

le VORTEX de Bagotville



Volume 10 Numéro 9

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

SEPTEMBRE 2015

Construction, rénovation, inauguration et déménagement

**De l'action dans le quartier
des logements familiaux**



PHOTO: CPL CHABOT - IMAGERIE BAGOTVILLE

pages 2 et 3

- Sega est acceptée à l'école de la Fondation Mira... page 5
Lancement de la campagne du Fonds de charité... page 6
Saison record pour le Musée de Bagotville... page 7

LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE

Jusqu'à **70 \$** de remise sur une carte prépayée.
Du 11 septembre au 15 décembre 2015.

NOKIAN TYRES

Votre sécurité avant tout!

HAKKA 8 HAKKA R2 NORDMAN 5

GARAGE JEAN-PIERRE TREMBLAY

Membre du Réseau **TIRECRAFT**

La Baie 2460, rue Bagot 418-544-4455 | Chicoutimi 1737 boul. Talbot 418-545-4455

Inauguration, construction, rénovations et déménagements

Beaucoup d'action cet été dans le secteur des

Ce n'est pas l'action qui manque depuis le début de la saison estivale dans le secteur des logements familiaux de la Base de Bagotville.

D'abord, les travaux de rénovation de plusieurs bâtiments se sont poursuivis. Les ouvriers devraient d'ailleurs avoir complété le remplacement des revêtements extérieurs et l'amélioration de l'isolation de l'ensemble des logements avant la fin de l'automne. De nombreuses toitures, portes et fenêtres ont aussi été remplacées au cours des dernières années. Au total, 25 cuisines et salles de bain ont aussi fait l'objet d'une

réovation majeure afin de redonner un petit coup de jeunesse à l'ensemble du parc immobilier de l'Agence des logements des Forces canadiennes (ALFC) à Bagotville.

Le 21 juillet dernier, l'équipe de l'ALFC a aussi procédé à l'inauguration de son nouveau centre de services des logements. Un tout nouveau bâtiment de 1 600 pieds carrés a été construit en face de l'école des langues dans le quartier des résidences militaires pour un peu moins d'un million de dollars.

La nouvelle construction a été grandement inspirée de



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

L'Agence de logement des Forces canadiennes à inauguré son nouveau centre de service de logement de Bagotville le 21 juillet dernier.

celle du Centre intégré de soutien au personnel et des Anciens combattants réalisée l'an dernier, derrière le mess des officiers.

« Le fait de se baser sur des plans déjà existants pour l'essentiel de la nouvelle construction a accéléré la préparation du projet et

nous a permis de nous installer de façon définitive au cours de l'été » explique le gestionnaire de l'ALFC à Bagotville, M. Gino Savard.

Il faut dire que les bureaux de l'ALFC ont été assez vagabonds au cours des dernières années, démena-

geant à trois reprises en moins de trois ans. Les cinq employés de l'Agence étaient donc heureux de s'installer de façon permanente en juillet dernier.

Finalement, afin de répondre à la demande – le taux d'occupation est à 100 % depuis plus de 5 ans et la

LA PRÉCISION DE NOTRE TRAVAIL ET DE NOS DIAGNOSTICS GRÂCE À NOTRE HAUTE TECHNOLOGIE INNOVATRICE

TOUS LES SERVICES AU MÊME ENDROIT

- Dentisterie générale
- Dentisterie esthétique
- Implantologie
- Orthodontie
- Prothèse et couronnes
- Chirurgie

Laissez notre équipe spécialisée vous transmettre sa passion pour des sourires en santé!

Dr. Francois Blackburn D.M.D. dentiste généraliste 2465, rue Saint-Hubert, Jonquière dentisteblackburn.com

CLINIQUE DENTAIRE & D'IMPLANTOLOGIE FRANÇOIS BLACKBURN

URGENCE 7 JOURS
418 542-3368

Financement 24 mois sans intérêt

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
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville
(418) 677-7277

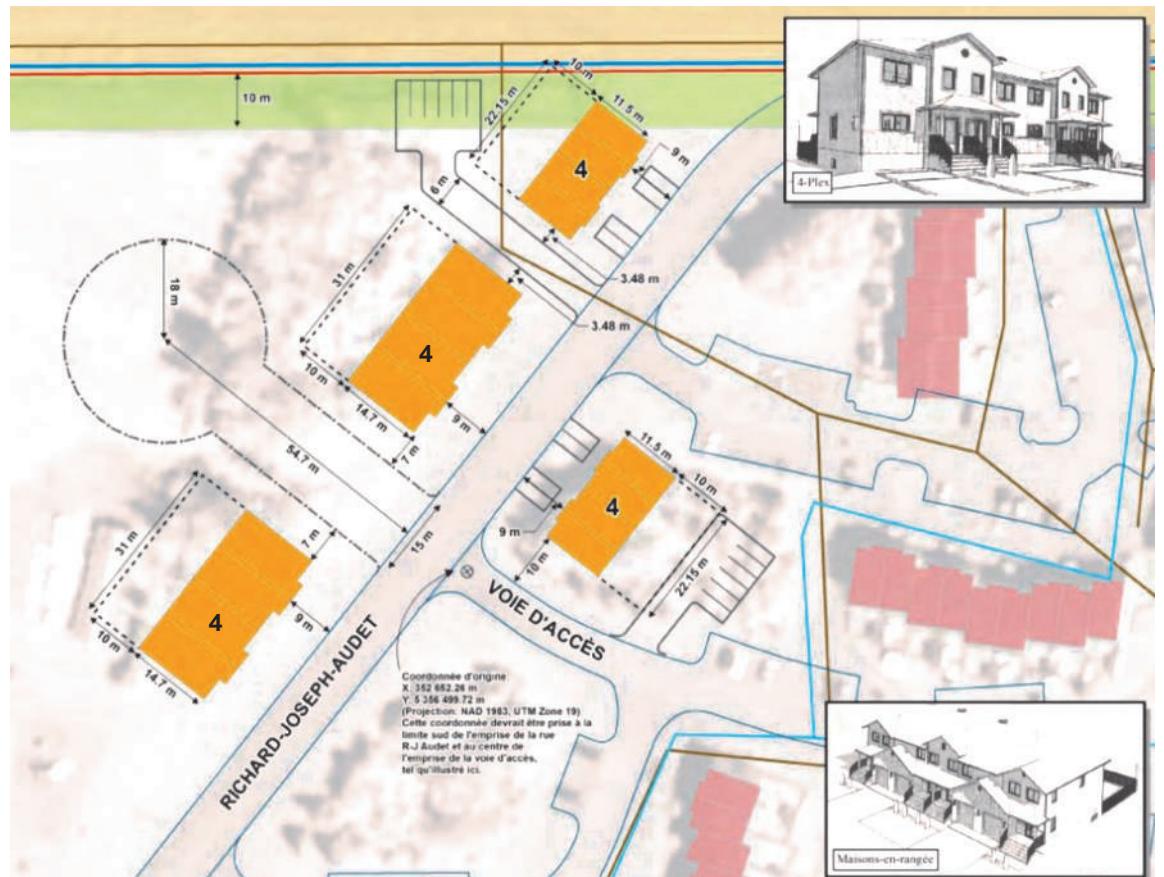
Gestionnaire PSP:
(Distribution et renseignements généraux)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois.

La date de tombée:

Une semaine avant la date de publication.
Envoyer l'information à: brindcom@royaume.com

www.vortexbagotville.com



Le projet prévoit, en 2015-2016, la construction de quatre nouveaux immeubles sur la rue Richard-Joseph-Audet. (Les chiffres «4» identifient les nouvelles constructions sur le plan.)

logements familiaux de Bagotville

liste d'attente s'allonge – l'ALFC a mis en œuvre, à la fin août, un projet visant à mettre à la disposition des familles des militaires 16 unités de logement additionnels afin d'accueillir divers types de familles.

Constructions Lem-Tech a donc entrepris la construction de quatre maisons en rangées composées de quatre unités chacune. La moitié de celles-ci auront deux chambres à coucher et les autres en auront trois en plus d'un garage.

La construction de ces 16 unités de logement se fait dans le cadre du Programme d'investissement fédéral dans l'infrastructure que le gouvernement a annoncé à Bagotville en juin dernier. Ce dernier prévoit 452 millions de dollars pour la réparation et la mise à niveau d'installations des Forces armées canadiennes (FAC) aux quatre coins du pays dont 6 millions de

dollars sont alloués à la construction de nouveaux logements à Bagotville cette année. Les 16 nouvelles unités devraient être livrées avant le 31 mars 2016.

Pour faire de la place pour la construction des nouveaux logements, l'ALFC a dû procéder au déboisement de certains terrains et devra aussi déplacer un parc et construire une nouvelle rue.

Mur coupe-son

Les pièces de machinerie lourde sont d'autant plus nombreuses autour des logements familiaux depuis quelque temps que le ministère des Transports du Québec (MTQ) procède actuellement aux travaux préparatoires en vue de l'érection d'un mur coupe-son en bordure de la future section de l'Autoroute 70 qui passera juste derrière le quartier.

Ce mur prendra l'allure



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

Les nouveaux immeubles sont actuellement en construction sur la rue Richard-Joseph-Audet. Les seize logements seront disponibles au printemps 2016.

d'une butte de terre gazonnée comme c'est le cas sur d'autres sections de l'autoroute.

Au cours des dernières semaines, les entrepreneurs

se sont surtout consacrés aux travaux de déboisement afin de préparer le terrain. Rappelons que la construction du mur coupe-

son n'est aucunement la responsabilité de l'ALFC ou de la Base de Bagotville. Le projet relève entièrement du MTQ.

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 !

A busy summer in the family housing sector

It has been a busy summer in the family housing sector on Bagotville base.

The renovation of several buildings continues on, with insulation and lining work to be completed this fall. Many roofs, doors and windows have been replaced in recent years. A total of 25 kitchens and bathrooms have also undergone major renovations to restore a little bit of youth to the entire housing stock of the

Agency Canadian Forces Housing (CFHA) in Bagotville.

On July 21, the CFHA team also celebrated the opening of its new housing services center. A brand new 1600 square feet building was built in front of the Language School.

Finally, construction also began for a new project that CFHA implemented in late August; 16 additional apart-

ments are being built to meet the demand to accommodate different types of families.

Lem-Tech Constructions has begun construction of the four townhouses that consist of four units each.

The construction of these 16 apartments is through the federal infrastructure investment program that the government announced for Bagotville in June.



ACHETEURS DE MAISON
Contactez-moi!

Harold Gilbert
418 241-3131
h.gilbert@profab.ca
1 855 880 2288 ext. 145



profab.ca

**Vaste sélection
de modèles**



LE *Mot* du *COMMANDANT*

Fier d'être de retour

Membres et familles de la 3^e escadre et de la BFC Bagotville,

Le Vortex est de retour! Après une petite pause opérationnelle, je suis très content de pouvoir, enfin, utiliser ces pages afin de communiquer avec vous et vos familles, de vous transmettre l'information d'importance, et de braquer les projecteurs sur nos réussites et votre travail extraordinaire. Je tiens à vous dire, d'abord et avant tout, que je suis extrêmement fier d'avoir été nommé le 28^e commandant de la 3^e Escadre et la BFC Bagotville. C'est un honneur pour moi d'être à la tête d'une équipe si formidable. Il s'agit pour moi d'un troisième déménagement dans la belle région du Saguenay puisque je cumule déjà six années au sein de la grande famille de Bagotville. En effet, ma carrière de pilote a commencé ici même, au sein de l'Escadron 433. Nous avons, ma belle femme Jodi et moi, débuté notre famille ici et nos deux enfants sont nés à Chiboutimi.

Par Col. Darcy Molstad
Commandant de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

Durant les semaines qui ont suivi mon changement de commandement, j'ai visité toutes les unités de la 3^e Escadre et les installations de la base. J'ai eu l'occasion de vous rencontrer, de vous serrer la main, et de jaser avec vous. J'ai été très impressionné par votre dévouement à notre mission, et ce, malgré une charge de travail très élevée et un manque de personnel dans plusieurs de vos sections.

Vous le savez, la BFC Bagotville est reconnue au sein de l'Aviation royale canadienne comme étant la plus performante et elle est souvent utilisée comme modèle pour les autres bases. Je suis convaincu que notre succès vient d'une culture de fierté de réussite et d'une recherche constante d'excellence. Dans ce contexte, l'un de mes défis, en tant que commandant, sera de vous protéger de vous-même. Je suis conscient que notre tempo opérationnel amène un stress quotidien important sur nous et par le fait même sur nos familles. Je compte donc travailler en étroite collaboration avec les commandants d'unités, les chefs de division et les agences de soutien afin de faire attention à notre monde en assurant le bon moral des troupes. Je vais également mettre beaucoup de temps à soutenir l'équipe du CRFM, qui fait un travail de tous les instants pour soutenir et accompagner nos familles. Je suis convaincu qu'ainsi, nous serons prêts et empressés à répondre présents autant de fois que le gouvernement nous le demandera.

Le respect des gens est pour moi une valeur fondamentale. Je tiens donc à pouvoir offrir à l'ensemble des militaires et des civils qui composent la BFC Bagotville un environnement de travail empreint de respect et de sécurité. Je prends très au sérieux *l'Opération Honneur*, mise sur pieds par le Général Vance afin d'initier un changement de culture dans les FAC pour éradiquer les comportements sexuels inadéquats. Je vais donc veiller, avec l'aide des commandants et des chefs de division de la base, mais également avec la collaboration de chacun d'entre vous, à mettre en place et à appliquer des processus pour assurer des milieux de travail sans harcèlement, peu importe sa nature. Je suis d'ailleurs très fier de voir notre grande institution faire un examen de conscience et démontrer sa force et son caractère en amorçant les changements qui s'imposent.

Je n'ai pas besoin de vous rappeler qu'au Moyen-Orient c'est d'abord le travail de la 2^e Escadre qui a rendu possible les opérations aériennes canadiennes en octobre 2014, et que présentement la 3^e Escadre compte près de 150 membres déployés au Koweït où ils font un travail extraordinaire dans des conditions exigeantes. La guerre contre le soi-disant État islamique sera une guerre longue et difficile à gagner, mais notre présence aux côtés des autres pays de la coalition, ainsi que nos frappes, permettent d'éloigner ce groupe radical de ses objectifs. C'est une cause noble que nous défendons et je suis fier de nos guerrières et de nos guerriers sur le terrain.

En terminant, je tiens à souligner que le Vortex nous offre un médium de communication essentiel. Je vous invite donc à l'utiliser pour partager vos bonnes nouvelles, pour promouvoir vos activités et pour nous poser, à l'Adjudant Rioux et à moi, vos questions. Nous avons tous intérêt à être bien informés et n'oublions pas que la base d'une communauté unie est une excellente communication.

Aux membres de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre, l'Adjudant Rioux et moi vous remercions de votre dévouement et de votre professionnalisme. Merci de me rendre si fier d'être votre commandant. Aux familles, nous vous remercions de votre appui inconditionnel. Vos sacrifices sont réels et aussi difficiles que ceux de nos militaires. Votre force et votre résilience m'inspirent et sachez que votre bien-être est au cœur de mes priorités.

Des questions pour l'équipe de commandement ?

N'hésitez pas à envoyer vos questions au Colonel Molstad ou à l'Adjudant Rioux par courriel au bureau des affaires publiques de la BFC Bagotville à l'une des adresses suivantes.

+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



Le nouveau lieu d'accueil par excellence pour les familles de tout le territoire de Saguenay s'avère certes le parc des Mille Lieux de la colline du secteur Chicoutimi-Nord. Ce nouveau site remporte un succès grandiose au-delà de toutes nos attentes.

En effet, au départ notre objectif était de 32 000 visiteurs pour toute l'année 2015. Or, ce cap a été franchi après seulement deux mois d'ouverture, soit en août.

Le conseil municipal de Saguenay a d'ailleurs reconnu le travail de toute l'équipe du parc le 8 septembre dernier en faisant signer le livre d'or aux personnages chargés de l'animation ainsi qu'à plusieurs employés de l'endroit.

À noter que le site est maintenant ouvert du mercredi au dimanche de 10 h à 16 h et est fermé les lundis et mardis. Ces heures d'ouverture seront applicables jusqu'à la fin d'octobre, après quoi l'endroit fermera pour quelques semaines, de manière à permettre à ses responsables de préparer la réouverture pour la saison hivernale.

Dans un autre ordre d'idée, la période des croisières bat actuellement son plein. Rappelons que la saison aura été marquée par l'accostage de 35 navires à notre quai du secteur Bagotville. Toutefois, il est important de préciser que le calendrier de la saison 2016 actuellement en élaboration montre déjà une autre année record à venir en terme de nombre de bateaux.

Mais surtout, la prochaine année sera marquée par la venue du prestigieux paquebot transatlantique Queen Mary 2, battant pavillon des Bermudes. La venue de ce géant des mers consacre à nouveau le statut du quai de croisières de Saguenay parmi l'élite mondiale en matière d'accueil de croisiéristes.

Enfin, le 3 septembre dernier, j'ai eu l'honneur de participer à la cérémonie protocolaire de la remise en service du NCSM Chicoutimi aux installations navales de la Marine royale canadienne à Esquimalt en Colombie-Britannique. Le sous-marin a subi des réparations majeures au cours des dernières années et figure maintenant parmi les plus modernes de la flotte nationale.

Après un an à Bagotville

Sega reçoit une nouvelle affectation

Après un peu plus d'un an passé au Saguenay, la jeune chienne Sega a quitté la région le 8 septembre dernier pour compléter sa formation au centre d'entraînement de la Fondation Mira à Ste-Madelaine.

Sous la garde du Cpl Camil Gagnon et de sa famille depuis l'automne dernier, Sega a réussi avec brio l'évaluation de la Fondation Mira et a été sélectionnée pour devenir un chien d'assistance auprès d'un enfant souffrant de troubles du spectre de l'autisme. Son entraînement à l'école de Mira s'échelonnera sur une période d'environ trois mois. Par la suite, elle sera remise à sa nouvelle famille.

« J'étais très heureux de savoir que Sega serait remise à un enfant autiste. Elle aura une grande liberté et beaucoup d'amour », lance le Cpl Gagnon qui admet que même s'il savait que Sega allait le quitter après un peu plus d'un an, il a eu un petit pincement au cœur lorsqu'il l'a remise à

la Fondation Mira. « Mais ça n'a pas duré, je savais qu'elle serait bien et très utile. En plus, je suis reparti avec un autre chien de deux mois », ajoute avec fierté celui qui en sera à son troisième chien à l'entraînement depuis 10 ans. « Mes trois enfants et ma conjointe ont pris une grande part dans la formation de Sega. C'est un travail d'équipe pour une famille qui décide de recevoir un chien de Mira parce qu'il y a des règles à respecter et un programme d'entraînement à suivre. C'est beaucoup de travail, mais c'est très valorisant », explique M. Gagnon.

Il faut dire qu'en plus de s'occuper de la formation de Sega, le Cpl Gagnon et sa famille se sont beaucoup impliqués dans la promotion de la Fondation Mira dans la région. « Les enfants y ont pris goût et comptent poursuivre le travail lorsqu'ils seront plus grands. Ils ont mis beaucoup de temps pour la Fondation », explique-t-il.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

À gauche sur l'image, Mme Jessica Latulippe et le Cpl Camil Gagnon, qui ont accueillis Sega durant un an. Ils sont accompagnés du Colonel Darcy Molstad et de l'Adjudic André Lefrançois. Cette photo a été prise quelques jours avant le départ de Sega pour le centre d'entraînement de Mira.

Le Cpl Gagnon est aussi très reconnaissant du soutien qu'il a reçu de la part de l'équipe de commandement de la Base. « Bagotville a été la première base au Canada à accepter de recevoir un chien d'assistance en formation. Nous avons servi d'exemple pour plusieurs autres personnes au pays qui ont dû se battre pour faire accepter leur chien en milieu de travail. Je tiens à remercier particulièrement l'Adjudant-chef Rioux et le Colonel Ménard qui ont rapidement apporté leur soutien à la formation de Sega. »

« J'ai vécu toutes sortes d'expériences extraordinaires avec Sega. Tout le monde la connaissait à Bagotville et elle est à l'origine de milliers de sourires. Dès qu'elle entrait quelque part, tout le monde la saluait avant moi! Tout ce monde a aussi contribué à sa formation », explique le Cpl Gagnon.

« J'ai aussi assisté à des moments très touchants. Un jour

que j'étais dans un aréna, un jeune enfant qui avait très peur des chiens et ne les approchait jamais s'est littéralement couché sur Sega. La chienne s'était étendue par terre pour permettre à l'enfant de l'approcher et celui-ci s'est senti assez en confiance pour l'approcher. Ce fut un moment touchant. Sa mère, qui a assisté à l'événement,

n'en revenait simplement pas », raconte le gardien de Sega.

Parions que bien d'autres moments du genre et que bien d'autres sourires attendent le Cpl Gagnon lorsqu'il présentera son nouveau mâle de race St-Pierre au personnel de Bagotville et à la population du Saguenay.

A new posting for Sega

After just over a year in Saguenay, Sega, the young assistant pooch in-training, left the area on September 8th to complete her training at Mira training center in Ste-Madelaine.

In the custody of Cpl Camil Gagnon and his family last fall, Sega was a brilliant success and was selected by the Mira Foundation to become an assistance dog to a child with Autistic Spectrum Disorder. Her training at Mira will take three months time and thereafter she will be delivered to her new family.

Cpl Gagnon is also very grateful for the support he received from the Base command team. "Bagotville base was the first in Canada to

agree to receive training service dog. We have served as an example. I want to particularly thank CWO Rioux and Col Ménard who graciously supported Sega's training."

"I had all kinds of extraordinary experiences with Sega. Everyone in Bagotville knew her and she was the source of thousands of smiles. When we went somewhere, everyone greeted her before me! All of these people contributed to her training," says Cpl Gagnon.

We bet many more smiles await Cpl Gagnon when he is presented with the new St-Pierre breed male that he has agreed to take care of for the next year for the Mira Foundation.

APPARTEMENT À LOUER APARTMENT FOR RENT

Logement de 4 pièces 1/2 Two Bedrooms apartment
TOUT INCLUS! ALL INCLUSIVE!

Chauffage et électricité	Heating and electricity
Équipement de cuisine	Fully Furnished
Literie (draps et serviettes)	Bedding (sheets and towels)
Laveuse et sécheuse	Washer and dryer
Téléviseur ACL avec câble et Internet	LCD TV with cable and Internet access
Stationnement réservé et déneigé	Plowed parking space
Grand balcon	Large balcony

Idéal pour militaire ou contractuel en service temporaire à Bagotville.
Ideal for military or contract worker in temporary duty in Bagotville.

Situé dans l'arrondissement de La Baie à moins de 10 minutes de la base militaire.
Located in the borough of La Baie, less than 10 minutes from the Military Base

Tarification selon la durée de la location.
AUSSI DISPONIBLE ALSO AVAILABLE
4p1/2 NON-CHAUFFÉ, NON-MEUBLÉ TWO BDRMS, NO FURNITURES
Pricing according to the rental period.
Info: 418-697-0990 ou/lor 418-690-7588

Campagne du Fonds de charité de la base

Le coup d'envoi est donné!



Au moment où vous lisez ces lignes, la campagne annuelle de financement du Fonds de charité de la base de Bagotville vient tout juste d'être lancée officiellement dans la cadre d'un déjeuner en compagnie de l'ensemble des solliciteurs et du comité organisateur de la campagne 2015.

Une fois de plus cette année, l'objectif des organisateurs est de rejoindre 100 % de la communauté de la BFC Bagotville afin que tous aient l'occasion de contribuer à cette importante campagne.

Pour ce faire, les solliciteurs sont déjà à l'oeuvre dans toutes les unités et les divisions de la base afin de convaincre le plus de gens possible d'adhérer à la délégation de solde au profit du Fonds de charité de la base.

Plusieurs activités s'inscrivent à nouveau cette année au programme tout au long de la campagne.

La première en liste est le tournoi de balle lente, qui aura lieu le 17 septembre, au terrain de baseball de la Base. Toutes les unités sont invitées à s'y inscrire en équipe de 10

personnes auprès du Cplc Claude Houde (4409 ou 4324). Les équipes ont jusqu'au 15 septembre pour s'inscrire.

Les vendredis en tenue civile sont aussi de retour, mais en version améliorée. En effet, à compter de maintenant, les militaires seront autorisés à porter l'habillement civil tous les vendredis de l'année moyennant une contribution au Fonds! Informez-vous auprès de vos solliciteurs pour profiter de ce privilège le plus tôt possible!

En octobre, nous assisterons à nouveau à la compétition amicale de Tir à la corde du CF-18. Des équipes de la base, mais également de l'extérieur, seront invitées à s'inscrire à cet évènement toujours très haut en couleur.

Une autre nouveauté pour cette édition, une activité de cirage de bottes par les équipes de commandement se tiendra dans chaque unité. Les détails de cette nouveauté seront acheminés aux unités sous peu.

L'activité de nettoyage d'ordinateurs sera de retour tout comme le traditionnel dîner



PHOTO D'ARCHIVES IMAGERIE MAT1 ROY

Le tir à la corde de CF-18, auquel ont pris part plus de 150 tireurs l'an dernier, sera de retour en octobre prochain. Encore une fois les équipes civiles auront l'occasion d'affronter celles de la BFC Bagotville pour remporter les honneurs.

spaghetti qui lui aura lieu le 4 novembre. La prévente de billets pour le dîner sera assurée par les solliciteurs. C'est également en novembre qu'aura lieu le tournoi

de hockey 4 contre 4. L'en-can de stationnement en formule améliorée, l'emprisonnement volontaire et la clinique de pneu se dérouleront aussi au cours de la campagne. La majorité des dates restent à confirmer, surveillez donc les diverses publicités afin d'y participer en grand nombre!

Bagotville Charity Fund Campaign

As you read these lines, the annual Bagotville Charity Fund has officially launched its fundraising. (September 10).

Once again this year, the organizers wish to reach 100% of the CFB Bagotville community so that all have an opportunity to contribute to this important campaign.

To do this, canvassers will be at work in all units / divisions to convince you to support this worth cause. The traditional events, Tug CF-18, spaghetti dinners, auction parking (improved), voluntary imprisonment and tire clinics, will all return. The first activity, the slow pitch tournament will be

held September 17th at the baseball field on the Base.

New this year, military members will be allowed to wear civilian clothes every Friday of the year! Check with your fundraisers to enjoy this privilege as soon as possible!

We remind you that the Charity Fund Campaign is taking place at the same time as the national United Way campaign; however, the funds collected by the Charity Fund do not go exclusively to United Way. Instead, The Fund Committee redistributes the money to several area organizations helping local people in need. Let's be generous!

Le fait que les activités du Fonds de charité de la base se déroulent en même temps que la Campagne nationale de Centraide amène souvent une confusion entre les deux. Rappelons donc que la campagne du Fonds de charité de la base n'est pas la campagne locale de Centraide.

Les sommes récoltées par le Fonds de charité de la base sont versées à divers organismes de la région, selon les décisions d'un comité indépendant formé de représentants de divers secteurs de la BFC Bagotville.

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

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

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

LA CAGE AUX SPORTS

Sensations assurées...

5 écrans géants HD

C'est ici que ça se passe !

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

Lisez

le VORTEX

de Bagotville

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

PRESS DISPLAY

www.pressdisplay.com

PressReader

www.pressreader.com

Musée de la Défense aérienne de Bagotville

Une saison estivale record

Malgré un début de saison assez lent, le Musée de la Défense aérienne de Bagotville a connu une saison estivale record au plan de la fréquentation avec plus de 14 600 visiteurs en moins de trois mois.

Un vent de fraîcheur a soufflé sur le musée de la Défense aérienne lors de l'ouverture de la saison touristique en juin dernier. Le musée offrait en effet cet été une toute nouvelle exposition appelée *Le dernier chapitre*, soulignant le 70^e anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Les visiteurs ont ainsi pu en apprendre davantage sur les derniers mois du conflit, du débarquement de Normandie jusqu'à la défaite allemande. Cette exposition s'est ajoutée à celles déjà présentes : *Maîtres du ciel* et *État d'alerte*. Les deux expositions multimédias ont continué de susciter un grand intérêt auprès des touristes et d'émerveiller les enfants avec la réalité augmentée. Même chose en ce qui concerne la visite guidée de la BFC Bagotville qui est demeuré extrêmement populaire auprès du public.

Bien que la saison ait débuté lentement au point de vue de la fréquentation, le nombre de visiteurs a explosé au mois de juillet. Au moment d'écrire ces lignes, un peu avant la fête du Travail, 14 600 personnes avaient parcouru le site du musée.



Les expositions interactives présentées au Musée de la Défense aérienne de Bagotville ont conservé leur pouvoir d'attraction auprès de visiteurs cet été.

À ce nombre, il faut ajouter la fréquentation virtuelle. En effet, le site web du musée, de même que les pages Facebook et Twitter, ont connu un achattement sans précédent attirant plus de 51 300 internautes.

La mission première du musée de la Défense aérienne est de préserver, d'interpréter et de mettre en valeur le patrimoine aéronautique militaire canadien

et saguenéen, mais le musée demeure avant tout la vitrine par excellence pour présenter la BFC Bagotville aux voyageurs de passage dans la région.

Que ce soit son histoire, ses infrastructures ou ses employés militaires et civils, le musée reste un outil de communication efficace afin de faire le lien entre le passé et le présent de la base.

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste

Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

A black and white photograph of a woman with blonde hair, identified as Nadia Bergeron, smiling. To her right is text advertising dental services in La Baie.

A record breaking season

A fresh breeze blew through the Air Defence Museum at the opening of the tourist season in 2015.

The new exhibition 'The last chapter', marking the 70th anniversary of the end of World War II allowed visitors to learn about the last months of the conflict; the invasion of Normandy up to the German defeat.

This exhibition is added to those two already present: 'Masters of the Sky' and 'State of Alert'. The two multimedia exhibits continued to attract great in-

terest from tourists and seemed to amaze children with its augmented reality technology. Tours of CFB Bagotville also remained extremely popular amongst visitors.

Attendance seemed to start slowly but then visitor numbers exploded in July. At press time, 14,600 people toured the museum site, plus attendance on social media has been substantial as well.

The museum website, as well as its Facebook and Twitter pages, have attracted over 51,300 viewers.

ÊTES-VOUS PRÊT?

F-150 04-15
RAM 1500 94-15
Jeep JK 2007 à 2014
GMC/CHEVY 88-15



- 4 pneus 265/70/17
- 4 roues d'acier neuves
- Valves, assemblage et équilibrage inclus

Spéciaux équivalents pour la plupart des véhicules.

- Économisez des \$\$\$
- Ensemble de roues d'hiver
- Qualité supérieure
- Le plus grand inventaire
- Prix imbattable



IMBATTABLE!

PAYSAN

PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE

APPELEZ MAINTENANT 418 696-0597

Vous aimez chanter ? Ça tombe bien !



Le chœur Orphéon de La Baie est en pleine période de recrutement et recherche de gars qui aiment chanter pour se joindre à son groupe composé exclusivement de voix masculines.

Unique dans la région, le chœur Orphéon fête cette année son dixième anniversaire de fondation, soyez de la fête!

Les répétitions se déroulent le mardi de 19 h 30 à 21 h 30
À l'école secondaire des Grandes-Marées de La Baie



Pour information, contactez Martin Gravel au 418-321-0094

Journée familiale du CRFM

Une nouvelle formule très appréciée

La journée familiale du CRFM soulignant la rentrée s'est déroulée le 27 août dernier sous une toute nouvelle formule qui a beaucoup plu puisque plus de 275 personnes y ont pris part.

Au lieu de durer toute la journée comme par les années passées, l'édition 2015 de l'activité a débutée à 15 h afin de permettre à davantage de conjoints et conjointes qui travaillent d'en profiter.

En plus des jeux gonflables, jeunes et moins jeunes ont pu s'amuser de l'animation présentée par les Fous du Roi. Les participants ont aussi profité d'un BBQ et dégusté du popcorn et de la barbe à papa grâce à la contribution de Canex et du IGA Yvon Haché.

La soirée d'inscription pour les activités PSP s'est tenue en même temps que la fête familiale, une initiative très



appréciée. Des kiosques de l'équipe de Promotion de la santé, du CRFM et des entreprises à domicile des conjointes et conjoints ont suscité un grand intérêt.

Même si Dame Nature est venue perturber les festivités avec de la pluie, les organisatrices se sont dites très heureuses du déroulement de l'activité et du taux de participation.

PHOTOS : IMAGERIE MATC PICARD

AR CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
l'Art de Construire
R.B.Q. 8271-8974-17

**RÉSERVEZ VOTRE TERRAIN
À 12 MINUTES DE LA BASE**

JONQUIÈRE

Map showing Phase 5 of Jonquière development. It includes plots for sale (VENDU), joint ownership (JUMELÉ), and family units (UNIFAMILIALE). It also shows plots labeled "VENU". The map includes labels for BOULEVARD DU ROYALME, ZONE COMMERCIALE 156 768 PI CA., ZONE COMMERCIALE 238 625 PI CA., and the limit between Jonquière and Chicoutimi. A legend indicates: VENDU (red), JUMELÉ (green), UNIFAMILIALE (blue), and VENU (black dot).

SHIPSHAW

Map showing future developments in Shipshaw, including plots for 2015 and 2016, labeled "FUTUR" and "2016". It also shows "RUE DES GRÈVES" and "RUE DES ÉLÉS". A note says "sans voisin arrière".

PHASE 5

JONQUIÈRE QUARTIER DES ÉLUS

ECOLE TRÉPPE-GAUTHIER

JONQUIÈRE SECTEUR MONT-JACOB

418 695-6646 www.ar-construction.ca

LE VORTEX — septembre 2015 — page 8

MFRC Family Day was a success

Family Day, hosted by the MFRC, took place on August 17th this year and attracted over 275 people with its new changes!

Instead of taking place the whole day, as it did last year, the 2015 edition of this family fun day started at 3pm; giving spouses that work the ability to take part as well. Inflatable games, Les Fous des Roi entertainment team, a BBQ, popcorn and cotton candy were all included in the festivities.

The PSP activity registrations were held on family day as well which was a very popular initiative. The Health Promotion Team Kiosk, MFRC and home businesses all attracted great interest.

The registration evening for PSP activities was held in conjunction with the family celebration, a very popular initiative. Kiosks for the Team Health Promotion, the MFRC and home business partner(s) all attracted great interest.

Via Capitale Saguenay-Lac-St-Jean
Agence immobilière
1212, boul. Talbot, bür. 204
Chicoutimi (Québec) G7H 4B7
Bur.: 418 543.5511

via Marie-Audrey Girard
Courtier immobilier résidentiel
418-376-4580
www.marieaudreygirard.com
magirard@viacapitale.com

GARANTIE DE SERVICES

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

L'ACTUALITÉ EN Survol



ANNIVERSAIRE

L'équipe du magasin Canex de Bagotville a souligné, le 9 septembre dernier, les 47 ans de la création de la bannière au Canada. Le commandant de la base, le Colonel Darcy Molstad a procédé à la coupe du gâteau d'anniversaire en compagnie de plusieurs gourmands, dont le gérant du Canex de Bagotville, M. Patrick Brassard qu'on voit sur la photo.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

TRAVERSÉE

L'équipe de Recherche et sauvetage de Bagotville a profité de la Traversée internationale du lac Saint-Jean pour tenir un entraînement de groupe en plus de contribuer à la sécurité des nageurs et des plaisanciers. Les membres de l'équipe participent aux activités de la Traversée depuis plusieurs années par leur présence sur le Piékouagami.



SOURIEZ!



Après un an passé à Bagotville, Sega a eu droit, elle aussi, à sa « Hero Shot » avant son départ pour l'école de formation de la Fondation Mira.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

CAMP



La communauté protestante de la Chapelle Emanuel de Bagotville a tenu cet été la seconde édition de son camp biblique. Une quinzaine de jeunes de la communauté ont pris part à cette semaine d'activités encadrée par une équipe de bénévoles dévoués. Un autre grand succès.

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

Des marques connues, telles que...

Revendeur agréé

Plan de crédit sans intérêt

12 • 24 • 36 mois

NE VERSEZ AUCUN ACOMpte

MÊME PAS LES TAXES!

S.A.C.

Budget®

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

418 545-4444
1800 223-5292

Accumulez des miles de récompenses Air Miles®

nolicamlocation.com

Opéré par **NOLICAM**

Entreposage intérieur et extérieur

Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non chauffé

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

Campagne légumes et fruits Comment économiser sur ses achats

Selon le rapport sur les prix alimentaires à la consommation 2015 de l'Université du Guelph, le prix du panier d'épicerie des Canadiens aura augmenté de 1 à 5% pour les légumes et fruits en 2015. Ainsi, il devient de plus en plus dispendieux de remplir notre assiette! Voici quelques trucs pour continuer à bien manger sans trop dépenser :

- Faire sa liste d'épicerie à la maison, en fonction de ce que nous avons déjà à la maison (pour éviter le gaspillage) et en se fiant aux circulaires, quitte à faire plusieurs supermarchés
- Choisir des fruits et légumes de saison, car ils sont abordables. On peut en acheter de grandes quantités et les mettre en conserve ou les congeler
- Acheter des fruits et des légumes surgelés et en conserve
- Récupérer : Utiliser les fruits abîmés dans les muffins, les légumes défraîchis dans les potages, etc.
- Profiter de certains produits qui sont toujours économiques : pommes de terre, carottes, navet, chou, bananes, pommes, etc.
- Privilégier les produits frais et cuisiner! Par exemple, faire des frites maison au lieu d'en acheter, faire ses confitures, etc.

N'oubliez pas de manger un minimum de 4 légumes et 3 fruits par jour!

Durant la campagne de sensibilisation aux légumes et fruits, du 21 septembre au 4 octobre, prenez un « selfie » de vous et une assiette remplie à moitié de légumes OU d'un repas composé principalement de légumes ou fruits et courrez la chance de gagner de nombreux prix! Infos et envois : cynthia.ruest@forces.gc.ca

L'équipe de Promotion de la santé

CALENDRIER DES ACTIVITÉS septembre 2015 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! Ateliers gratuits!

Le stress, ça se combat!
Six ateliers de trois heures
Le jeudi de 13 h à 16 h
dès le 1^{er} octobre

Drogues, alcool et jeu excessif (1.5 jours)
pour superviseurs
Lundi 5 octobre de 8 h à 16 h
Mardi 6 octobre de 8 h à 12 h

Force mentale et sensibilisation au suicide
Mercredi 7 oct. de 8 h à 16 h

Nutrition 101
Vendredi 9 oct. de 8 h à 12 h

Conférence de Mme Monique Lépine
Monologue intérieur d'un proche
Journée mondiale de prévention du suicide.

Mercredi 16 septembre à 14 h

Campagne légumes et fruits
21 septembre au 4 octobre

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



SANTÉ-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

Un retour à l'école en toute sécurité

Il y a déjà quelques semaines que nos jeunes ont repris le chemin de l'école. Eh oui! Retour à l'école signifie la chasse aux articles scolaires, préparer les boîtes à lunch et être à l'heure pour prendre l'autobus. C'est un véritable ouragan d'organisation alors voici quelques points de santé et de sécurité à ne pas oublier!

Aller-retour à l'école

- Les enfants : **ARRÈTEZ, ÉCOUTEZ et REGARDEZ** aux intersections et dans les entrées de cour, de garage, etc. Demandez à vos parents de pratiquer avec vous, pour le leur rappeler aussi !
- Jouez loin de la circulation et ne passez pas entre des voitures stationnées pour traverser la rue. Utilisez les passages piétonniers ou les intersections, surtout celles avec un brigadier.
- Les enfants, une fois descendus de l'autobus scolaire, attendez que le chauffeur, un brigadier ou un parent vous dise que vous pouvez traverser la rue sans danger.
- Protéger votre coco en vélo, le port du casque est très important pour protéger votre tête en cas de chute ou d'accident.
- Les enfants de moins de neuf ans ne possèdent pas les habiletés et les aptitudes nécessaires pour « circuler » en sécurité. Ils devraient être accompagnés par un adulte ou un enfant plus âgé. Ils devraient être attendus au départ et à l'arrivée de l'autobus.

Boîte à lunch et collations

- Assurez-vous de respecter la liste d'interdictions de l'école de votre enfant. Même si votre enfant ne l'est pas, un autre enfant pourrait être allergique à certains aliments. Compte tenu de la gravité possible de certaines réactions allergiques, vaut mieux être prudent.
- Les allergènes qu'il faut surtout surveiller – parce qu'ils provoquent la majorité des réactions observées au Canada – sont les arachides, les noix, les graines et l'huile de sésame, le soja, les fruits de mer, le poisson, le blé, les œufs, le lait et les sulfites.
- Si votre enfant a une allergie, assurez-vous d'en informer l'autorité concernée de l'école. Il/elle devrait également porter une chaîne ou un bracelet Médic-Alert qui identifie son allergie : www.medicalert.ca
- Faites un rappel de se laver les mains avant de manger ou inclure une petite bouteille de désinfectant pour les mains dans un compartiment séparé de la boîte à lunch. Un drôle de petit vidéo muet « Ô les mains », qui démontre la technique de lavage des mains, est disponible sur www.youtube.com et que vous pourriez regarder ensemble.

Préparé par l'équipe du 25e Centre de services de santé des FC

Référence : Articles de l'Agence de la santé publique du Canada



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



Monologue intérieur d'un proche

Dans le cadre de la treizième journée mondiale de prévention du suicide soulignée le 10 septembre, la Promotion de la santé, l'Aumônerie et le 25e C Svc S FC présentent une conférence de

Mme Monique Lépine

Mercredi le 16 septembre 2015
Auditorium du Centre récréatif, Bât. 71
14h00

Pour membres de Bagotville et familles



À travers son histoire, venez entendre le chemin parcouru par cette mère pour qui la vie a basculé, plus d'une fois, après le drame du 6 décembre 1989, à l'école Polytechnique de Montréal.

Information/inscription via le GRH PS CONFREN ou 418 677-4000, poste 7102 promosante@forces.gc.ca

En collaboration avec

Pour toutes détresses
Deuil 02

Le nouveau commandant parle de ses objectifs

Le Col Boucher aux commandes de la 2^e Escadre

Le Colonel Luc Boucher est entré en poste à titre de commandant de la 2^e Escadre le 16 juillet dernier. Le Vortex vous propose ici son premier message, quelque semaine après son entrée en poste.

Après une longue période d'absence, c'est avec un très grand plaisir que mon épouse Diane et moi effectuons un retour dans la belle région du Saguenay. En plus de revenir aux sources, c'est avec honneur et fierté que je prends le flambeau des commandes de la 2^e Escadre de Bagotville, et ce, dans un contexte opérationnel exigeant où les défis sont nombreux.

Par Col. Luc Boucher
Commandant de la 2^e Escadre

Grâce à l'éthique de travail et au professionnalisme exceptionnel de mon prédecesseur, le Col Simoneau, je poursuivrai le développement d'une organisation en plein essor, doté d'une solide fondation. Il incombe maintenant à notre nouvelle équipe de continuer à développer les assises de la 2^e Escadre.

Je me sens choyé d'être aussi bien entouré, par des gens remarquables, qui ont à cœur le perfectionnement du concept de la force aérienne expéditionnaire et de l'avancement de ses projets.



Le Colonel Luc Boucher et l'Adjudant-chef John Rowley devant le quartier général de la 2^e Escadre.

C'est cet encadrement de personnel extraordinaire qui fait en sorte que nous puissions accomplir nos tâches quotidiennes, tout en étant prêts à déployer, n'importe où dans le monde, avec une rapidité d'action et une agilité qui feraient l'envie de plusieurs organisations.

J'aimerais également profiter de cette occasion pour souhaiter la bienvenue à l'adjudant-chef de l'escadre, Adjud John Rowley, ainsi qu'à son épouse Marie-Annette, qui se joignent à nous en provenance de Comox. La tête remplie d'idées et d'enthousiasme, je suis convaincu que le chef Rowley sera un excellent ambassadeur de progrès et d'avancements pour la

2^e Escadre, et que tous bénéficieront de sa vaste expérience.

À tous nos nouveaux membres, incluant bien sûr ceux affectés à Trenton et à Cold Lake, je vous souhaite la bienvenue au sein de l'Escadre. Soyez assurés que nous aurons très prochainement l'occasion de nous rencontrer, que ce soit au travail ou lors d'événements à caractère plus social, accompagnés de nos familles.

Finalement, je tiens à remercier l'équipe de commandement de la BFC Bagotville pour tout le soutien dont nous disposons. En tant que formation hébergée, nous sommes choyés de bénéficier d'autant d'appui!

deploy on short notice, that being the envy of many organisations.

I am also taking this opportunity to welcome CWO Rowley and his wife Marie-Annette. Chief Rowley will be an excellent ambassador of progress and advancement, 2 Wing will benefit from his experience.

To all our new members, including those posted to CFB Trenton and CFB Cold Lake, welcome, I am eager to meet you all.

Finally, thank you to leadership of CFB Bagotville for their support.

Message for the new 2 Wing Commander

It is with great pleasure that my wife Diane and I are coming back to the beautiful Saguenay region. It is with pride and honour that I am taking Command of 2 Wing.

As a result of the exceptional work ethic and professionalism of my predecessor, Col Simoneau, 2 Wing's foundation is solid; I will pursue the development of this growing organisation.

I am lucky to be surrounded by remarkable people who have our expeditionary wing at heart. It is because of you that we can accomplish our daily tasks and be ready to

Aquafun

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

LE MONTAGNAIS HÔTEL MULTISERVICE

418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca

INFO-MESS — SEPTEMBRE/OCTOBRE 2015

MESS DES OFFICIERS

- JEUDI 10 – CAFÉ DE MEMBRES
- JEUDI 17 – LUNCHEON
- JEUDI 24 – LUNCHEON

MESS DES ADJ/SGTS

- Septembre**
- JEUDI 10 –CAFÉ CHEF
 - VENDREDI 11 –DMCV & MUG IN
 - VENDREDI 18 –DMCV
 - JEUDI 24 –CAFÉ CHEF
- Octobre**
- VENDREDI 2 –DMCV
 - JEUDI 8 –CAFÉ DU CHEF

MESS DES RANGS JUNIORS

- Septembre**
- VENDREDI 18 –DMCV
 - VENDREDI 25 –DMCV
- Octobre**
- JEUDI 1 –CAFÉ DU CHEF
 - VENDREDI 2 –DMCV
 - VENDREDI 9 - DMCV



Parole aux aumôniers Tout passe trop vite!



L'équipe des aumôniers, de gauche à droite, Major Stéphane Moisan (nouvel aumônier principal), Capt David Dytynshyn, Ltv Michael Rundle et Major Slawomir Gorniak (sortant).

Tout passe trop vite. Les vacances terminées, l'année scolaire des enfants déjà lancée et nous, les militaires, sommes déjà engagés de plus belle vers une autre année remplie de nouveaux défis.

Avec le *mug in* qui a eu lieu la semaine dernière, nous avons pu découvrir plusieurs nouveaux visages sur la base. Aussi, cela requiert des différentes organisations bien des adaptations. Pour l'équipe des aumôniers, c'est également le cas. L'arrivée d'un nouvel aumônier principal, en la personne du père Stéphane Moisan, et le départ aux études du père Gorniak, en prévision d'une nouvelle carrière, propulse l'ensemble de l'équipe vers de nouveaux horizons.

Concernant le père Gorniak, toute l'équipe des aumôniers tient à lui souhaiter bonne chance. En ce qui me concerne, je tiens à exprimer au personnel de Bagotville toute ma gratitude pour l'accueil que j'ai reçu depuis mon arrivée.

Mon arrivée en tant qu'aumônier principal au sein d'une base de l'aviation implique une inculturation à une nouvelle réalité. C'est pourquoi, je chercherai cette année avec mon équipe à raffiner notre ministère de présence auprès des unités de l'aviation. Ne soyez donc pas étonnés de voir un père par-ci par-là en train de prendre part aux différents entraînements physiques d'unités lorsque cela se présente ou encore à le voir prendre part aux différentes activités de la base.

Notre mission, en tant qu'aumônier, est de conseiller les commandants sur les questions religieuses, spirituelles, morales et éthiques qui touchent le militaire et sa famille, et fournir en campagne et en garnison, un soutien religieux, spirituel, moral et éthique à tous les membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'à leurs familles. Du côté spirituel, les aumôniers - tant catholiques que protestants - ont le souci de revitaliser la vie des communautés chrétiennes. C'est pourquoi ils sont à la recherche de personnes ayant le goût de s'impliquer dans les comités de chapelle. Si cela vous intéresse, je vous invite à communiquer avec nous au poste 7380. Au plaisir donc de vous croiser sur la base et d'échanger avec vous.

Major Stéphan Moisan
Aumônier principal
BFC Bagotville

Témoignage

J'étais obèse!

Je me présente, Sabrina St-Louis, maman de deux garçons, franchisée et entraîneuse chez Cardio Plein Air, militaire réserviste, étudiante en kinésiologie à l'Université du Québec à Chicoutimi et stagiaire au PSP de la Base de Bagotville cet été.

Dans le cadre de mon stage, on m'a demandé de rédiger un article. Afin d'encourager les gens à ne pas abandonner et à poursuivre leurs objectifs, j'ai choisi de vous parler de mon parcours au niveau de ma perte de poids. Il y a quelques années, j'étais considérée obèse.

Comme la plupart des gens, j'ai fait plusieurs régimes de toutes sortes pour perdre du poids, jusqu'à ce que je réalise l'ampleur des dégâts que j'étais en train d'imposer à mon corps. Il est important de comprendre que l'organisme a besoin de toutes les calories recommandées pour être optimal. Lors de régime, nous diminuons le métabolisme de base qui peut prendre jusqu'à plusieurs années avant de revenir optimal. Le rapport calories ingérées / calories dépensées devient alors supérieur à la demande. Cela



dit, lorsque le régime est terminé et que les anciennes habitudes alimentaires sont de retour, le corps emmagasine plus de calories puisqu'il en a besoin de moins pour remplir ses fonctions. Chaque régime imposé à notre corps finit par nous rattraper un jour et c'est exactement ce qui m'est arrivé.

À ce moment-là, j'ai réalisé que je ne pouvais plus continuer ainsi. J'avais de la difficulté à jouer avec mes enfants sur le terrain de soccer et ce n'était vraiment pas l'exemple que je voulais être pour ma famille. La prise de conscience est le premier pas vers une résolution, elle fait partie de façon intégrante de votre cheminement. Sans déclencher, les chances de réussite sont minces. La décision de se prendre en main doit provenir de vous. Vous comprendrez

donc que j'ai décidé de ne plus suivre la mode des régimes.

Donc, voici le chemin que j'ai entrepris. Je mangeais ce que je voulais, mais j'ai diminué d'un quart mes portions et j'ai ajouté plus de légumes. Je n'ai pas coupé le sucre, mais passé 18 heures, je n'en mangeais plus. Faire du sport? Je n'ai pas le temps, j'ai des enfants, je travaille, je vais à l'école.... Eh non, j'ai lâché les téléromans et je me suis procurée des DVD d'exercices. À tous les soirs, je couchais mes enfants et je faisais mes exercices pour un minimum d'une heure. Au fil du temps, j'ai réalisé que le soir je n'avais plus de rage de sucré ni de salé et que je voulais bouger davantage. Mon corps s'adaptait bien à tous ces changements d'habitudes. J'ai pris de l'assurance, j'étais plus productive au travail, dans mes études et je dormais tellement mieux. Je me suis même fait un réseau social avec des gens extraordinaires qui voulaient eux aussi changer leurs habitudes de vie.



Infos@entreports-Intact.com
418.590.1625
entreports-Intact.com

LOCATION ENTREPÔTS

**LIBRE ENTREPOSAGE
ESPACES DE 50pi² À 200pi²
SYSTÈME DE SURVEILLANCE PAR
CAMÉRAS 24HEURES / 7JOURS**

À partir de 70\$ / Mois!

1880 rue Brisay Chicoutimi (Québec) G7K 0A7
(Parc Industriel Henri-Girard)



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.

Sabrina St-Louis,
stagiaire pour l'Équipe PSP

Participation au championnat mondial de course à obstacle

Duguay à l'entraînement

Il n'y a pas que les militaires qui se tiennent en forme à Bagotville, les membres du personnel civil font aussi leur part et M. Jean-Claude Duguay du Groupe d'infrastructure et de génie fait partie de ceux qui donnent l'exemple.

Il y a un peu plus d'un an, en juin 2014, M. Duguay a découvert les courses à obstacle du type X-man ou Spartan en prenant part à une petite compétition amicale qui lui a donné la piqûre.

Depuis, il a participé à pas moins d'une dizaine de courses

partout au Québec et a plutôt bien réussi. La preuve : il a réussi à se qualifier cet été pour participer à une compétition mondiale de course à obstacles qui se tiendra les 17 et 18 octobre prochain en Ohio.

Au cours de la dernière année, il a souvent terminé dans les cinq premiers de sa catégorie des 45 à 49 ans et, en juin dernier, il a terminé deuxième à la course en montagne qui se tenait au Massif dans Charlevoix.

« Je suis vraiment tombé en amour avec ce sport. Ça me rappelle un peu ma jeunesse lorsque je faisais de l'hébertis-

me. C'est un peu le même genre de défi et lorsque j'ai fait ma première course, je me suis remémoré cette époque », explique M. Duguay.

L'athlète se dit très heureux de pouvoir participer à une épreuve de calibre international et ne veut pas trop se mettre de pression. « Je suis très content de m'être classé. Ce sera une expérience unique. Mon objectif est d'abord de terminer la course, après on verra », conclut-il.

D'ici là, Jean-Claude Duguay poursuit son entraînement avec la ferme volonté de se dépasser en octobre prochain.



Jean-Claude Duguay pose ici en compagnie de quelques partenaires d'entraînement du Saguenay. De gauche à droite: Mathieu Gilbert, Jean-Claude Duguay, Nathalie Collard et Joël Gravel lors de la course Prison Break Québec 2015.

AUTABLEAU D'HONNEUR

PROMOTIONS



Lcol Perry



Slt Robert



Adj Tremblay



Adj Gagnon



Sdt Racine



Sgt Daraiche



Cplc Bolduc



Cplc Ferland



Cplc Tremblay



Cplc Villeneuve



Sgt Baril



Sgt Gervais



Sgt Lapointe



Sgt Rivard



Cpl Blanchette



Sdt Desrochers



Sdt Houle

Quelques conseils

Attention: Ours noirs dans les parages

À quelques occasions au cours de l'été et encore tout récemment, des passants ont rapporté la présence d'un ours autour de la base et dans le secteur des logements familiaux. Les ours sont habituellement repérés près des pistes d'entraînement, en bordure des zones boisées.

Ces visites ne sont pas inhabituelles. Chaque année, on rapporte la présence d'ours près de la base. Il faut savoir que les boisés environnants sont très étendus et rejoignent de grandes forêts qui abritent des centaines d'animaux sauvages.

Lorsque la présence d'ours est rapportée, le ministère de la Faune et des Parcs du Québec (MFPQ) est avisé immédiatement et un avis est publié au sein du personnel de la base afin de prévenir des rencontres inopportunnes.

L'équipe du péril aviaire et celle de la Police militaire travaillent généralement conjointement pour tenter de déménager l'animal lorsque cela est possible et pour diffuser les précautions à prendre lorsqu'on s'aventure dans un secteur à risque.

Afin de vous aider à en apprendre davantage sur l'ours noir et pour mieux réagir en cas de rencontre, voici quelques extraits des conseils diffusés par le MFPQ.

Les ours noirs ont des personnalités bien différentes : chaque rencontre avec cet animal est unique. En tout temps, rappelez-vous que l'ours est un animal



sauvage au comportement imprévisible, ne vous approchez jamais de lui et encore moins de ses petits. Rappelez-vous également que l'ours noir peut parfois se dresser sur ses pattes arrière. En agissant ainsi, il ne cherche généralement qu'à mieux identifier une odeur ou une source de bruit.

Que faire en présence d'un ours noir?

- Restez calme et évaluez la situation.
- Si l'animal est loin et qu'il ne vous a pas encore vu, parlez-lui doucement pour qu'il vous identifie en tant qu'humain. Retournez d'où vous venez et attendez qu'il soit parti ou prenez un autre chemin pour le contourner. En tout temps, gardez le contact visuel avec lui pour voir sa réaction.
- Si vous surprenez un ours et que celui-ci se montre agressif, reculez lentement tout en lui parlant. Mettez de la distance entre lui et vous. Ne le quittez pas des yeux. Le fait de s'éloigner de lui peut le rassurer et le calmer.
- Évitez de crier et de courir, car cela l'encouragera à vous

poursuivre, sauf si vous pouvez très rapidement gagner un lieu sûr.

Si votre éloignement ne calme pas l'animal et que celui-ci manifeste une grande agitation, c'est qu'il s'agit probablement d'une femelle qui craint pour la sécurité de ses petits. Dans une telle situation, continuez de vous éloigner d'elle sans courir, tout en gardant un contact visuel avec l'animal.

Si un ours vous suit de façon insistante, faites-lui face et montrez-vous imposant. Agitez les bras au-dessus de votre tête. Parlez fort. Tentez de l'impressionner. Avec un bâton, tapez sur les arbres ou au sol. Cela devrait suffire à le faire fuir. Le fait de monter dans un arbre peut vous mettre à l'abri d'un ours curieux et peu vindicatif, mais cette manœuvre comporte des risques, car les ours noirs savent grimper eux aussi!

En cas d'attaque

Utilisez une bonbonne de poivre de Cayenne si vous en avez une en votre possession. Visez les yeux. Profitez de son inconfort pour quitter les lieux rapidement.

Défendez-vous avec tout ce que vous avez sous la main (roche, bâton, hache, rame, etc.).

Ces quelques conseils vous seront peut-être utiles, mais le plus important est d'être attentif aux avis signalant la présence d'ours dans le secteur et d'éviter les endroits à risque. La prudence demeure votre meilleure alliée!

Warning: presence of black bears !

On a few occasions during the summer and most recently, bystanders reported the presence of a bear around the base and in the family housing sector. Bears are usually spotted near the training tracks, on the edge of wooded areas.

To help you learn about black bears and to better react to encounter, here are some tips.

- If a bear spots you, try to get its attention while it is still farther away. You want it to know you're human so talk in a normal voice and waive your arms.
- Remember that a standing bear is not always a sign of aggression. Many times, bears will stand to get a better view.

Never feed or throw food to a bear.

If a Bear Charges...

- Remember that many bears charge as a bluff. They may run, then veer off or stop abruptly. Stand your ground until the bear stops, then slowly back away.
 - If you can, travel with a group. Groups are noisier and easier for bears to detect.
 - Keep in mind that bears tend to be more active at dawn and dusk so plan your hikes accordingly.
 - Stay on marked trails and obey the regulations and warnings.
 - Don't run towards or climb a tree. Black bears can climb trees, and many bear will be provoked to chase you if they see you climbing.
- If you have pepper spray, be sure that you have trained with it before using it during an attack.
- These few tips will be perhaps useful but the most important is to pay attention to notices warning of bears in the area and to avoid places at risk. The best ally your care!

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

- Lavage intérieur et extérieur
- Cirage
- Changement et vente de pneus
- Remise à neuf des phares
- Lavage de tapis d'auto

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

Our clinic provides bilingual services

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

PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com
Press Reader
www.pressreader.com



Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

MFRC Bagotville Calendar of Events



septembre — octobre 2015

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.
Ne manquez pas la conférence sur la préparation au retour de déploiement le 23 septembre à 18 h 30				10 Parents-enfants 9 h à 11 h Parents & tots from 9 to 11 Teen town: Journée mondiale prévention du suicide de 18 h à 21 h	11 Café-causerie: échange linguistique de 9 h 30 à 11 h Teen town: soirée dansante FLUO de 18 h à 21 h	12 Teen town: activités libres de 13 h à 16 h et On cuisine! de 18 h à 21 h
13	14 Début des Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants (9 h à 11 h) Début des cours de langues secondes	15 Début Croquignoles de 8 h à 10 h 30 Parents-enfants (9 h à 11 h) Groupe tricot 18 h 30 à 21 h	16 Les Bears de 8 h à 12 h Teen town: Activités libres de 17 h 30 à 20 h 30 Parents-enfants 9 h à 11 h	17 Croquignoles 8 h à 10 h 30 Parents-enfants (9 h à 11 h) Teen town: Sports PSP de 18 h à 21 h	18 P.D. Day Riverside Teen town: activités libres de 18 h à 21 h Soirée conjointes et conjoints: atelier d'initiation à la salsa	19 Teen town: Journée d'action contre la violence faite aux femmes (13 h à 16 h) et activités libres de 18 h à 21 h
20	21 Les Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants 9 h à 11 h	22 Parents-enfants 9 h à 11 h Croquignoles 8 h à 10 h 30 Groupe tricot 18 h 30 à 21 h	23 Parents-enfants 9 h à 11 h Les Bears de 8 h à 12 h Teen town: activités libres de 17 h 30 à 20 h 30 <u>Préparation retour de déploiement 18 h 30</u>	24 Croquignoles 8 h à 10 h 30 Parents-enfants (9 h à 11 h) Teen town: Journée de l'arbre 18 h à 21 h	25 Teen Town: Soirée cinéma de 18 h à 21 h	26 Teen town: randonnée au parc Rivière-du-Moulin de 13 h à 16 h et activités libres de 18 h à 21 h
27	28 Les Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants 9 h à 11 h	29 Parents-enfants 9 h à 11 h Croquignoles 8 h à 10 h 30 Groupe tricot 18 h 30 à 21 h	30 Les Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants 9 h à 11 h Atelier couponnage Couponing) de 18 h à 19 h 30	1^{er} octobre Croquignoles 8 h à 10 h 30 Parents-enfants (9 h à 11 h) Teen town: activité à déterminer	2 Teen town: activité à déterminer	3 Teen town: activité à déterminer
4	5 Les Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants 9 h à 11 h	6 Parents-enfants 9 h à 11 h Croquignoles 8 h à 10 h 30 Groupe tricot 18 h 30 à 21 h	7 Les Bears de 8 h à 12 h Parents-enfants 9 h à 11 h Teen town: activité à déterminer	8 Croquignoles 8 h à 10 h 30 Parents-enfants (9 h à 11 h) Teen town: activité à déterminer	<p>Pour plus de détails sur les activités au calendrier contactez le CRFM au 418-677-7468</p> <p>If you need more details about this calendar please contact MFRC at 418-677-7468</p>	

ATELIERS DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Le CRFM offrira, chaque semaine, à compter du 30 septembre, des ateliers de conversation en anglais langue seconde.

Coût: 30 \$

Horaire: Mercredi de 13 h à 15 h

Lieu: CRFM de Bagotville

Nombre d'ateliers: 10 ateliers

Pour information:
Julie Lespérance au 418-677-7468
julie.lesperance@forces.gc.ca

Merci

Aux commanditaires, aux collaborateurs et aux bénévoles qui ont contribué au succès de la Journée familiale du CRFM 2015

Tank you to all our sponsors, collaborators and volunteers that helped MFRC Family Day a success.



Numéros importants — Important phone numbers

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

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



Créez votre
compte GRATUIT
dès aujourd'hui au
www.pressreader.com



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

press reader

avec **pressreader.com**



**ASSURANCE DE GROUPE
AUTO ET HABITATION**
POUR LA COMMUNAUTÉ
DES FORCES CANADIENNES

**HOME AND AUTO
GROUP INSURANCE**
FOR THE CANADIAN FORCES
COMMUNITY

Obtenez vos tarifs de groupe exclusifs!
1 888 476-8737
canex.lapersonnelle.com

Get your exclusive group rates!
1-888-476-8737
canex.thepersonal.com

 **laPersonnelle**
Assureur de groupe auto et habitation

La bonne combinaison.



 **thePersonal**
Home and Auto Group Insurer

The right fit.