

le VORTEX de Bagotville



Volume 13 Numéro 3

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

MARS 2018



- Nouveau logement adapté pour personne à mobilité réduite... page 6
Un avant-goût de ce qui nous attend lors du sommet du G7... page 10
Les partenaires de la Base participent à un bal masqué... page 13

**GARAGE
JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

**ACHETEZ-EN 4
OBTENEZ 70\$**

**JUSQU'À
70\$**

METTANT EN VÉDETTE LA GAMME
ADVANTAGE™ T/A SPORT DE BFGOODRICH

DU 23 MARS AU 20 MAI 2018

OBTENEZ 70% DE REMISE POSTALE
à l'achat de quatre pneus neufs Advantage™ T/A Sport ou Advantage™ T/A Sport LT de BFGoodrich™.

OU OBTENEZ 50% DE REMISE POSTALE
à l'achat de quatre pneus neufs BFGoodrich™ tourisme ou camionnette.

Visitez pneusbfgoodrich.ca pour les détails.

BFGoodrich
Pneus

Plus de 600 personnes prennent part aux activités

Participation exceptionnelle pour

Plus de 600 personnes ont participé à l'édition 2018 des Hivernades de la BFC Bagotville tenues le 15 février dernier. Ce nombre est même grimpé à plus de 850 pour le dîner à la tourtière qui s'est déroulé le même jour au hangar 3.

La gestionnaire des loisirs PSP, Claire Deschênes, était visiblement ravie de la participation des membres. « C'est vraiment plaisir de voir les membres de la BFC embarquer en si grand nombre. Dame Nature était enfin au rendez-vous. Pour une des rares fois cet hiver, il a fait beau et cela nous a permis d'avoir une journée magnifique. C'est une belle récompense pour tous après tous ces efforts », lance la responsable.

Selon Mme Deschênes, tout le mérite de ce succès revient au comité organisateur qui s'est dépassé pour préparer la journée. « Je tiens à remercier le comité organisateur qui travaille depuis novembre avec moi pour l'organisation

des Hivernades. Également, merci à toutes les unités et personnes qui, de près ou de loin, ont collaboré au niveau logistique. Merci à l'équipe PSP, à l'équipe de militaires et de civils pour votre soutien aux activités. Merci de m'avoir aidée à réaliser les Hivernades. »

La préparation des Hivernades demande de l'imagination, explique Claire Deschênes. Il faut trouver des activités qui vont inciter les gens à participer et l'édition 2018 ne manquait pas de nouveautés. « On tente toujours de trouver des activités pour tous les goûts et cette année, nous en avons essayé de nouvelles. Par exemple, le tournoi de pétanque qui a vraiment bien fonctionné, la balle molle en raquette, dans laquelle peu ont trouvé facile de courir avec l'équipement, et une course en raquette de 2 et 4 km qui s'est ajoutée aux autres activités. Si les membres ont des idées pour l'an prochain, il ne faut surtout pas hésiter à m'en faire part »,



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

La traditionnelle compétition amicale de hockey-balle a connu un vif succès.

ajoute la coordonnatrice.

Les activités des Hivernades avaient commencé dès le début de la semaine avec le concours de sculpture sur neige, qui a permis aux différentes unités de faire valoir leur talent et de planter le décor

pour la journée d'activités du jeudi.

Après les compétitions amicales tenues en matinée, près de 850 personnes se sont réunies au hangar 3 pour le dîner. Par la suite ont eu lieu la remise des bannières, le

concours de barbe et queue de cheval ainsi que le tirage de prix de présence offerts par différents partenaires : Canex, la Financière SISIP, La Personnelle, la Caisse Desjardins des militaires, OK Pneus, Sport cycle Expert et Hyundai du Royaume.

Hivernades was a great success

On February 15th, more than 600 people participated in the 2018 edition of the Hivernades held at CFB Bagotville. More than 850 came for tourtiere (meat pie) dinner later on in the day, in hangar 3.

The Hivernades activities began early in the week with the snow sculpture competition, which allowed the various units to showcase their talent and set the scene for Thursday's whole day of activities.

PSP Recreation Manager Claire Dusch  nes was very happy with the level of participation. Ms. Deschênes gives all the credit for this large success to the organizing committee who went above and beyond to prepare for this event.

After the friendly competitions held in the morning, the tourtiere dinner was held in the hanger, afterwards the banners were presented, the beard and ponytail competition was held and various prizes were won by several generous

partners such as: CANEX, SISIP, The Personal, the Caisse Desjardins des militaires, Ok Pneu, Sport Cycle Expert and Hyundai of the Kingdom.

During the dinner, LCol Christian Corneau, General Manager of the Bagotville International Air Show (SAIB) spoke to remind the audience that the air show's primary goal is to raise funds to support the well-being of members of the Bagotville military community.

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

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

Gestionnaire PSP:

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

et imprimé à 2 500 exemplaires.
Aussi disponible en version numérique au
www.vortexbagotville.com
et sur **pressreader.com**

Prochaine publication: 12 avril 2018
Date de tombée pour la prochaine édition:
mardi 3 avril

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION

l'édition 2018 des Hivernades

Madame Deschênes a d'ailleurs souligné l'appui de commanditaires importants pour les Hivernades. « La collaboration de notre partenaire majeur, CANEX, et de notre commanditaire le SAIB a permis aux gens d'avoir le café Tim Hortons gratuit, les essais de *fat bike*, la cantine de rue Queue de Castor et l'Érablière le Cap Bleu avec sa tire d'éralbe à prix réduit, ainsi que le DJ pour mettre de l'ambiance. Je tiens à les remercier pour leur appui. »

Au cours du dîner, le lcol Christian Corneau, directeur général du Spectacle aérien international de Bagotville (SAIB), a pris la parole pour rappeler que le SAIB a d'abord pour objectif d'amasser des fonds afin de soutenir le bien-être et le moral des membres de la communauté militaire de Bagotville. Grâce à la participation du SAIB, trois chanceux sont repartis avec de très beaux prix à la suite d'un tirage effectué par le lcol Corneau. La cpl Sharon Stead a gagné deux billets aller-retour d'Air Canada, le cplc Éric Théberge et l'adj Michel Dufour ont pour leur part gagné chacun un téléviseur Samsung DEL 40".

Pour Claire Deschênes, l'édition 2018 des Hivernades est un succès qui vaut bien tous les efforts fournis pour son organisation. « Lorsque l'on commence à parler des Hivernades en novembre, plusieurs disent : "Ha! Pas encore les Hivernades!" Mais lorsque cette fameuse journée arrive, l'enfant en nous ressort et l'envie de s'amuser aussi. On oublie tout du temps opérationnel exigeant, il n'y a plus de stress, seulement une grande famille réunie pour fraterniser. Bien sûr, tout le monde veut gagner, mais avant tout, on veut s'amuser », conclut l'organisatrice.

Voir autre texte en page 5



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Certains joueurs ont pris très au sérieux le tournoi de pétanque sur neige, ce qui ne les a pas empêchés de bien s'amuser. Cette nouveauté sera sûrement de retour en 2019.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Même s'ils n'ont pas l'occasion de s'entraîner souvent avec un godendard, les participants à l'épreuve de sciage en équipe ont réalisé d'excellents temps. L'équipe gagnante a découpé son billot en moins de 18 secondes.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les partenaires de la communauté militaire, Canex, la Financière SISIP, la Personnelle et la Caisse Desjardins des militaires, étaient présents pour soutenir les Hivernades 2018.

LES GAGNANTS 2018

Hockey-bottine :

Équipe du cplc Dany Couture
3 ESO

Volley-ball :

Équipe du cpl Patrice Labossière
ESM & UOI

Hockey sur glace :

Équipe du maj Éric Duquette
2^e Escadre

Balle donnée en raquette :

Équipe du cplc Joshua Gauvin
3 EMA

Tournoi de Pétanque :

Équipe de la sgt Marie-Ève Canuel
2^e Escadre

Tir à la Corde :

Équipe du cplc Yan Bélanger
GP Infra

Rallye Pédestre :

Équipe du sgt Guy Desrosiers
3 EMA

Course de 2 km :

Cpl Éric Faucher (13 min 59 sec)
10 EITA

Course de 4 km :

Ex equo avec un temps de 31 min 30 sec
Cplc Dereck Supper (425 ETAC)
Capt Jean-Phillip Gaudreault, (25^e C Svc S)

Sciotte individuel :

Sgt Serge Villeneuve (21 sec 72 cent.)
Unité : GEM

Godendard par équipe, (17 sec 88 cent.)

Marc-André Fillion & François Allard-Audet
CRFM

Sculpture sur Neige :

Équipe du cpl James Gagnon
10 EITA



Pièces d'autos P&L ltée

Pièces et accessoires automobiles

Carrosserie et peinture

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.

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.

LE *Mot* du *COMMANDANT*

Ensemble pour l'égalité

Lorsque le mois de février tire à sa fin, je suis toujours heureux et soulagé de voir que le printemps frappe enfin à la porte. J'espère que même si le mois de mars nous apporte sa quantité habituelle de neige typique au Saguenay-Lac-Saint-Jean, les températures seront tout de même plus clémentes que celles subies durant les mois de décembre et janvier.



La température durant les trois premiers mois de l'année est relativement incertaine ici, et c'est pour cette raison que la plupart des unités de vol de la base déplacent plus au sud pour effectuer leur entraînement. Cette année, l'Escadron 439 a eu un excellent déploiement à Miami et a pu effectuer beaucoup d'entraînement au-dessus de l'océan au bénéfice de ses techniciens en recherche et sauvetage, de ses ingénieurs de vol et de ses pilotes.

Par Col. William Radiff
Commandant de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville

L'Escadron 433 a été déployé en Nouvelle-Orléans au début février pour y effectuer non seulement de l'entraînement d'unité, mais également pour soutenir le cours d'instructeur en armement de chasseur. L'Escadron 425 sera déployé également en mars au même endroit pour de l'entraînement. Pour soutenir tous ces entraînements, des membres du 3 EMA et du 12 ER font également partie des déploiements.

Tout ce temps hors de la base pour les escadrons veut dire que plusieurs familles sont laissées seules durant la pire période de l'année du côté de la météo. Dans ce contexte, la période s'est avérée beaucoup plus difficile pour ceux qui sont restés ici que pour ceux qui sont partis. Alors merci à vous tous qui êtes restés et qui avez gardé la maison bien au chaud dans cette température glaciale, alors que votre père, votre mère, votre conjoint ou votre conjointe était à l'extérieur pour le travail.

L'un des événements importants du mois de mars est la Journée internationale des femmes qui est célébrée partout dans le monde le 8 mars. Cette journée est une occasion particulière de célébrer les accomplissements sociaux, économiques, culturels et politiques des femmes. Cette journée est également le moment idéal pour promouvoir davantage l'égalité des sexes. Une activité de yoga se tiendra, entre autres, pour célébrer la Journée à Bagotville, mais à cause de la semaine de relâche, la BFC Bagotville célébrera officiellement l'occasion le 21 mars avec un dîner-conférence ainsi qu'une foire d'information. Bien que ces événements serviront à reconnaître formellement la journée internationale des femmes ici à Bagotville, j'espère que tous et toutes nous allons ensemble continuer à travailler tous les jours pour atteindre l'objectif ultime de l'égalité des sexes. Le monde sera un bien meilleur endroit lorsqu'il reconnaîtra les hommes et les femmes également. Nous devons tous faire notre part pour y arriver.

Pour conclure, je vous souhaite le meilleur dans cette dernière partie de l'hiver, et j'ai bien hâte de célébrer la Journée internationale des femmes avec vous!

All Together for Equality!

Whenever the month of February comes to an end, I am always relieved as it seems like spring is just around the corner. I know that March usually sees a great deal of snow here in the Saguenay / Lac St. Jean area, but hopefully the temperatures will be warmer than the ones we experienced in December and January.

The weather in the first three months of the year is always questionable and it is for this reason that many of the Base's units deploy for training purposes. This year 439 Sqn had a very successful deployment to Miami where they conducted a great deal of over water training for their Search and Rescue Technicians, their Flight Engineers and for their Pilots. 433 Sqn deployed to New Orleans in the first week of February to conduct unit training but also to support the Fighter Weapons Instructor Course. 425 Sqn is also deploying to New Orleans for training during the month of March. Members of both 3 EMA and 12 ER also deployed in support of the fighter squadron deployments.

All of these squadron deployments mean that many families have been left at home in the worst weather of the year. Being the ones left behind is by far the harder than being the one who deploys. Thank you all for keeping the home fires burning and for enduring the snow and cold while your partners, Moms and/or Dads were away for work.

One important event that takes place is International Women's Day (IWD) that is celebrated globally on the 8th of March. This day presents us the opportunity to celebrate the social, economic, cultural and political achievements of women. The day also marks a call to action for accelerating gender parity. We will be celebrating the day with a yoga activity, but due to the Semaine de relâche, CFB Bagotville is going to officially celebrate IWD on the 21st of March with a luncheon-conference paired with an information fair. While this luncheon will serve to formally recognize IWD at CFB Bagotville, it is my hope that all of you will continue throughout the year to work towards reaching the ultimate goal of gender parity. The world will be a much better place when it recognizes both men and women as equals. We must all do our part. In closing, I wish you all the best in the final stretch of winter and I look forward to celebrating International Women's Day with you.

Lisez

le VORTEX
de Bagotville

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

ENTREPÔTS SECUR **ESPACE DISPONIBLE IMMEDIATEMENT**

ESPACE D'ENTREPOSAGE DE 100 à 10 000 p²

ACCESSIBLE 24 HEURES/7 JOURS

SÉCURITAIRE ET PROTÉGÉ

À PROXIMITÉ DE L'AUTOROUTE 70

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière
NOLICAM
NOLICAMLOCATION.COM

Service religieux chrétien pour la Semaine sainte

Mercredi 28 mars de 12 h à 13 h
Chapelle de la BFC Bagotville

Christian Service For Holy Week

March 28 from Noon to 1 pm
Bagotville Base Chapel

Bienvenue à toute la communauté militaire!

Informations : padre Anne Morissette, poste 7380

Welcome to all the Military community!

Informations : padre Anne Morissette, ext. 7380

Concours de barbe et déjeuner familial du carnaval

Belle réussite pour l'équipe du CRFM

Dans le cadre des Hivernades 2018, l'équipe du CRFM de Bagotville a tenu son traditionnel concours de barbe, devenu depuis deux ans le Concours de barbe et queue de cheval.

En tout, 246 militaires (219 barbes et 27 queues de cheval) s'étaient inscrits au concours dans le but de remporter l'un des dix prix d'une valeur totale de près de 2 000 \$ offerts grâce au soutien de plusieurs commanditaires.

Les juges n'ont pas eu la tâche facile pour choisir les grands gagnants. Ils devaient évaluer les barbes en fonction de leur propreté (taille des joues et du cou), de leur



Tire sur la neige, maquillages et jeux gonflables ont aussi fait la joie de toute la famille lors du déjeuner familial du Carnaval.

Beards Contest and Family Breakfast

As part of the 2018 Hivernades, the Bagotville MFRC team held its traditional beard growing competition, which for the past two years has evolved to be known as the beard and ponytail contest.

In all, 246 soldiers (219 beards and 27 ponytails) entered the contest in order to win one of ten prizes totaling nearly \$ 2,000.



Le déjeuner familial du Carnaval organisé par le CRFM a attiré plus de 200 personnes et à voir la mine réjouie de tout ce beau monde, on comprend qu'ils ont beaucoup apprécié leur repas.

apparence et de leur originalité.

Pour les queues de cheval, la santé des cheveux (pointe et brillance) et l'originalité étaient jugées selon trois catégories de longueur.

Les juges ont rendu leur verdict le 15 février au cours du déjeuner qui se tenait dans le cadre des Hivernades.

Le concours, qui est également une campagne de collecte de fonds, a permis de récolter 6 100 \$ qui serviront à financer des activités organisées du CRFM.

Déjeuner familial

Le CRFM a aussi organisé le 17 février son traditionnel déjeuner familial du Carnaval au gymnase du Centre

communautaire de la base. Environ 200 personnes, dont près de 75 enfants de tous âges, ont participé à cette fête.

En plus du brunch complet servi aux invités, de nombreuses activités ont tenu tout ce beau monde bien occupé entre 8 h 30 et 11 h.

Tire d'érable sur la neige, jeux gonflables, baby-foot géant, clowns, maquilleurs, bricolage et de nombreuses activités extérieures étaient offertes à tous.

Un nouveau concours familial comprenant deux petites compétitions a aussi connu un vif succès. Plus de 1 200 \$ en prix ont été remis à trois familles gagnantes.

Des prix de participation ont

aussi été remis au cours du déjeuner.

L'équipe du CRFM a tenu à remercier tous les bénévoles,

les commanditaires et les autres partenaires qui ont participé à la tenue de ces deux activités et qui soutiennent ainsi la communauté militaire.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les juges du concours de barbes et de queues de cheval ont eu bien du travail avec 246 personnes inscrites dans l'une ou l'autre des catégories.

Aquafun

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

LE MONTAGNAIS
HÔTEL MULTISERVICE

★★★★★

418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca

L'ALFC améliore l'accessibilité à ses unités de logement résidentielles

Un nouveau logement adapté à Bagotville

Une unité de logement résidentielle de la BFC Bagotville a récemment fait l'objet d'une rénovation importante afin de l'adapter aux besoins d'une personne à mobilité réduite.

Les améliorations incluaient une modification de la cuisine dont l'ajout d'équipements spécialisés, une reconfiguration de la chambre principale ainsi que d'une salle de bain pour y inclure un système delève-personne sur rail, l'inclusion de boutons-poussoirs permettant l'ouverture automatique des portes d'entrée, une réfection du plancher et la solidification de la rampe d'accès.

L'objectif de cette adaptation était de convenir aux personnes dont la mobilité est réduite tant au niveau du déplacement que de la force musculaire, représentant ainsi une avancée notable à l'égard des besoins multiples des membres des familles militaires. Les standards les plus élevés ont été suivis dans la modification des configurations. Chacun des équipements adaptés a été analysé par un service de design spécialisé en accès facile afin de respecter les normes applicables.

L'Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) offre des solutions de logement

aux membres des Forces armées canadiennes par l'entremise du programme de logements de militaires. L'Agence s'engage à fournir des solutions en matière d'accessibilité pour répondre aux besoins des occupants dont la mobilité est réduite. L'ALFC planifie ses travaux de rénovation et de construction avec en tête l'accessibilité. Ceci permet de créer un portefeuille qui est « facilement adaptable » et répond mieux à l'évolution des besoins en matière de logements résidentiels.

L'Agence a également augmenté l'accessibilité du portefeuille du ministère de la Défense nationale (MDN) en éliminant les obstacles que l'on retrouve normalement dans les logements datant des années 1950, favorisant les logements à aire ouverte qui sont plus faciles et plus agréables à utiliser pour les occupants. Des encadrements de portes élargis et l'ajout de salles de bain au plancher principal de la plupart des logements sont d'autres caractéristiques qui sont couramment mises en œuvre afin d'augmenter l'accessibilité d'un logement.

Jusqu'à présent, l'Agence a adapté près de dix pour cent des logements du MDN (environ 1 200 unités) afin de répondre aux besoins des fa-



PHOTO: IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel William Radiff, a visité le logement nouvellement adapté pour les personnes à mobilité réduite en compagnie de représentants de l'Agence de logement des FC. Il regarde ici la démonstration dulève-personne qui permet de passer de la chambre à la salle de bain.

milles des Forces armées canadiennes (FAC). Pour Bagotville, il s'agit du premier logement à subir une transformation aussi poussée.

Comme le prévoyait le document Protection, Sécurité, Engagement : La Politique de défense du Canada, publié

en 2017, une des nouvelles initiatives est d'améliorer les infrastructures dans les bases et les escadres, y compris les logements des membres des FAC. La politique reconnaît que le service militaire a une incidence qui va au-delà de ceux et celles qui portent l'uniforme et inclut plusieurs

initiatives destinées à rendre la vie plus stable pour les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles. Les logements adaptés sont une des façons utilisées par l'ALFC pour contribuer à la qualité de vie des membres des Forces armées canadiennes.

Barrier-Free Access Housing at CFB Bagotville

The Canadian Forces Housing Agency (CFHA) recently renovated a residential housing unit at CFB Bagotville.

The improvements included modifying the kitchen, including the addition of specialized equipment, reconfiguring the main bedroom and a bathroom to include a rail-mounted patient lift system, including push buttons to automatically open doors, replacing the floor and reinforcing the access ramp. The purpose of these modifications was to make the housing suitable for people with mobility and neuromuscular

or musculoskeletal impairments, which is significant progress in meeting the diverse needs of military family members.

The Canadian Forces Housing Agency (CFHA) offers housing solutions to Canadian Armed Forces members through the Military Housing Program. The Agency is committed to providing accessible solutions to meet the needs of occupants whose mobility is impaired.

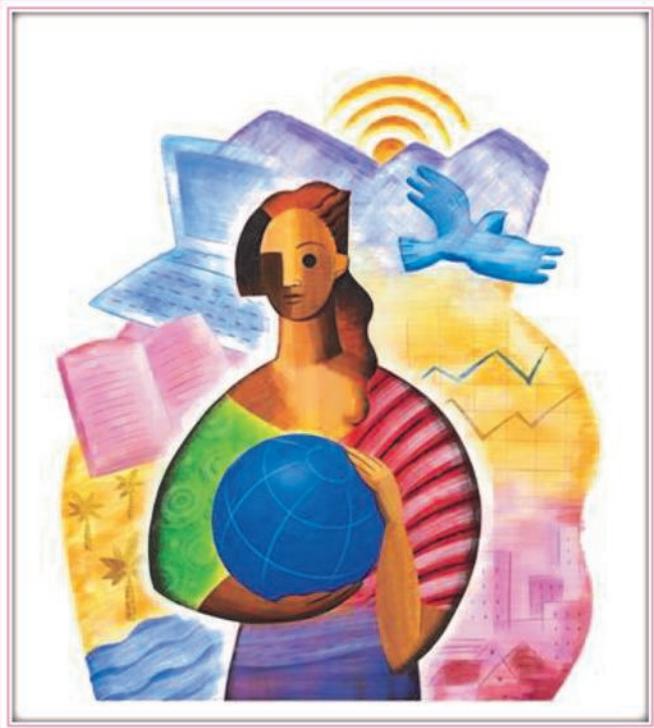
The Agency has already modified almost 10% of the DND portfolio (about 1,200 units) in order to make hous-

ing easily accessible and; therefore, meet the needs of Canadian Armed Forces (CAF) families.

As noted in Strong, Secure, Engaged: Canada's Defence Policy, one of the new initiatives is improving the infrastructure in bases and wings, including CAF member housing. The policy recognizes that military service has a broader impact than only on those in uniform and includes several initiatives to improve the quality of life for CAF members and their families. Barrier-free access housing is one of the ways in which CFHA is contributing.



Entre autres changements, la cuisine de l'unité de logement a été grandement modifiée afin de faciliter son utilisation à une personne en fauteuil roulant. Les comptoirs ont notamment été abaissés et on y a fait de l'espace pour les jambes en dessous.



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME À BAGOTVILLE

BAGOTVILLE INTERNATIONAL WOMENS' DAY

MERCREDI, 21 MARS
WEDNESDAY, MARCH 21

Dîner-conférence

Ouvert à tout le personnel féminin
de la BFC Bagotville

11h à 13 h

au Mess Rangs Jr

Prix de présences

Luncheon

Open to all Women personnel
of Bagotville CFB

11am - 1pm

Jr Ranks Mess

Attendance prizes

Kiosques

Ouverts a tous

11hr à 15hr

Mess Rangs Jr

Gratuit
Free

Kiosks

Open to all

11am - 3pm

Jr Ranks Mess

Billet / Ticket

12\$

Conférencière

Guest Speaker:

Sandra Rossignol

Directrice générale

Chambre de commerce et d'industrie

Saguenay-Le Fjord



Billets disponibles auprès de vos représentants d'unité
Tickets available from your unit representatives

Cette activité
est présentée par:

This event is sponsored by:



Mars : Mois de la nutrition Découvrez le pouvoir des aliments

Saviez-vous que les aliments ont un pouvoir infini? Celui de nourrir le corps, de faire découvrir en cuisinant avec nos enfants, de prévenir les maladies chroniques, de guérir certains maux et de nous rassembler, en nous faisant vivre des expériences avec nos proches.

Lors de cette campagne, 5 sujets seront abordés afin d'aider la population canadienne à découvrir leur pouvoir d'agir sur notre santé.

1. LE POUVOIR DE NOURRIR : Maintenez votre niveau d'énergie en intégrant des collations nutritives à votre journée.
2. LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR : Favorisez de saines habitudes alimentaires chez les enfants en leur enseignant à faire des achats et à cuisiner.
3. LE POUVOIR DE PRÉVENIR : Voyez comment les aliments peuvent contribuer à prévenir des maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur.
4. LE POUVOIR DE GUÉRIR : Découvrez comment les aliments peuvent favoriser la guérison et comment les diététistes des équipes de soins de santé font une différence.
5. LE POUVOIR DE RASSEMBLER : Profitez des bienfaits qu'apportent les repas partagés en famille et entre amis.

Mettez votre plan à exécution grâce au soutien d'une diététiste, de votre famille et de vos amis. Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Pour du soutien professionnel (médecin, nutritionniste), vous pouvez contacter les services de santé de Bagotville (poste 7947). De plus, la Promotion de la santé offre une variété d'ateliers sur la nutrition. Contactez-nous pour informations et inscriptions (poste 7102).

Du 1^{er} au 31 mars, participez aux activités et tirages pour les membres militaires et civils, ainsi que les familles!

Source : www.nutritionmonth2018.ca/index-fr.html

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Mars 2018

PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux civils et aux familles! Ateliers gratuits!

Inter-comm
(série de 4 ateliers de 3h)
les mercredis 14, 21,
28 mars et 4 avril
8 h 30-11 h 30
OU 18 h 30-21 h 30

Lecture des étiquettes nutritionnelles
16 mars 8 h-10 h

Respect au sein des FAC
20 mars 8 h-16 h

Serveur d'alcool
22 mars 13 h-15 h

Manger santé au restaurant
23 mars 8 h-10 h

Bouffe santé pour un rendement assuré (2 jours)
26 et 27 mars 8 h-16 h

All our workshops are available in English upon request

Mois de la nutrition
Découvrez le pouvoir des aliments !
www.moisdelanutrition.ca

Information et inscription
677-4000 poste 7102

L'ACTUALITÉ EN Survol



Nouvelle-Orléans

Les membres de l'Escadron 433 se sont envolés le 9 février pour une période d'entraînement à La Nouvelle-Orléans.

Les militaires de l'Escadron 425 se rendront au même endroit au cours des prochaines semaines.



PHOTO: IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



Représentants au national



Le championnat régional de Badminton tenu à Bagotville du 5 au 7 février dernier a permis de sélectionner les représentants de la région du Québec pour le championnat national. Deux militaires de la BFC Bagotville, le cplc Steeve Picard (dernier à droite) et le sgt Johnny Tremblay (avant dernier) feront partie de l'équipe qui se rendra à la BFC Borden du 27 avril au 5 mai prochains.

**DÉCOUVREZ LE
POUVOIR DES
ALIMENTS**

MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION!

- Les diététistes croient que les aliments ont le pouvoir d'améliorer la vie et la santé
- À l'occasion du Mois de la nutrition, **découvrez le pouvoir des aliments**
- Trouvez un ou une diététiste dans votre région : www.dietetistes.ca/trouvez



Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

www.MoisdeLaNutrition2018.ca



50 ans de la Logistique

Afin de souligner le 50^e anniversaire de la reconnaissance de la branche logistique au sein des Forces armées canadiennes, un dîner régimentaire s'est tenu le 2 février dernier au mess des officiers de la BFC Bagotville. Le colonel Daniel Audet (direction fonction de contrôle et planification d'activité (air)) auprès du chef d'état major de la Force aérienne, était l'invité d'honneur de la soirée. Le colonel Audet et l'aviateur Rachel Croft reçoivent ici un présent offert par l'intégrateur de la branche logistique.



Nez Rouge

Les responsables de l'Opération Nez rouge de Bagotville 2017 ont remis le 14 février dernier un chèque de 378,50 \$ aux représentantes du CRFM de Bagotville. Il s'agit de la somme des pourboires amassés au cours des six soirs de l'Opération en décembre dernier. De gauche à droite : cplc Cédéric Lavoie (équipe Nez rouge), Mme Isabelle Gauthier (directrice du CRFM), Mme Christine Harvey-Payette (CRFM) et cplc Christopher-Steven Parker (coordonnateur de l'opération Nez-Rouge 2017).

Abonnez-vous à la nouvelle page Facebook du PSP—BFC Bagotville
Follow the PSP— CFB Bagotville Facebook page



Attachés militaires

Le 9 février, un groupe d'attachés militaires a visité les installations de la BFC Bagotville. Les représentants de 18 nations ont pris part à cette visite effectuée par le commandant de la base.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Recrutement autochtone

Un groupe de candidats au Programme d'enrôlement des autochtones des Forces armées canadiennes de l'école de leadership et de recrues était de passage à Bagotville le 5 mars pour une visite de familiarisation.

CANEX CENTRE, BLDG. 147 | 3 WING BAGOTVILLE | 418-677-4000 EXT.7537

Ne manquez pas notre

PROMOTION DE LA SEMAINE

en magasin ou
en ligne à **CANEX.CA**

Don't miss out on our

FEATURE OF THE WEEK

In-store and
online at **CANEX.CA**



Procurez-vous la carte UneFC!

Des offres exclusives aux membres de la communauté des FAC, comme des rabais sur les programmes, les points Primes CANEX et bien plus!

CF1FC.ca



Get your CFOne card!

Benefits available exclusively to members of the CAF Community - offering program discounts, savings, CANEX Rewards and more!

CF1FC.ca



LE MAGASIN MILITAIRE DU CANADA
CANADA'S MILITARY STORE

Sommet du G7 les 8 et 9 juin prochain

Un avant-goût de ce qui nous attend à Bagotville

Pour ceux qui ne le sauraient pas encore, les dirigeants du Groupe des sept pays industrialisés (G7) tiendront un sommet dans Charlevoix les 8 et 9 juin prochain. La BFC Bagotville sera le point d'arrivée et de départ de la majorité des chefs d'états participants.

On sait que les dispositifs de sécurité pour ce genre d'événement sont généralement très imposants. Il est donc important que les militaires et les membres de la communauté commencent à anticiper certains impacts sur leurs activités. Des renseignements plus précis seront communiqués dans les prochains Vortex. Pour le moment, voici quelques renseignements généraux.

Logements familiaux

À partir du 4 juin, et jusqu'au matin du 10 juin, la base de Bagotville ne sera plus ouverte à tous; tout employé civil,



contracteur ou militaire devra posséder une carte d'identification (elles seront émises ultérieurement). Les logements familiaux seront inclus dans le périmètre de sécurité donc chaque résident devra aussi se munir d'une carte d'identité spéciale. En conséquence, durant la période de haute sécurité, il sera impossible pour des visiteurs externes de venir dans les logements familiaux.

Lieux

Certains lieux seront davantage utilisés lors du sommet, notamment l'aréna, le musée, le mess des officiers, le han-

gar 2, les édifices B188 et B80. Certains cesseront partiellement leurs activités régulières dès la mi-mai pour être nettoyés et aménagés.

Hausse de la circulation

En raison du grand nombre de personnels additionnels présents au début juin, le nombre de véhicules devrait être de beaucoup supérieur à la normale.

Les activités sportives et le gymnase verront leur accessibilité restreinte durant cette période; les utilisateurs des installations devront prévoir des activités de substitution. Plusieurs aéronefs et équipements de services aéroportuaires viendront aussi occuper des espaces de la base. Ce sera une période intéressante à plusieurs points de vue, mais qui aura plusieurs impacts sur nos habitudes. Passez le mot!

G7 Summit impact on Bagotville

For those who do not know yet, the leaders of the Group of Seven Industrialized Countries (G7) will hold a summit in Charlevoix on June 8th and 9th.

CFB Bagotville will be the point of arrival and departure for the majority of participating heads of state. We know that the security devices for this kind of event are generally very impressive. It is therefore important that the military and community members begin to anticipate certain impacts on their activities. More specific information will be provided in future issues of the Vortex.

Family housing

From the 4th of June until the morning of the 10th of June, the Bagotville base will have higher security; all civilian,

contractor or military employees must have an identification card (which will be issued at a later date). The family housing will be included in the security perimeter so each resident will also have to bring a special identity card. As a result, during the high security period, it will not be possible for visitors outside the secured perimeter to come to the residential housing units.

Places

Some venues will be more used at the summit, including the arena, museum, officers' mess, hangar 2, buildings B188 and B80. Some will partially cease their regular activities in mid-May to be cleaned and arranged. Expect an increase in traffic due to the large number of additional staff needed for this event.

Soirée carrières des FAC

Deux militaires de Bagotville honorés

Le CRFC de Chicoutimi a tenu une Soirée carrière des FAC lors d'une partie des Marquis de la Ligue nord-américaine de hockey, vendredi le 9 février 2018 au Palais des sports de Jonquière. L'objectif de la soirée était d'informer les partisans et partisanes des nombreuses opportunités d'emploi offertes par les FAC.

Durant cette soirée, deux militaires ont été honorés en procédant à la mise au jeu protocolaire, cpl Claudia Banville et cpl Mathieu Tremblay-Boudreault. La cpl Banville est capitaine de l'équipe féminine et aussi responsable du hockey sur glace et hockey balle féminins de la base. Au civil, elle est entraîneuse de l'équipe féminine Les Rebelles Midget AA. De son côté, le caporal Tremblay-Boudreault est mem-



bre de l'équipe de hockey sur glace de la base et a remporté, avec l'équipe de hockey-balle de Bagotville, les deux derniers championnats nationaux des FAC.

Après la mise au jeu protocolaire, le cpl Jacob Coulombe, trompettiste et membre de la Musique du Régiment du Saguenay, a interprété notre hymne

national. Tout au long de la partie, des messages sur les FAC étaient véhiculés par l'annonceur. Durant les entractes, un véhicule promotionnel des FAC roulait sur la patinoire et les recruteurs rencontraient les personnes intéressées.

Si vous avez des membres de votre entourage intéressés par une carrière dans les FAC,

vous pouvez les inviter à assister aux séances d'information du CRFC de Chicoutimi, les jeudis à 13 h 30 et les vendredis à 10 h, au 345 des Saguenéens.

Ils peuvent aussi communiquer avec un recruteur avec ce courriel :

info.chicoutimi@forces.gc.ca

CAF Career Night

The CFRC (Canadian Armed Forces Recruiting Center) Chicoutimi held a CAF Career Night at the Palais des Sports Jonquière during a Saguenay Marquis Hockey game on Friday, February 9th. The purpose of the evening was to inform the hockey fans and supporters of the many job opportunities offered by the CAF.

Cpl Mathieu Tremblay-Boudreault. Cpl Banville is captain of the women's team and also responsible for ice hockey and women's ball hockey at the base. Corporal Tremblay-Boudreault is a member of the base's ice hockey team and he, together with the Bagotville ball hockey team, won the last two CAF national championships.

During this evening, two soldiers were honored by performing the puck drop, Cpl Claudia Banville and



PROGRAMME PLEIN AIR HIVER

2017-2018

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ski et sports de glisse

| Sites & Activités | Prix régulier | Prix Plan Sports & Loisirs |
|--|---------------|----------------------------|
| Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484 | | |
| Remontée journée adulte | 51,74 \$ | 33 \$ |
| Remontée journée étudiant 14-23 ans | 40,24 \$ | 26 \$ |
| Remontée journée enfant 7-13 ans | 28,74 \$ | 16 \$ |
| Remontée journée enfant moins de 6 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location journée ski et planche | 35 \$ | 16 \$ |
| Accès Haute-route | 32 \$ | 16 \$ |
| Location - ski haute-route (guide non inclus) | 65 \$ | 32 \$ |
| Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet. | | |
| Le Valinouët (1-866-260-8254) | | |
| Remontée journée adulte | 52 \$ | 40 \$ |
| Remontée journée étudiant 16 – 23 | 44 \$ | 35 \$ |
| Remontée journée enfant 6 – 15 | 31 \$ | 22 \$ |
| Remontée journée enfant /moins de 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location journée ski et planche | 40,24 \$ | 16 \$ |
| Glissade en tube (3 heures) | 13,50 \$ | 7 \$ |
| Mont Bélu (418-697-5090) | | |
| Remontée journée adulte | 25 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée journée étudiant | 20 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée journée enfant – 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location ski / planche journée (bâtons en sus) | 28,74 \$ | 19 \$ |
| Remontée ½ journée adulte | 20 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée ½ journée étudiant | 15 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée ½ journée enfant – 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location ski / planche ½ journée (bâton en plus) | 23 \$ | 15 \$ |
| Passe de Saison (Contrat de vente au comptoir PSL) | | |
| Adulte 18 ans & + | 289,74 \$ | 195 \$ |
| Étudiant 6 - 23 ans | 201,21 \$ | 100 \$ |
| Mont Fortin (418-546-2170) | | |
| Remontée journée adulte 18 ans & + | 15 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée journée étudiant 6 – 23 ans | 10 \$ | 5 \$ |
| Remontée journée enfant – 5 ans | Gratuit | Free |
| Location ski, planche, mini-ski journée | 25 \$ | 15 \$ |
| Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & + | 13 \$ | 8 \$ |
| Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans | 8 \$ | 4 \$ |
| Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir | 20 \$ | 12 \$ |
| Glissade 3 hres adulte 16 ans & + | 9 \$ | 5 \$ |
| Glissade 3 hres étudiant 15 ans & - | 6 \$ | 3 \$ |
| Mont Lac Vert (418-344-4000) | | |
| Jour / 4 heures | | |
| Remontée adulte 18 ans + | 38 \$ / 34 \$ | 22 \$ |
| Remontée étudiant 13 - 23 ans | 33 \$ / 29 \$ | 19 \$ |
| Remontée enfant 6 – 12 ans | 28 \$ / 24 \$ | 13 \$ |
| Remontée enfant – 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location ski / planche / blade Adulte | 26 \$ | 16 \$ |
| Location ski / planche / blade Étudiant | 22 \$ | 13 \$ |
| Location ski / planche / blade Junior | 19 \$ | 9,99 \$ |
| Remontée pour tous | 15 \$ | 9 \$ |
| Remonté — enfant moins 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Location pour tous | 15 \$ | 5 \$ |
| Glissade en tube pour tous (2 h) | 15 \$ | 8 \$ |

| Sites & Activités | Prix régulier | Prix Plan Sports & Loisirs |
|---|---------------|----------------------------|
| Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235) | | |
| Adulte-Randonnée ski (12 ans et - GRATUIT) | 5 \$ | 2 \$ |
| Location — ski de fond pour tous | 11 \$ | 4 \$ |
| Location — raquettes | 6 \$ | 2 \$ |
| Passe de saison adulte | 30 \$ | 15 \$ |
| Passe de saison 17 ans et moins | 20 \$ | 8 \$ |
| <i>Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 50 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.</i> | | |
| Bec-Scie (418-697-5132) | | |
| Ski de fond adulte | 10 \$ | 4 \$ |
| Ski fond étudiant 12 à 23 ans | 7 \$ | 3 \$ |
| Ski fond enfant 12 ans et moins | Gratuit | Gratuit |
| Randonnée raquette 13 ans et plus | 3,75 \$ | 1 \$ |
| Location ski de fond | 11 \$ | 4 \$ |
| Location de raquettes | 7 \$ | 2 \$ |
| Le Norvégien (418-546-2344) | | |
| Ski de fond adulte 18 ans & + | 10 \$ | 4 \$ |
| Ski de fond étudiant 13 ans & + | 7 \$ | 3 \$ |
| Ski de fond enfant (6 – 12 ans) | Gratuit | Gratuit |
| Location ski de fond | 11 \$ | 4 \$ |
| Accès raquette pour tous | 3,75 \$ | 1 \$ |
| Location de raquettes | 7 \$ | 3 \$ |

Autres sports et activités

| Sites & Activités | Prix régulier | Prix PSL |
|---|---------------|----------|
| Île du quilleur, La Baie (418-544-6678) | | |
| 1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max | 22 \$ | 9 \$ |
| Carrefour du quilleur, Jonquière (418- 548-3358) | | |
| 1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max | 20 \$ | 9,99 \$ |
| Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768) | | |
| 1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers | 20 \$ | 6 \$ |
| Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655) | | |
| Sébaste / éperlan | 91,98 \$ | 50 \$ |
| Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077) | | |
| Adulte 18 ans & + | 15 \$ | 6 \$ |
| Enfant 6 ans & + | 8,50 \$ | 3 \$ |
| Enfant moins de 5 ans | Gratuit | Gratuit |
| Zoo de Falardeau (418-673-4602) | | |
| Accès et visite guidée — Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départs 10 h, 13 h, 15 h) | | |
| www.zoodefalardeau.com | | |
| 14 ans et + | 17 \$ | 14 \$ |
| 2 à 13 ans | 10 \$ | 6 \$ |
| Enfant moins de 2 ans | Gratuit | Gratuit |

Voir la suite des activités en page 12

English version of this program is available at Sports and Recreation Desk

| Sites & Activités | Prix régulier | Prix Plan Sports & Loisirs |
|---|---------------|----------------------------|
| Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111 1756 rue Fabien - Local B | | |
| Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Plus de détails : www.savanainc.ca | | |
| 0 à 11 mois | Gratuit | Gratuit |
| 12 à 35 mois | 6,90 \$ | 3 \$ |
| 3 à 14 ans | 13,80 \$ | 8 \$ |
| Accompagnateur 15 ans & plus | 4,60 \$ | 3 \$ |
| SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334 | | |
| Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h Samedi et dimanche de 10 h à 18 h | | |
| Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets | | |
| Adulte (16 ans et +) | 12 \$ | 5 \$ |
| Junior (15 ans et moins) | 8 \$ | 3 \$ |
| Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521 | | |
| Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca | | |
| Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more | 13 \$ | 6 \$ |
| Mille lieux de la colline, Chicoutimi 418-698-7000 | | |
| Enfant 2 à 12 ans | 7,50 \$ | 4 \$ |
| Adultes (13 ans et plus) | 5,75 \$ | 3 \$ |

Devenez membre du Club de golf de la BFC Bagotville

En partenariat avec le Club de Golf de Chicoutimi, nous, personnels militaires de la 2^e et 3^e Escadre, employés civils du MDN et retraités des FAC, avons la chance d'être membre d'un des plus beaux Clubs de Golf de la région et cela pour une fraction du prix régulier.

Ce qui est compris avec votre adhésion au club de Golf de la base : champ et vert de pratique à volonté gratuit, réservation en ligne sans restriction et entreposage des bâtons.

Pour plus d'information communiquez avec :
Maj Denis Vézina au poste 7569 (Président)
Sgt Johnny Tremblay au poste 7423 (VP)

Les conjoints et conjointes des groupes mentionnés ci-haut sont aussi admissibles. Bienvenue à tous !

D'autres rabais des partenaires des Loisirs PSP

Cinéma Odyssée, Place du Royaume

Obtenez un retour en argent sur le prix régulier payé au guichet en présentant votre billet et votre carte au comptoir PSL

Sur les représentations en anglais du jeudi soir et du dimanche après-midi, recevez un retour de 3\$ au comptoir PSL pour chaque billet adulte au prix régulier de 8 \$ et enfant au prix de 5 \$ acheté au guichet du cinéma Odyssée de Place du Royaume.

Représentation en français du mardi recevez un retour de 1,50 \$ au comptoir PSL pour chaque billet adulte ou enfant au prix régulier de 6,50 \$ acheté au guichet du cinéma Odyssée de Place du Royaume.

Pour profiter du remboursement, chaque membre de la famille doit présenter sa carte PSL

Ferme 5 étoiles, Sacré-Cœur

465 Route 172 W, Sacre-Coeur-du-Saguenay G0T 1Y0

Profitez d'un escompte de 15% pour chacune des activités familiales suivantes:
trainneau à chiens, motoneige sur le fjord du Saguenay, rencontre avec les loups, pêche blanche en famille, raquettes, cabane à sucre traditionnelle.

Pour recevoir votre escompte et réserver votre activité vous devez appeler directement à la Ferme 5 Étoiles au 418-236-4833 ou le 1-877-236-5151 et mentionner que vous êtes membre de la BFC Bagotville et que chaque personne a sa carte PSL orange ou bleue. La journée de votre activité, chaque membre de la famille doit montrer sa carte PSL. Si une personne n'a pas sa carte, elle ne recevra pas l'escompte.

Pour connaître les détails des activités et la tarification, consulter la section « hiver » du site www.ferme5etoiles.com

Yuzu sushi, Chicoutimi (418-543-5522)

Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps
Présentation de la carte PSL obligatoire

Massothérapie, Mélanie Thériault

2309, rue Saint-Dominique, Jonquière

Profitez d'un rabais de 10 \$, sur les soins de massothérapie
Massage suédois, Détente, Thérapeutique, Sportif, Femme enceinte, Enfant

Présentation de la carte PSL obligatoire. Reçu pour assurances. Ne peut être jumelé à toute autre promotion. Pour prendre rendez-vous ou pour information : 418-542-3111

Sylouette Pilates & Massothérapie

Mme Sylvie Ouellette, 418-290-2700

10 % d'escompte sur les séances de Pilates et sur les soins de massothérapie : 5 %
Instructeur certifiée pilates et massothérapeute. Présentation de la carte PSL obligatoire.
Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place. Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

La Maison Pilates

M. Guy Bouchard, www.guybouchard.com

10 % d'escompte sur les activités suivantes : Zumba Pilates, Pilabox, Pilabar
Présentation de la carte PSL obligatoire. Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place : 418-693-5180. Ne peut être jumelé à toute autre promotion

Lavanya Yoga

361 rue Albert, La Baie, (au-dessus de la Caisse Populaire)

10% d'escompte pour une session complète (15 semaines) sur les activités suivantes :
Cours de yoga offert: Initiation, Découverte, Progression, prenatal, Post natal, maman bébé, Massage bébé. Présentation de la carte PSL obligatoire. Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place : 418-944-9644. Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

INFO-MESS — mars-avril 2018

MESS DES OFFICIERS

Mars

JEUDI 15 MARS – LUNCHEON

Avril

À confirmer

MESS DES ADJ/SGTS

Mars

JEUDI 15 MARS – CAFÉ DU CHEF

VENDREDI 23 MARS – DMCV

JEUDI 29 MARS – CAFÉ DU CHEF

Avril

VENDREDI 6 AVRIL – DMCV

JEUDI 12 AVRIL – CAFÉ DU CHEF

MESS DES RANGS JUNIORS

Mars

VENDREDI 16 MARS – DMCV

JEUDI 22 MARS – CAFÉ DU CHEF

VENDREDI 23 MARS – DMCV

Avril

VENDREDI 6 AVRIL – DMCV

VENDREDI 13 AVRIL – DMCV

31^e Édition du Bal du commandant

Les partenaires de la Base invités à un bal masqué

Le Bal du commandant 2018 a eu lieu le 17 février dernier sous le thème de « Bal masqué ». Cette activité annuelle est l'occasion pour le commandant de la BFC de maintenir des liens étroits avec les organismes régionaux qui soutiennent la Base et de les remercier de leur appui.

Le bal se tient sous la forme d'un souper suivi d'une soirée. L'événement mondain, sur invitation seulement, en était à sa



Près de 120 convives ont accepté l'invitation du colonel Radiff et ont assisté au Bal du commandant.

31^e édition cette année.

Pour l'occasion, le Docteur Claude Gagnon, auparavant médecin dans les FAC et qui a déjà travaillé à Bagotville, était l'invité d'hon-

neur. Le Dr Gagnon est présentement médecin de famille et s'implique ardemment dans plusieurs sphères de la communauté. Il œuvre au sein de divers organismes liés à la santé.

Technicien en dessin et en arporage

Nouveau métier dans les FAC

Un nouveau groupe professionnel militaire offre une belle possibilité de mettre à profit vos compétences hautement techniques tant au bureau que sur le terrain, au service des Forces armées canadiennes (FAC) et de ministères du gouvernement du Canada partout dans le monde. Il s'agit du groupe professionnel militaire, petit mais exceptionnel, de techniciens en dessin et en arporage (Tech DA) et nous souhaitons recruter des gens.

Les Tech DA, qui font partie de la Branche du génie, utilisent de l'équipement électronique et satellite de pointe pour recueillir des données d'arpentage précises. Grâce à ces données et à l'aide des plus récents logiciels de conception assistée par ordinateur, ils produisent des plans de situation, des cartes ainsi que des conceptions architecturales et des dessins architecturaux essentiels. Cette capacité est primordiale dans les installations militaires permanentes, durant les exercices et dans le spectre complet des opérations de déploiement.



Les techniciens en dessin et en arporage sont appelés à participer à des missions partout dans le monde en collaboration avec différentes unités des FAC et de ministères du gouvernement du Canada.

On a créé des postes de Tech DA dans deux escadres de l'Aviation royale canadienne (la 4^e Escadre Cold Lake, en Alberta, et la 14^e Escadre Greenwood, en Nouvelle-Écosse), dans deux bases de l'Armée canadienne (bases des Forces canadiennes Kingston, en Ontario, et Gagetown, au Nouveau-Brunswick) et à Bruxelles, en Belgique.

Ce groupe professionnel comprend des militaires du rang du grade de soldat et d'aviateur à sergent, après quoi les Tech DA peuvent

aspérer au groupe professionnel de surintendant – Génie construction.

L'École du génie militaire des Forces canadiennes, située à Gagetown, dirige l'instruction de qualification professionnelle, c'est-à-dire la formation qui vous permettra d'apprendre le métier de Tech DA.

Pour postuler, vous n'avez besoin d'aucune formation ou expérience préalable, sinon qu'avoir réussi le cours de mathématiques de la 11^e année ou du

Il a profité de l'occasion pour dévoiler quelques anecdotes de son parcours de vie qui démontrent sa grande ouverture d'esprit.

Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel William Radiff, a profité de

l'occasion pour démontrer aux invités ainsi qu'à la mairesse de Saguenay, Mme Josée Néron, tout ce que les FAC peuvent offrir tant à la communauté militaire qu'à la communauté civile ainsi que toute la polyvalence de son organisation.



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel William Radiff, souhaite ici la bienvenue à l'invité d'honneur du Bal du commandant, le Docteur Claude Gagnon.

Commander's Ball

The 2018 Commander's Ball took place on February 17th with the theme of "Masked Ball". This annual event is an opportunity for the CFB Commander to maintain close ties with the regional organizations that support the Base and thank them for their support.

The ball is held in the form of a dinner followed by an enjoyable evening. The social event, by invitation only, was in its 31st edition this year.

For the occasion, Dr. Claude Gagnon, previously a CAF doctor who has previously

worked in Bagotville, was the guest of honor. Dr. Gagnon is currently a family physician and is actively involved in many spheres of the community. He works in various health related organizations. He took the opportunity to reveal some of his life anecdotes.

The Commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel William Radiff took the opportunity to demonstrate to the guests as well as the Mayor of Saguenay, Mrs. Josée Néron, all that the CAF can offer to the civilian community and all the versatilities of its organization.

tage, consultez le site Web du recrutement, où vous trouverez également une vidéo sur le métier.

Deux femmes au parcours inspirant

La Journée de la Femme est l'occasion de mettre en lumière dans ce texte les réalisations de femmes qui sont des sources d'inspiration dans le domaine sportif.

Depuis plusieurs décennies, les femmes occupent de plus en plus de place dans les sports, au niveau de l'entraînement physique et aussi au volet compétitif. Rappelons-nous qu'en 1896, aucune femme ne prenait part aux Jeux olympiques!

Les femmes ont davantage d'influence dans le domaine du sport et de l'activité physique, elles sont inspirantes.

Cette année, l'équipe du conditionnement physique de la BFC Bagotville souhaite reconnaître les exploits des femmes qui se sont démarquées en tant que personnes actives et en tant que modèle à suivre.

Les deux témoignages suivants représentent très bien la force au féminin, la détermination et la volonté d'être une femme exemplaire. Celle qui désire vieillir en santé et être un modèle au sein des FAC.

I want more for myself

By Cpl Lisa Plante

My motivation for continually striving for a healthy lifestyle is because of my mother. Unfortunately she wasn't very healthy and I saw as she aged how difficult things were for her. For as long as I can remember, my mother was riddled with health issues and the last 3-5 years of her life, she deteriorated dramatically. She ate poorly and rarely, if ever, exercised. Because I want more for myself and to lead by example for my children, I have chosen to strive for a better life by exercising and watching what I eat. It is not always easy and I fall off the wagon often especially after I have sustained an injury or need to rest.

Since 2014 I had slowly put

weight on after being injured and my eating habits weren't the best. In January of 2017, I decided enough was enough and started training with the PSP staff four mornings per week. After a few months, I was discouraged because I didn't see much weight coming off.

In April 2017, I decided to start a motivational chart and would give myself points for doing various things. For example: 1 point for exercising, 1 point for drinking at least 3 litres of water, 1 point for logging my workouts and food in My Fitness Pal, 1 point for not eating sugar (excluding natural sugar) etc. My goal was an Apple Watch and I needed 1000 points. Once I really paid attention to not eating sugar, my portions automatically grew smaller, I was sleeping better, I had more energy and best of all, the weight started coming off. In 5 months I achieved my goal of points, I lost 43lbs and 7 inches off my waist. To this day, it is still a work in progress.

What I find most difficult is resting actively and my eating habits. It seems that when I need to take a rest or I am on vacation, I almost stop exercising completely and eat poorly. I need to work on staying active during these periods even if it means just going for a walk and most importantly, pay close attention to my eating habits during this time. I've realized that it's not about setting a goal and achieving it, it's about making changes to my lifestyle for the better so that I can live a long healthy life.

La meilleure option pour moi

Par cplc Hélène Rossignol

Ma transformation a débuté au mois d'avril 2016 lorsqu'à l'âge de 30 ans j'ai reçu un diagnostic d'hypertension. Après mûre réflexion, des années de régimes sans succès et pour

éviter la médication d'hypertension, j'ai conclu que la meilleure option pour moi était la chirurgie bariatrique. Ma décision fut aussi influencée par l'image, le message et le style de vie que je voulais inculquer à mes enfants. Je tenais aussi à ce qu'ils me voient en santé et surtout en pleine forme. J'ai subi l'opération en juin 2016.

Ma recette gagnante pour cette aventure fut un repos adéquat pour une bonne guérison, une discipline personnelle de fer, une alimentation structurée et de l'activité physique, le tout

en y allant avec de petits objectifs réalisables. Il ne faut pas oublier mon entourage qui m'a soutenue et encouragée tout au long de ma transformation.

Près d'un an et demi plus tard et plus de 100 lb en moins, je continue à travailler extrêmement fort dans tous les aspects de ma vie, surtout du côté habitudes alimentaires. C'est pour moi la chose la plus difficile à maintenir car de nos jours la malbouffe fait partie intégrante de nos vies et est de toutes les occasions spéciales. Je veux à tout prix garder un

mode de vie sain et équilibré pour que mes enfants me voient comme un modèle de persévérance et de détermination.

Pour terminer, cette occasion a été le plus beau cadeau que j'ai pu me faire car elle m'a permis de me dépasser autant sur le plan psychologique que physique. J'ai eu à quelques reprises l'occasion de parler de mon cheminement à des membres en attente de la même opération et j'ai pu les éclairer sur leur prise de décisions face à ce « méga » changement.

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Carrier



Cpl Chabot



Cplc Lahyassa



Capt Gagnon-Pichette



Cpl Fisher



Cpl Paluku-Musayi



Adj Virdi



Cpl Chabot



Avr Harrison



Avr Laplante



Avr Bouchard



Avr Gauthier



Avr Jamois-Jacques



Avr Menard



Avr Sabapathy



Avr Savoie

* Le grade indiqué est celui auquel le militaire a été promu.
La décoration inscrite à la suite du nom est la décoration reçue.



Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

MFRC Bagotville Calendar of Events



mars — avril 2018

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 |
|--|---------------------------|---|---|--|--|--|
| Joyeuses Pâques à tous! Happy Easter! | | | | | 8 Parents-enfants : gymnase Teen Town : soirée sportive PSP | 9 Teen Town : tournoi de babyfoot |
| 11 | 12 | 13 Parents-enfants : jeux libres Teen Town : activités libres Période de répit (De tout repos) | 14 Parents-enfants : gymnase Teen Town : activités libres | 15 Parents-enfants : jeux libres Teen Town : activités libres | 16 Teen Town : activités libres Période de répit (De tout repos) | 17 Teen Town : activités libres |
| 18 | 19 | 20 Parents-enfants : activité sensorielle Teen Town : Journée internationale du bonheur Période de répit (De tout repos) | 21 Parents-enfants : <i>L'heure du conte</i> (Bibliothèque de La Baie) Teen Town : réunion du Teen Town | 22 Parents-enfants : gymnase Teen Town : sports PSP | 23 Teen Town : activités libres Période de répit (De tout repos) | 24 Teen Town : soirée films et popcorn Pâques en deux temps! (une journée d'activités pour les 0 à 12 ans) |
| 25 | 26 | 27 Parents-enfants : jeux libres Teen Town : activités libres Période de répit (De tout repos) | 28 Parents-enfants : bricolage Teen Town : salle de jeux | 29 Parents-enfants : gymnase Teen Town : sports PSP | 30 Vendredi saint CRFM fermé Teen Town : on va au Tim Hortons! | 31 Teen Town : on refait la table! |
| 1 avril | 2 Pâques CRFM fermé | 3 Période de répit (De tout repos) Teen Town : à confirmer | 4 Teen Town : à confirmer | 5 Teen Town : à confirmer | 6 Période de répit (De tout repos) | 7 Activité Père-enfant |

Code de couleurs : Teen Town * Soutien à la séparation et à la réunion des familles * Développement enfance, famille et jeunesse
* Programme De tout repos * Secteur prévention, soutien et intervention

Pâques en 2 TEMPS

Easter in 2 PHASES

SAMEDI, 24 MARS

Cette année, le CRFM de Bagotville renouvelle sa traditionnelle Journée de Pâques grâce à des activités conçues spécialement pour certains groupes d'âge :

| | |
|--|---|
| Chasse aux cocos et autres activités | Danse « Glow-in-the-Dark » |
| * Pour les enfants âgés de 6 ans et moins * De 9 h 30 à 11 h 30 * Coût : 3 \$ par enfant * Gratuit pour les enfants de moins de 18 mois | * Pour les enfants âgés de 7 à 12 ans * De 14 h à 16 h * Sans les parents * Coût : 3 \$ par enfant |

Le tout se déroulera au Centre communautaire (CRFM).
Inscription et paiement obligatoires avant le 16 mars 2018 à 16 h. Renseignements : 418 677-7468

SATURDAY, MARCH 24TH

This year the Bagotville MFRC is renewing its traditional Easter day thanks to activities specially designed for certain age groups:

| | |
|--|---|
| Easter Egg Hunt & Other Activities | Glow-in-the-Dark Dance |
| * For children aged 6 years and younger * From 9:30 to 11:30 a.m. * Fee: \$3 per child * Free for children younger than 18 months | * For children aged 7 to 12 years * From 2:00 to 4:00 p.m. * No parents * Fee: \$3 per child |

This will all take place at the Community Centre (MFRC). Registration and payment are mandatory before March 16, 2018 at 4:00 p.m. Information: 418 677-7468



CRFM
BAGOTVILLE
MFRC

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

Un programme financier adapté à la réalité des militaires

Bénéficiez:

- d'un financement hypothécaire adapté à votre réalité
- d'une exonération des indemnités hypothécaires lors de transferts
- d'une remise en argent de 0,5 % sur un nouveau prêt hypothécaire Desjardins
- d'un accompagnement et de conseils adaptés à votre réalité tout au long de votre cheminement professionnel et personnel
- d'un accompagnement personnalisé lors de vos réclamations de relogement
- de plusieurs autres avantages!

Informez-vous!

1 866 307-3787 • desjardins.com/militaire

 facebook.com/caissedesmilitaires

Détails et conditions sur desjardins.com/militaire



Desjardins
Caisse des militaires