

6e VORTEX de Bagotville

Volume 8 Numéro 2

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

AOÛT 2012



Marche Nimègue aux Pays-Bas

PHOTO: MOH - COMBAT GAME

A photograph capturing a vibrant outdoor event, likely a military-style parade or commemoration. In the foreground, two men in full camouflage uniforms, including berets, march in step. Each man carries a Canadian flag on a long pole. Following them is a band of musicians, all dressed in red shirts, playing brass instruments like trumpets and a saxophone. Some band members are wearing festive, patterned hats. The background features a row of brick houses under a clear blue sky with scattered white clouds. To the right, a large green tent is visible, suggesting a community gathering or festival. The overall atmosphere is one of a formal yet celebratory occasion.

Rénovations majeures de 32 chambres de l'escadre...	page 2
Nouveau service de rendez-vous médical en ligne...	page 6
L'entraînement physique intense: un sport dangereux...	page 10



GARAGE

**JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

2460, rue Bagot, La Baie

Partez l'esprit tranquille... Préparez votre véhicule pour l'été et les vacances !

GARANTIE 1 ANS

pièces et main d'oeuvre
sur la majorité de nos réparations

Pour rendez-vous:

418-544-4455

- Changement d'huile à partir de 39,95 \$
 - Inspection en 55 points (incl. changement huile) à partir de 69,95 \$
 - Vérification de la climatisation à 49,95 \$
 - Remplacement des liquides à partir de 94,95 \$
 - Pneus et mags en liquidation
 - Vente de remorques ouvertes et fermées

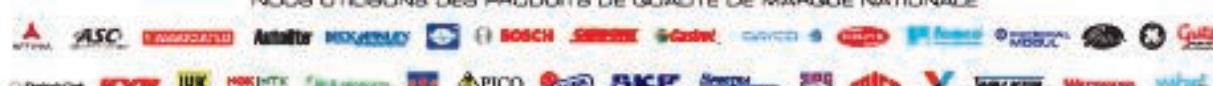
DÈS SEPTEMBRE
NOUVELLE SUCCESSION
au 1741A, boul. CHICOUTIEME

**DÈS SEPTEMBRE
NOUVELLE SUCCURSALE**
au 1741A, boul Talbot,
CHIQUOTIMI

Nouvelle banque (minco QB)



NOUVELLES RÈGLES DES APPRENTIS DE QUALITÉ DE MARCHÉ NATIONAL



**nokian
TYRES**

Rénovation de 32 chambres

Le bâtiment 56 abritant les logements pour célibataires près du mess des officiers subira des travaux majeurs de réfection au cours des prochains mois.

L'équipe de Construction Défense Canada a lancé il y a quelques semaines un appel d'offres pour la réfection des 32 chambres pour

une personne avec salle de bain de l'édifice pour un coût évalué à près d'un demi-million de dollars.

Le projet prévoit principalement la rénovation des salles de bain et le remplacement des équipements sanitaires de 32 chambres. Les revêtements de sol seront aussi changés et les murs seront repeints.

Major Renovation

Building 56, which houses the single quarters near the Officer's Mess, will start to undergo major repairs in the coming months.

The team from Defense Construction Canada launched a tender a few weeks ago for the rehabilitation of 32 single rooms and bathrooms in the building, for an estimated cost of nearly half a million dollars.

The project involves primarily the renovation of the bathrooms and replacement of sanitary facilities in the 32 rooms. The flooring will also be changed and the walls will be repainted.

Contractors have until Au-

gust 21st to submit bids and if everything goes as planned, work should be completed before the start of spring.

No longer a hotel concept

It will no longer be possible for members of the squadron to rent rooms by the day or by week for themselves or their family members in building 56 as of August 20th.

The five rooms that have been reserved for this use in the past years, after the end of August, will be used to house the military members on imposed restriction or permanent residents, as it is already the case with the other rooms in the building.



PHOTO : IMAGERIE 3^e ESCADRE

Les 32 chambres pour une personne de la bâisse 56 seront entièrement rénovées d'ici le début de 2013.

Cette mise à jour des chambres inclut donc d'importants travaux de plomberie, d'électricité et de ventilation. Pour le moment, l'ensemble du mobilier sera conservé et il n'est pas question de modifier la disposition des cloisons ou de changer le nombre de chambres disponibles.

Les espaces communs ne seront pas non plus touchés par ces travaux. Les autres chambres du bâtiment (concept hôtelier et suites du commandant) avaient quant à elles, déjà fait l'objet de restauration au cours des dernières années.

Les entrepreneurs ont jus-

qu'au 21 août pour déposer leur soumission et, si tout se déroule comme prévu, les travaux devraient être complétés au début 2013. On prévoit environ quatre mois pour la réalisation du projet.

Disparition du concept Hôtelier à Bagotville

Il ne sera plus possible pour les membres de l'escadre de louer de chambres à la journée ou à la semaine pour eux-mêmes ou les membres de leur famille dans le bâtiment 56 à compter du 20 août prochain.

Les cinq chambres qui étaient réservées à cet usage depuis de nombreuses années seront utilisées, à compter de la fin du mois d'août, pour loger les militaires en restrictions imposées ou les résidents permanents comme c'est déjà le cas pour les autres chambres de l'édifice. Les besoins pour ce genre de logement est en hausse actuellement en raison de l'arrivée de plusieurs nouveaux militaires à Bagotville.

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

8, rue Racine Ouest 555, 98e rue 2800, Jean-Perrin, Bureau 200
Chicoutimi Ville Saint-Georges Québec
418-615-0100 **418-228-5745** **418-842-4100**

**1^e vendeur en 2009
1^e inscripteur et 4^e vendeur en 2010
pour l'ensemble de Via Capitale au Québec
Un gros merci à tous mes clients !**



Transigez avec Isabelle Duguay
Plus de 30 ans d'expérience - Garanties exclusives
Accréditée pour le programme de relogement des militaires

Isabelle Duguay

courtier immobilier affilié

(418) 818-3000

1616, des Grands-Ducs, Chicoutimi, G7H 5T1

Bureau: (418) 543-7000

Télécopieur: 545-6597

isabelle.duguay@videotron.ca

www.isabelleduguay.com



L'administration a décidé de laisser tomber le concept d'hébergement de type hôtelier afin de pouvoir disposer d'espace supplémentaire pour loger ses membres en plus de limiter les coûts reliés à l'entretien journalier.

Le Vortex de Bagotville

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

Éditeur en chef :
Lcol Marc Laroche

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

Publicité :
Eric Gagnon Communications
(418) 697-1506

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

Changement d'adresse:
CRFM / MFRC 677-7468

Gestionnaire PSP:

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

Le Vortex est publié le premier lundi de chaque mois.

La date de tombée:

Dix jours avant la date de publication.

Envoyer l'information à: egc@royaume.com

www.vortexbagotville.com

Marche Nimègue

Bagotville relève le défi avec classe

Comme c'est devenu la tradition, onze membres de la 3^e Escadre de Bagotville ont pris part à la marche Nimègue (Nijmegen en néerlandais) du 18 au 20 juillet dernier.

Sous la direction du Capitaine Martin Beaulieu, l'équipe de Bagotville a franchi sans encombre les 160 km de cette marche historique.

« L'équipe de Bagotville a relevé haut la main et fièrement le défi de Nimègue malgré la pluie et la fraîcheur. Tous ont persévétré et fait preuve d'une détermination inébranlable afin de traverser ensemble le fil d'arrivée. Le moral était survolté et tous ont eu un comportement irréprochable », raconte le responsable de l'équipe.

Le Capitaine Beaulieu souligne aussi l'accueil enthousiaste de la population. « Nous en avons largement profité pour interagir avec la population locale venue nous encourager. L'uniforme canadien, imprégné de son histoire de libérateur de peuple, y prend toute sa signification et sa force. L'accueil de la population était électrisant », souligne M. Beaulieu.

Le chef de l'équipe a aussi tenu à souligner que même



Le caporal François Lenoir (à l'avant) et le caporal Maxime Savoie-Chenard, de l'équipe de la 3^e Escadre Bagotville, polissent leurs bottes au champ Charlemagne, la ligne d'arrivée de la marche de Nimègue.

s'il ne s'agissait pas d'une course, les représentants de Bagotville se sont quand même fait un point d'honneur d'être les premiers à franchir chaque jour le fil d'arrivée devant les 14 autres équipes qui constituaient le contingent canadien.

La marche internationale de Nimègue d'une durée de quatre jours a lieu chaque année aux Pays-Bas. Environ 45 000 marcheurs de 50 pays différents, dont pas moins de 5 000 militaires, participent à cette activité rigoureuse et prestigieuse à laquelle assistent plus d'un million de spectateurs.

Nimègue est une ville de 160 000 habitants à l'est des Pays-Bas, près de la frontière allemande. C'est la plus ancienne ville des Pays-Bas. Cette marche fut créée au départ pour les soldats néerlandais afin de s'assurer de leur bonne condition physique à la suite de l'apparition des véhicules militaires motorisés. Elle a par la suite pris de l'expansion, jusqu'à devenir l'événement international qu'elle est aujourd'hui. Le Canada prend part à cette marche depuis 1952.

Les soldats canadiens étaient donc encore une fois



Le contingent canadien participant à la marche défile ici sur la rue principale de Nimègue lors du défilé de la victoire qui conclut l'événement.

au rendez-vous en cette année du 96^e anniversaire de l'activité qui remonte à 1909. La Marche de Nimègue est à la fois un défi et une expérience émouvante pour les militaires canadiens. C'est un défi parce que cette marche de 160 km étalée sur quatre jours, avec la tenue de combat et un sac à dos pesant au moins 10 kg, représente le test ultime de l'aptitude physique et de l'endurance des militaires canadiens. La réussite de cet exercice exige un travail d'équipe sans faille et un leadership hors pair.

Nijmegen March

As has become tradition, eleven members of 3 Wing Bagotville participated in the Nijmegen March (Nijmegen is in the Netherlands) from July 18th to 20th.

Under the leadership of Captain Martin Beaulieu, team Bagotville completed the 160 km passage of this historic march.

"Team Bagotville proudly rose to the challenge of Nijmegen despite the rain and cold weather. All members have persevered and demonstrated an unwavering determination to cross the finish line together. There was high morale and they all behaved impeccably," said the team leader.

Captain Beaulieu also em-

phasized their gratitude towards the host population's enthusiastic reception. "We have benefited enormously from interacting with the local people who came to encourage us. The Canadian uniform, steeped in history as liberator of the people, assumes its full significance and strength. The host population was full of energy," says Beaulieu.

The International Nijmegen march takes place over four days and is held annually in the Netherlands. About 45,000 people from 50 different countries, including more than 5,000 military members, participated in this prestigious and rigorous activity that was attended by more than a million spectators.

Our clinic provides bilingual services

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

Lave-auto FL
Prenez rendez-vous aujourd'hui
677-2209 www.laveautofl.com
Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

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

Panier du bonheur

Déjà 25 ans de générosité !



Les Midis du mercredi ont déjà permis d'amasser plus de 800 \$ dans le cadre de la campagne annuelle du Panier du bonheur.

Cette année, la campagne du Panier du bonheur célèbre déjà ses 25 ans! En collaboration avec la Société Saint-Vincent-de-Paul, la 3^e Escadre peut être fière d'avoir offert et livré plusieurs milliers de paniers de denrées alimentaires, année après année, aux familles dans le besoin du secteur de La Baie et du Bas-Saguenay.

Collaboration spéciale
Lt Marjolaine Gratton
Présidente Panier du bonheur



C'est avec la générosité de tous les membres de l'escadre que l'équipe du contrôle de la circulation aérienne (CCA) a amassé ces milliers de livres de nourritures, fraîches et non périssables, qui apportent un peu de soutien dans notre région d'accueil. Merci à tous ceux qui collaborent au succès de cette campagne.

Il semble peut-être étrange de parler déjà des activités du Panier du bonheur, puisque les résultats ne semblent visibles que dans le temps des fêtes. Par contre, pour amasser les denrées et les sous nécessaires à l'achat de pro-

duits frais, nous devons travailler plusieurs mois d'avance. Ainsi, pour être fin prêts, et dans le but de souligner le 25^e anniversaire, les membres du CCA ont décidé d'apporter quelques nouveautés à ses activités régulières.

Entre autres, une fois par mois se tient le « midi du mercredi » au sein de la section du CCA. Des cuisiniers volontaires offrent généreusement un repas maison à leurs collègues, en échange d'un petit 7 \$ par personne. Cette activité a déjà permis d'amasser près de 800 \$ depuis le début de l'année. Cette rencontre maintenant mensuelle est aussi une belle occasion pour se rassembler, discuter dans une ambiance chaleureuse et mieux connaître nos collègues, autant civils que militaires, quels que soient leur grade.

Autre changement cette année, à la suite de nombreuses demandes de la part des membres de l'escadre, l'encaen silencieux du temps des fêtes, déjà à sa cinquième édition, se tiendra plus tôt, soit dès midi le lundi 19 novembre, et fonctionnera sous le principe « Ebay », c'est-à-

dire que, bien que les mises demeurent confidentielles, vous saurez en tout temps le montant de la plus haute mise à battre.

Les dernières mises seront enregistrées à midi, le vendredi 30 novembre. Les gagnants seront contactés dès le mardi 4 décembre, mais à la fermeture de l'encaen, la plus haute mise étant déjà publiée, les gagnants auront déjà une bonne idée du résultat! Ceux qui auront l'enchère la plus élevée pourront prendre possession de leur prix dès le 4 décembre.

Nous sommes aussi en discussions avec l'équipe de la Société Saint-Vincent-de-Paul pour tenter de gâter un peu plus les familles dans le besoin de notre région cette année, question de souligner ce 25^e anniversaire. Une belle surprise s'en vient, et vous serez fier de votre communauté militaire!

Pour toutes questions concernant les activités du Panier du bonheur, n'hésitez pas à me contacter : Lt Gratton, présidente ou Sdt Beaudet, solliciteur, à la tour de contrôle au poste 4305.

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

Panier du bonheur is 25 years old!

This year the *Panier du bonheur* is celebrating its 25th anniversary! In collaboration with the society of Saint-Vincent-de-Paul, 3 Wing Bagotville will be proud to have offered and delivered several thousand basic food baskets, year after year, to families in need in the Bas-Saguenay area.

It may seem strange to already be hear about *Panier du bonheur* activities, as the results are mostly visible around the Holidays. However, to collect food and raise money for the purchase of fresh produce, the team must work several months in advance. Thus, to be ready, and in order to mark the 25th anniversary, members have decided to bring some novelties to their regular activities.

One of the activities, held once a month is called “Wednesday Lunch” and it is held in the Air Traffic Control section. Volum-

teers generously cook a home cooked meal for their colleagues, in exchange for \$7 per person, which has already allowed nearly \$800 to be raised since the beginning of the year.

Other changes this year, due to popular demand, the silent auction for the holidays, now in its fifth edition, will be held earlier than usual. It will be held at noon on Monday, November 19th, and will operate under the principle of ‘Ebay’; which is to say that although the bids will remain anonymous, you will know at all times the amount of the highest bid. The latest one will be recorded at noon on Friday, November 30th.

The committee is also in discussion with the Society of Saint-Vincent-de-Paul to try to give more to the families in need in our region this year, to highlight the 25th anniversary. A nice surprise is coming, and you will be proud of your military community!

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

LA CAGE AUX SPORTS

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

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN HL* - AGENCE IMMOBILIÈRE

Pour une transaction immobilière limpide

Équipe Lavoie²
Jacques Lavoie
Courtier immobilier
418 557.4293

Hélène Lavoie
Courtier immobilier agréé
418 696.4293

*Franchise autonome et indépendante de Via Capitale Saguenay-Lac-Saint-Jean

QSC
titulaire de permis
OACIQ
Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec

MICHEL TURBIDE
Pharmacien
945, rue du Boulevard, Laterrière

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

LIVRAISON GRATUITE
678-2233

Membre affilié
Proxim

Le centre de santé de Bagotville innove

Après l'informatisation des dossiers médicaux et la réorganisation des soins primaires, le 25^e Centre de services de santé de Bagotville innove encore en offrant maintenant un système informatisé de service sans rendez-vous avec enregistrement en ligne.

Ce projet pilote permettra, selon les responsables de la clinique, une meilleure répartition des patients se présentant à la parade des malades quotidienne. En effet, il devrait permettre à court terme de réduire considérablement la congestion à l'ouverture de la clinique en matinée puisque les patients n'auront plus à se présenter le matin pour s'enregistrer et passer au triage afin de voir un médecin dans la journée.

Les responsables veulent donc ainsi réduire les heures de travail perdues en attente à la clinique, offrir plus de flexibilité en ce qui concerne l'heure des rendez-vous et assurer une meilleure orientation vers le professionnel de la santé approprié.

La parade des malades demeure tout de même ouverte entre 7 h 30 et 8 h 30 pour les urgences telles que les douleurs au niveau de la poitrine, la fièvre supérieure à 38 °C, l'incapacité à travailler ou pour toute autre urgence. Pour un problème de santé moins urgent, les militaires sont invités à utiliser le service de *Rendez-vous électronique*.

« Le *sans rendez-vous* que nous instaurons à Bagotville est un projet-pilote pour lequel le commandant de l'escadre et tous les commandants d'unités sont enthousiastes et appuient la clinique dans ses démarches. Lorsque nous aurons confirmé le succès du système, d'autres cliniques des FC emboîteront le pas, car certaines ont déjà démontré de l'intérêt à l'instaurer », explique le Major Stéphane Roux, qui occupait jusqu'à tout récemment le poste de médecin-chef de la clinique de Bagotville.

L'utilisation du nouveau service est assez simple. L'enregistrement se fait en ligne via le site Intranet de l'escadre à partir d'un poste de travail person-

nel (ou un poste de travail commun). Dans la page d'accueil, à gauche du menu, l'onglet *RENDEZ-VOUS MÉDICAUX ÉLECTRONIQUES* permet d'accéder à l'horaire des heures de rendez-vous disponibles. Des plages de 15 minutes sont débloquées 24 heures à l'avance. Il est possible d'en réserver une en cliquant simplement sur la plage désirée. Une fois la sélection faite, il suffit de fournir l'information demandée en cliquant sur ENREGISTRER.

Le patient doit arriver à la clinique 15 minutes avant l'heure de son rendez-vous et se présenter à la réception pour signifier son arrivée. Comme pour la parade des malades,



Le nouveau système devrait permettre de réduire la congestion lors de la parade des malades matinale.

Booking appointments online

In order to improve the health services accessibility and to reduce the sick parade waiting time, the 25 Health Services Centre provides, now an online registration service.

Registration is done online via the intranet of the squadron from each workstation (or common workstation). In the "ELECTRONIC MEDICAL APPOINTMENT" section, a schedule will be shown that allows appointments in blocks of 15 minutes, available 24 hours in advance. You can reserve your appointment for a health problem that has emerged over the last 24 to 48 hours, by simply clicking the appointment time most convenient to you.

It is suggested to arrive at the medical clinic, 15 minutes before your appointment and to present yourself at the reception. Similar to the sick

parade, a nurse or medical technician at the triage will assess each patient's conditions. As needed, he will either see the doctor on duty or an appropriate health professional.

Sick parade

The sick parade will remain open between 7:30am and 8:30am for the following emergencies: pain in the chest area, fever above 38°C, inability to work or any other emergency. This is why, for health issues that are less urgent, we recommend that the online registration be used.

Pilot project

The online appointment service at Bagotville is a pilot project. The Wing commander, as well as all units' commanders, supports the 25 Health Services Centre in this initiative, and they are all very enthusiastic about the project.

l'infirmière ou le technicien médical au triage procédera à l'évaluation de l'état du patient et, selon le besoin, le référera au médecin en poste ou au professionnel de santé approprié.

Étant donné les règles de sécurité entourant le Système d'information de santé des Forces Canadiennes (SISFC) et le réseau informatique de l'escadre, il n'est pas possible pour le moment de procéder à l'enregistrement au sans rendez-vous à partir d'Internet. Il faut utiliser un ordinateur lié au DWAN. Pour les mêmes raisons, aucun renseignement médical n'est demandé à l'enregistrement en ligne, c'est pourquoi il est toujours nécessaire de rencontrer l'infirmière au triage lors de son arrivée à la clinique.

Si le système de prise de rendez-vous en ligne fait ses preuves, est efficace et apprécié des utilisateurs, l'équipe de la clinique prévoit l'étendre à d'autres types de rendez-vous, tels que les rendez-vous annuels (PHA) et les rencontres de suivi avec les médecins.

Dans un objectif d'amélioration continue, les utilisateurs sont invités à faire part de leurs commentaires et suggestions directement à la gestionnaire de l'amélioration de la qualité, Isabelle Dubois Couillard par courriel, en remplissant le formulaire prévu à cet effet dans la salle d'attente de la clinique ou par téléphone au poste 4049.



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 ltée
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.

APPARTEMENT À LOUER

Logement de 3 pièces 1/2
entièrement meublé incluant:

- Chauffage et électricité
- Équipement de cuisine (vaisselle, ustensiles, chaudrons, etc.)
- Literie (draps et serviettes)
- Laveuse et sécheuse
- Téléviseur ACL avec câble et internet
- Grand balcon et espace de rangement
- Stationnement réservé et déneigé

Idéal pour militaire en restrictions imposées ou contractuel en service temporaire à Bagotville.

Situé dans l'arrondissement de La Baie à moins de 10 minutes de la base militaire.

Tarification selon la durée de la location et les critères d'allocations de logement des FC.

Pour information,
contacter M. Paul Jean

Téléphone: 418-697-0990
Cellulaire: 418-690-7589





SANTÉ—SÉCURITÉ

Noyades : évitons un drame !

Pour plusieurs personnes, la saison estivale rime avec activités extérieures comme la baignade, la pêche, les sorties à bord d'une embarcation motorisée, le canot, etc. Malheureusement, des accidents mortels liés à la navigation et aux piscines surviennent chaque année. Saviez-vous que soixante-treize pour cent des noyades surviennent dans des plans d'eau naturels, le plus souvent dans une rivière ou dans un lac? Saviez-vous également qu'une noyade sur 10 survient dans une piscine résidentielle, mais c'est la première cause de décès par noyade chez les enfants de 1 à 4 ans? Que pouvons-nous faire pour prévenir des noyades? C'est ce que fera l'objet de la présente chronique.

Des enfants se noient chaque année dans les piscines résidentielles. À cause de leur curiosité naturelle, les tout-petits sont les plus à risques. Ils ont tendance à ne pas être conscients des risques qui les entourent. Différents facteurs peuvent occasionner un tel drame. Par exemple, il peut arriver que la porte de la clôture soit mal fermée ou ne soit pas fermée à clé. Devant ces nombreux facteurs de risques, voici quelques conseils de base:

- ◆ Adressez-vous aux autorités municipales pour savoir quels règlements il faut suivre pour installer une clôture autour de la piscine.
- ◆ Construisez une clôture et une porte qui empêcheront les enfants d'accéder à la piscine à votre insu. Toujours fermer la porte de la clôture à clé et installez des barrières à fermeture et à verrouillage automatique.
- ◆ Un adulte doit toujours être présent lorsque des enfants se baignent ou sont près d'une piscine.
- ◆ Les enfants de moins de trois ans et ceux qui ne peuvent pas nager doivent porter un gilet de sauvetage ou un VFI (vêtement de flottaison individuel).
- ◆ Assurez-vous que votre équipement de sauvetage et votre trousse de premiers soins soient près de la piscine.
- ◆ Suivez un cours de premiers soins et de secourismes (tel que le RCR et la réanimation respiratoire).
- ◆ Envoyez les enfants à des cours de natation et de sécurité nautique.
- ◆ Ayez une liste des numéros de téléphone d'urgence à côté du téléphone le plus près de la piscine.
- ◆ Assurez-vous que les jouets, les meubles de jardin et les outils ne soient pas à côté de la clôture de la piscine. Les enfants peuvent grimper sur ces objets pour entrer dans la piscine.

Un petit mot sur les piscines gonflables : puisque sa paroi souple ne constitue pas une barrière efficace pour empêcher l'accès à l'eau, les mêmes règles de sécurité doivent être appliquées que pour la piscine creusée ou semi-creusée.

En ce qui concerne les embarcations motorisées ou non, de nombreuses noyades surviennent chaque année sur des plans d'eau naturels (rivière, lac, etc.). Ces noyades sont attribuables à différents facteurs, mais plusieurs d'entre elles auraient pu être évitées si la victime avait porté un gilet de sauvetage. Avez-vous déjà entendu : « Je nage bien, je n'ai donc pas besoin de porter mon gilet de sauvetage » Sachez que même un bon nageur peut être surpris par les effets de l'eau froide. Il est dangereux de croire qu'il sera possible de localiser, d'endosser et d'attacher un gilet de sauvetage une fois que l'on sera dans l'eau et ce, pour diverses raisons : le vent et les vagues peuvent rendre cette tâche très difficile, sinon impossible; vous pourriez tomber accidentellement à l'eau alors que l'embarcation (avec le gilet de sauvetage toujours à bord) poursuit sa route; vous pourriez avoir beaucoup de difficultés à endosser et attacher un dispositif de sauvetage si vous êtes dans l'eau froide.

Bref, la navigation de plaisance et la baignade dans nos piscines sont de merveilleuses activités. Cependant, nous devons retenir que tout peut arriver sur l'eau. Pour éviter un drame, veuillez adopter des mesures préventives, augmentez votre vigilance et surtout, portez votre gilet de sauvetage! Après tout, un gilet de sauvetage dans le fond du bateau est inutile quand on est passé par-dessus bord!

Activité annuelle

Une vente de garage pour le CSD

Dans le but de donner un service encore plus personnalisé aux membres déployés et à leur famille, ainsi que pour pouvoir recevoir les familles plus chaleureusement lors de ses présentations, le Centre de soutien au déploiement (CSD) de Bagotville va tenir une vente de garage à l'intérieur de l'aréna le 19 août prochain de 8 h à 14 h.

Il est possible de participer à cette vente en réservant une table, au montant de 10 \$ par table avant le 16 août, auprès du CSD (Bât 116, à côté des logements familiaux).

On peut aussi le faire en envoyant un courriel à CSDBagotville@forces.gc.ca, ou encore en appelant au

4660. (Paiement avant le 16 août au CSD).

Il a été noté qu'aucun matériel inflammable n'est autorisé dans l'aréna et que les articles volumineux peu-

vent être présentés en photo seulement et ne seront pas acceptés dans l'aréna (ex : divan, tondeuse, téléviseur). Un minimum d'articles sera permis autour de la table pour des raisons de sécurité.

DSC Annual Garage Sale

In order to give a more personalized service to our deployed members and their families, the Deployment Support Centre (DSC) at 3 Wing Bagotville will hold a garage sale inside the arena on August 19th from 8 am to 2 pm.

To reserve a table, just sign up at the DSC, Building 116 next to the PMQ's, each table will be charged \$10. You can also send an email to CSDBagotville@forces.gc.ca,

or call extension 4660 to reserve a table (payment for tables are due before August 16th at the DSC)

Please note that no flammable materials are allowed in the arena and that bulky items can be presented by picture only and will not be accepted in the arena, for example: sofa's, lawn mowers and TV's over 32' inches. Also, minimal items will be allowed around the tables for security reasons.

LIGUE DE HOCKEY INTERSECTION



SAISON 2012-2013

YOUPI ! Les activités de la ligue vont débuter à la mi-septembre donc il faut déjà se préparer.

RECHERCHE DE GOUVERNEURS AFIN DE FORMER DES ÉQUIPES

3EMA B et 3EMAA :

425 B et 425 A :

NCSM :

LOG A et LOG B :

Air Power :

EX 433 :

439 B :

R SAG A et R SAG B :

Groupe Infra :

Services d'urgence :

Admin :

Ops :

Et autres :



Pour plus d'informations ou pour ceux qui n'ont pas encore d'équipe, communiquez avec le coordonnateur des sports

Stéphane Lavoie au poste 7253.



Un camion renversé sur le Route 172

Deux Renards à la rescousse

Le 9 juillet dernier, vers 12 h 30, le Sous-lieutenant Yves Truchon et le Caporal Mario Gagné du 12^e Radar sont intervenus sur les lieux d'un accident impliquant un poids lourd transportant une cargaison de bois s'étant renversé à 40 kilomètres à l'est de Ste-Rose-du-Nord sur la 172 en direction Tadoussac.

Collaboration spéciale
Slt Dominic Gauthier

Informés par des civils sur place que le camion perdait du carburant et qu'une victime avait été identifiée, le Sous-lieutenant Truchon et le Caporal Gagné se sont précipités sur la scène et ont immédiatement pris les choses en mains. Slt Truchon s'est occupé de coordonner les opérations visant à sécuriser les lieux de l'accident, en attirant des tâches de contrôle de la circulation à différents civils volontaires. Il a distribué des vestes de signalisation et installé des triangles de sécurité.

Le Caporal Gagné s'est dirigé vers la victime et constaté que l'individu avait subi un choc nerveux et des blessures mineures à la jambe, mais qu'il était conscient et lucide.

Après un examen primaire, Cpl Gagné s'est assuré qu'il n'y ait pas d'autre personne à l'intérieur du camion et au alentour. Il a évalué le déversement à environ 50 litres de carburant, d'huile et de liquide de refroidissement. Étant conscients du danger pour l'environnement que représente la proximité de la rivière et s'as-



Les deux membres du 12^e Escadron de radar se sont immédiatement porté au secours du conducteur de ce camion renversé sur la Route 172.

surant qu'il y ait toujours une personne responsable de surveiller la victime, le Cpl Gagné et le Slt Truchon se sont servis de la trousse de déversement disponible dans leur véhicule militaire et l'ont employé pour contenir le déversement des deux côtés de la route. Ayant tout sécurisé et ayant même freiné un curieux qui s'approchait avec une cigarette, les deux renards du 12^e Escadron ont maintenu et coordonné ce qui avait été mis en place jusqu'à l'arrivée des autorités. Les informations ont été transmises aux ambulanciers ainsi qu'au chef des pompiers qui ont pris les lieux sous leur supervision par la suite.

Pendant plus de 45 minutes,

faisant la navette entre le déversement, la gestion de la circulation et la vérification constante de l'état de la victime, le Slt Truchon et le Cpl Gagné ont agi avec courage, sang froid et professionnalisme en venant en aide à une victime en état de choc nerveux. Le rassurant constamment et veillant à ce que son état reste stable. Ils ont protégé l'environnement par leurs actions immédiates et ont fait preuve d'une belle démonstration des compétences et des valeurs militaires en collaboration avec le public. De la part de tous les renards du 12^e Escadron de radar, pour votre travail exceptionnel et parce que vous êtes toujours vigilant... Bravo!

Two Foxes to the rescue

On July 9th, 2012 at around 12:30pm, Second Lieutenant Yves Truchon and Corporal Mario Gagné from the 12th squadron Radar responded to the scene of an accident involving an overturned truck carrying a cargo of lumber at 40 kilometers east of St. Rose-North on 172, heading towards Tadoussac.

Informed by civilians on site that the truck was leaking fuel and that a victim had been identified inside the vehicle, Second Lieutenant Truchon and Corporal Gagné acted with courage, composure and professionalism while coming to the rescue of a victim in shock until the authorities were able to arrive.

responsibility to coordinate different tasks, such as traffic control, to various civilian volunteers and these operations were able to secure the scene of the accident. He distributed signal jackets and put up safety triangles.

LE TOUT NOUVEL ESCAPE 2013 EST ARRIVÉE

ALL NEW 2013 ESCAPE

La façon intelligente de voyager
The smarter way to get there
Entièrement redessiné
Completely redrawn
Choix de moteurs écoBoost
Choice of engines ecoboost



FORD ESCAPE 2013

Annie Perron
Représentante bilingue
Bilingual representative
anniep@perronautoford.com



www.perronautoford.com • 930 boul. Talbot, Chicoutimi • 418 549-7633



Journée Familiale de la 3e Escadre

3 Wing Family Day

23 août 2012

August 23th, 2012

PROGRAMMATION 10h à 15h



- *Visite des équipements statistiques
- *Visite de la tour de contrôle
- *Maquillage, clown, jeux gonflables
- *Kiosques interactifs
- *Démonstration diverses
- *Hot-dogs, breuvages et barbe à papa
- *Vols de griffon pour les gagnants du concours (coupon: Vortex ou CRFM)
- *Autres surprises

**GRATUIT
GÂTEAU**

**LAIT
LAIT AU CHOCOLAT
YOGOURTS
CAFÉ**

**FREE
CAKE
MILK
CHOCOLATE MILK
YOGURT
COFFEE**



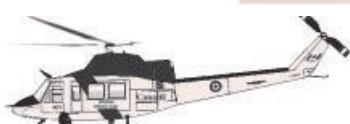
PROGRAM 10a.m. to 3 p.m.



- *Visit static displays
- *Visit the control tower
- *Face painting, clowns, inflatable games
- *Interactive kiosks
- *Various demonstrations
- *Hot-dogs, beverages and cotton candy
- *Griffon Flights for contest win-



ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE! — WE LOOK FORWARD TO SEEING YOU THERE!



RÈGLEMENT DU CONCOURS VOL DE GRIFFON JOURNÉE FAMILIALE DE L'ESCADRE, 23 août 2012

Pour participer au concours et avoir la chance d'effectuer un vol en Griffon, remplissez le coupon de participation ci-contre (un par famille) et envoyez-le au Centre de Ressources pour les Familles des Militaires (CRFM) avant le mardi 14 août à midi. Les participants doivent être âgés de plus de 5 ans et les femmes enceintes ne sont pas admissibles. Seuls les membres de la famille immédiate, conjoint(e), enfants, père, mère et fratrie (frères/sœurs en ce qui concerne les célibataires), du militaire ou de l'employé civil sont admissibles.

AFIN DE DONNER LA CHANCE À DE NOUVELLES PERSONNES DE VIVRE CETTE EXPÉRIENCE, LES GAGNANTS DU CONCOURS DE 2010 NE SONT PAS ADMISSIBLES.

RULES FOR THE GRIFFON RIDE DRAW 3 WING FAMILY DAY, AUGUST 23th, 2012

In order to participate in the draw to have the opportunity to win a Griffon ride, fill out the coupon shown against (one per family) and send it back to the Military Family Resources Center (MFRC) before Tuesday August 14th, at noon. To participate in the draw, you must be at least five years of age (pregnant women are not able to participate) and only immediate family members (spouse and children or father, mother, siblings for the unmarried) of military members and civilian employees of 3 Wing are eligible.

2010 WINNERS ARE NOT ELIGIBLE AS WE WOULD LIKE TO GIVE THIS ONCE AND A LIFETIME OPPORTUNITY TO OTHER PEOPLE

Vol en Griffon Journée familiale 2012 /2012 Family Day Griffon Rides

Nom /Name: _____

Adresse /Address: _____

Téléphone/Phone number (maison/home): _____

Téléphone /Phone number (travail/work): _____

Nombre de participants au vol de Griffon : _____
Number of participants for the Griffon ride: _____

***Un coupon par famille /One coupon per family**

Nom du participant /Name of Participant: _____

Date de naissance /D.O.B.: _____ Lien /Relation: _____

Nom du participant /Name of Participant: _____

Date de naissance /D.O.B.: _____ Lien /Relation: _____

Nom du participant /Name of Participant: _____

Date de naissance /D.O.B.: _____ Lien /Relation: _____

Nom du participant /Name of Participant: _____

Date de naissance /D.O.B.: _____ Lien /Relation: _____

Nom du participant /Name of Participant: _____

Date de naissance /D.O.B.: _____ Lien /Relation: _____

Entraînement physique intense

Un sport dangereux !

Depuis le mois d'avril 2012, plusieurs membres des FC ont eu des problèmes de santé à la suite d'un entraînement physique intense (EPI) « CrossFitnd P90xnd et Insanitynd ».

Collaboration spéciale
Maj Réal Hébert, Md
Médecin-chef

Il s'agit d'un problème de dégradation musculaire ayant pour effet de bloquer le fonctionnement des reins et de provoquer un forme d'insuffisance rénale aigüe qui peut potentiellement même devenir mortelle.

La plupart du temps, cette problématique est signalée chez les haltérophiles, les athlètes d'endurance et le personnel militaire (particulièrement chez les recrues). Les membres du personnel les plus susceptibles de développer cette complication sont des hommes de moins de 26 ans, ayant une

durée de service de moins de 90 jours, ayant déjà eu des malaises causés par la chaleur.

La popularité des EPI s'est accrue au cours des dernières années. Ces programmes se caractérisent par des exercices fréquents, répétitifs et de grande intensité; les périodes de repos entre chaque série ou cycle sont très courtes et il y a peu de temps de récupération entre les périodes d'entraînement. Certains EPIs n'encouragent pas les participants à accroître progressivement leurs charges de travail afin de s'adapter à l'entraînement. Un nombre disproportionné de blessures comme des claques musculaires, des entorses, des fractures de stress et de la rhabdomyolyse associée aux EPI (dégradation musculaire) ont été cités dans les rapports isolés et les études de cas.

Les responsables des Programmes de soutien du personnel (PSP), de la Direction – Condi-

tionnement physique (DCP) et de la DPSF n'appuient pas les EPI pour les raisons énumérées plus haut. Le personnel local d'entraînement des PSP peut également fournir des renseignements et des conseils sur les principes de sécurité en matière d'entraînement et sur d'autres programmes d'entraînement qui intègrent les principes de la doctrine d'instruction acceptée.

Les symptômes principaux qui nécessitent une évaluation médicale sont des douleurs musculaires, des faiblesses, de l'enflure, une amplitude limitée des mouvements ou une urine foncée.

Les facteurs d'atténuation permettant de prévenir les problèmes liés aux activités physiques intenses sont la progression graduelle de l'entraînement, hydratation adéquate, périodes de repos appropriées, prise en considération des effets de la chaleur et de l'humidité et entraînement personnalisé.

Support our Troops and earn 1,000 Bonus AIR MILES^{®†} reward miles!

Get the BMO[®] Support Our Troops Gold AIR MILES MasterCard[®] and you'll earn 1,000 Bonus reward miles on your first card purchase¹ – enough for a return short-haul flight²!

Or, get the no fee BMO Support Our Troops AIR MILES MasterCard and you'll earn 400 Bonus reward miles on your first card purchase¹ – enough for movie tickets, a gift card or the latest merchandise³.

Apply today!
bmo.com/getmycard/en/sot



Appuyez nos troupes et obtenez 1 000 milles de récompense AIR MILES^{MDT} en prime!

Procurez-vous la carte MasterCard^{MDT} BMO AIR MILES Or Appuyons nos troupes et vous obtiendrez 1 000 milles de récompense AIR MILES en prime pour le premier achat réglé avec la carte¹. C'est suffisant pour un vol aller-retour de courte distance²!

Ou encore, optez pour la carte sans frais MasterCard BMO AIR MILES Appuyons nos troupes et touchez 400 milles de récompense en prime pour votre premier achat par carte¹. Vous aurez tout ce qu'il faut pour vous offrir une sortie au cinéma, une carte-cadeau ou le gadget dernier cri³.

Demandez-la aujourd'hui! bmo.com/obtenirmacarte/fr/sot



1. Bonus offer is limited to new accounts and is awarded after your first BMO AIR MILES MasterCard purchase. Applications must be received by August 31, 2012. Limit one Bonus offer per Account. The Bonus reward miles will be applied to your Collector account within 45 days after your first card purchase. If you cancel your card within 30 days of opening your account and your annual fee is rebated, the Bonus AIR MILES will be cancelled. 2. A short-haul flight is a return flight with origin and destination within the same province having a departure date during low season of Jan. 8-Feb. 28; Apr. 1-May 31; Sept. 16-Dec. 15. All Rewards offered are subject to the Terms and Conditions of the AIR MILES Reward Program, are subject to change and may be withdrawn without notice. Some restrictions apply. To redeem for Travel Rewards, you must have accumulated sufficient AIR MILES reward miles in your Dream Balance. Collectors must pay taxes, fuel surcharges and other applicable charges and fees on air travel Rewards. Travel Rewards may be subject to a minimum advance booking and availability from participating Suppliers. For complete details, see current Program Terms and Conditions available at airmiles.ca or call the AIR MILES Customer Care Centre at 1-888-AIR MILES. 3. Merchandise Rewards include all taxes, shipping and handling costs. All Rewards offered are subject to the Terms and Conditions of the AIR MILES Reward Program, are subject to change and may be withdrawn without notice. Quantities may be limited and some restrictions may apply. No cancellations, exchanges or refunds for tickets, certificates or merchandise once booked or ordered. See www.airmiles.ca for details. Manufacturer warranties apply to merchandise Rewards.

1. L'offre de prime est valable à l'ouverture d'un nouveau compte de carte MasterCard BMO AIR MILES seulement et la prime est accordée après le premier achat réglé avec la carte. Votre demande doit être reçue au plus tard le 31 août 2012. Limite d'une prime par compte. Les milles de récompense en prime seront portés à votre compte d'adhérent dans les 45 jours suivant le premier achat réglé avec la carte. Si vous annulez votre carte dans les 30 jours suivant l'ouverture de votre compte et que vous obtenez le remboursement des frais annuels qui s'y rapportent, les milles de récompense AIR MILES offerts en prime seront annulés. 2. Dans les présentes, on appelle « vol de courte distance » un vol aller-retour dont le lieu d'origine et la destination sont situés à l'intérieur d'une même province et dont le départ s'effectue en basse saison, soit du 8 janvier au 28 février, du 1^{er} avril au 31 mai ou du 16 septembre au 15 décembre. Toutes les récompenses sont offertes sous réserve des modalités du Programme de récompense AIR MILES; elles peuvent varier et être retirées sans préavis. Certaines restrictions s'appliquent. Pour obtenir des billets d'avion, vous devez accumuler suffisamment de milles de récompense AIR MILES dans votre solde Rêves. Les adhérents doivent payer les taxes, les suppléments de carburant et les autres frais applicables aux voyages par avion obtenus en échange de milles de récompense AIR MILES. Pour les récompenses liées aux voyages, il est possible que les réservations doivent être faites à l'avance et qu'elles soient assujetties à la disponibilité des produits et services des fournisseurs participants. Consultez les modalités du Programme à airmiles.ca pour en savoir plus ou communiquer avec le Service à la clientèle d'AIR MILES, au 1-888-AIR-MILES (1-888-247-6453). 3. Les produits offerts en récompense comprennent les taxes applicables ainsi que les frais de port et manutention. Toutes les récompenses sont offertes sous réserve des modalités du Programme de récompense AIR MILES. Elles peuvent varier et être retirées sans préavis. Certaines restrictions peuvent s'appliquer et les quantités peuvent être limitées. Il n'est pas possible d'annuler, d'échanger ou de se faire rembourser un billet, un chèque-cadeau ou un produit une fois qu'une réservation a été effectuée ou qu'une commande a été passée. Tous les détails sur airmiles.ca. La garantie du fabricant s'applique aux produits offerts en récompense.

L'ACTUALITÉ EN Survol



3 EMA

Le 3 EMA a maintenant un nouveau commandant en la personne du Lieutenant-colonel François Bradley. On le voit ici à droite sur la photo en compagnie du commandant de la 3^e Escadre, le Colonel Paul Prévost et du commandant sortant de l'escadron, le Lcol Nancy Tremblay.



DÉPART

La chef de direction de l'Agence des logements familiaux, Mme Francoeur, souligne ici le départ à la retraite de Claude Bouchard. Presque tout ceux qui demeurent dans les logement familiaux militaires de Bagotville connaissent M. Bouchard qui est en charge entre autres d'assurer le bon état des bâtiments. Il quittera ses fonctions après 35 ans de services au sein de la fonction publique en octobre prochain.



ASSERMENTATION

Dix recrues ont fait leur entrée dans les Forces canadiennes le 18 juillet dernier au Centre de recrutement des FC, détachement de Chicoutimi (6 officiers et 4 membres du rang). On voit ici l'un d'entre eux recevoir son certificat d'assermentation des mains du Colonel Paul Prévost.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

GÉNÉROSITÉ

Dans le cadre d'une partie de balle-lente opposant les membres de l'escadre aux représentants d'Astral Média, le Fonds de charité de l'escadre a fait un don de 500 \$ au profit de la recherche sur la fibrose kystique. En passant, Bagotville a gagné la partie 15 à 7. Le match s'est déroulé sur le terrain de la base le 4 juillet dernier.



CANEX

Le saviez-vous?

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

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

Des marques connues, telles que...

General Electric

TOSHIBA

ASUS

SONY

SAMSUNG
ELECTRONICS

Plan de crédit sans intérêt

12 • 24 • 36
mois

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

SAGUENAY Volkswagen

1910, boul. St-Paul
Chicoutimi

(418) 545-7575

Budget OPÉRE PAR
NOLICAM

Location d'autos et de camions

www.nolicamlocation.com

1910, boul. St-Paul, Chicoutimi

Auto, camion de 12 à 26 pieds,
minibus, camion réfrigéré
et tracteur

Accumulez des miles
de récompenses AIR MILES®
rdm

Marque déposée de commerce d'Air Miles International Tradin' B.V. employée et/ou exploitée et/ou détenue par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Budgetcar Inc.

SN Entreposage interieur et extérieur

Espace compartimenté ou aire ouverte chauffé ou non-chauffé

SECUR NOLICAM (418)699-0920

2353, boul. du Royaume, Jonquière

PARTICULIERS

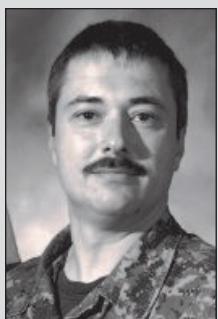
COMMERCES

AUTABLEAU D'HONNEUR

PROMOTIONS



Adjum Cloutier



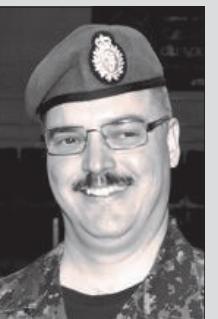
Adjum Gagnon



Adjum Leblanc



Capt Bertrand



Adjud Dubois



Cplc Benoit



Cpl Bérubé



Maj Bidal



Maj Dionne



Cplc Boulanger



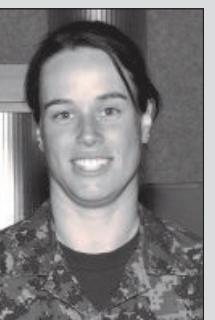
Cplc Boulé



Cplc Charest



Cplc Cloutier



Cplc Dumont



Cplc Fortin



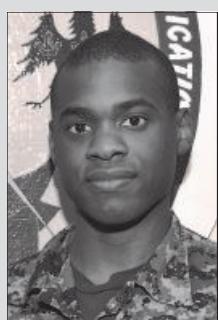
Cplc Fracheboud



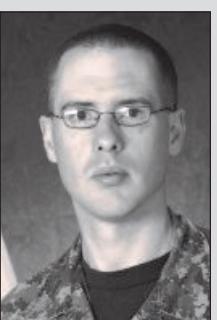
Cplc Gauthier



Cplc Girard-Dallaire



Cplc Guillaume



Cplc Keirstead



Cplc Labrecque



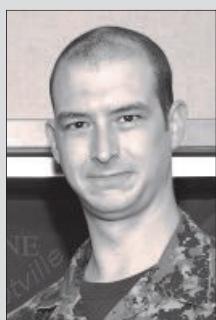
Cplc Legault



Cplc Martel



Cplc Néron



Cplc Paris



Cplc Peterson



Cplc Rhainds



Cplc David



Cplc Drapeau



Cplc Otis



Sgt Charette



Sgt Dionne



Sgt Gingras



Sgt Lemelin



Sgt Paquet



Sgt Pelletier



Élof Rondeau-Lavaute



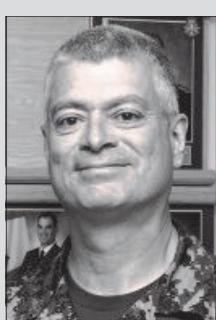
Sgt Viens



Cplc Dallaire



Slr Dagneault



Maj Hébert



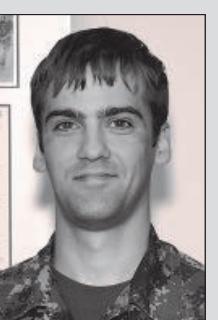
Capt Lapointe



Sgt Obled



Cplc Savard



Cpl Belley



Cpl Boivin



Cpl Bourdeau



Adj Gagnon

*Le grade indiqué est celui auquel le militaire a été promu.



Section Loisirs PSP

Session Automne 2012

S'UNIR POUR MIEUX VOUS SERVIR

Inscriptions : Mercredi 12 Septembre

Au Centre Récréatif

De 16 h 30 à 19 h

Responsable: Fred Pilote, Moniteur en loisirs : 418- 677- 4000 poste 7563

Claire Deschênes, Coordonnatrice aux loisirs : 418- 677- 4000 poste 7581

SPINNING

Instructeur : Julie Baillargeon



10 cours en 10 semaines

Jeudi de: 12 h à 12 h 50 (65 \$) (9 pers minimum)

Du 27 Septembre au 29 Novembre



Instructeur : Cecilia Huerta

Lundi de: 9h30 à 10h20 (65 \$) (8 pers minimum)

Mardi de : 12h00 à 12h50 (65\$) (8 pers minimum)

Jeudi de: 18h00 à 18h50 (65 \$) (8 pers minimum)

Lundi 10 cours en 12 semaines

Mardi 10 cours en 10 semaines

Jeudi 10 cours en 10 semaines

Lundi du 24 Septembre au 10 Décembre

Mercredi du 26 Septembre au 28 Novembre

Jeudi du 27 Septembre au 29 Novembre

Salle de jeu, Loisirs PSP

Connaissez-vous notre Salle de jeu

Elle est située au Centre communautaire

Elle est ouverte à tous les membres de l'Escadre gratuitement

Heures d'ouvertures:

Lundi au vendredi de 16 h 30 à 21 h 15

Samedi, dimanche et jours fériés de 13 h à 20 h

Vous pouvez y retrouver une très grandes variétés de jeux tels:

2 tables de billard

1 table de Ginza boule

1 table de ping-pong

1 table de soccer

1 table de hockey air

1 jeu de pichenottes

Plus de 150 jeux de société que vous pouvez même signer et apporter à la maison.

Services et entités de l'escadre présents lors des inscriptions

Promotion de la Santé

CRFM

Inscriptions pour les diverses activités et cours offert par le CRFM.

Pour plus d'infos, communiquer avec le CRFM au poste 7468

Caisse d'Économie

CANEX

Aumônerie

SISIP / RARM



Cours d'art martial

AIKIBUDO

Session 2012-2013



Art martial japonais: la voie de l'harmonie par la pratique martiale.

Où: Gym de la base Bagotville

Quand: 20 août 2012– 19 déc 2012
7 jan 2013 – 19 juin 2013

Horaire:
20 août 2012 au 10 sept 2012
Lundi & Mercredi: 19h00 à 20h30

12 sept 2012 au 19 juin 2013
Lundi & Mercredi: 19h00 à 20h30
Dimanche: 09h30 à 11h30

Habit: judogi ou jogging et t-shirt.

Inscriptions: Comptoir P.S.L.
Centre récréatif
poste 7980

Pour informations:
Mme Claire Deschênes poste 7581

Activité Jeunesse PSP (12 - 17 ans)

Le loisir PSP poursuit sa tradition en
t'organisant de très belles activités spéciales
à coût très abordable.

Activités spéciales

Ski de fond Ski alpin Raquette Glissade

Tournoi billard, ping-pong, hockey,....

Vos propositions sont les bienvenues

Activités sportives supervisées –

Gymnase du centre récréatif

Hockey, Badminton, Basket...

Tous les mercredis, Jeudis, vendredis de 18h15 à 20h45
ainsi que les samedis et dimanches de 13h30 à 15h45

Animateur Loisirs: Frédéric Pilote

« Merci à tous de participer en aussi grand
nombre aux activités ! »
- Fred -





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

AVIS DE CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES DE BAGOTVILLE (CRFM)

Chers membres de la communauté militaire,

Vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale annuelle du Centre de ressources pour les familles de militaires de Bagotville qui se tiendra le mercredi 22 août 2012 à 17 h 00 à la salle polyvalente (voisine du Subway de la 3^e Ere).

Trois postes sont à combler : celui de Mme Caroline Parent, Mme Julie Engram ainsi qu'un poste vacant. Pour connaître les procédures et soumettre votre candidature, veuillez vous adresser à Mme Paméla Brassard, organisatrice communautaire au CRFM avant le 6 août 2012.

Tous les militaires, les employés civils ainsi que leurs familles habitant sur la base ou à l'extérieur font partie de la population desservie par le CRFM. Votre présence fait la différence et votre implication, notre motivation.

Caroline Parent
Présidente du conseil d'administration

GENERAL ASSEMBLY

INVITATION TO THE BAGOTVILLE MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE'S (MFRC) ANNUAL GENERAL MEETING

Dear Members of the Military Community,

You are cordially invited to attend the Bagotville Military Family Resource Centre's Annual General Meeting (AGM). The meeting will be held on August 22th, 2012 at 5 p.m. at the 3 Wing's multipurpose room (adjacent to the Subway).

Three board positions currently need to be filled in order to replace: Mrs. Caroline Parent, Mrs. Julie Engram as well as another vacant position. If you are interested in applying for a board position, please contact the MFRC's Community Organizer, Paméla Brassard before August 6th.

All military members, civilian employees and their families living either on or off the base are part of the military community serviced by the MFRC. Your presence makes a big difference and your implication is our motivation. Your support and presence makes a big difference and it also helps us to better understand your needs.

Caroline Parent
President, Board of Directors



Dent Sucrée, attention...



How Sweet is it?



Set Your Sights on Healthy Eating was developed by Strengthening the Forces, Director Force Health Protection / Health Promotion in partnership with CF Food Services.



Quand vie active rime avec dos en santé

La colonne vertébrale est la Lamborghini des parties du corps humain. Malheureusement, c'est aussi la pièce pour laquelle il y aurait le plus de rappels du fabricant si notre corps était une voiture. Plus de 80% des canadiens auront un jour mal au dos.

Cyrille Barrette, du Département de biologie de l'Université Laval, avance une hypothèse bien simple liée à l'évolution pour expliquer cette épidémie de maux de dos: "Nous passons trop de temps assis. Quand on compare l'homme moderne à l'homme de Cro-Magnon, ce dernier ne s'assoyait à peu près jamais, alors que nous passons 90% de notre vie éveillée en position assise. Le corps humain n'est donc pas adapté à cette position, ni à la sédentarité."

C'est pourquoi le mode de prévention actuellement en vogue pour contrer les douleurs au dos tend à pencher vers l'exercice physique régulier, en mettant l'accent sur le renforcement postural avec des exercices comme la planche abdominale. Puisque ce sont les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale entre autre, il est important de les travailler régulièrement afin d'éviter l'affaissement et l'instabilité posturale. De plus, une petite dose d'exercice effectué contre-gravité comme les poids et altères, créera les adaptations nécessaires au niveau de la densité osseuse et vous éloignera des maladies dégénératives osseuses, telle l'ostéoporose.

Pour en apprendre davantage sur la prévention des blessures musculosquelettiques, renseignez-vous auprès de votre équipe de Promotion de la santé du conditionnement physique!

Bon été !

COUPE AUTOCAR

COURSE DE LA 3^e ESCADRE DE BAGOTVILLE

Le mercredi 29 août 2012



DÉPART	DISTANCE	COÛT
18h30	1,5 km	3 \$
18h30	3 km	5 \$
* 19h	5 & 10 km	15 \$

INSCRIPTION :

Entre 17h et 18h30, Centre récréatif de l'escadre, Base de Bagotville, La Baie

RESPONSABLE :

Stéphane Lavoie |C:550-3682 T:677-4000 7253|
Courriel : stephane.lavoie@forces.gc.ca

Écho du camp

43^e édition du Centre d'instruction d'été des cadets
Volume 10 Numéro 2 Août 2012 Bagotville

Ici c'est chouette !

Au Camp d'été des cadets de l'Air de Bagotville, on retrouve l'Escadre de formation générale (EFG); le premier camp d'été que les cadets vont faire. Sur ce cours, nous avons plusieurs activités qui permettent aux cadets de savoir dans quel domaine ils veulent faire leurs prochains camps. Voici quelques activités que les cadets du cours d'instruction générale pratiquent.

Par Sgt Jessica Legault et Sgt/S Annie-Claude Larouche

Premièrement, les cadets suivent des cours de marche militaire en vue de se préparer pour la compétition. Ensuite, ils explorent le domaine de l'aviation en apprenant le fonctionnement de base d'un planeur et d'un hélicoptère. Afin de concrétiser leurs apprentissages, ils en fabriquent un en carton ainsi qu'un anémomètre et un manche à vent. Les cadets suivent aussi des cours de nutrition et un cours afin de



De gauche à droite : Sgt Jessica Legault, cadette Laurence Michaud et Sgt/S Annie-Claude Larouche.

connaitre les différents endroits du camp. D'ailleurs, durant les premières journées suivant l'arrivée des cadets du 2 semaines, on peut voir ces jeunes déambuler sur le camp à la recherche d'indices, car la visite du camp se fait sous forme de rallye.

Les cadets ne font pas que suivre des cours, ils participent aussi à plusieurs activités, dont l'exercice aventureux, la pisci-

ne, la plage, et une visite au musée qui comprend un tour de la base avec un guide. Les cadets passionnés par le tir à la carabine à air comprimé et le sport ont eux aussi la chance de se démarquer lors de l'activité de tir, de la compétition sportive et de la randonnée. Les instructeurs de musique du camp s'offrent généreusement pour initier les futurs artistes en faisant participer les cadets à une activité de musique rythmique.

INTRODUCTION

C'est toujours un plaisir de présenter ce que font les cadets et le personnel au Camp d'été des cadets de l'Air de Bagotville (CIECAB). Ils ont la chance de vivre un été riche en expériences uniques et gratifiantes et c'est important de le partager avec la population pour démystifier le Programme Cadets Canada. Cet été, nous voulions offrir aux lecteurs un aperçu des cours qui s'offrent au CIECAB. Des gens généreux ont accepté de vous livrer leur témoignage et je suis persuadée qu'ils sauront vous communiquer leur passion. Voici Bagotville en témoignages!

Capitaine Annie-Pier L'Heureux
Officier d'information

Les cadets trouvent parfois les 3 premières journées du camp difficiles, car ils sont loin de la maison pour la première fois. Cependant, à la fin de leurs deux semaines, ils sont tristes à nouveau, mais cette fois, c'est parce qu'ils doivent quitter leurs nouveaux amis. À la fin du camp, on voit vraiment que les cadets ont apprécié leurs deux semaines ici. Comme cadets-cadres, les plus beaux que nous vivons, sont lorsque nos cadets nous font ces témoignages :

— Cadette Laurence Michaud — « C'était cool, c'était malade! » — Cadet Raoul Busca — « J'ai adoré mon camp! »

Finalement, le but du cours d'instruction générale est vraiment de faire vivre des activités du programme Cadet Canada à tous les cadets afin de les aider à découvrir le domaine qu'ils aiment le plus et dans lequel ils vont vouloir se spécialiser.

This course is the first course for many of our cadets. On this course, we have a multitude of activities permitting the cadets to experience all aspects of the program so they may choose what suits them best.

Peu importe le défi, ils seront toujours unis!

Soumis aux intempéries et au soleil perçant, les cadets du Cours d'instructeur en survie (CIES) foncent droit vers les défis et l'aventure. C'est avec le sourire aux lèvres, leur sac suspendu au dos et les talons qui enfoncent le sol que ces jeunes avancent à la même cadence vers l'inconnu.

Par Slt Émilie Plante Gobeil

Les cadets de l'escadron Phoenix s'enflamment à tout moment par des cris de section afin de monter à tous leur présence. Ce sont des cris motivants que l'on entend au loin qui supplacent les bruits de la nature. Surmonté de collines et de forêt, le campement des cadets du CIES se démarque par son isolement et les abris improvisés, construits avec un minimum de ressources. Chaque site à un feu, où tous s'alternent pour le maintenir en vie. La nuit, nous pouvons voir ces flammes danser en harmonie, et ce, jusqu'aux petites heures du matin.

À travers chaque étape de la formation de ces futurs instructeurs en survie, les cadets tirent leurs apprentissages à travers des épreuves telles que la Survie avec matériel restreint ou le Défi aquatique en eau froide. D'ailleurs, ce défi consiste à parcourir à la nage, une distance d'environ 2.2 km, en habit de champ et sans

laisser tomber leurs coéquipiers. Les épreuves qui leur sont présentées, sont une source inépuisable dans laquelle les cadets puisent leur force et leur permettent de se surpasser chaque jour. En plus d'être formés pour devenir des instructeurs en survie, ces cadets quitteront le Camp d'été des cadets de l'Air de Bagotville

avec une formation de secouriste d'urgence. Ils sont prêts à réagir à diverses situations d'urgences.

Par l'expérience acquise tout au long de ce cours, ces futurs instructeurs en survie pourront, à tout moment, ouvrir les portes de leur savoir afin que les plus jeunes puissent en profiter et y entrer à leur tour.

Munis d'une histoire riche de vie et d'âme, les cadets du CIES peuvent perpétuer les traditions, la fierté et l'honneur de réussir ce cours. C'est la tête haute, le talon s'enfonçant dans le gravier à la même cadence tout en s'époumonant qu'ils marchent vers la fierté et la réussite.

Through sunshine and stormy weather, the cadets of the Survival Instructor Course push through to complete their adventures and face their challenges. It is with a smile on their face, a pack on their back and their heels to the ground that they march to the same cadence towards the unknown.



L'un des participants tient dans ses mains un poisson pêché au cours de l'exercice.

À la découverte du CIEMC!

Depuis que je participe au Programme des Cadets de l'Air, j'ai eu l'occasion de faire plusieurs camps d'été et d'explorer plusieurs domaines. Cet été, j'ai découvert le cours d'instructeur d'exercice militaire et cérémonial (CIEMC) et j'ai été conquise.

Par Cadette Michèle Fournier de l'Escadron 682 Laurentides

Durant les 6 semaines de ma formation, j'ai pu perfectionner ma marche militaire traditionnelle et apprendre les mouvements avec drapeaux ainsi que participer à diverses activités d'apprentissage pour devenir une spécialiste du terrain de parade. Ce camp m'a également permis de développer de la confiance en moi et d'apprendre à diriger un groupe avec assurance. Pour y arriver, j'ai assisté des cadets-cadres du camp à titre de stagiaire et j'ai eu à assumer des tâches de leader à plusieurs reprises devant un groupe.

Ensuite, avec d'autres cadets du CIEMC, nous avons formé une équipe d'exercice militai-

re et participé à une compétition regroupant des cadets des camps de Valcartier (armée) et du NCSM (marine). Une de mes fiertés est d'avoir pu vivre l'expérience d'occuper un poste sur parade. C'est un exercice un peu stressant, car on doit se rappeler de tous les commandements, mais c'est tellement valorisant lorsque tu surmontes ta nervosité et que tu réussis cette épreuve. J'ai bien sûr fait plusieurs autres activités variées, ce qui me permet de dire que ce cours n'a rien de monotone et répétitif.

Finalement, je peux affirmer que le Cours d'instructeur d'exercice militaire et cérémonial est un camp captivant et très intéressant qui nous pousse à travailler toujours plus fort et à nous surpasser.

Since I joined the Air Cadet Program, I have had the opportunity to take part in many summer camps, covering many different disciplines. This summer, I discovered the Drill and Ceremonial Instructor Course and I am impressed.

EN IMAGES



Un cadet du cours d'aviation élémentaire fabriquant minutieusement une voilure expérimentale.



À gauche, le Cpl Boucharad, AVN – 3EMA- donnant des explications sur la maintenance d'une hélice.

À droite: un groupe de cadet pose à la suite d'une expédition en canot dans un paysage enchanter.



Voici les auteurs des témoignages publiés sur cette page : la Cadette Michèle Fournier et le Cadet Marc-Antoine Michaud

Pas de panique ! Nous ne faisons pas que de l'exercice militaire

Je m'appelle Marc-Antoine Michaud et j'écris pour décrire le cours d'instructeur d'exercice militaire et cérémonial. Le but principal de celui-ci est de nous former à être les connaisseurs par excellence du terrain de parade. La structure générale du CIEMC est basée majoritairement sur cet aspect. Cependant, pas de panique !

Par Cadet Marc-Antoine Michaud de l'Escadron 776 Lions Lévis

Il n'y a pas que l'exercice militaire qui est présent sur ce camp. Bien des activités sont prévues pour faire notre bonheur tel que la randonnée en montagne, les sorties à la pla-

ge, les périodes de sports, sans compter tous les autres moments improvisés. Évidemment, bien que l'exercice militaire occupe un grand pourcentage de notre formation, nous abordons d'autres domaines, dont celui des traditions des Forces canadiennes.

Néanmoins, il est impossible de ne pas mettre en évidence l'ambiance incroyable qui règne dans notre groupe. Nos commandants de section, même s'ils sont très exigeants, ils s'amusent avec nous au bon moment. Aussi, comme nous passons 6 semaines à dormir, manger, suivre des cours et faire nos ablutions

ensemble, nous avons réussi à créer un esprit de groupe qui est indescriptible. Celui-ci s'entend lorsque nous marchons du même pas et chantons à tue-tête notre fierté.

Bref, je crois parler pour tous en disant qu'en faisant le choix de suivre cette formation cet été, personne ne quittera le camp en ayant des regrets.

The primary goal of this course is to train us to become experts on the parade square. Petty much the entire curriculum of the Drill and Ceremonial Instructor Course is geared towards this goal.





CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES DE LA 3^E ESCADRE DE BAGOTVILLE

LE BULLETIN

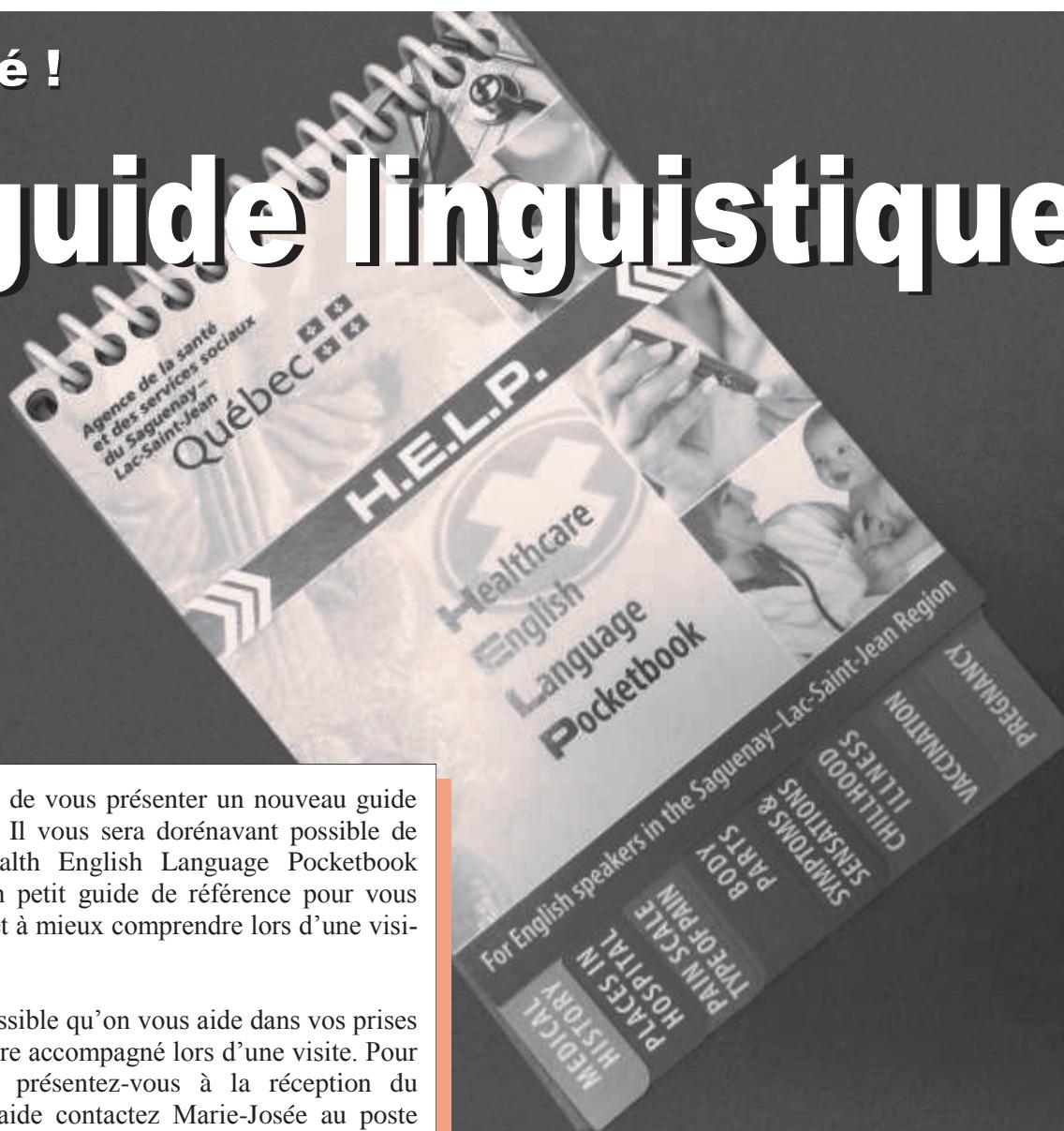
CRFM/MFRC

3 WING BAGOTVILLE MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES
MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM

Nouveauté !

Un guide linguistique



Le CRFM est heureux de vous présenter un nouveau guide linguistique de poche. Il vous sera dorénavant possible de vous procurer le Health English Language Pocketbook (HELP). Il s'agit d'un petit guide de référence pour vous aider à communiquer et à mieux comprendre lors d'une visite médicale.

De plus, il est aussi possible qu'on vous aide dans vos prises de rendez-vous ou d'être accompagné lors d'une visite. Pour vous procurer HELP présentez-vous à la réception du CRFM ou pour de l'aide contactez Marie-Josée au poste 7519.

Newly available Linguistic Tool

The MFRC is pleased to introduce you to a new Linguistic Tool. It is now possible to get your Healthcare English Language Pocketbook (HELP). This is a quick reference guide to help you understand and communicate during a medical visit.

It is also possible for someone to help you with your phone appointment or to accompany you during a medical visit. The HELP guide is available at the reception of the MFRC. For more information, you can contact Marie-Josée at ext 7519.

Soirée de bienvenue / Welcome Party

Nouveau départ , nouvel emploi ! /
New beginning, new job !

Bénévoles recherchés / Volunteers needed



Eric Gagnon
Communications

MAGAZINES CORPORATIFS ET ÉDITION SPÉCIALISÉE

Vous savez quoi dire, nous savons comment !

Propriétaire
Eric Gagnon
egc@royaume.com

Téléphone

697-1506

*Rédaction
Publication corporative
Promotion
Conférence de presse
Événements spéciaux*

Vous désirez recevoir nos publicités par courriel? Veuillez communiquer avec nous par téléphone ou par courriel pour nous faire parvenir votre adresse./Would you like to receive our advertisements by e-mail? Give us a call or send us an e-mail in order to give us your e-mail address.

Le service de la Halte-Répit est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à midi. Il est important de réserver au (418) 677-4000, poste 7676 / The Respite Care is open from Monday to Friday from 7 a.m. to 12 p.m. It is important to reserve a place by calling (418) 677-4000 ext. 7676.

The CLSC in La Baie will be offering an English prenatal class for pregnant women and their partners. If you are interested, please communicate with Mathieu Lamontagne, English speaking social worker at (418) 544-7316.

Pour les familles de militaires avec des responsabilités et des besoins spéciaux, tels qu'un aîné à charge, un enfant qui nécessite des ressources spécialisées ou autres, voici un site web pour vous:
www.navigateurfamilial.ca

For military families with responsibilities such as taking care of an elderly family member or a child who requires special needs, here is a web site for you:
www.familynavigator.ca.

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

Postscriptum...

Soirée de bienvenue & d'inscription

Que vous soyez nouveaux dans la région ou que vous y résidiez depuis déjà un certain temps, vous êtes cordialement invité à notre soirée de bienvenue. Vous avez des questions ou vous désirez en connaître davantage sur les services et programmes auxquels vous avez accès? Venez nous rencontrer le 12 septembre dès 16h30 au Centre communautaire. À 17h15, ne manquez pas la visite guidée en autobus de la 3^e Escadre. Courez la chance de gagner un panier cadeaux. Nous sommes impatients de faire votre connaissance.

C'est la rentrée et la période d'inscription pour nos activités et loisirs. Joignez-vous à un de nos groupes : Scrapbooking, Anglophone ou Parents & Enfants. Perfectionnez votre anglais ou votre français avec un de nos cours de langue seconde ou apprenez le RCR. Vous êtes les bienvenues le 12 septembre dès 16h30 au Centre communautaire.

Welcome Party & Registration

Whether you are new to the area or you have lived here for quite some time, you are cordially invited to our welcome party. Do you have questions or would like more information on services and programs available to you? Meet us on September 12th at 4:30 p.m. at the Community Center. Do not miss the guided bus tour of 3 Wing at 5:15pm. You will have a chance to win a gift basket. We look forward to meeting you.

It's almost back to school time for the kids, and it is the registration period for our groups and activities. Join one of our groups: Scrapbooking, Parents & Tots or the Anglophone group. Perfect your English or French with one of our second-language courses or learn CPR. You are welcome to register on September 12th at 4:30 p.m. at the Community Center. See you there!

Café-causerie

Vous désirez vous faire des amis ou élargir votre cercle d'amis? Joignez-vous à nous mercredi 8 août 10 h à la salle Polyvalente (à côté du Subway de l'Escadre). Ouvert à tous!

Coffee and Conversation

Would you like to make new friends or to expand your current circle of friends? Join us Wednesday, August 8th at 10:00 am in the multipurpose room (next to the Subway on the base). Open to all!

Nouveau départ, nouvel emploi!

Ça y est, votre déménagement est terminé et réussi sans trop de pots cassés mais, qu'en est-il de votre transition professionnelle? Pour maximiser les chances de trouver à nouveau un emploi qui vous convient, et ce dans les délais que vous souhaitez, venez rencontrer les conseillères en emploi de votre CRFM pour connaître tous les trucs pour une recherche d'emploi efficace!

Vous pensez à un retour aux études? Venez faire votre tour! Nous avons beaucoup de renseignements à vous donner! Surveillez cet automne nos ateliers d'aide à l'emploi : « L'estime de soi » et « Comment survivre à une entrevue? ».

N'attendez plus et prenez rendez-vous, nous pouvons vous aider en français et en anglais. Josée Dufour et Isabel Martin au 418-677-7468.

Pour nous joindre — How to reach us

Téléphone - 418-677-7468
Télécopieur - 418-677-4468
Sans-frais - 1-800-866-4546

New beginning, new job!

Well, your move is completed successfully without too many broken dishes, but what about your career transition? To maximize the chances of finding a new job, within the time frame you want, come and meet the counselors at the MFRC to learn all the tricks for a successful job search!

Or are you thinking of going back to school? Come to see us! We have a lot of information to give you! Watch for our workshops this fall on employment assistance titled: "Self-esteem" and "How do I survive an interview?".

Do not wait, call to make an appointment now; we can help you in French and in English. Contact Josée Dufour and Isabel Martin at 418-677-7468.

Bénévoles recherchés

La 13^e édition de la Méga journée familiale de l'Escadre aura lieu le jeudi 23 août prochain à la base. Nous sommes présentement à la recherche de personnes dynamiques et disponibles pour nous donner un coup de pouce afin de garantir le succès de cette activité. De plus, le dîner vous sera offert. Pour plus de renseignements, veuillez joindre Paméla Brassard au 418-677-7468.

Volunteers needed

The 13th edition of Squadron's Mega Family Day will be held on the base Thursday, August 23. We are presently looking for dynamic people who are available to lend a hand and ensure the success of this activity! In addition, we provide lunch! For more information, contact Pamela Brassard at (418) 677-7468

Groupe Parents-enfants

Surveillez le retour du groupe Parents-enfants et venez rencontrer de nouvelles familles. Période d'inscription à partir du 11 septembre dès 9 h au local du groupe Parents-enfants au coût de 15 \$ pour l'année.

Parents and Tots group

The Parents and Tots group will soon pick up again and give you the opportunity to meet new families! Registration will begin Tuesday, September 11th at 9 a.m. at the Parents and Tots' room. Annual cost is \$15.

Halte-Répit

Si vous avez besoin d'un service de garde à temps partiel ou occasionnel, la Halte-Répit offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 7 h et 12 h. Notre équipe se fait un plaisir d'accueillir vos petits trésors. Si vous désirez inscrire votre enfant à ce service, n'hésitez pas à communiquer avec Natacha Sergerie au 418-677-7468.

Drop-In Respite Care

If you need a part-time or occasional day care service, the Drop-In respite care offers a day care service with educational quality from Monday through Friday between the hours of 7:00am and noon. Our team would be happy to welcome your little treasures. If you wish to enroll your child at this service, please contact Natacha Sergerie at 418-677-7468.

Garderie Les Mille-Pattes

Si vous avez besoin d'un service de garde à temps-plein, la Garderie Les Mille-pattes offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 6 h 45 et 17 h. Veuillez noter qu'il y a une liste d'attente pour la Garderie Les Mille-pattes. Pour de plus d'information, vous pouvez contacter Ève-Andrée Rioux au 418-677-7468

The Milles-Pattes Daycare

If you are looking for full-time daycare services, the Milles-Pattes daycare offers quality educational care from Monday

through Friday between the hours of 6:45am to 5:00pm. Please note that there is a waiting list for this daycare service. For more information, please contact Ève-Andrée Rioux at 418-677-7468.

Services scolaires

Le service de la garde scolaire 2012-2013 débutera le mercredi, 29 août 2012. Veuillez noter que nous offrirons un service de journées pédagogiques pour les lundis et mardis 27 et 28 août.

Le service de la garde scolaire est offert du lundi au vendredi de 15 h 45 à 17 h, pour la durée de l'année scolaire. La période d'inscription pour le service de la garde scolaire 2012-2013 aura lieu du 13-17 août.

C'est Lina Larouche, une éducatrice très dynamique et attentionnée qui accueillera les enfants en fin de journée.

Veuillez noter qu'un service de garde sera offert à la fin de l'été par le CRFM, pour les semaines du 13 au 17 août et du 20 au 24 août 2012. Quelques places sont disponibles, alors premier arrivé, premier servi. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Natacha Sergerie au 418-677-7468.

After-School Program

The after-school program service for 2012-2013 will start Wednesday, August 29th, 2012. Please note that we will offer a P.D Day service for the Monday, and Tuesday, August 27th and 28th.

The after-school program is offered Monday to Friday from 3:45pm to 5:00pm, for the duration of the school year. The registration for this after-school program for 2012-2013 will take place from August 13th-17th.

Lina Larouche, a dynamic and caring educator will welcome your children at the end of their school day.

Please note that a daycare service will be offered at the end of the summer by the MFRC, for the weeks of August 13th-17th and August 20th-24th 2012. Few places will be available, by first come first serve basis. To register your child, please contact Natacha Sergerie at 418-677-7468.

Ateliers préscolaires

Les ateliers préscolaires, les Bears et les Croquignoles de la session d'automne 2012, débuteront le 4 septembre prochain.

Les ateliers préscolaires sont des ateliers éducatifs bilingues de socialisation afin de préparer les enfants à développer des habiletés

qu'ils devront utiliser lors de leur entrée à l'école. Les enfants apprendront à découvrir leur milieu, à communiquer et à développer leur autonomie ainsi que leur estime de soi. Il s'agit d'un programme développé par le CRFM, s'inspirant des objectifs de préparation à la maternelle du système scolaire, sans toutefois correspondre aux prématernelles 4 ans du ministère de l'éducation.

Surveillez la prochaine période d'inscription qui aura lieu du 20 au 24 août. C'est Julie Paquette qui animera les ateliers préscolaires, accompagnée de Lina Larouche.

Preschool Workshops

The Fall 2012 sessions of the pre-school workshops, the Bears and the Croquignoles, will start on September 4th.

The preschool workshops are educational bilingual socialization workshops that encourage the children to develop skills they will use when they enter school. Children will learn to discover their environment, to communicate and to develop their independence and self-esteem. This is a program developed by the MFRC, inspired by the goals of kindergarten readiness, however is not affiliated with the preschool workshops run by the ministry of education.

Watch for the next registration period which will take place between August 20th and 24th. It's Julie Paquette who will run the preschool workshops along with the help of Lina Larouche.

Secteur jeunesse

Le Teen Town et ses animateurs poursuivent leur travail dynamique auprès des jeunes de 12 à 17 ans, le mercredi et jeudi de 18 h à 21 h et le vendredi et samedi de 18 h à 22 h. Nous offrirons également aux jeunes quelques sorties et activités spéciales, donc l'horaire pourra varier en fonction de la programmation. Surveillez notre site internet www.forcedelafamille.com et le babillard de l'escadre pour connaître les activités prévues pour chaque mois.

Youth Section

Teen Town and its group of youth workers continue their dynamic work with youths between the ages of 12 and 17 years old. The hours are Wednesday and Thursday evenings from 6:00pm to 9:00pm and Friday and Saturday evenings from 6:00pm to 10:00pm. Select special events and outings will also be offered to the youths; the schedule may vary depending on the programming. Watch our website, www.familyforce.ca, and our 3 Wing bulletin board for information about the activities planned each month.



Nouveaux bébés Newborns

Nous aimions vous présenter les nouveaux membres de la 3^e Escadre. / We would like to present the new members of 3 Wing.

Loane, née le 25 juin 2012, 6 lbs 4 oz, fille de Julie Pinard et de Rémi Petitpas.

Émilie, née le 29 juin 2012, 7lbs 10 oz, fille de Geneviève Duval et de Benoît Bergeron.

Miya, née le 29 juin 2012, 6 lbs 13 oz, fille de Sophie Legault et Guillaume Labrecque, petite sœur de Coralie.

Colin Daniel, né le 6 juillet 2012, 6 lbs 15 oz, fils de Mindy et Nicholas Panasky, petit frère de Logan.

Sophie, née le 12 juillet 2012, 5 lbs 15 oz, fille d'Annie Dallaire et Alexandre Tardif.

Isac, né le 26 juillet 2012, 6 lbs et 9 oz, fils de Kathleen Moreau et Philippe Turcotte, petit frère de Shawn.

Félicitations ! N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes de nouveaux parents pour avoir la chance de recevoir votre magnifique panier de bienvenue nouveau-né. / Congratulations! Do not hesitate to contact us if you are a new parent. You will receive a beautiful gift basket.

Claveau, Gauthier, Gagnon & Ass. 
Société en nom collectif

Me Hubert Claveau
notaire

cganotaires@notarius.net
www.votretestament.com

543-1551

54, rue Racine Est, Chicoutimi, QC



Dr Bernard Desgagné, DMD
Dr Martin Ouellet, DMD

Étude fondée en 1948

CENTRE DENTAIRE
Desgagné
Ouellet

Dentisterie générale
Service de dentisterie esthétique
Service de prothèse sur implant

543-6821

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

INFO-MESS — AOÛT 2012

*Les activités des mess font relâche jusqu'en septembre
Bonnes vacances !*

*Le bar du mess des officiers est opéré par les cadets cet été.
Ouvert à tous !
Tous les soirs sauf le mercredi*



ILS SE RASSEMBLENT POUR LEUR RENDRE HOMMAGE

Venus de partout, grands-parents, pompiers, étudiants, soldats, gens d'affaires, agents de police, tous se retrouvent ici sur le pont sans que personne ne le leur ait demandé. Ils y sont venus spontanément.

Plusieurs ont un drapeau canadien à la main.

Voilà l'esprit de l'autoroute des héros.

Aidez-nous à recueillir des fonds

Achetez la pièce commémorative Autoroute des héros dès aujourd'hui et appuyez le Monument commémoratif dédié aux soldats disparus en Afghanistan et le Fonds pour les familles des militaires. Pour chaque vente d'une pièce commémorative Autoroute des héros, la **Monnaie royale canadienne** fera un don de 20\$ qui sera partagé entre ces deux œuvres de bienfaisance.

Pour commander votre pièce, visitez monnaie.ca/heros dès aujourd'hui.



MONNAIE ROYALE CANADIENNE
ROYAL CANADIAN MINT