

# le VORTEX de Bagotville



Volume 11 Numéro 6

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JUIN 2016

## Maple Flag, Maple Resolve, Maple Strike, RIMPAC

# Un été très occupé pour les militaires de Bagotville



pages 2 et 3

Résultats remarquables pour les athlètes de la base... page 5

Programme Sports et loisirs 2016 : épargnez cet été... pages 12 et 13

Plus de 500 participants à la Course de Bagotville... page 18



**nokian TYRES**  
Arrêtez-vous à temps.

GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE NOKIAN eNTYRE 2.0

En plus de la Garantie Limitée relative à la bande de roulement, Nokian Tyres offre une GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE à l'achat de pneus Nokian eNTYRE 2.0. *Renseignez-vous dès maintenant !*



Obtenez **70 \$**  
de remise sur une carte prépayée,  
du 15 mars au 3 juin 2016.  
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.



**GARAGE  
JEAN-PIERRE  
TREMBLAY**  
MEMBRE DU RÉSEAU **TIRECRAFT**  
**La Baie**  
2460, rue Bagot  
**418-544-4455**

**Chicoutimi**  
1737 boul. Talbot  
**418-545-4455**

De nombreux exercices à l'agenda au cours des prochains mois

# L'été sera très occupé pour les militaires

Alors que l'arrivée du mois de juin amène certains à rêver aux vacances estivales qui approchent, une grande partie du personnel militaire de Bagotville se retrouve plutôt occupé dans l'une des périodes les plus actives de l'année.

En effet, de la mi-mai au début juin, près d'une centaine de membres de l'Escadron 425 et de plusieurs unités de soutien ont pris part à l'exercice Maple Resolve. Une autre centaine de militaires, principalement de l'Escadron 433 ceux-là, les

ont rejoints à Wainwright et à Cold Lake en Alberta pour les exercices Maple Strike et Maple Flag. Bagotville collaborera aussi à la formation des spécialistes de guerre électronique au cours de ce passage dans l'ouest du pays.

Avec une douzaine de chasseurs CF-188 Hornet déployés pour prendre part à ces exercices, les dernières semaines du printemps ont nécessité un effort constant.

Ces exercices annuels sont, selon le commandant de la BFC Bagotville, le colonel

Darcy Molstad, une excellente occasion de parfaire l'entraînement de l'ensemble du personnel. « Avec Maple Strike, nous profitons de la collaboration des autres armes, et particulièrement de la présence de l'artillerie, pour compléter la préparation de nos membres à des missions de soutien des troupes au sol. Nous avons aussi l'occasion de développer des scénarios d'entraînement propres à l'aviation », résume le commandant.

Pour l'Escadron 433, il s'agit de mettre la touche finale à sa préparation en vue d'éventuelles missions qui pourraient survenir au cours de la prochaine année. « C'est le 433 qui est l'escadron de haute disponibilité présentement pour l'Aviation royale canadienne, c'est pour cette raison que ses membres vont aussi prendre part à l'exercice RIMPAC à Hawaï en juillet », ajoute le col Molsatd.

L'exercice *Rim of the Pacific*, mieux connu sous l'abréviation RIMPAC, débutera le 2 juillet prochain et impliquera plus de 500 membres de l'Aviation royale canadienne. En tout,



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

**Le cplc Sébastien Gasseau du 433 ETAC prépare le matériel requis pour soutenir les opérations de l'Escadron lors de l'exercice Rim of the Pacific- RIMPAC mené chaque deux ans dans les îles hawaïennes et à Pearl Harbour.**

27 nations prendront part à l'exercice regroupant plus de 25 000 militaires sur la mer, sur la terre ferme et

dans les airs du 2 au 30 juillet prochain.

Une première équipe de la 2<sup>e</sup> Escadre prendra son envole dans quelques jours pour préparer l'arrivée du reste de la délégation canadienne qui suivra dans quelques semaines. « Le camp canadien sera installé en milieu austère, la 2<sup>e</sup> Escadre devra l'installer à partir de rien. Par la suite, c'est aussi la 2<sup>e</sup> Escadre qui va fournir une grande partie du personnel du centre de contrôle des opérations aériennes et de l'état major », explique le commandant.

En tout, plus de 150 militaires de la BFC Bagotville participeront à RIMPAC, le plus gros exercice multinational au monde.



## Le VORTEX de Bagotville

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

**Éditeur en chef :**  
Lcol Michel Cécyre (BFC Bagotville)

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

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

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

**Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois et imprimé à 2 500 exemplaires.**  
Aussi disponible en version numérique au  
[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)  
et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

**Prochaine publication: 14 juillet 2016**  
Date de tombée pour la prochaine édition:  
7 juillet 2016



# de la BFC Bagotville



**Le colonel Molstad commandera l'ensemble de la Force opérationnelle aérienne du Canada lors de l'exercice RIMPAC 2016.**

Le colonel Molstad se rendra aussi à Hawaï après un petit détour par Maple

Flag. Il occupera d'ailleurs un rôle de premier plan au sein de la délégation cana-

dienne à RIMPAC puisqu'il y commandera la Force opérationnelle aérienne.

« Ce sera très intéressant comme responsabilité parce que j'aurai la responsabilité de l'ensemble de la force aérienne canadienne sur place. Même si la mission d'une force opérationnelle aérienne est toujours la même, ce sera très enrichissant de côtoyer autant de représentants de nations avec lesquelles nous ne travaillons pas souvent », ajoute le colonel Molstad.

Il faut dire que la délégation canadienne à RIMPAC 2016 est la plus grosse depuis la création de l'exercice en 1971.

Le Canada jouera aussi un rôle de premier plan dans le déroulement des opérations en général puisque le contre-amiral Scott Bishop, commandant du Commandement des opérations interarmées du Canada,

sera commandant adjoint de RIMPAC aux côtés de l'amiral américain commandant de la 3<sup>e</sup> Flotte du Pacifique qui dirigera l'ensemble de l'exercice.

Un Canadien est aussi responsable de tout l'aspect

aérien de l'exercice. « Cela démontre l'importance du Canada comme allié aux yeux des Américains. Et aussi, le rôle important que nous pouvons jouer au niveau politique dans le monde », conclut le colonel.

## Summer will be very busy for CFB Bagotville

**When June comes around, many start dreaming about the approaching summer holidays. However, many Bagotville military personnel find themselves in the busiest time of year.**

From mid-May to late June, more than 150 Bagotville members will take part in Maple Resolve, Maple Strike and Maple Flag exercises, held in the western provinces.

The Commander of CFB Bagotville, Colonel Darcy Molstad explains that these annual exercises are a great opportunity to improve the training of all staff.

433 Squadron is putting the finishing touches on poten-

tial missions for next year. “433 Squadron is the RCAF’s designated high readiness fighter squadron so that’s why they’ll take part in RIMPAC in Hawaii this July,” added Col Molstad.

Exercise Rim of the Pacific (RIMPAC), begins July 2 and will involve more than 500 RCAF members. In all, 27 nations will take part in the largest multi-national exercise in the world from July 2-30.

More than 150 members from Bagotville will join more than 25,000 international military members from sea, land and air. 2 Wing’s Air Field Activation and Surge Team departs 14 June to prepare for

the arrival of the Canadian delegation.

Col Molstad will be the Commander of the Canadian Air Task Force in Hawaii. Canada will also play a leading role in the exercise.

Rear-Admiral Scott Bishop will be the Deputy Commander Combined Task Force and Brigadier-General Blaise Frawley will be the Commander Combined Forces Air Component Command.

“This demonstrates the importance of Canada as an ally in American eyes. And also, the important role that we can play at the political level in the world,” says the Colonel.

Dr Bernard Desgagné, DMD  
Dr Martin Ouellet, DMD

**543-6821**

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

CENTRE DENTAIRE  
**Desgagné**  
**Ouellet**

- ❖ Dentisterie générale
- ❖ Service de dentisterie esthétique
- ❖ Service de prothèse sur implant

**Lisez**

**le VORTEX**  
de Bagotville

**en ligne sur [pressdisplay.com](http://pressdisplay.com) ou emportez-le n'importe où grâce à Press Reader**

**PressReader**  
BY NEWSPAPERSDIRECT

[www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)

RE/MAX  
Courtier immobilier agréé  
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 !**

# UN *Mot* de l'ADJUDANT-CHEF

## Au revoir et merci!

**J**e profite de la dernière occasion que j'ai de vous écrire dans ces pages afin de remercier sincèrement chacun d'entre vous, ainsi que vos familles, pour le travail et le dévouement exceptionnel que vous démontrez quotidiennement.



Au cours des trois dernières années, j'ai eu la chance de côtoyer la majorité d'entre vous en compagnie du col Ménard et du col Molstad et nos sentiments face à votre travail, vos accomplissements, vos valeurs et vos sacrifices, ont toujours été des sentiments de fierté et de profonde reconnaissance. Être votre représentant et représenter la 3<sup>e</sup> Escadre et la BFC Bagotville lors des différents colloques ou rencontres a toujours été une tâche facile pour nous, car nous savions que nous représentions une équipe exceptionnelle.

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

Ce fut pour moi un immense privilège et un honneur de servir la grande institution de Bagotville ainsi que la « volonté de faire » et le leadership exceptionnel des gens qui la composent.

Il est temps pour moi de partir et de laisser la place à une relève importante et essentielle au succès de nos opérations, notre organisation et notre communauté. Je souhaite la plus cordiale des bienvenues à l'adjuc Marc Corriveau et le félicite encore une fois pour sa nomination à titre d'adjudant-chef de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville. Je vous invite à venir lui souhaiter la bienvenue ainsi qu'à sa conjointe Emma et son fils Zachary lors de la cérémonie de passation de responsabilités prévue le 19 août prochain.

J'aimerais saluer et remercier particulièrement nos piliers en matière de services: PSP, CFRM, CPE Alouette, CSD, CISP, Promo-santé, ALFC, nos aumôniers, le 25<sup>e</sup> C Svc S et la 1 UD qui travaillent dans l'ombre, mais qui sont au fait de ce que nous avons de plus chers, nos familles, notre bien-être, notre santé morale et notre santé physique. Ces institutions sont remplies de gens exceptionnels, professionnels, dévoués, sans limites et qui, chaque jour, font une différence pour plusieurs d'entre nous. Un merci sincère pour votre dévouement.

Je profite aussi de cette occasion pour remercier nos colonels honoraires et amis de la Base avec qui j'ai eu le privilège de travailler; col Jim Killin, col Joseph Lewis, col Marc Weightman, col Dany Grimard, col Jean-Marc Dufour, col Guy Lafleur, col Dominique Bouchard et M. Dominique Chagnon. Une brochette d'hommes d'affaires exceptionnels qui ont à cœur nos valeurs et nos familles, qui se démarquent par leur engagement inconditionnel et surtout par leurs présences assidues au sein de vos unités. Messieurs, mille mercis de garder en vie cette belle vocation qu'est celle de colonel honoraire, c'est un privilège de vous avoir ici à Bagotville.

Messieurs les commandants d'unités et chefs de division, ce fut un privilège de vous côtoyer, votre leadership et votre dévouement sont continuellement au cœur des multiples succès de Bagotville, un gros merci. Collègues adjudants-chefs, adjudants-chefs adjoints et disciplinaires, gardiens de nos valeurs et de la profession des armes, merci pour votre travail acharné et continu, merci pour le soutien que vous apportez à vos membres et à leurs familles quotidiennement. Col Molstad, col Ménard, j'ai eu l'immense privilège de partager votre vision et votre mission, sincères remerciements pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ces dernières années, je vous souhaite une longue et belle carrière au sein des FAC.

En terminant, mon épouse Louise et moi aimeraisons souhaiter à chacun d'entre vous un excellent congé estival bien mérité. Nous souhaitons également la plus cordiale des bienvenues aux nouvelles familles, membres civils et militaires qui arrivent, et la meilleure des chances à ceux qui nous quittent cet été. Bonne continuité de carrière à chacun d'entre vous. Encore une fois, un merci sincère à tous!

Défendez le Saguenay et protégez cette belle institution qu'est Bagotville.

# Muté à Ottawa? Contactez-moi

**Benoit Doré**, CD

Courtier immobilier résidentiel  
Residential real estate broker

**via capitale**

Outaouais

Agence immobilière

bdore.courtier@outlook.com



Cellulaire:

**819.210.8158**

Ville de  
**Saguenay**  
au service du citoyen

**Chronique  
MUNICIPALE**

### MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



Je m'implique personnellement dans la croisade visant à maintenir en vie Jonquière Médic, ce service de médecine à domicile existant depuis 34 ans et qui risque de disparaître dans les prochaines semaines. En effet, de nouveaux paramètres de rémunération entreront en vigueur et occasionneront des pertes de revenus pour les médecins dans la dispense de services à domicile.

J'ai eu plusieurs contacts à ce sujet avec le premier ministre, M. Philippe Couillard. Malgré tous les bienfaits qu'apporteront la loi 20, cette législation risque carrément de détruire un actif inestimable de notre patrimoine sociocommunautaire, lequel rencontre environ 11 000 citoyens annuellement et obtient 20 % de son financement de la Ville.

J'ai demandé au premier ministre s'il pourrait avoir une ouverture d'esprit quant à la possibilité qu'un service similaire à Jonquière Médic soit mis en place, mais avec des super-infirmières (plus spécialisées) pour dispenser le service. Monsieur Couillard a montré une certaine ouverture d'esprit. Une affaire à suivre dans les semaines à venir.

Par ailleurs, j'ai apprécié de lire récemment que l'étude annuelle de HEC Montréal sur les finances municipales nous classe première ville au Québec en ce qui concerne la plus forte diminution de dépenses pour l'année 2015, soit 6,5 % équivalent à environ 15 millions \$.

Un rappel de notre façon de faire : d'abord, nous avons procédé à un vaste exercice de rationalisation dans tous les services, leur demandant de réduire leurs dépenses de 5 %, représentant 10 millions \$. La dernière tranche de 5 millions \$ provient de la refonte de notre organigramme basé sur l'amélioration de performance, il y a quelques années, laquelle génère des économies récurrentes de ce dernier montant.

J'en profite d'ailleurs pour remercier M. Jean-Yves Provencher, président, et les autres membres du Conseil du trésor pour leur travail colossal permettant d'arriver à de tels résultats.

*Jean-Yves Provencher*

Plusieurs médailles remportées lors des championnats nationaux

# Performances exceptionnelles des athlètes d'ici

Les athlètes de la BFC Bagotville se sont distingués de façon exceptionnelle au cours des dernières semaines dans le cadre des championnats nationaux de plusieurs sports.

D'abord du 30 avril au 6 mai, à la BFC Borden, le championnat national de badminton a permis aux représentants de Bagotville de récolter



**Les trois membres de Bagotville qui ont remporté l'or en badminton au championnat national. Dans l'ordre habituel: major Mario Riverin, sergent Johnny Tremblay et le matelot-chef Steeve Picard.**

## Exceptional performance for Bagotville's athletes

Athletes from CFB Bagotville excelled recently during military national championships in a variety of disciplines.

During the National Badminton Championship at CFB Borden from April 30 to May 6, Bagotville won the Team gold medal. Sgt Johnny Tremblay also won gold in double in open class, Maj Mario Riverin won silver in doubles masters, and MS Steeve Picard received the Most Valuable Player award for the Quebec region.

At the same time in Borden, Quebec's squash team clinched team gold while MCpl Anna Komosa earned her second gold medal in the women's open.

A few weeks later, runners from Bagotville competed in the Ottawa Marathon which also served as the military's National

une première médaille d'or en tant que membre de l'équipe de la région du Québec. Au point de vue individuel, le sergent Johnny Tremblay a aussi remporté l'or en double, classe ouverte alors que le major Mario Riverin a décroché la médaille d'argent en double chez les maîtres.

Pour sa part, le matelot-chef Steeve Picard a reçu le prix

du joueur le plus utile à son équipe pour la région du Québec.

Au même moment, toujours à Borden, l'équipe du Québec de squash décrochait elle aussi la médaille d'or en équipe ce qui a permis au caporal-chef Anna Komosa de revenir à Bagotville avec une seconde médaille d'or.

En effet, l'athlète avait remporté un peu plus tôt le tournoi chez les femmes en classe ouverte.



**Cplc Anna Komosa, a remporté la médaille d'or en squash chez les femmes au niveau national en classe ouverte.**

Quelques semaines plus tard, les 28 et 29 mai, c'était au tour des coureurs de Bagotville de s'illustrer au plan national lors du Marathon d'Ottawa qui était aussi l'hôte du championnat national de course militaire.

Le caporal Jean-Philippe Dion s'est particulièrement fait remarquer en terminant la course de 5 km en 3<sup>e</sup> position devançant plus de 7 650 coureurs, militaires et civils toutes catégories, ayant pris le départ pour cette course. Avec un temps de 16 min. 38 sec., cette 3<sup>e</sup> place au classement général lui a aussi permis de remporter la première position chez les hommes parmi les militaires.

Le caporal Alexandre Boulé a lui aussi bien couru à Ottawa en terminant premier au



PHOTO : CPLC GOSSELIN PSP OTTAWA

**Lors du Marathon d'Ottawa, le cpl Jean-Philippe Dion a terminé premier chez les militaires et troisième toutes catégories à la course de 5 km. Il reçoit ici sa médaille d'or du bgén Bruce Ploughman.**

10 km, dans la catégorie des maîtres chez les militaires, avec un temps de 34 min. 09 sec.

en 18 min, 10 sec a terminé 17<sup>e</sup> au classement général parmi 7 652 coureurs.

Les conditions météo n'ont pas facilité la vie des coureurs à Ottawa, particulièrement le 28 mai, alors que le mercure a grimpé au-dessus des 30 degrés Celsius avec un taux d'humidité écrasant.

Le départ du marathon du 29 mai a même été devancé pour éviter que le soleil ne nuise davantage au déroulement de l'événement.

Ville de la Baie  
1344 rue Bagot  
544-5931

Dentiste  
Redécouvrez les soins dentaires  
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

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

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi  
**549-9775**

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

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

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie  
**544-3346**

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

## Exercice Brave Beduin

# Les Phoenix du 2 EEA à l'entraînement au Danemark

Pour la deuxième année consécutive, des membres du 2<sup>e</sup> Escadron expéditionnaire aérien (2 EEA) ont pris part à l'exercice Brave Beduin, tenu dans la ville de Skive au Danemark, du 24 au 29 avril dernier.

Cette édition marquait la quatrième participation du Canada à cet exercice de l'OTAN appelé « Warning and Reporting » contre les menaces chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN.)

Le contingent canadien comptait trois centres de collecte (CC) d'informations CBRN, dont un interarmées, comprenant l'Aviation royale canadienne (ARC) et l'Armée canadienne. Les CC interarmées avaient la responsabilité du contrôle d'un aérodrome situé dans un secteur de responsabilité allemande.

Afin d'être efficace, un CC doit développer plusieurs habiletés. Les opérateurs doivent être en mesure de

déterminer la zone contaminée et à évacuer lors d'une attaque CBRN, conseiller le commandant sur les mesures défensives à prendre (tenue de protection, évacuation, décontamination, etc.), établir un graphique des zones contaminées ainsi que le taux de contamination au sol, et informer le commandant sur le taux de victimes et les contre-mesures médicales à adopter.

De plus, un CC doit colliger l'information concernant les activités industrielles dans leur champ de responsabilités opérationnelles, et prévoir les effets probables en cas de déversement accidentel de matériaux industriels toxiques.

Les opérateurs CC du 2 EEA, participaient à cet exercice d'envergure à titre d'opérateur du CC interarmées. Ils se sont particulièrement démarqués dans l'utilisation des logiciels de prédiction et d'alerte, tout en informant la chaîne de commandement locale. De plus, chaque opérateur avait l'occa-



Près de 350 militaires provenant de 15 pays membres de l'OTAN ont pris part à l'exercice Brave Beduin.

sion d'agir à titre de superviseur et de fournir au commandant local un briefing complet sur les incidents, les mesures adoptées et celles à venir, afin de rétablir les opérations aériennes le plus rapidement possible.

Ils auront dorénavant les connaissances et l'assurance requises pour fournir des prédictions précises et des conseils judicieux au commandant des forces interarmées en matière de défense CBRN.

En outre, la participation à cet exercice continue à renforcer la réputation de la 2<sup>e</sup> Escadre à titre d'expert CBRN au sein de l'ARC.

## 2 AES Phoenix train in Denmark

For the second consecutive year, members of 2 Air Expeditionary Squadron (2 AES) took part in Exercise Brave Beduin, in Skive, Denmark from April 24th-29th.

The Canadian contingent included three Chemical, Biological, Radiological and Nuclear (CBRN) collection centers (CC), including a joint one between the Royal Canadian Air Force (RCAF) and the Canadian Army. The joint CC was in charge of controlling an aerodrome within Germany's area of responsibility.

to have certain skills. Operators must be able to determine if an area is contaminated and requires evacuation during a CBRN attack, while advising the Commander on defensive measures such as protective clothing, evacuation, decontamination, ect.

Responsibilities also include establishing a map of a contaminated area, determining the rate of contamination in the ground, informing the Commander on casualties, and determining which medical countermeasures must be taken.

To be effective, a CC needs

collect information on industrial activities within their area of responsibility, and predict the likely effects of toxic industrial material spills.

The end of the exercise marked an important milestone for the operators of 2 AES. It allowed them to reach the operational level required to operate a CC during RCAF operations, domestic and abroad.

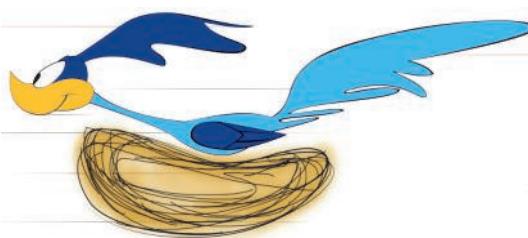
In addition, participation in this exercise continues to strengthen 2 Wing's reputation as a CBRN expert within the RCAF.

CLINIQUE  
DENTAIRE &  
D'IMPLANTOLOGIE  
FRANÇOIS BLACKBURN

Pour la santé buccodentaire de toute la famille  
**TROUVEZ TOUT SOUS UN MÊME TOIT!**

- Orthodontie
- Parodontie
- Implantologie
- Blanchiment des dents
- Prothèses dentaires
- Chirurgie & dents de sagesse

Pour un rendez-vous, contactez-nous au **418 542.3368**  
DENTISTEBLACKBURN.COM | SERVICE D'URGENCE 7 JOURS / 7



## Compétition Roadrunner 6.0

Une combinaison d'endurance, de puissance, de vitesse et de travail d'équipe qui fera de vous les gagnants!

Date: 21 juin 2016 de 11 h 30 à 12 h 30

Lieu: terrain de tennis (en cas de pluie, dans le gymnase)

En équipe de 4

Objectif: exécuter les épreuves le plus rapidement possible.

Epreuves à relais:

1. 1600 m de course à relais (400 m / participant);
2. 300 flexions de la hanche «Squats» (75 / participant);
3. 200 push-ups (50 / participant);
4. 100 «burpees» (25 / participant);
5. 1 600 m de course à relais (400 m / participant).

Inscription: poste 4253

Mario Bouchard - Zoé Grenon-Girard - Mathieu Girard



## Grand Défi Pierre Lavoie 2016

# L'équipe de cyclistes de Bagotville est prête !

Le 16 juin prochain se tiendra la 8<sup>e</sup> édition du Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL), parcours de 1 000 km à vélo de La Baie jusqu'à Montréal, en 60 heures. Depuis cinq mois, les six cyclistes sélectionnés représentant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Escadres s'entraînent sans relâche.

Collaboration spéciale  
Maj Sylvain St-Gelais  
Cycliste GDPL 2016

Le grand décompte est donc commencé en vue de la grande aventure pour le lcol Éric Grandmont (3 EMA), le maj Sylvain St-Gelais (2 UCCA), la capt Mélanie Jodoin (3 EMA), la capt Hélène Gauvin (Div Log), le cplc Dérack Supper (425 ETAC) et le sgt Didier Savard (3 EMA) substitut.

Pour cette édition, l'équipe de la BFC Bagotville parraine l'école Fréchette de L'Anse-Saint-Jean. À l'image de nos cyclistes, les enseignants et le directeur de l'école, M. Raynald Gagné, étaient extrêmement motivés lors de leur participation au concours *Lève-toi et bouge* (LTEB). Du 2 au 30 mai, le personnel enseignant, les 72 élèves et leur famille ont déployé beaucoup d'efforts pour accumuler le



**Les cyclistes qui représenteront la BFC Bagotville s'entraînent sans relâche depuis cinq mois afin de parcourir les 1 000 km du Grand Défi.**

plus de cubes énergie possible.

Afin de les soutenir, les cyclistes leur ont rendu visite à quelques reprises et ont eu le plaisir de jouer à un nouveau jeu nommé le ballon-but, de pratiquer la Zumba et d'arpenter les pistes cyclables de L'Anse-Saint-Jean avec les élèves. Les membres de l'équipe peuvent être fiers de leur dévouement dans la promotion de saines habitudes de vie.

Pour en revenir au 1 000 km, après leur départ le 16 juin prochain, les cyclistes du Grand Défi emprunteront pour la première fois la route «du petit Parc», la Route 381 en direction de Baie-Saint-Paul et

continueront leur parcours vers Côte-de-Beaupré, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, St-Marc-des-Carrières, Louiseville, Terrebonne, St-Jean-sur-Richelieu, Châteauguay, Pincourt, Verdun et termineront au Stade olympique à Montréal.

Les membres de l'équipe ont tenu à remercier le personnel du PSP et l'adjm Éric Bergeron pour leur généreuse contribution à leur préparation et à la sélection des membres. Ils ont aussi souligné le travail de l'adj Sylvain Robert, entraîneur, ami de l'équipe, encadreur et surtout mentor qui a su communiquer sa passion et ses connaissances du vélo.

## Bagotville cycling team ready for the Grand Defi

The 8<sup>th</sup> edition of the Grand Défi Pierre Lavoie (enlevez “GDPL”) race will take place on June 16. It is a 60-hour, 1000-km bike ride from La Baie to Montreal. The six selected cyclists representing 2 Wing and 3 Wing have been training relentlessly for the past five months.

The big countdown has begun for members of the team: LCol Eric Grandmont (3 EMA), Maj Sylvain St-Gelais (2 ACCU), (enlevez “the”) Capt Mélanie Jodoin (3 EMA), (enlevez “the”) Capt

Helen Gauvin (Div Log), MCpl Dereck Supper (425 Sqn), and Sgt Didier Savard (3 EMA) as substitute.

This year the CFB Bagotville team will be sponsoring the school Fréchette of L'Anse-Saint-Jean.

Team members want to thank the PSP staff and MWO Eric Bergeron for team selection as well as their generous contribution to the team's race preparation. They also appreciate the work of WO Sylvain Robert: a coach, friend, and mentor who was able to pass

on his passion and knowledge of cycling.

Since 2010, the base cyclists have built themselves a solid reputation for their rigorous training, ensuring excellent bike safety conditions and assisting other less experienced cyclists.

Come support and encourage our cyclists as they leave La Baie on June 16th. To see the course and to follow the team's progress live, you can consult website: [www.legdpl.com/le-1000-km](http://www.legdpl.com/le-1000-km).

Depuis 2010, les cyclistes de la base ont se sont bâti une solide réputation par leur rigueur à l'entraînement afin d'assurer les meilleures conditions de sécurité à vélo et mettant à l'avant l'entraide après des autres cyclistes moins expérimentés.

Vous pourrez encourager les cyclistes lors de leur départ de La Baie le 16 juin. Afin de connaître le parcours et suivre la progression de l'équipe en direct, consultez le site du GDPL au [www.legdpl.com/le-1000-km](http://www.legdpl.com/le-1000-km).



**MICHEL TURBIDE**

Pharmacien

945, rue du Boulevard, Laterrière

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

LIVRAISON GRATUITE

**678-2233**

Membre affilié

**Proxim**

## NOUS AVONS LA PROPRIÉTÉ QU'IL VOUS FAUT!



JONQUIÈRE - 1898 rue St-Jean-Baptiste



**Hélène Gagnon**  
Courtier immobilier  
Cell: 418-540-3459



ARVIDA - 1793 de la Prairie

Disponible rapidement! Maison en rangée (bout), 3 chambres, près de l'école anglaise 208 000 \$.



LAC KENOGAMI - 3446 ch. de la Baie

Maison unifamiliale, 3 chambres, superbe intérieur au bord de l'eau. Accès au lac Kénogami, garage double, grand terrain de 45 000p.c. 264 000 \$



**Gisèle Julien**  
Courtier immobilier agréé DA  
Cell: 418-540-7697

**Sutton**  
2395, rue Saint-Dominique  
Jonquière  
418-542-7587  
Groupe Sutton Accès plus  
Agence immobilière

Deux cérémonies en quelques semaines

# La 2<sup>e</sup> Escadre accueille deux nouveaux membres

**Le nouveau commandant du 2<sup>e</sup> Escadron expéditionnaire aérien (2 EEA), le lieutenant-colonel Julie Callacott, a succédé au lieutenant-colonel Dan Coutts lors d'une cérémonie de passation de commandement le 6 juin.**

« J'ai constaté que le 2<sup>e</sup> Escadron est une équipe fière qui a déjà accompli de grandes choses en se concentrant sur sa mission pendant les derniers deux ans. Je suis fière de devenir une partie de l'équipe » a déclaré le lcol Callacott.

Le lcol Callacott revient à Bagotville. Sa première mutation fut à la 3<sup>e</sup> Escadre où elle a servie avec fierté à l'Escadron 433, le même

que son père à l'époque. Pendant son affectation à Bagotville, elle s'est vu octroyer plusieurs positions d'abord à l'Escadron 425 puis à la position A2 de la 3<sup>e</sup> Escadre ainsi qu'à la 2<sup>e</sup> Escadre.

Le commandant sortant du 2 EEA, le lcol Coutts, est muté au Centre de guerre aérospatiale des Forces canadiennes à Trenton, ON.

Quelques semaines plus tôt, l'adjuc Martin Rousseau a succédé à l'adjuc John Rowley au poste d'adjudant-chef de la 2<sup>e</sup> Escadre lors d'une cérémonie de passation des pouvoirs tenue le 13 mai.

« Avoir la responsabilité de

préparer, d'entraîner et d'être le fer-de-lance de la capacité expéditionnaire de l'Aviation royale canadienne, des Forces armées canadiennes et par conséquent d'être partie intégrante de la crédibilité nationale et internationale du gouvernement du Canada est une mission qui ne peut jamais échouer » a déclaré l'adjudant-chef Rousseau. « Soyez assurés que vous avez mon dévouement, ma confiance et ma loyauté pour continuer à faire de la 2<sup>e</sup> Escadre le fer-de-lance de l'Aviation royale canadienne. »

L'Adjudant-chef Rousseau a été plus récemment le Commandant de l'École de l'Aviation royale canadienne à la BFC Borden. Sa vas-



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

**Le colonel Luc Boucher, commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre, a remis ses épaulettes au nouvelle adjudant-chef de l'Escadre, l'adjuc Martin Rousseau.**

Cette nomination a été la dernière étape officielle officialisant l'établissement de la 2<sup>e</sup> Escadre en tant que

formation autonome à Bagotville. Lui et sa conjointe prendront leur retraite au Nouveau-Brunswick.



PHOTO : IMAGERIE MATC ROY

**Le lcol Julie Callacott a succédé au lcol Dan Coutts le 6 juin dernier à la tête du 2<sup>e</sup> Escadron expéditionnaire aérien. On les voit ici en compagnie du col Luc Boucher, commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre, lors de la cérémonie officielle de changement de commandant.**

**Lave-auto FL**

Prenez rendez-vous aujourd'hui  
677-2209

Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

**Lavage intérieur et extérieur**

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

[www.laveautofl.com](http://www.laveautofl.com)

te expérience de déploiement sera un grand atout pour la 2<sup>e</sup> Escadre.

Pour sa part, l'adjudant-chef Rowley quitte la 2<sup>e</sup> Escadre après avoir marqué son histoire. En novembre 2015, l'Escadre a annoncé officiellement sa nomination au rang de cadre supérieur.

## 2 Wing welcomed two new members to its team

**Lieutenant-Colonel Julie Callacott became the new Commanding Officer of 2 Air Expeditionary Squadron on June 6.**

"I've found that 2 Wing is a proud team that has, over the past two years, realized several accomplishments with a focus on the mission. I am proud to become a part of this team," said LCol Callacott.

She is returning to Bagotville. Her first posting was to 3 Wing where she was proud to serve in 433 Fighter Squadron; the same squadron her father served in. While posted to Bagotville she also held positions with 425 Fighter Squadron, 3 Wing A2 Staff, and 2 Wing.

"Having the responsibility to prepare, train and be the spearhead of expeditionary capability of the Royal Canadian Air Force and the Canadian Army, and therefore be an integral part of national and international credibility of the Government of Canada is a mission that can never fail," said CWO Rousseau. "Be sure that you have my dedication, trust and loyalty to continue making 2 Wing the spearhead of the RCAF."

His vast deployment ex-

Une occasion d'échanger des souvenirs

# L'Escadron 439 fête son 75<sup>e</sup> anniversaire

C'est dans la camaraderie et la joie de revoir d'anciens collègues que l'Escadron 439 a célébré ses 75 ans les 27 et 28 mai dernier. Plusieurs activités ont été organisées pour l'occasion, dont un tournoi de golf amical et une activité porte ouverte, le tout couronné avec un souper des Tigres dans le hangar de l'Escadron.

Collaboration spéciale  
Capt Alain Tanguay  
Escadron 439

Les festivités ont été organisées pour satisfaire tous les goûts. Les traditions militaires ont été grandement mises à contribution et les festivités ont commencées avec une rencontre au Mess des officiers pour le traditionnel DMCV « TGIF ». Les retrouvailles furent nombreuses et bien accompagnés de la musique de cinq membres du Jet Stream Band, la formation musicale de l'Aviation royale canadienne.

Sur des airs de jazz et de rock & roll, les Tigres ont prouvé que même après plusieurs années, les souvenirs et les histoires des moments passés ensemble sont restés bien ancrés dans leur mémoire.

Samedi fut une journée très bien remplie d'activités pour toute la famille. Le tout a débuté avec un tournoi de golf amical au Club de golf Port-Alfred. Le colonel honoraire de l'Escadron 439, M. Dany Grimard, son fils Guillaume et un ancien Tigre, René Laforest, ont été couronnés champions de ce tournoi quatre balles, meilleure balle, en remettant une impressionnante carte de sept sous la normale.

En après-midi, le hangar 3 a ouvert ses portes aux visiteurs. Membres de l'Escadron et anciens ont pu admirer les appareils en démonstration. La générosité du 10 EITA a fait en sorte qu'un CF-18 Hornet et un moteur F404, ainsi que son canon, le M61A1 20 mm Vulcan, ornaient le plancher du hangar. Le Musée de la Défense aérienne de Bagotville avait gracieusement

prêté de nombreux artefacts très appréciés de tous, dont un hélicoptère Iroquois (Single Huey) numéro 118106 aux mêmes couleurs Tigres que le Griffon 146439, aussi en vedette dans le hangar.

Bien que les années des avions de chasse au 439 soient loin derrière, les questions furent nom-

breuses autour du CF-18 pour le Capt Tremblay-Verreault pilote de cet appareil.

Tout en savourant un généreux repas pour couronner les festivités, M. Marc-André Valiquette, auteur et éditeur du livre « *Les crocs de la Mort* » Escadron 439 *Tigre à dents de sabre*, a gracieusement donné une présentation



*L'auteur Marc-André Valiquette s'est fait un plaisir d'échanger avec les visiteurs et de dédicacer son livre consacré à l'histoire de l'Escadron 439.*

## 439 Squadron 75<sup>th</sup> anniversary

**Among an atmosphere of joy and friendship on May 27th and 28<sup>th</sup>, 439 Squadron celebrated its 75th anniversary. Many activities were planned to offer something to everyone including a friendly golf tournament, an open house visit and, to top it all off, a Tiger stand-up dinner in the squadron's hangar.**

To kick off the festivities, 439 Sqn stuck to military tradition by hosting a traditional TGIF at the Officer's Mess. Saturday was filled with many activities for the whole family. It all started with a friendly golf tournament at the Port Alfred Golf Club. (Enlevez "We have to admit that") Honorary Colonel Dany Grimard, his son Guillaume, and ex-Tiger René Laforest won the four-ball best-ball tournament with an impressive seven under par.

In the afternoon, Hangar 3 was host to an open house to everyone's delight. Although the days of being a tactical fighter squadron are far behind 439, there were plenty of questions for current CF-18 pilot Capt Sébastien Tremblay-Verreault.

While enjoying a savoury dinner to cap off the festivities, Mr. Marc-André Valiquette, author and editor of the book "Fangs of Death 439 Sabre-toothed Tiger Squadron" graciously gave a presentation on his book, which highlights events since the squadrons' inception in 1941. A glorious history, proud members and veterans, and a thunderous atmosphere during two days, it is undeniable that the memories and achievements of 439 Squadron, past and present, will have a lasting effect on all those who have served.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

*Les membres (actuels et anciens) de l'Escadron 439 ont profité de la journée porte ouverte du 28 mai pour se rencontrer et échanger des souvenirs dans le cadre des festivités soulignant le 75<sup>e</sup> anniversaire de l'Escadron.*

sur son livre relatant l'histoire de l'Escadron 439 depuis 1941. Un historique glorieux, des membres actuels et d'anciens membres fiers, une bonne ambiance

pendant deux jours, ceux qui ont pris part à ces festivités demeureront des Tigres dans leur cœur jusqu'à la fin de leurs jours.

**ON LIQUIDE  
L'INVENTAIRE!**

**ÉCONOMISEZ  
10%  
ET PLUS  
DE RABAIS  
SUR TOUS LES MAGS EN INVENTAIRES**

**APPElez MAINTENANT 418 696-0597**

**PAYSAN** ➤  
PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE  
**IMBATTABLE!**

Musée de la Défense aérienne de Bagotville

# Une nouvelle exposition pour la saison 2016

C'est le 4 juin dernier que le Musée de la Défense aérienne a ouvert ses portes pour la haute saison touristique 2016. Les visiteurs ont toujours la chance d'apprendre l'histoire de l'aviation militaire canadienne et de Bagotville avec l'exposition multimédia *Maîtres du ciel*.

De plus, il est possible de découvrir le parc d'aéronefs avec la réalité augmentée,



Depuis le 4 juin, les visiteurs sont invités à découvrir l'histoire de l'aviation militaire au Canada au Musée de la Défense aérienne de Bagotville

un concept unique et original. D'ailleurs, les iPad utilisés pour découvrir cette technologie sont gratuits pour les membres de la BFC Bagotville, de même que l'accès au Musée.

Une nouveauté importante est également offerte aux visiteurs cette année : l'exposition *L'ombre de la médaille*. Depuis que les Canadiens se sont engagés dans l'aviation, des aventures

passionnantes se sont réalisées et des exploits héroïques ont été accomplis. De la Première Guerre mondiale à aujourd'hui, en passant par les combats contre le régime hitlérien et la Guerre froide, des hommes sont devenus des héros alors que des événements sont entrés dans l'histoire de l'aviation mondiale. Toutefois, derrière certains récits étonnantes se cachent des côtés plus obscurs, des points de vue qui échappent à la réalité. L'exposition revisite ainsi différentes histoires importantes concernant l'Aviation royale canadienne.

Les guides du Musée sont présents pour vous accueillir tous les jours de 9 h à 17 h. En 2015, plus de 15 000 personnes ont parcouru le site du Musée, un record historique. Souhaitons que ce résultat soit battu en 2016.

The poster features a yellow background with a black and white photograph of a World War I era biplane on the ground. The title "L'OMBRE DE LA MÉDAILLE" is at the top in large letters, with "THE DARK SIDE OF THE MEDAL" below it. The bottom half contains the museum's contact information: "MUSÉE DE LA DÉFENSE AÉRIENNE" with a logo, the phone number "418 677-7159", and the website "museebagotville.ca".

Dans une nouvelle exposition présentée tout l'été, le Musée de la Défense aérienne de Bagotville revisite des aspects plus obscurs de l'histoire de l'Aviation royale canadienne.

The ad includes a map of Phase 5 in Jonquière, showing plots for sale (red), available (blue), and sold (green). It also shows plots in Shipshaw for 2015 and 2016. Two men in hard hats are shown at the bottom left. Contact information: 418 695-6646 and www.ar-construction.ca.

## Air Defence Museum now open

The Air Defence Museum opened for the 2016 tourist season on June 4th. Visitors have the chance to learn about Canadian and Bagotville military aviation history thanks to the Masters of the Sky exhibit.

Visitors can now discover the aircraft park interactively, a unique and original concept, using iPads which are free of charge with museum admission as well as for CFB Bagotville members.

A new feature this year is the exhibition The Dark Side of the Medal. Since Canadians have engaged in aviation, exciting adven-

tures have come true and heroic deeds were done. From World War I to today, through fighting against the Hitler regime and the Cold War, men became heroes and events were entered into the world's aviation history. However, behind these amazing stories lurk some dark realities. The exhibition revisits different and important stories about the RCAF.

Museum guides welcome visitors every day from 9 am to 5 pm. In 2015, more than 15 000 people toured the museum site, a historical record. We hope to have even more success in 2016!

# L'ACTUALITÉ EN Survol



## RAFALES

Quatre Rafales et un C-135, huit pilotes et une trentaine de techniciens d'aéronefs de l'Armée de l'air française se sont arrêtés à la BFC Bagotville le 8 juin.

Les aéronefs et le personnel de soutien se dirigeaient vers la BFC Cold Lake afin de participer à l'exercice Maple Flag.



## ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR

L'équipe PSP du centre récréatif rappelle aux membres que les installations extérieures sont désormais toutes accessibles pour profiter du soleil et se garder en forme à l'extérieur cet été. En plus des différents terrains de sports, les deux pistes et le gym extérieur attendent les sportifs jusqu'à l'automne.



## COLLECTE DE SANG

La collecte de sang tenue le 18 mai dernier à Bagotville a reçu 129 donneurs dépassant ainsi l'objectif de 100 dons que s'était fixé Héma-Québec. Merci à tous les bénévoles et aux donneurs.



## MUSI-BOUFFE

Plus de 250 personnes ont pris part à l'événement Musi-Bouffe tenu au gymnase du centre communautaire de la base le 26 mai dernier. Les 25 musiciens du groupe musical de l'ARC, le Jet Stream Band, ont ravi jeunes et moins jeunes.

Le public a particulièrement apprécié la formule décontractée de l'événement offert gratuitement grâce à la contribution du Fonds de la Base.



01 MAY - 30 JUNE  
/01 MAI - 30 JUIN 2016

CANEX NO INTEREST CREDIT PLAN

**DON'T PAY  
EVENT!**

NOW ON  
EN COURS

Plus no money down not even the taxes \*OAC

PLAN DE CRÉDIT SANS INTÉRÊT DE CANEX

**ÉVÉNEMENT  
NE PAYEZ RIEN!**

Ne versez aucun acompte, même pas les taxes \*S.A.C.



# PROGRAMMATION SPORTS ET LOISIRS 2016

## Été

### Accès à la plage

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
<b>Accès à la plage</b>			
Camping Jonquière (418) 542-0176	Adulte	5 \$	Gratuit avec carte PSL
	Enfant 5 à 14 ans	2 \$	
	Famille 2 adultes et 2 enfants	12 \$	<b>OBLIGATOIRE</b>

### Randonnée et vélo de montagne

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
<b>Randonnée pédestre et vélo de montagne 7 km</b>			
Bec Scie (418) 697-5132	Adulte 18 ans & + :	3,50 \$	2 \$
	Étudiant 6 - 17 ans:	2,55 \$	1 \$
	Enfant 5 ans & - :	Gratuit	Gratuit

### Croisières et détente

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
<b>Départ de La Baie</b>			
Croisière La Baie (418) 543-7630 1-800-363-7248	Retour à La Baie		
	Du 1 juillet au 2 septembre		
	<b>BATEAU LA MARJOLAINNE</b>		
	Départ 10 h - Escale à Ste-Rose de 11 h 30 à 13 h		
	Retour 17 h 30		
	Adulte 15 ans & + :	71,98 \$	53,01 \$
	Enfants 6 à 14 ans:	38,64 \$	20,01 \$
<b>Départ de Ste-Rose</b>			
Croisière Ste-Rose (418) 543-7630 1-800-363-7248	Retour à Ste-Rose		
	Départ 13 h direction Cap Trinité retour 16 h		
	Adulte 15 ans & + :	67,39 \$	50 \$
	Enfant 6 à 14 ans :	36,34 \$	18 \$
<b>Départ L'Anse-St-Jean</b>			
Croisière L'Anse-St-Jean (418) 543-7630 1-800-363-7248	Retour L'Anse-St-Jean		
	Du 1 juillet au 2 septembre		
	Départ 9 h direction Rivière-Éternité, retour 12 h		
	<b>Départ 13 h direction Cap Trinité, retour 14 h 30</b>		
	Adulte 15 ans & + :	67,39 \$	50 \$
	Enfant 14 ans & - :	36,34 \$	18 \$

### Location d'embarcation

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
<b>Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo</b>			
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235	POUR LES PASSES ANNUELLES Carte Accès Saguenay obligatoire. Disponible dans les bibliothèques de Saguenay. Gratuite pour résidents. NON-RÉSIDENTS : 24 \$ / 2ans		
	Kayak, canot, pédalo :	8 \$	4 \$
	Passe annuelle Adulte :	30 \$	15 \$
	Passe annuelle Enfant :	20 \$	8 \$

### Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	10 minutes: 15 minutes: Enfant 15 ans et - / course 15 min.:	26 \$ 32 \$ 20 \$	19,01 \$ 24 \$ 10,01 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	À mentionner lors de la réservation : Site extérieur : 4 heures de jeu ou site Intérieur : 3 heures de jeu	Demi-journée:	35 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	<b>NOUVEAU POUR L'ÉTÉ 2016</b> <i>Un mini-golf qui se joue dans le noir!</i>	13 ans et + 12 ans et -	À venir À Venir

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	<b>Fjord en arbre</b> Circuit junior/adulte		
	Adulte 18 ans & + (1m80): Junior 8 - 17 ans (1m80): Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40):	46,85 \$ 39,38 \$ 20,69 \$	35 \$ 25 \$ 10,01 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	<b>Fjord en arbre extrême</b>	<i>Retour en tyrolienne non inclus Supplément de 14,65 \$</i>	
	Adulte 18 ans & + : Junior 12 - 17 ans (1m80) :	54,04 \$ 46,28 \$	42 \$ 32 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	<b>Via Ferrata</b>		
	Adulte 18 ans & + (1m50): Junior 8 - 17 ans (1m50) :	46,85 \$ 39,38 \$	35 \$ 25 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
La Martingale St-Honoré (418) 673-3956	<b>Équitation</b>		

1 heure :	25 \$	15 \$
1,5 heure :	35 \$	25 \$

### Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Savana Centre d'amusement 418-696-1111	0 à 11 mois: 12 à 35 mois: 3 à 14 ans: Accompagnateur 15 ans +:	Gratuit 6,90 \$ 13,80 \$ 4,60 \$	Gratuit 3 \$ 8 \$ 3 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Mille lieux De la coline 418-698-7000	2 à 8 ans: 9 ans et +: Adulte:	16 \$ 11 \$ 6,50 \$	8 \$ 5 \$ 3 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Accès général 3 ans et +:	13 \$	6 \$

## Activités culturelles et touristiques

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Jardin Scullion 1985, rang 7 Ouest L'ascension-de-Notre-Seigneur 1-800-728-5546	<a href="http://www.jardinscullion.com">www.jardinscullion.com</a> Accès Adulte (17 ans et +) : 22,50 \$ 10,01 \$ Enfant 5 à 16 ans : 11 \$ 4 \$ Enfants moins de 5 ans : Gratuit Gratuit		
Centre d'observation de la faune, Falaradeau 296, Rang 2 418-673-4728	<a href="http://www.centreobservationfalaradeau.com">www.centreobservationfalaradeau.com</a> Accès et visite guidée 14 ans et + : 15 \$ 11 \$ 2 à 13 ans : 9 \$ 6 \$ Moins de 2 ans : Gratuit Gratuit		
Zoo de St-Félicien 418-679-0543 1-800-667-5687	Accès quotidien Adulte : 44 \$ 32 \$ Étudiant 15 ans & + : 37,50 \$ 26 \$ Enfant 6 à 14 ans : 30,50 \$ 18 \$ Enfant 3 à 5 ans : 19 \$ 8 \$		
	<b>UNE CARTE MAGNÉTIQUE PSL NÉCESSAIRE POUR CHAQUE BILLET PRÉSENTÉ GUICHET</b>		
Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	<b>Parc seulement</b> Adulte 12 ans & + : 15 \$ 7 \$ Enfant 5 à 11 ans: 9 \$ 3 \$ 4 ans & moins : Gratuit Gratuit		
	<b>Caverne et parc</b> Adulte 12 ans & + : 20 \$ 8 \$ Enfant 5 à 11 ans: 12,50 \$ 5 \$ 4 ans & moins : Gratuit Gratuit		
	<b>Parc &amp; Tyrolienne</b> Adulte 12 ans & + : 35 \$ 22 \$ Enfant 5 à 11 ans (Gr min 1m20): 24 \$ 12 \$		
	<b>Caverne, Parc &amp; Tyrolienne</b> Adulte 12 ans & + : 40 \$ 24 \$ Enfant 5 à 11 ans (Gr min 1m20): 27,50 \$ 12 \$		
Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132	<b>Visite du site</b> Adulte 17 ans & + : 31,50 \$ 19,01 \$ Enfant 6 à 16 ans : 16 \$ 7 \$ Enfant 5 ans et moins : Gratuit Gratuit		
	<b>Le téléphérique inclus</b>		
Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Adulte 18 ans & + 15 \$ 7 \$ Étudiant 6 ans & + 8,50 \$ 4 \$ Enfant 5 ans et moins Gratuit Gratuit		
Site de la Nouvelle-France St-Félix-D'Otis 418-544-8027	<b>Accès au site seulement</b> Adulte 14 ans & + À venir À venir Enfant 6 à 13 ans		
	<b>Spectacle équestre</b> Adulte 14 ans & + À venir À venir Enfant 0 à 13 ans		
La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100	Adulte 18 ans & + 41,50 \$ 5 \$ Étudiant 18 ans & + 10 \$ 4 \$ Enfant 5 à 17 ans 7 \$ 3 \$		
Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Expositions: Maître du ciel, État d'alerte, À l'aube une Alouette et visite de la base.	<b>L'accès au musée est gratuit pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL</b>	

## Golf

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Club de golf	Par 3 (petit terrain éclairé) :	12,25 \$	6 \$
Le Ricochet	Par 4 (gros terrain)	24,50 \$	15 \$
Par 3: (418) 693-8221	Tous les jours sauf jours fériés :	24,50 \$	24,50 \$
Par 4 :	Par 4 — jours fériés : (Payable sur place les jours fériés)		
(418) 693-8012	Champs de pratique :	9,25 \$	7,75 \$
	Mini-Putt :	5,50 \$	2 \$

**The English version of our Summer Activity Program is available at the Sport and Recreation Counter or on Intranet Board**

## Remboursement passe de saison été 2016

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisée
- Passe de golf junior

Les rabais varient d'un endroit à l'autre selon les ententes

**Pour information: Marie-Ève Thibeault au poste 6521**

## Quelques règles importantes

Pour profiter des activités du Programme plein air, vous devez posséder la carte Plan Sports & Loisirs (Carte magnétique)

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

**Très important :** Carte militaire, carte dépendant CIFM, carte employé civil, ancienne carte PSL plastique, ne seront pas autorisées.

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

**Billets en vente**  
du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h  
les samedi et dimanche de 9 h à 16 h

**N.B. Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé. Le programme s'adresse aux militaires et aux employés civils de la base de Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate: conjoint(te), enfant (moins de 25 ans) vivant à la même adresse civique. Chacun doit posséder sa carte PSL magnétique.**

Chaque personne possédant un billet du programme quel que soit l'âge doit présenter sa carte PSL magnétique, à chaque activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Été.

Si vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez pour cette personne.

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

### Pour plus d'information :

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

## Vente de garage annuelle du CRFM

# *De nombreux visiteurs pour profiter de bonnes affaires*

Plus de 200 personnes se sont présentées pour profiter de la grande vente de garage annuelle du CRFM de Bagotville tenue dans la matinée du samedi 4 juin dernier, dans le stationnement du Centre communautaire de la base.

Pour une deuxième année consécutive, les membres de l'équipe des loisirs PSP étaient présents pour animer les jeunes. En collaboration avec la Police militaire, l'équipe PSP a aussi organisé un circuit routier

afin de sensibiliser les jeunes à la sécurité en vélo.

De leur côté, les jeunes du Teen Town (la maison des jeunes de Bagotville) ont profité de cet événement pour tenir une activité de financement en vendant de la nourriture aux participants. Le Teen Town remercie d'ailleurs Canex pour sa collaboration.

À la fin de l'activité, plusieurs des articles invendus lors de la vente de garage ont été remis à la Société Saint-Vincent-de-Paul.

## *Annual MFRC garage sale*

Over 200 people were present to enjoy the great annual Bagotville MFRC garage sale held on the morning of Saturday, June 4th, in the parking lot of the community center on base.

For the second consecutive year, members of the PSP Recreation team were present to entertain the young ones. In collaboration with the Military Police, the

PSP team also organized a road course to educate young people about cycling safety.

Teen Town also held their fundraiser by selling food to the crowd. Teen Town would like to thank the Canex for their collaboration.

Several of the unsold items were donated to the St. Vincent de Paul Society.



**Plus de 200 personnes sont passées par la vente de garage annuelle du CRFM pour profiter des aubaines proposées par les vendeurs d'un jour.**

## Journée porte ouverte aux étudiants

# *Découverte des métiers des FAC*

Près de 70 étudiant(e)s et membres du personnel de différents centres de formation professionnelle de la région ont participé à une journée porte ouverte des métiers professionnels et techniques à la BFC Bagotville, le lundi 30 mai dernier.

Organisée par le Centre de recrutement des Forces canadiennes (CRFC) de Chicoutimi et la Base de Bagotville, cette journée a permis d'informer les visiteurs sur les opportunités de carrière au sein des Forces armées canadiennes (FAC) dans des métiers connexes à leur formation professionnelle.

Les visiteurs ont pu, entre autres, échanger avec des militaires qui oeuvrent dans des métiers professionnels et techniques, tout en découvrant leur environnement de travail.

Quatre métiers ont été présentés aux visiteurs lors de cette journée: technicien de véhicules, technicien des matériaux, technicien en approvisionnement et spécialiste en système de communication et d'information.



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

## *Student discover CAF job opportunities*

On May 30th, nearly 700 students and staff from various vocational training centers in the region took part in an open house to bring attention to the professional and technical jobs at CFB Bagotville.

has available to them in their field of study.

Visitors could, among other things, speak with military members about their jobs while also discovering their work environment.

Organized by the Canadian Forces Recruiting Centre (CFRC) of Chicoutimi and CFB Bagotville, this day allowed visitors to see what career opportunities the Canadian Armed Forces (CAF)

# Au tableau d'honneur

## PROMOTIONS



Cplc Brown



Cplc Soucy



Sgt Flynn



Capt Dubeau



Maj Lawrence



Capt Robert



Lt Gagnon



Lt Desjardins



Lt Marois



Lt Clément



Maj Turcotte-Sorbonne



Cpl Émond



Cplc Auger



Sdt Fournier



Sdt Plante



Adj Gilbert



Capt Rios-Zimienko



Avr Leblond



Avr Sampson



Avr Vienneau

## Service de santé en médecine familiale du CRFM de Bagotville Services réduits pour l'été 2016

Malgré des efforts soutenus afin de recruter de nouveaux médecins, nous tenons à informer les membres de notre communauté que nous ne pouvons plus prendre de nouveaux patients en raison d'un manque d'effectifs prévu à compter du mois de juin 2016. C'est pourquoi les plages horaires de consultations seront très limitées dès le début de la période estivale. Nos médecins, la docteure Véronique Lecomte, la docteure Mildred Casey-Campbell et le docteur Jocelyn Boulanger quitteront définitivement le Service de santé pour relever de nouveaux défis.

Nous suggérons donc aux patients qui n'auront plus de médecin de consulter le **Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)** (<http://gamf.gouv.qc.ca/>) à compter du 30 juin 2016. Vous y retrouverez les instructions pour vous inscrire au guichet d'accès afin d'être redirigés vers un nouveau médecin de famille.

Pour les consultations non urgentes, nous vous suggérons :

- Info-Santé 8-1-1 ;
- Jonquière Médic (Jonquière seulement) 418 546-2108 ;
- CLSC de votre lieu de résidence ;
- Cliniques sans rendez-vous suivantes :
  - ◊ Clinique médicale des Roitelets (1955, rue des Roitelets, Chicoutimi), 418 973-7733 ;
  - ◊ Clinique Mini-Urgence Chicoutimi (80, rue Racine, Chicoutimi), 418 696-2330 ;
  - ◊ Clinique médicale privée Opti-Soins (2655, boulevard du Royaume, Jonquière) 418 548-7525 poste 0.

La continuité des soins aux patients est importante pour nous et cette situation est bien involontaire de notre part. Nous sommes sincèrement désolés pour les inconvénients. Nous vous aviserons des changements à venir par l'entremise de la page Facebook du CRFM de Bagotville. Merci de votre compréhension,

Isabelle Gauthier  
Directrice générale du CRFM de Bagotville

### The Bagotville MFRC Family Health Services Reduced Services — Summer 2016

Despite much effort to recruit new doctors, we must inform the members of our community that we can no longer take on new patients because of a lack of personnel foreseen at the beginning of June 2016. This is why medical consultation periods will be very limited at the beginning of the summer. Our physicians Dr. Véronique Lecomte, Dr. Mildred Casey-Campbell, and Dr. Jocelyn Boulanger will be leaving the clinic permanently to take on new challenges.

We thus suggest to patients who will no longer have a physician to register to be added to the waiting list to find a family doctor at this website : [http://gamf.gouv.qc.ca/index\\_en.html](http://gamf.gouv.qc.ca/index_en.html) from June 30, 2016 onward. In it you will find instructions about how to register to be redirected to a new family doctor.

For non-emergency consultations we suggest:

- Info-Santé 8-1-1
- Jonquière Médic (for Jonquière residents only) 418-546-2108
- Your place of residence's CLSC (Local Community Health Centre)
- The Following Walk-In Clinics:
  - ◊ Clinique médicale des Roitelets (1955 Des Roitelets Street, Chicoutimi), 418-973-7733
  - ◊ Clinique Mini-Urgence Chicoutimi (80 Racine Street, Chicoutimi), 418-696-2330
  - ◊ Clinique médicale privée Opti-Soins (2655 Du Royaume Boulevard, Jonquière) 418-548-7525 ex. 0

Continuity of patient care is important to us and this situation is quite unintentional. We sincerely apologize for the inconvenience. We will advise you of future changes on the MFRC Facebook Page.

Sincerely yours,

Isabelle Gauthier, Executive Director of Bagotville MFRC

Réaménagement, nouveaux membres, confirmation, souper et course

# Beaucoup d'action au service de l'aumônerie!

Le 5 mai, les aumôniers aidés d'une équipe de la Division logistique ont procédé au réaménagement des bancs et de l'orgue à l'intérieur de la chapelle et une dizaine de bancs ont été remisés.

Un réaménagement qui donne un souffle nouveau aux célébrations en offrant plus d'espace à l'arrière de la chapelle pour accueillir les fidèles qui participent aux célébrations de toutes sortes : baptême, mariage, funérailles et célébrations du dimanche.

Les 11, 12 et 13 mai, la Base a accueilli ses nouveaux aumôniers pour une rencontre de familiarisation. Six aumôniers se sont réunis afin de rencontrer les différentes chaînes de commandement, visiter la base et échanger avec les gens rencontrés

Le 15 mai, sept jeunes et adultes ont été confirmés à la chapelle de la Base. Une cé-

lération très vivante qui a été présidée par le père Jonathan Lavoie - lequel a été délégué par l'évêque militaire catholique - et animé musicalement par la communauté Myriam.

Le 20 mai, une équipe d'aumôniers en feu a pris part au demi-marathon dans le cadre du Défi de la santé et du mieux-être des FAC. Grâce à la participation du colonel Molstad, l'équipe s'est classée deuxième.

Enfin, le 5 juin, la communauté protestante a organisée un BBQ afin de saluer le départ des militaires et leurs familles mutés à d'autres bases et pour leur souhaiter bonne chance.

Plus de 70 personnes ont pris part à l'événement organisé dans la cour arrière de la chapelle. Félicitations aux organisateurs! Merci à l'équipe de la Division logistique qui a aidé à installer les tentes modulaires.



L'équipe de l'aumônerie a fait une tournée de la base au mois de mai. De gauche à droite: capt Jean-Max Destiné, capt Anne Morissette, maj Stephan Moisan, capt David Dytynyshyn et capt Nicholas Beauchemin.



Avec l'aide d'une équipe de la Division logistique, les bancs de la chapelle ont été réaménagés afin de faire plus de place pour l'accueil des fidèles.

## A lot of action at chaplaincy

On May 5, a team from the logistics division helped the chaplains reorganize the Base Chapel, with benches and the organ being moved and dozens of benches being stored.

This allows a larger space to be available at the back of the chapel for celebrations of all kinds and there is now much more room for baptisms, weddings, funerals and Sunday services.

From M 11-13<sup>th</sup>, the Base

welcomed its new chaplains for a meet and greet. Six chaplains gathered to meet the different chains of command and to get to know their new surroundings.

On May 15th, seven people, young and old, were confirmed at the base chapel. It was a lively celebration which was presided by the padre Jonathan Lavoie - who has been delegated by the Catholic military bishop. Music for the celebration was pro-

vided by the Myriam community.

Finally, on June 5th, the Protestant community held a BBQ to say farewell to the military members and their families who have been posted out.

Over 70 people attended the event held in the backyard of the chapel. Congratulations to the organizers! Thank you to the logistics division team who helped with set up.

## INFO-MESS – juin–juillet 2016

*Les activités des mess font relâche jusqu'au mois de septembre.  
Au cours de la saison estivale, les Cadets seront en charge des activités des mess pour le Centre d'instruction d'été des Cadets de Bagotville.*

*Bonne saison estivale à tous !*

**Mois de la nutrition 2016**

# **Une recette gagnante!**



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

**L'équipe de la Promotion de la santé a fait préparer la recette proposée par le capt Serge Bertrand afin que tout le personnel de la Base puisse y goûter.**

**Le 11 mai dernier avait lieu une activité santé au Mess des Officiers dans le cadre du Défi de la santé et du mieux-être des Forces armées canadiennes.**

Bien que le Défi et ses tirages se déroulent à l'échelle de toutes les bases du Canada, l'équipe de la Promotion de la santé, à l'aide du soutien financier de la Caisse Desjardins des militaires ainsi qu'à la collaboration des membres du service d'alimentation de la base, s'efforce de motiver ses troupes pendant le défi à l'aide d'activités locales sous les quatre volets du programme Énergiser les Forces.

L'activité locale sous le volet Mieux-être nutritionnel visait à faire découvrir une nouvelle recette santé parmi celles proposées par des membres du personnel de la base. Promo-santé a donc demandé au personnel du service d'alimentation de préparer la recette gagnante du concours qui a eu lieu lors du Mois de la nutrition 2016.

Le capitaine Serge Bertrand est l'heureux gagnant de ce concours avec une recette « empruntée » à sa conjointe (avec sa permission, bien sûr!). Tous les convives de ce dîner ont pu savourer une

portion de la délicieuse salade de fenouil et agrumes, servie en accompagnement au repas commandé de leur choix.

Grâce à la Caisse Desjardins des militaires, tous ceux qui ont essayé la salade ont vu leur nom inscrit pour le tirage d'une sorbetière. L'heureux gagnant de ce concours est l'aviateur Jeffrey McLeod, du 10 EITA.

Une belle activité qui a permis à plusieurs de découvrir le service de repas du midi et à tous de goûter une nouvelle salade parfaite pour l'été qui arrive.

## **A winning recipe!**

**On May 11th, as part of nutrition month, a health activity took place at the Officer's Mess for the CAF's Health and Wellness Challenge.**

The nutritional wellness activity was open to all personnel on base and the goal was to present a new, healthy recipe into the contest. Promo-Health asked

the foodservice staff to prepare the contest's winning recipe and presented it at the dinner at the Officer's Mess.

Captain Serge Bertrand is the lucky winner of the contest with a recipe "borrowed" from his spouse (with permission, of course!). All the guests at the dinner were able to enjoy a serving of the deli-

cious fennel and citrus salad, served as a side with a meal they had ordered.

Thanks to Caisse Desjardins, everyone who tasted the salad had their names entered into draw to win an ice cream, frozen yogurt and sorbet machine. The winner of this contest was Jeffrey McLeod, aviator at 10 EITA.

*Health Promotion in the Canadian Forces*

**STRENGTHENING  
THE  
ENERGISER LES FORCES**

Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



## **Journée internationale de la lenteur Ne rien faire et en être fier!**

Le 21 juin, c'est le jour le plus long de l'année. Ainsi, il est permis de croire que vous trouverez du temps pour...ne rien faire! Ou encore, prendre son temps pour faire ce que vous avez à faire.

Initiative québécoise (depuis 2001), la journée de la lenteur s'exprime dans une tendance émergente depuis plusieurs années qui fait l'éloge de la lenteur (*slow food*, *slow sex*, pleine conscience, etc.). Il s'agit, en gros, de prendre le temps de faire chaque chose et d'être conscient, présent, dans chaque moment. Aussi, profiter des petites choses du quotidien que nous faisons souvent par automatisme. Ainsi, lire un livre au soleil, prendre une marche, échanger des blagues, partager un repas, rigoler durant le trajet en voiture...

- La lenteur est bonne pour nous! Voici des exemples :
- Manger plus lentement favorise la perte de poids car le cerveau a le temps de recevoir le signal de satiété et nous amène à moins manger.
- Donner du repos à son cerveau nous rend plus créatif : quand le cerveau a des moments d'arrêt, il est ensuite plus productif.
- Prendre son temps donne plus de plaisir : En prenant le temps de faire chaque geste consciemment et en s'obligeant à être présent dans chaque moment, nous récoltons plein de petits bonheurs dans notre journée, ce qui augmente notre indice de plaisir.

Pour honorer la journée de la lenteur, le 21 juin prochain, la Promotion de la santé vous offre deux formations :

- **Techniques de relaxation de 9 h à 12 h**
- **Gestion du stress de 13 h à 16 h**

Respirez, relaxez, profitez!

Sources :  
[www.journeedelalenteur.com](http://www.journeedelalenteur.com) et [www.huffingtonpost.fr](http://www.huffingtonpost.fr)

## **CALENDRIER DES ACTIVITÉS**

**juin — juillet 2016**

## **PROMOTION DE LA SANTÉ**

Bienvenue aux familles! Ateliers gratuits!

**Force mentale et  
sensibilisation au suicide**

8 juin de 8 h à 16 h

**Lecture des étiquettes**

10 juin de 8 h à 10 h

**Serveur d'alcool**

15 juin de 13 h à 15 h

**Manger santé au restaurant**

17 juin de 8 h à 10 h

**Techniques de relaxation**

21 juin (Journée internationale de la lenteur...) de 9 h à 12 h

**Gestion du stress**

21 juin (Journée internationale de la lenteur...) de 13 h à 16 h

*All our workshops are available in English upon request  
(Minimum of 6 participants)*

Pour information,  
communiquez avec nous au  
418 677-4000  
poste 7102

## Course de Bagotville

# Près de 500 personnes sur le fil de départ

Le 20 mai dernier, près de 500 membres de la BFC Bagotville se sont réunis devant le centre récréatif de la base afin de participer à l'une des trois activités proposées par l'équipe PSP dans le cadre de la Course de Bagotville. Pour cette édition, les militaires et leur famille avaient le choix entre la marche ou la course sur 5 et 10 km ou encore le demi-marathon à relais en équipe.

Avec la participation du commandant, le soleil, et la bonne humeur des participants, l'évènement fut un

succès. L'objectif premier de cette activité était de promouvoir de saines habitudes de vie, de favoriser la cohésion d'équipe et d'offrir des activités qui permettent aux membres et à leur famille d'être réunis. Plusieurs se sont présentés accompagnés de leur conjoint et de leurs enfants.

Pour cette deuxième édition du demi-marathon à relais, le taux de participation a triplé par rapport aux précédentes éditions. En tout, douze équipes de quatre personnes se sont inscrites. Les coureurs ont donné leur maximum, ils



PHOTO : IMAGERIE MATC PICARD

**Plus de 500 membres de la communauté militaire ont pris part à l'une ou l'autre des trois épreuves proposées dans le cadre de la Course de Bagotville le 20 mai dernier.**

ont démontré un esprit sportif exceptionnel et surtout, ont fait preuve de beaucoup de détermination, car au total chacun devait parcourir 7,5 km. De plus, le temps de l'an passé a été battu d'une seconde.

L'équipe gagnante était formée de l'adj René Lanteigne, du cpl Steve Tremblay, du capt Mathieu Côté-Tremblay et cpl Hélène Piquette. Ils ont complété le parcours de 30 km en 1 h 33.

En deuxième position, l'équipe des aumôniers, portant fièrement un chandail indiquant : « Je suis le bon Berger... suivez-moi ! » Composée du col Darcy Molstad, du maj Stéphane Moisan, du capt

David Dytynysyn et du capt Nicolas Beauchemin l'Équipe a fini avec un temps de 1 h 38.

Pour compléter le podium, en troisième position, l'équipe du NCSM Champlain composée de l'ens2 Kevin Perron, du mat1 Marie-Pier Gobeil, du mat1 Sébastien Bolduc et du mat3 Patrick Kennedy, a terminé la course en 1 h 39.

Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Molstad, a tenu à souligner les efforts de tous les participants. « Quelle belle journée nous avons eue pour marcher et courir ! Félicitations à tous et à toutes, vous avez été près de 500 à prendre le départ. Bravo également à ceux qui ont

réalisé leurs objectifs. Pour faire honneur à l'adage populaire *Un esprit sain dans un corps sain*, une devise importante et qui nous anime dans les Forces armées canadiennes, je souhaite tous vous revoir l'an prochain et même, pourquoi pas..., battre un record de participation ! », a lancé le col Molstad.

Toute l'équipe PSP a aussi tenu à remercier tous les participants. « Nous vous encourageons à maintenir de saines habitudes de vie, à bouger en famille et à inciter vos collègues à participer aux activités proposées à la BFC Bagotville », a pour sa part lancé Claudie Descoteaux, coordonnatrice du conditionnement physique.



**Les membres de l'équipe de l'aumônerie étaient particulièrement fiers de la deuxième position remportée lors du demi-marathon. De gauche à droite: capt Nicolas Beauchemin, maj Stéphane Moisan, capt David Dytynysyn et le col Darcy Molstad qui s'était joint à l'équipe, ce qui a sûrement contribué à cette deuxième place!**

## More than 500 active members

**On May 20th, nearly 500 members from CFB Bagotville gathered in front of the recreation center on base to participate in one of three activities offered by the PSP team as part of the Commander's Race. For this edition, the military and their families had the choice of walking or running a 5km or 10km distance, or doing a half marathon team relay.**

Thanks to the participation of the commander, the shining sun and the participant's great attitudes, the event was a success. The primary objective of this activity was to promote healthy lifestyles, promote team cohesion and to provide activities that allow members and their families to spend time together. Many showed up accompanied by their spouses and their children.

The participation rate has tripled compared to last year for the relay half marathon. In all, twelve teams comprised of four people registered.

The winning team consisted of WO René Lanteigne, Cpl

Steve Tremblay, Capt Mathieu Côté-Tremblay and Cpl Helen Piquette. They completed the 30 km course in a stellar 1 hour 33 minutes.

Although he had to settle for second place, the commander of CFB Bagotville, Colonel Molstad, wanted to acknowledge the efforts of all participants. "What great weather we had for this race! Congratulations to all, you were almost 500 people to start the race. Congratulations also to those who have achieved their goals. To honor the popular adage 'A healthy mind in a healthy body', an important motto that motivates us in the Canadian Armed Forces. I hope to see you all next year and hey why not ... let's beat a participation record! " Col. Molstad declared.

The PSP team also thanked all participants. "We encourage you to maintain a healthy lifestyle; keeping active with your families and help encourage your colleagues to participate in the proposed activities at CFB Bagotville," said Claudie Descoteaux, Fitness Coordinator.



# Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

## MFRC Bagotville Calendar of Events



**juin — juillet 2016**

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468  
For more information contact MFRC at 418-677-7468

Dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				<b>9</b> Parents-enfants: cardio-poussette Teen Town: activités libres	<b>10</b> Aucun service de grade au CRFM Teen Town: activités libres	<b>11</b> Teen Town: On magasine le matériel nécessaire pour la fabrication de la table de salon (13 h à 16 h) et activités libres de 18 h à 21 h
<b>12</b>	<b>13</b> Parents-enfants: jeux libres	<b>14</b> Parents-enfants: jeux libres	<b>15</b> <b>Parents-enfants : dernière journée : brunch</b> Teen Town: activités libres	<b>16</b> <b>Soirée des conjointes et conjoints: BBQ</b> Teen Town: sports PSP	<b>17</b> <b>Journée pédagogique</b> <b>Course du commandant</b>	<b>18</b> Teen Town: Saguenay paintball karting avec PSP de 13 h à 16 h et activités libre de 18 h à 21 h
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> <b>Fin des cours à l'école Riverside</b> Teen Town: On va marcher dans le quartier	<b>23</b> <b>Fin des cours à la CS des Rives-du-Saguenay</b> Teen Town: activités libres	<b>24</b> CRFM fermé: Fête nationale du Québec	<b>25</b> Teen Town: On fabrique la table de salon (13 h à 16 h) et activités libres de 18 h à 21 h
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Teen Town: On peint la table de salon	<b>30</b> Teen Town: activités libres	<b>1 juillet</b> CRFM fermé : Fête du Canada	<b>2</b> Teen Town: à confirmer
<b>3</b>	<b>4</b> Début du Parents-enfants: bricolage ou parc	<b>5</b>	<b>6</b> Sortie chez O'Gelato et Cacao à La Baie à 13 h Parents-enfants : gymnase	<b>7</b> Teen Town: à confirmer	<b>8</b> Teen Town: à confirmer	<b>9</b> Teen Town: à confirmer
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Parents-enfants: gymnase	<b>14</b> Teen Town: à confirmer		



### Sponsorship Program and Home Welcome Visits

For more information you may reach Elisabeth Gill, Integration and Community Development Officer, by phone at 418-677-7468, by email [Elisabeth.Gill@forces.gc.ca](mailto:Elisabeth.Gill@forces.gc.ca), or in person at the MFRC.



### Programme de parrainage et visites d'accueil aux familles

Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, communiquez avec Elisabeth Gill, agente d'intégration et de développement communautaire, au 418 677-7468, à [Elisabeth.Gill@forces.gc.ca](mailto:Elisabeth.Gill@forces.gc.ca) ou en personne au CRFM.



### Numéros importants — Important phone numbers

**CRFM Bagotville MFRC**  
1775, Lucien-Lecompte,  
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0  
[info@crfmbagotville.com](mailto: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

# VOTRE COURAGE NOUS POUSSE VERS L'AVANT. LAISSEZ-NOUS VOUS REMERCIER.

La puissance des rêves incite Honda à innover et à créer. Ces rêves ne pourraient se concrétiser sans votre dévouement et votre sacrifice quotidiens pour le Canada et ses citoyens. Pour exprimer notre gratitude, nous offrons aux membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes un rabais de 500 \$\* sur tous nos modèles 2016.



Rabais  
de

**500 \$\***

sur tous les modèles Honda 2016

**OFFRE DE RECONNAISSANCE  
AUX FORCES CANADIENNES**

\* Un rabais après taxes de 500 \$ est disponible pour utilisation personnelle et non commerciale uniquement aux membres actuels, actifs ou retraités des Forces armées canadiennes, à un employé actuel du ministère de la Défense nationale ou à un membre actuel du Programme de reconnaissance des FC (codes de cartes de membre : FC, V, D). Les cartes suivantes serviront de preuve valide d'identification et sont requises pour le remboursement : FC Un (code : FC, V, D), NDI 10 – Carte d'identité temporaire, NDI 20 – Carte d'identité permanente ou NDI 75 – Carte d'états de service. L'offre se limite à tout véhicule Honda 2016 neuf et jamais enregistré (les véhicules de démonstration sont acceptés) qui est un achat comptant ou une location ou un financement par l'intermédiaire des Services Financiers Honda (SFH), sur approbation de crédit. L'offre est valide jusqu'au 31 décembre 2016. L'offre peut être combinée aux programmes de fidélisation existants et appliquée à un achat d'un véhicule Honda qualifié par année civile. L'offre peut être transférée à tout membre au sein d'un ménage. Aucune valeur au comptant. L'offre ne peut pas s'appliquer à une transaction antérieure. L'offre est sujette à modification ou à annulation sans préavis. Valide au Canada seulement chez les concessionnaires Honda participants. Communiquez avec votre concessionnaire Honda pour obtenir tous les détails.