

**PANDORA™**

**NOMBREUX PRIX DE PRÉSENCE !**

**Mardi, le 15 mars de 10 h 30 à 15 h 30**  
**Au mess des rangs juniors (Bat 87)**

Dîner, conférence et ateliers (en pm) pour le personnel féminin de la BFC

Menu: Poulet sauce suprême, riz basmati, haricots au beurre et carottes glacées au miel, salade, gâteau au chocolat, café, thé et breuvages

*\*La tenue civile est recommandée pour cette occasion*

**Billets au coût de 10\$, en vente auprès de :**

Slt Marie Noël 4891 (Div Admin)	Mme Cynthia Ruest 4912 (Div Admin)	Cpl Julie Desaulnier 7744 (2 ERE)
Cpl Jérémie Laberge-Pilote 7033 (12 ER)	Cpl Jennifer Larouche 4187 (Ele RA)	Sgt Guy Desrosiers 7341 (3 EMA)
Cpl Marylaine Chaput 4230 (3 EMA)	Cplc Véronique Savard 7599 (10 EITA)	Mme Lynda Gailloux 6224 (Div Log)
Sgt Didier Savard 7597 (3 EMA)	Mme Cynthia Gagnon 4211 (25 C svc S FC)	Cplc Audrey Julien 7283 (Div Ops)

**KIOSQUES SUR PLACE, OUVERTS À TOUS ET À TOUTES DÈS 10H30!**  
**(pas besoin de billets, vous êtes les bienvenus messieurs !)**

**\*Achats : argent comptant nécessaire**



## Ayez le pouvoir de sauver des vies!

Dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide 2016, la thématique abordée cette année est la prévention du suicide en milieu de travail. En effet, en tant que collègue et/ou superviseur, vous pouvez jouer un rôle actif dans la prévention du suicide. **Au Québec, ce sont les hommes âgés de 35 à 64 ans qui sont les plus à risque de suicide.** Ces personnes peuvent être rejointes au travail, par vous!

Plusieurs éléments stressants sont présents dans le milieu de travail militaire : surcharge de travail, changements fréquents, imprévisibilité, manque de reconnaissance et soutien perçu ou réel, travail par quarts. Aussi, les personnes en détresse suicidaire ont significativement plus de problèmes au travail que les autres. Ainsi, en observant vos collègues, vous pouvez remarquer des changements de comportements et d'attitude, comme de l'isolement, de la colère, de la fatigue, du découragement, un rendement inégal, etc.

### Formation pour intervenir en cas de détresse suicidaire : FMSS

La formation Force Mentale et Sensibilisation au Suicide, offerte par la promotion de la santé, offre des outils pour permettre à des collègues de travail d'intervenir efficacement auprès de personnes en détresse suicidaire. La formation est d'une durée de 7 heures et est donnée plusieurs fois par année. La prochaine formation aura lieu **le mercredi 6 avril**.

La promotion de la santé vous rappelle que le suicide n'est pas une option et que des services s'offrent à vous! Vous n'êtes pas seuls!

Source : [www.aqps.info](http://www.aqps.info)

### CALENDRIER DES ACTIVITÉS

février — mars 2016

### PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! **Ateliers gratuits!**

**Also available in English on demand (6 participants)**

**Toxicomanies 101**  
26 février de 9 h à 12 h

**Bouffe-santé pour un rendement assuré (Anciennement nutrition sportive 101 et 102)**  
15 et 22 février de 8 h à 16 h

**À venir :**

**Le mois de mars est le mois de la nutrition!**  
Activités et concours au menu

**Gestion du stress**  
février de 13 h à 16 h

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

**Prévention des blessures sportives**  
24 février de 13 h à 16 h

# HIVERNADES / WINTER GAMES 2016

## PROGRAMMATION

*Pour tout le personnel de la BFC Bagotville*

**Jeudi 18 février  
de 8 h 45 à 12 h 30**

### Activités extérieures

#### (Stationnement Aréna)

**Hockey-bottine (6 pers)**      **Course à obstacles (4 pers)**  
**Sciotte & godendard**      **Ballon-balai (6 pers)**  
**Tir à la corde (8 pers)**      **Rallye pédestre (3 pers)**

#### (Terrain de balle)

**Triathlon (ski-raquette-tir) (4 pers)**

### Activités intérieures

#### (Gymnase)

**Volleyball (7 pers)**

#### (Aréna)

**Hockey sur glace (7 pers)**

**Partenaire de l'événement : CANEX  
HANGAR 3**

**11 h 30 à 13 h 30 : Dîner-tourtière (gratuit)**  
**13 h 15 : Remise des bannières "Les Hivernades"**  
**13 h 30 : Dévoilement résultat du concours de barbe**  
**Service de bar dès 11 h 30**

Disco mobile

Service de raccompagnement dès 14 h

## PROGRAM

*(Open to all CFB Bagotville personnel)*

**Thursday, February 18<sup>th</sup>  
From 08:45 am to 12:30 pm**

### Outdoor Activities

#### (Arena Parking lot)

**Boot hockey (6 pers)**      **Obstacle race (4 pers)**  
**Tug of War (8 pers)**      **Broomball (6 pers)**  
**Log sawing competition**      **Pedestrian Rally (3 pers)**

#### (Baseball field)

**Triathlon (ski-snowshoe-target shooting) (4 pers)**

### Indoor activities

#### (Gymnasium)

**Volleyball (6 pers)**

#### (Arena)

**Ice Hockey (7 pers)**

**Event Partner: CANEX  
HANGAR 3**

**11:30 am to 1:30 pm: FREE LUNCH - Tourtière**  
**1:15 pm: Award ceremony**  
**1:30 pm: Beard contest**  
**Bar opens at 11:30 am**

DJ

Free designated-driver service starting at 2:00 pm

## ORGANISATION

### Responsable

Claire Deschênes, Coordonnatrice des Loisirs (PSP) poste 7581

### Division de l'Administration: Sdt Lisa Plante (4182)

Bâtisse 70, Bâtisse 60 (BSE, Alimentation, Conciergerie, Logement, FNP, Personnel civil, Contrôleur, Bureau de la Réserve), Bâtisse 116 (CSD, CRFM, CPE), Aumônerie, CISP

### Service logistique

Approvisionnement : Adj Marc Leclerc (7309)

Groupe Sit : Cplc Pier Gosteau, (4560)

Transport, Mouvement, GEM : Cpl Frédéric Bidéi, (7658) & Cpl Sébastien Lambert (7315)

Groupe Infra: Sdt Joel Doucet (7662)      Service des Incendies Cplc L-Marie Neault (7222)

**3 EMA : Cplc Dominic Leclerc (7713) & Sgt Guy Desrosiers (7341)**

**425 ETAC : Sgt Richard Doucet (7356) & Sgt Michel Lapointe (7893)**

**10 EITA : Sgt Malcom Fergusson (4112)**

**2° Escadre : Capt Ghislain Martel (3063)**

**Division des Opérations : Lt Julien Dubeau (7407)**

**12° Radar : Cpl Jérémie Laberge-Pilote (7033)**

**439 Esc : Cplc Daniel COusineau (7547)**

**25° C Svc S FC : Capt Kristie-Anne Villeneuve (7316)**

**Unité dentaire : Cpl Isabelle Pelchat (7325)**

**Concours de barbe: Jessica Côté – CRFM – poste 7641**

**BESOIN D'AIDE**

**Pour toi ou pour un proche**

**1 866  
APPELLE**

(277-3553)

T'es important-e pour nous

**LE SUICIDE N'EST PAS  
UNE OPTION**



Association québécoise  
de prévention du suicide

# Au tableau d'honneur

## PROMOTIONS



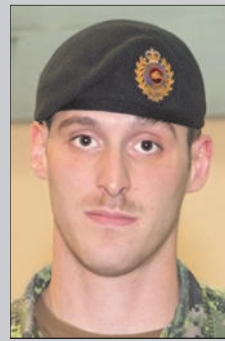
Adjum Kelly



Av Desmeule



Sgt Boulianne



Sdt Balcombe

## MÉDAILLES, DÉCORATIONS ET HONNEURS



Cplc Pelletier  
ÉGC-ASO + barrette



Capt Tremblay, CD1



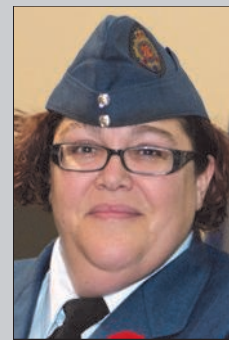
Cpl Beaudoin, CD1



Cpl Martineau, CD2



Cplc Lavoie, CD1



Cpl Parent, CD1



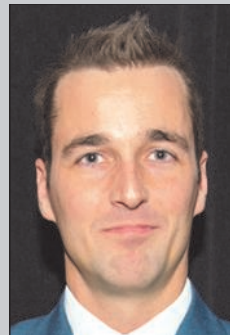
Cplc Baron, CD1



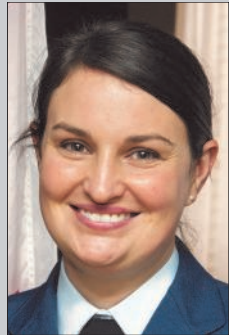
Sgt Mariage, CD



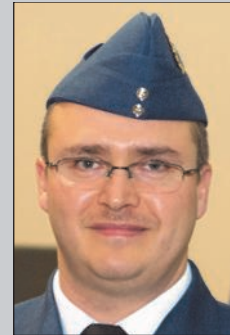
Cpl Enright, CD



Cpl Gauthier, CD



Cpl Girard, CD



Cpl Laverdure, CD



Cpl Ouellet, CD



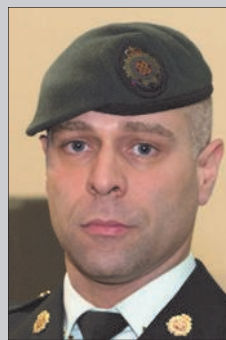
Cpl Pelletier, CD



Cplc Tremblay, CD



Cplc Aubé, CD



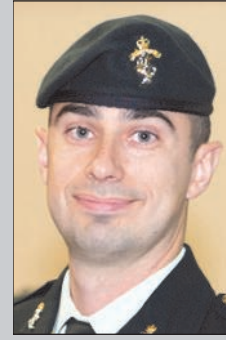
Cplc Falardeau, CD



Cplc Fradette, CD



Cpl King, CD



Cplc Lavoie, CD

Lisez  
le **VORTEX**  
de Bagotville  
en ligne sur [pressdisplay.com](http://pressdisplay.com) ou  
empportez-le n'importe où  
grâce à Press Reader  
**PRESS DISPLAY™**  
[www.pressdisplay.com](http://www.pressdisplay.com)  
**PressReader**  
[www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)

**PL**  
PIÈCES D'AUTOS LTÉE  
**Auto Parts Plus.**

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.

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

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.

**CLINIQUE**  
DENTAIRE &  
D'IMPLANTOLOGIE  
FRANCOIS BLACKBURN

Pour la santé buccodentaire de toute la famille,  
de la dentisterie générale aux soins spécialisés,  
**trouvez tout sous un même toit.**

CONFIEZ-NOUS VOS  
SOINS DENTAIRES  
**EN TOUTE  
CONFIANCE!**

**SERVICE D'URGENCE 7 JOURS/7 OU RENDEZ-VOUS 418 542.3368**

» VISITEZ-NOUS AU [DENTISTEBLACKBURN.COM](http://DENTISTEBLACKBURN.COM) «



## SANTÉ-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

### Les blessures et la glace

Depuis déjà quelques semaines, le froid, la neige et la glace se sont installés dans la région. La prudence est donc de mise lors de nos déplacements ou de la pratique de nos loisirs hivernaux.

Cette glace, nous permettant de pratiquer entre autres le patinage, la pêche blanche ou le hockey, peut être extrêmement dangereuse et causer des blessures si nous ne nous méfions pas d'elle. À ce sujet, le Rapport sur la noyade au Canada (édition 2015), préparé par le Centre canadien de recherche sur la prévention de la noyade, indique que « marcher, courir ou jouer près de l'eau ou sur la glace a coûté la vie à 245 personnes » entre 2008 et 2012.

Dans un objectif de sensibilisation et de prévention des blessures inhérentes à la glace, nous vous proposons ici quelques précautions à prendre en cette saison où la glace est omniprésente.

Première précaution : Si vous décidez de vous aventurer sur un cours d'eau, que ce soit dans le but de patiner, marcher, pêcher ou de traverser à l'aide de votre véhicule tout-terrain ou de vos raquettes, assurez-vous que l'épaisseur de la glace soit sécuritaire. Gardez à l'esprit qu'il est toujours risqué de circuler sur une rivière ayant un débit considérablement élevé. En cas de doute, il est plus sage de demeurer sur la terre ferme puisque les conséquences pourraient être fatales.

Deuxième précaution : Avant d'aller marcher ou courir à l'extérieur, le fait de se procurer des crampons pourrait aider à prévenir une glissade. Rappelez-vous qu'une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences physiques à long terme comme des douleurs chroniques.

Troisième précaution : Que vous soyez à pied ou en voiture, méfiez-vous de la petite couche de neige pouvant cacher une plaque de glace qui pourrait notamment provoquer une chute ou une collision. Un abrasif approprié peut être une solution efficace. De plus, il est essentiel d'adapter sa conduite automobile aux conditions hivernales et météorologiques.

Quatrième précaution : Faire preuve de vigilance! Soyez attentif et portez attention à votre environnement, particulièrement à la suite d'une pluie verglaçante. Dans le même ordre d'idées, l'utilisation du téléphone cellulaire au volant est une source de distraction et est proscrite par les autorités réglementaires.

En conclusion, il n'est jamais avantageux de se blesser, tant au travail qu'à la maison. Les conséquences peuvent être douloureuses, tant sur le plan humain que financier. Chacun est responsable de sa propre sécurité. La prudence et la vigilance sont des incontournables à intégrer dans la vie de tous les jours.

Le Bureau de la sécurité de la base (BSB)



## Déjeuner familial du CARNIVAL 2016

## CARNIVAL 2016 Family Breakfast

### Prix d'entrée :

- ◆ 6 \$ pour les personnes âgées de 13 ans et +
- ◆ 4 \$ pour les enfants âgés de 2 à 12 ans
- ◆ **Gratuit** pour les enfants âgés de moins de 2 ans

**Payable à l'entrée.** Le prix **inclut** le brunch et un bâtonnet de tige d'érable. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

### Admission at the gate:

- ◆ \$6 for children aged 13 years or older
- ◆ \$4 for children aged 2 to 12 years
- ◆ **Free** for children who are less than 2 years old

Admission **includes** a brunch breakfast and a maple taffy stick. Children must be accompanied by an adult.

**Pour de plus amples renseignements,** téléphonez au 418 677-7468 ou encore consultez CRFM Bagotville MFRC.

**For more information,** please contact us at 418-677-7468 or consult CRFM Bagotville MFRC.

**Samedi 20 février 2016 de 8 h 30 à 11 h**  
**Saturday, February 20, 2016 from 8:30 a.m. to 11:00 a.m.**

Gymnase du Centre communautaire (CRFM)  
 Community Centre (MFRC) Gym



## INFO-MESS — février-mars 2016

### MESS DES OFFICIERS

#### Février

JEUDI 11 – LUNCHEON  
 JEUDI 25 – LUNCHEON

#### Mars

JEUDI 3 – CAFÉ DE MEMBRES  
 JEUDI 10 – LUNCHEON  
 SAMEDI 12 – BAL DES MEMBRES

### MESS DES ADJ/SGTS

#### Février

JEUDI 11 – CAFÉ CHEF  
 VENDREDI 19 – DMCV  
 JEUDI 25 – CAFÉ CHEF

#### Mars

JEUDI 10 – CAFÉ CHEF  
 VENDREDI 11 – DMCV

### MESS DES RANGS JUNIORS

#### Février

VENDREDI 12 – DMCV  
 VENDREDI 19 – DMCV

#### Mars

JEUDI 3 – CAFÉ CHEF



# Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

## MFRC Bagotville Calendar of Events



février — mars 2016

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.
<p><b>Ne manquez pas le</b> <b><u>déjeuner familial du carnaval</u></b> <b>le 20 février</b></p>				<p><b>11</b> Atelier Le Croquignoles Parents-enfants: St-Valentin Teen town: Promenade à l'extérieur</p>	<p><b>12</b> Livraison des Valentins Teen town: Soirée dansante, spécial couples et duos célèbres</p>	<p><b>13</b> Teen town: visite à Saguenay en neige de 13 h à 16 h et Fondue au chocolat de la St-Valentin dès 18 h</p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b> The Bears Parents-enfants: atelier Foire aux questions (en français)</p>	<p><b>16</b> Cours de photographie Croquignoles Parents-enfants Groupe tricot <u>Visite de l'exposition D'idées et d'aluminium à 9 h 30</u></p>	<p><b>17</b> Parents-enfants The Bears Teen town: soirée de gars <u>Atelier de gestion du stress donnée par PSP à 13 h</u></p>	<p><b>18</b> Parents-enfants Croquignoles Teen town: Sports PSP <u>Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15</u></p>	<p><b>19</b> <i>Journée pédagogique</i> Teen town: brownies au menu</p>	<p><b>20</b> <u>Déjeuner familial du carnaval</u>  Teen town: on va marcher au parc Rivière-du-Moulin de 13 h à 16 h et activités libres dès 18 h</p>
<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b> <i>Journée pédagogique</i> Parents-enfants: atelier Foire aux questions (anglais) The Bears</p>	<p><b>23</b> Croquignoles Parents-enfants Groupe tricot</p>	<p><b>24</b> <u>Soirée des conjointes et conjoints</u>: atelier sur les soins de la peau et de soi Parent-enfants The Bears Teen town: la beauté c'est à l'intérieur de nous!</p>	<p><b>25</b> Croquignoles Parents-enfants Teen town: activités libres</p>	<p><b>26</b> Teen town: sortie au salon de quilles</p>	<p><b>27</b> Teen town: activités libres de 13 h à 16 h et Chocolat chaud chez Tim Horton de 18 h à 21 h</p>
<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b> Parents-enfants: fermé pour la semaine</p>	<p><b>1 mars</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>
<p><b>SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE — SCHOOL MARCH BREAK</b></p>						
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b> <i>Journée pédagogique</i> Parents-enfants : fermé The bears</p>	<p><b>8</b> Parents-enfants Groupe tricot Croquignoles <u>Atelier de gestion du stress donnée par PSP à 13 h</u></p>	<p><b>9</b> <u>Intercom</u> Parents-enfants The bears Teen town: activité à confirmer</p>	<p><b>10</b> Croquignoles Parents-enfants Teen town: activité à confirmer <u>Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15</u></p>	<p><b>11</b> Teen town: activité à confirmer</p>	<p><b>12</b> Teen town: activité à déterminer</p>
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b> Parents-enfants The bears</p>	<p><b>15</b> Croquignoles Parents-enfants Groupe tricot</p>	<p><b>16</b> Parents-enfants The bears Teen town: activité à confirmer</p>	<p><b>17</b> Croquignoles Parents-enfants Teen town: activité à confirmer</p>		

### Numéros importants — Important phone numbers

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

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

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

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

# ABONNEZ-VOUS !

le **VORTEX**  
de Bagotville

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



Créez votre  
compte **GRATUIT**  
dès aujourd'hui au  
[www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)



**press reader**

## avec **pressreader.com**

### LA VIE EST BELLE : QU'ON SE LE DISE ! ZOOM PHOTO FESTIVAL BAGOTVILLE 2016

Puisque t'es important pour nous et que le suicide n'est pas une option,  
nous voulons te montrer que la vie est belle à travers nos lentilles !



**Exposition photo**  
Hall d'entrée  
Centre récréatif  
(gym)  
**11-16 février 2016**

**SEMAINE NATIONALE  
DE PRÉVENTION  
DU SUICIDE**

Du 31 janv. au 6 fév. 2016



T'es important-e  
pour nous  
**LE SUICIDE  
N'EST PAS  
UNE OPTION**