

AVRIL
2025
APRIL

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE
THE CANADIAN FORCES BASE BAGOTVILLE NEWSPAPER

Volume 20 Numéro 4



VORTEX

Bagotville



Mission accomplie pour Alouette Mobile Mission accomplished for Alouette Mobile



pages 2 et 3

Le CRFM célèbre l'arrivée du printemps / MFRC celebrates the arrival of Spring...

page 5

Bagotville brille au régional d'échecs / Bagotville shines at Regional Chess Tournament...

page 6

Les Tigres déployés dans le Nord canadien / Tigers deployed in the Canadian North...

page 7



VITRES+
ACCESSOIRES

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



L'imposant exercice Alouette Mobile a pris



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPL BEAULIEU

L'exercice Alouette Mobile 2025 a pris fin officiellement le 24 mars avec le retour de la majorité des militaires canadiens impliqués dans cet imposant déploiement.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Plus de 200 militaires canadiens, dont la grande majorité

provenant de Bagotville, ont pris part à l'exercice Alouette Mobile en Floride pendant plus de quatre semaines.

L'objectif principal de ce genre de déploiement majeur est de valider les procédures et l'entraînement fait à l'escadron dans un contexte qui se rapproche le plus possible d'une situation réelle de conflit armé.

De nombreuses simulations sont ainsi développées afin d'offrir à la fois aux pilotes, au personnel de maintenance et d'armement de même qu'aux équipes de commandement des occasions d'appliquer les apprentissages acquis au cours des entraînements.

Alouette Mobile a aussi été l'occasion de tester l'interopérabilité des CF-18 modernisés grâce à la participation de nombreux type d'aéronefs de l'aviation des États-Unis, au cours de missions conjointes avec, notamment, des chasseurs F-35, F-5, F-22 et F-16.

Ces exercices combinés sont très importants, selon les responsables, puisqu'ils permettent à la fois aux équipages de se familiariser avec les autres plateformes et aussi parce qu'ils représentent davantage le contexte réel des missions effectuées par les pilotes canadiens dans le cadre du NORAD ou des missions de l'OTAN.

Grâce à la collaboration du 83rd Fighter Weapons Squadron et du 53rd Weapons Evaluation Group des États-Unis, les équipages canadiens ont également pu tester de nou-

veaux missiles en situation de tir réel.

En tout, 26 missiles incluant les nouveaux AIM-9X et les derniers AIM-7 et AIM-120 ont été lancés au cours de l'exercice.

Les seize CF-18 de l'Aviation royale canadienne qui ont pris part à ce déploiement ont volé au total plus de 675 heures, effectuant en tout plus de 400 sorties.

En plus des chasseurs, un avion-cargo CC130-T et un appareil CT-150T ont été largement utilisés notamment

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. *The Vortex is an unofficial newspaper, authorized and published monthly with the permission of the Commander of Canadian Forces Base Bagotville. The opinions and views expressed are not necessarily those of the Minister of National Defense, the Commander of CFB Bagotville or the newspaper team.*

Éditeur / Editor

Lcol Peter Williams (BFC/CFB Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Édition, Redaction, Publicity

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

Brindcom.eric@gmail.com

Affaires publiques BFC Bagotville / CFB Public Affairs

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP Manager

Sébastien Lepagne 677-4000 (poste 661-4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au

Le Vortex is published on the second Thursday of each month available in digital version at

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication

8 mai 2025 / May 8

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi 29 avril / Tuesday April 29

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

CONGRÈS SANTÉ MENTALE

NOUVELLE DATE

Témoignage spécial

Lcol François Hachez

Conférences

- Janic Lavoie, Ph.D., neuropsychologue
- Dre Marie-Ève Langelier, M.D.

Kiosques d'organismes locaux
Ouvert à tous à 9h45 au gymnase

POUR S'INSCRIRE
Places limitées

Agir aujourd'hui

pour une santé mentale positive!

Questions ? mathieu.girard2@forces.gc.ca ou poste 661-7701



15
avril
2025
8h à 12h

B71
AUDITORIUM



fin avec le retour des troupes à Bagotville



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPL BEAULIEU

Les participants à Alouette Mobile ont eu l'occasion de manipuler et d'utiliser des armes réelles et un nouveau type de missile au cours de l'exercice. / Alouette Mobile participants had the opportunity to handle and use real weapons and a new type of missile during the exercise.

pour le ravitaillement en vol des chasseurs lors des missions plus longues et du déplacement vers le lieu d'entraînement.

permettent davantage de sorties. La proximité de l'océan est aussi un atout lorsqu'il s'agit d'exercice à tirs réels et de simulations de combats aériens.

Le choix de la base de Tyndall en Floride pour ce genre d'exercice n'est pas non plus fait au hasard. Les conditions météorologiques généralement favorables à cette période de l'année

Alouette Mobile 2025 a permis d'atteindre les objectifs d'entraînement de l'ARC et de consolider les acquis en termes de formation et de capacités opérationnelles.

La tenue d'exercices comme Alouette Mobile est une priorité pour l'ARC puis-

qu'ils sont nécessaires au maintien des capacités opérationnelles des escadres

canadiennes et au développement d'une préparation axée sur le combat.



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPL BEAULIEU

Les techniciens ont travaillé avec acharnement au cours de l'exercice pour maintenir un très haut niveau de disponibilité des aéronefs. / Technicians worked hard during the exercise to maintain a very high level of aircraft availability.

The end of Ex Alouette Mobile

Exercise Alouette Mobile 2025 officially ended on March 24 with the return of main part of Canadian soldiers involved in this major deployment.

More than 200 Canadian military personnel, the vast majority from Bagotville, took part in exercise Alouette Mobile in Florida for more than four weeks.

The main objective of this major deployment was to validate the procedures and training conducted at the wing in a context that closely resembles a real-life conflict situation.

Numerous simulations are being developed to provide pilots, maintenance and weapons personnel, as well as command teams with opportunities to apply the elements acquired during training.

Alouette Mobile also provided an opportunity to test the interoperability of the modernized CF-18s, thanks to the participation of numerous aircraft types from

the United States Air Force., during joint missions with F-35, F-5, F-22, and F-16 fighter jets in particular.

These joint training exercises are very important, according to officials, because they allow crews to familiarize themselves with other platforms and also because they better represent the real-world context of missions carried out by Canadian pilots as part of NORAD or NATO missions.

Thanks to the collaboration of the 83rd Fighter Weapons Squadron and the 53rd Weapons Evaluation Group of the United States, Canadian crews were also able to test new missiles in live-fire situations.

In total, 26 missiles, including the new AIM-9X and the latest AIM-7 and AIM-120, were launched during the exercise.

The sixteen Royal Canadian Air Force CF-18s that took part in this deployment flew a total of more than 675

hours, completing more than 400 sorties. In addition to the fighters, a CC130-T cargo aircraft and a CT-150T aircraft were widely used, particularly for in-flight refueling of fighters during longer missions and for transport to the training site.

The choice of Tindall Air Force Base in Florida for this type of exercise was also not random. The generally favorable weather conditions at this time of year allow for more sorties. The proximity to the ocean is also an asset when it comes to live-fire exercises and air combat simulations.

Alouette Mobile 2025 has helped achieve the RCAF's training objectives and consolidate gains in terms of training and operational capabilities.

Holding exercises like Alouette Mobile is a priority for the RCAF as they are necessary to maintain the operational capabilities of Canadian wings and to develop combat-oriented preparation.

GARAGE La Baie SP

PNEUS + MÉCANIQUE

Vente et installation de pneus
Mécanique générale
Accessoires pour autos et camions
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

IL EST TEMPS DE
MAGASINEZ VOS
PNEUS D'ÉTÉ...

VENEZ NOUS VOIR!

Toutes les grandes marques de pneus
Grande sélection de jantes (Roues et Mags)

ASTUCE DE PRO...

La vérification de l'alignement automobile consiste à regarder si vos roues sont bien parallèles entre elles et perpendiculaires au sol. Cet ajustement a pour but de prévenir la friction excessive ou l'usure prématurée des pneus, de la direction et de la suspension.

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE VÉRIFICATION! 39⁹⁵\$
+TAXES

Possibilité de financement
en collaboration avec

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

Mot de l'adjutant-chef

3^e Escadre

Nouvelle saison : nouveaux défis

Le mois d'avril marque le retour des beaux jours, une période où la nature renaît et où le soleil s'installe progressivement. Cette arrivée coïncide parfaitement avec le mois de l'activité physique, qui se tiendra en mai. L'activité physique, véritable pilier de notre quotidien, est également essentielle à notre préparation opérationnelle. Il est donc primordial de lui accorder toute l'importance qu'elle mérite. Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer cette énergie renouvelée lors de la course de la BFC Bagotville, qui aura lieu le 16 mai prochain. Préparez-vous à relever le défi tout en profitant des bienfaits de l'exercice et de la camaraderie.



À l'arrivée du printemps, nous vivons aussi un moment de transitions et d'opportunités, notamment avec l'annonce des mutations. Pour certains d'entre vous, l'été sera synonyme de départs vers de nouvelles aventures. Nous comprenons que ces changements peuvent être accompagnés de défis

Par **adjuc Mario Huard**
Adjudant-chef de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

mais sachez que des ressources et du soutien sont disponibles au CRFM pour vous et vos familles, afin de vous accompagner dans cette étape importante. N'hésitez pas à demander leur soutien si nécessaire et, surtout, à partager vos préoccupations si vous en ressentez le besoin.

Même si nous accueillons le temps doux, il ne faut cependant pas perdre de vue les réalités qui nous entourent. Avec le contexte géopolitique actuel marqué par l'incertitude, notre préparation opérationnelle est plus que jamais essentielle. Chacun d'entre nous doit faire preuve de cet esprit guerrier, cette force intérieure qui nous permet de surmonter les obstacles et de faire face avec détermination. La cohésion et l'engagement collectif restent nos meilleurs atouts pour mener à bien notre mission et honorer nos valeurs.

Enfin, le mois d'avril est aussi un moment de célébration. La fête de Pâques nous offre une belle occasion de prendre du temps pour nous reposer. Quelques jours de congés s'annoncent, alors profitez-en pour passer du temps en famille, retrouver vos amis, faire le plein d'énergie et, bien sûr, savourer quelques chocolats!

A word from the CWO

3 Wing

New Season : New challenges

April marks the return of fine weather, a time when nature is reborn, and the sun gradually sets in. This coincides perfectly with Physical Activity Month in May. Physical activity, a pillar of our daily lives, is also essential to our operational readiness. So, it's vital that we give it the importance it deserves. We invite you to join us in celebrating this renewed energy at the CFB Bagotville Run on May 16. Get ready to take on the challenge while enjoying the benefits of exercise and camaraderie.

With the arrival of spring, it's also a time of transitions and opportunities, particularly with the announcement of postings. For some of you, the summer will be synonymous with departures for new adventures. We understand that these changes can be challenging, but there are resources and support available at the MFRC to help you and your families through this important time. Don't hesitate to ask for their

support if you need it and, most importantly, to share your concerns if you feel the need.

While we welcome the mild weather, we must not lose sight of the realities that surround us. In today's uncertain geopolitical climate, operational readiness is more essential than ever. Each and every one of us must demonstrate that warrior spirit, that inner strength that enables us to overcome obstacles and face the future with determination. Cohesion and collective commitment remain our best assets in carrying out our mission and honoring our values.

Finally, April is also a time for celebration. Easter offers us a wonderful opportunity to take some time out. A few days off are coming up, so take the opportunity to spend time with family and friends, recharge your batteries and, of course, enjoy a few chocolates!



COURS DE LANGUES

ANGLAIS ET FRANÇAIS | LANGUE SECONDE

Pour les familles des militaires

LANGUAGE TRAINING

FRENCH AND ENGLISH AS SECOND LANGUAGES

For members of military families

GRATUIT! FREE!



Pour en savoir plus /
To find out more :



Le CRFM célèbre l'arrivée du printemps!

Encore une fois cette année, le CRFM a profité de l'arrivée du printemps pour proposer à la communauté sa traditionnelle activité Temps des sucres et chocolats.

Les familles ont pu se faire prendre en photo dans le coin spécialement aménagé pour l'occasion, participer à un rallye familial, faire des bricolages thématiques et déguster de la bonne tire d'érable. Ils ont même reçu des surprises sucrées!

La troupe d'amuseurs publics Les Fous du roi était également sur place tout au long de l'avant-midi afin de divertir les participants. Le clou de la matinée a été, sans aucun doute, le brunch durant lequel un repas de type cabane à sucre a été servi à plus de 300 personnes.

L'événement a également permis à certains jeunes d'effectuer une vente de billets moitié-moitié au profit de la Planque jeunesse Teen Town. L'argent récolté permettra de financer leurs activités tout au long de l'année.



Toute l'équipe du CRFM tient à remercier l'ensemble de ses partenaires financiers, ainsi que tous ceux qui ont

remis des prix. Un grand merci également aux bénévoles pour leur aide lors de cette journée.

Spring Celebration at the MFRC!

The traditional Sugar Time and Chocolates activity was once again offered by the MFRC this year, just in time for the arrival of spring.

A special photo area was set up for the occasion, and children and families were able to take part in a family rally, do themed crafts and

enjoy tasty maple taffy. There were even some sweet surprises! In addition, the Fous du roi group entertained the participants throughout the morning. Over 300 people enjoyed a sugar shack-style brunch, undoubtedly the highlight of the day.

As part of the event, some teenagers also sold half-and-

half tickets for the Teen Town Youth Hideaway. They will use the money collected to fund their activities throughout the year.

Our entire MFRC team would like to thank all our financial partners and those who presented prizes. Special thanks to the volunteers for their precious help on this day.



PHOTOS : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC LESSARD

**Suivez la page Facebook
Information BFC Bagotville/
CFB Bagotville**



Bagotville brille au tournoi régional d'échecs

Deux joueurs de Bagotville se sont distingués, du 14 au 16 mars dernier, lors du championnat militaire canadien d'échecs qui s'est déroulé à Ottawa, en remportant des victoires contre des joueurs techniquement beaucoup plus forts qu'eux.

Pour bien comprendre pourquoi ces joueurs ont été remarquables lors du tournoi, il faut d'abord savoir que tous les joueurs d'échecs participant à des compétitions officielles ont une cote indiquant leur niveau de jeu. Cette cote est établie en fonction du nombre de parties gagnées en compétition, du niveau de leurs adversaires et des résultats obtenus par les autres joueurs. Cette cote permet de classer les joueurs selon leur niveau.

On parle d'un joueur expert lorsque sa cote atteint au moins 2000 et d'un maître national lorsqu'elle atteint 2200. À titre d'exemple, Garry Kasparov (qui a battu l'ordinateur d'IBM Deep Blue) a une cote de 2875. Il demeure deuxième au classement international, même s'il ne joue plus depuis 2005.

Donc, revenons à cette compétition nationale et aux joueurs de Bagotville qui se sont distingués.



Cpl Émile Bergeron

L'aviateur Émile Bergeron, dont la cote était de 1093, a reçu à la fin du tournoi un jeton soulignant sa performance après avoir remporté des parties contre de forts joueurs comme Ansil Norman (cote de 1839), Domi-

nic Coulon (1794) et François Simard (1847).



Avr Sheldon Kilroy

Pour sa part, l'aviateur Sheldon Kilroy, classé à 1053, a reçu un jeton pour avoir remporté des parties contre Petar Zlatanov (1536) de même que contre Daniel Lord (1739), qu'il a battu par un incroyable mat en 5 avec le fou lors de sa 6^e partie.

Deux équipes de Bagotville ont pris part au tournoi d'Ottawa et leurs performances ont surpris. Au départ classées 11^e et 14^e sur 16 équipes, elles ont terminé le tournoi en 6^e et 10^e positions, et ce, malgré l'absence de leurs deux meilleurs joueurs.

Afin de compléter la formation des équipes en vue du national, un tournoi s'est tenu à Bagotville au cours des trois premiers mois de 2025. Au total 21 joueurs ont pris part à l'événement.

C'est le cpl Jean-Michel Claveau, entraîneur et capitaine de l'équipe de Bagotville, qui a supervisé et arbitré le tournoi préparatoire.

Ce fut d'ailleurs une année chargée pour le cpl Jean-Michel Claveau. À Ottawa, il portait à la fois les chapeaux de joueur, de capitaine d'équipe, d'entraîneur et d'arbitre en second du tournoi. Malgré toutes ces responsabilités, il a été en mesure de jouer avec solidité, ne récoltant qu'une seule défaite en sept parties.

Au vu des résultats obtenus cette année, le cpl Claveau est d'ailleurs optimiste pour la prochaine saison. « Avec la



Les membres du club d'échecs de Bagotville lors du tournoi. (De gauche à droite): cpl Jean-Michel Claveau, capt Robert Allen, capt Luc Robichaud, cpl Émile Bergeron, avr Sheldon Kilroy, capt Sophie Quemeneur, Avr Joshua Guiang. Members of the Bagotville Chess Club during the tournament. (From left to right).

présence de nos deux joueurs étoiles, maj Jean-Pierre Fundaro et Cpl Yuri Romano-

wich, ainsi que la progression de nos nouveaux joueurs, l'avenir s'annonce bien pour

Bagotville à l'édition 2026! », a lancé avec confiance l'entraîneur.

Bagotville shines at regional chess tournament

Two Bagotville players distinguished themselves at the Canadian Military Chess Championship held in Ottawa from March 14 to 16, winning against players who were technically much stronger than them.

To fully understand why these players performed so well at the tournament, it's important to understand that all chess players participating in official competitions have a rating that indicates their level of play. This rating is based on the number of games won in competition, the level of their opponents, and the results achieved by other players. This rating is used to rank players according to their level.

An expert player is considered a rating of at least 2000, and a national master is considered a rating of 2200. For example, Garry Kasparov (who beat IBM's Deep Blue computer) has a rating of 2875. He remains second in the international rankings, even though he hasn't

played since 2005.

So, let's get back to this national competition and the Bagotville players who stood out.

Aviator Émilie Bergeron, whose rating was 1093, received a token at the end of the tournament recognizing her performance after winning games against strong players such as Ansil Norman (rating of 1839), Dominic Coulon (1794), and François Simard (1847). For his part, Airman Sheldon Kilroy, ranked 1053, received a token for winning games against Petar Zlatanov (1536) and Daniel Lord (1739), whom he defeated with an incredible checkmate in 5 with the bishop in his 6th game.

Two teams from Bagotville took part in the Ottawa tournament and their performances were surprising. Initially ranked 11th and 14th out of 16 teams, they finished the tournament in 6th and 10th place, despite the absence of their two best players.

To complete the teams' roster for the national tournament, a tournament was held in Bagotville during the first three months of 2025. A total of 21 players took part in the event.

Cpl Jean-Michel Claveau, coach and captain of the Bagotville team, supervised and refereed the preparatory tournament.

It was a busy year for Cpl. Jean-Michel Claveau. In Ottawa, he served as player, team captain, coach, and second referee for the tournament. Despite all these responsibilities, he was able to play solidly, suffering only one loss in seven games.

Given this year's results, Cpl. Claveau is optimistic about the upcoming season. "With the presence of our two Star Players, Maj. Jean-Pierre Fundaro and Cpl. Yuri Romanowich, and the progress of our young players, the future looks bright for Bagotville in the 2026 edition!" the coach confidently stated.

Les Tigres déployés dans le Nord canadien



C'est par un temps chaud et clémente que les Tigres de l'Escadron 439 ont quitté leur tanière de Bagotville pour s'envoler à plus de 2 200 km au nord, direction Iqaluit, capitale du Nunavut, afin d'accomplir l'exercice Bengal Nord 2025.

Collaboration spéciale
Cplc Marc-André Vigneault
Escadron 439

Leur mission était d'effectuer des vols d'entraînement lors de deux rotations d'une se-

maine chacune. Leur équipe, composée de neuf membres d'équipage et de quatre techniciens, s'est aventurée dans ce désert polaire où même les ours blancs frissonnent sous leur épais et chaud manteau. L'exercice a pris place entre le 10 et le 27 mars, défiant les scénarios les plus improbables.

Plusieurs objectifs avaient été établis pour cet exercice hivernal. Avant même de décoller, l'Escadron 439 devait planifier chaque détail : ravi-

taillement en carburant dans des aéroports de plus en plus rares avec de moins en moins de ressources, gestion des repas pour tout le monde, sans oublier l'hébergement pour la nuit de transit pour l'aller ainsi que pour le retour puisque le transit s'étend sur deux jours. Et tout cela en gardant en tête une météo changeante et parfois imprévisible. Un vrai casse-tête logistique avant même de faire tourner les rotors.

Arrivés sur place, le vol dans

ce désert arctique est un défi en soi. Peu de ravitaillement disponible, des températures valant dans les -30° Celsius et un environnement de vol austère qui complique la tâche des pilotes. Le paysage crée souvent des illusions visuelles dans cet horizon blanc aux montagnes impressionnantes. L'exercice vise donc à sortir les équipages de leur zone de confort et à démontrer la capacité à se déplacer et à desservir cette partie du territoire.

Malheureusement pour le premier groupe, dès le matin du jour un d'entraînement, les techniciens ont découvert un bris sur l'hélicoptère, le rendant inapte au vol. Un bel exercice d'adaptation en vue! Grâce à une coordination et un travail d'équipe rapide et efficace, en moins de 24 heures une pièce était arrivée et un autre pilote mordait le froid du Nunavut.

Mais, comble de malheur, durant les tests pour un retour à la normale, une nouvelle défaillance au niveau de la structure a cloué l'équipe au sol pour une semaine supplé-

mentaire. Cependant, en moins de 48 heures, l'équipe était déjà en action avec un autre technicien en plus et une pièce de rechange, prouvant de nouveau que les Tigres savent rugir même quand la mécanique fait des siennes.

À défaut de pouvoir voler, les membres de l'équipage ont profité de ces modifications au calendrier et de l'environnement arctique pour approfondir leurs connaissances en survie. Grâce à l'expertise de certains membres ayant déjà reçu la formation à Resolute Bay, l'équipe a appris l'art de se réchauffer en construisant des igloos et des murs d'abris.

En dépit des défis mécaniques, du froid mordant et des imprévus de dernière minute, l'exercice Bengal Nord 2025 a permis aux équipages de repousser leurs limites et de perfectionner leurs compétences en environnement arctique. Entre adaptation, travail d'équipe et un soupçon d'improvisation, les Tigres ont une fois de plus démontré leur capacité à opérer, peu importe les conditions.

Tigers deployed in the Canadian North

It was in warm, mild weather that the Tigers of 439 Squadron left their den in Bagotville to fly more than 2,200 km north to Iqaluit, the capital of Nunavut, to conduct Exercise Bengal North 2025.

Their mission was to conduct training flights for two one-week rotations. Their team, composed of nine crew members and four technicians, ventured into these polar desert where even white bears shiver beneath their thick, warm coats. The exercise took place between March 10 and 27, challenging the most improbable scenarios.

Several objectives had been established for this winter exercise. Even before takeoff, Squadron 439 had to plan every detail: refueling at increasingly scarce airports with fewer and fewer resources, managing meals for everyone, not to mention overnight accommodations for the outbound and return flights, since the transit spans two days. All this while keeping in mind the changeable and sometimes

unpredictable weather. A real logistical headache even before spinning the rotors.

Once arrived, flying in this Arctic desert is a challenge in itself. Few refueling stations are available, temperatures hovering around -30° Celsius, and an austere flying environment complicates the pilots' tasks. The landscape often creates visual illusions in this white horizon with its impressive mountains. The exercise therefore aims to push the crews out of their comfort zone and demonstrate their ability to move and serve this part of the country.

Unfortunately for the first group, on the morning of day one of training, the technicians discovered a problem with the helicopter, rendering it unfit for flight. A fine adaptation exercise in sight! Thanks to quick and efficient coordination and teamwork, a part arrived in less than 24 hours, and another pilot was facing the Nunavut cold.

But to add insult to injury, during the tests to return to nor-

mal, another structural failure grounded the team for another week. However, in less than 48 hours, the team was already in action with another technician and a spare part, proving once again that the Tigers know how to roar even when the mechanics are acting up.

While unable to fly, the crew members took advantage of these schedule changes and the Arctic environment to deepen their survival skills. Thanks to the expertise of some members who had already completed training in Resolute Bay, the team learned the art of staying warm by building igloos and shelter walls.

Despite mechanical challenges, bitter cold, and last-minute unforeseen events, Exercise Bengal North 2025 allowed the crews to push their limits and hone their skills in an Arctic environment. Through adaptation, teamwork, and a touch of improvisation, the Tigers once again demonstrated their ability to operate in all conditions.

RESTAURANT
TERRASSE

La
Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h - POUTINE DÉJEUNER à 9\$^{+taxes}
(TROIS VIANDES OU WESTERN À 1 OEUF)

SPÉCIAUX du MOIS

Spaghetti

8.50\$
^{+taxes}

Pizza

9\$
^{+taxes}

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

FERMÉ POUR LES VACANCES
de retour le 15 avril

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Fin d'une année de célébrations bien remplie

Le 1^{er} avril 2025 a marqué la fin d'une année de célébrations entourant le 100^e anniversaire de l'Aviation royale canadienne. Comme partout au pays, de nombreuses activités ont été organisées à Bagotville pour souligner cet événement.

Dès le début de 2024, la 3^e Escadre a dépêché treize chasseurs CF-18 pour un vol en formation spectaculaire au-dessus de la région. Ce survol hors du commun se voulait un hommage aux liens étroits qui unissent les communautés civile et militaire de la région depuis 1942.

Au cours de la même période, des militaires de la BFC Bagotville ont pris part à Saguenay en neige en réalisant deux sculptures sur neige en lien avec le monde militaire et le 100^e anniversaire de l'ARC.

Le 11 avril 2024, la base a tenu le Dîner régimentaire du 100^e de l'ARC sous la coprésidence du mgen Sylvain Ménard et du mgen Darcy Molstad, deux ex-commandants de la BFC Bagotville qui occupaient des fonctions supérieures au sein de l'ARC. Il s'agissait pour Bagotville de la première occasion de renouer avec la tradition des dîners régimentaires depuis la pandémie de COVID-19.

En mai, le 439^e Escadron a dévoilé et effectué le premier vol officiel avec son appareil tigré dans la région du Saguenay. L'appareil met en valeur le 100^e anniversaire de l'ARC et affiche fièrement les couleurs de l'escadron Tigre.

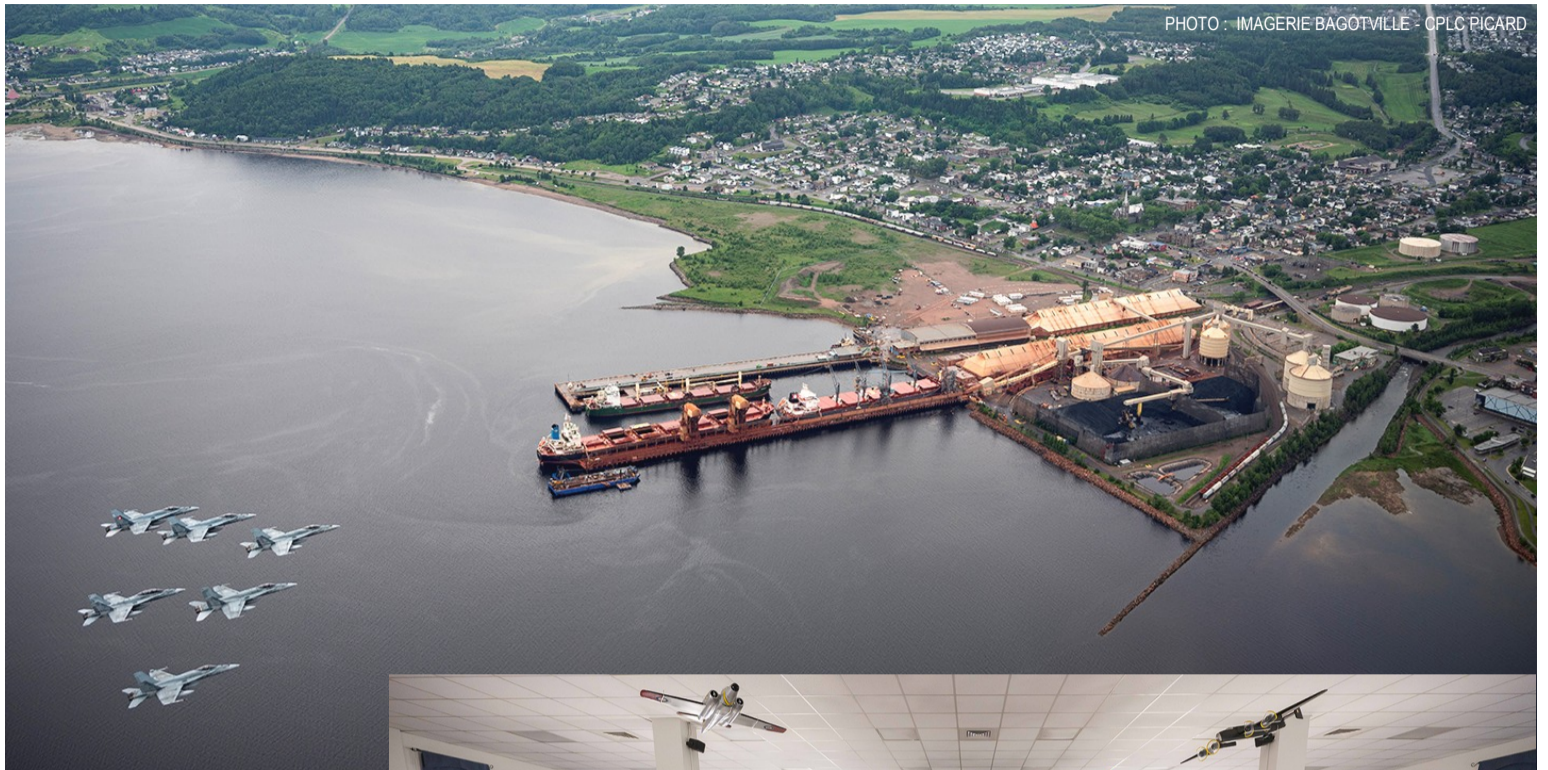


PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC PICARD

Une immense photo de groupe a été organisée le 5 juin avec le plus grand nombre possible de membres de la BFC Bagotville réunis pour l'occasion sur le tarmac de la base.

Juin a aussi été l'occasion de présenter le plus imposant Spectacle aérien international de l'histoire de Bagotville. On a notamment pu y voir le CF-18 canadien de démonstration aux couleurs du 100^e anniversaire et les Snowbirds qui avaient préparé une démonstration originale pour souligner l'anniversaire.

Un second survol de la région s'est déroulé en octobre avec deux CF-18 et deux hélicoptères en hommage à l'appui indéfectible de la communauté envers les militaires.

Finalement, plusieurs jetons commémoratifs du 100^e anniversaire ont été remis dans la communauté tout au cours de cette année de festivités.



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC PICARD

End of a busy year of celebrations

April 1, 2025, marked the end of a year of celebrations surrounding the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force. As across the country, numerous activities were organized in Bagotville to mark this event.

In early 2024, 3 Wing dispatched thirteen CF-18 fighter jets for a spectacular formation flight over the region. This extraordinary flyover was intended as a tribute to the close ties that have united the region's civilian and military communities since 1942.

During the same period, members of the CFB Bagotville family took part in Saguenay en neige by creating two snow sculptures related to the military world and

the RCAF's 100th anniversary. On April 11, 2024, the base held the RCAF's 100th Anniversary Mess Dinner, co-chaired by MGen Sylvain Ménard and MGen Darcy Molstad, two former CFB Bagotville commanders who held senior positions within the RCAF. This was the first opportunity for Bagotville to revive the tradition of mess dinners since the COVID-19 pandemic.

In May, 439 Squadron unveiled and conducted the first official flight of its Tiger aircraft in the La Baie and Saguenay regions. The aircraft celebrates the RCAF's 100th anniversary and proudly displays the Tiger Squadron colours.

A huge group photo was held on June 5, with as many CFB

Bagotville members as possible gathered on the base tarmac for the occasion. June also saw the largest International Air Show in Bagotville's history. It featured the Canadian CF-18 demonstration aircraft in 100th anniversary colors, as well as the Snowbirds, who had prepared a unique display to mark the anniversary.

A second flyover of the region took place in October with two CF-18s and two helicopters as a tribute to the community's unwavering support for the military.

Finally, several commemorative 100th anniversary tokens were distributed throughout the community throughout the year of festivities.

Pour vous servir!



Retraité des FAC en vente automobile

Released on march 15th of 2021 as a Military Police at CFB Bagotville. I am now a salesman at the family business and it will be a pleasure to serve the CAF community.

Alexandre Bergeron
Conseiller en produits
Tél: 418-549-5574
Cell: 418-817-2953

rocoto



1540, boul du Royaume
Chicoutimi



Salvatoré

CHEZ PIZZA SALVATORÉ CHICOUTIMI-NORD
NOUS AVONS UN DEVOIR DE
RECONNAISSANCE

PROFITEZ DÉSORMAIS
D'UN RABAIS DE **15%**
SUR TOUTE COMMANDE

SI VOUS COMMANDEZ EN LIGNE (salvatore.com ou application)
UTILISEZ LE CODE « **FORCEARMÉE15** »

SI VOUS COMMANDEZ AU TÉLÉPHONE 418-696-0010,
MENTIONNEZ LE CODE « **FORCEARMÉE15** »

SI VOUS COMMANDEZ EN PERSONNE, **PRÉSENTEZ VOTRE CARTE** ATTESTANT DE VOTRE
APPARTENANCE AUX FORCES ARMÉES POUR BÉNÉFICIER DE CE RABAIS.

Besoin d'une relocalisation sans tracas ?

Contactez-nous!

Notre personnel expert:

- Simplifie votre vie lors de vos relocalisations
- Comprend vos particularités financières
- Est là pour chaque étape de votre carrière (et même après!)
- Offre des rabais et avantages exclusifs

Nous avons 7000 membres, ce n'est pas pour rien!

Need a hassle-free relocation? Contact us!

Our expert staff:

- Makes relocation easier
- Understands your specific financial needs
- Is there at every stage of your career (even after!)
- Offers exclusive discounts and benefits

7,000 members, they can't be wrong!



Desjardins
Caisse des militaires



caissedesmilitaires.com

A CENTURY OF SERVICE TO CANADA

COMMISSIONAIRES **100** COMMISSIONNAIRES
1925 - 2025

UN SIÈCLE DE SERVICE AU CANADA



STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Bouger pour sa santé un pas à la fois

Dans le cadre du mois de l'activité physique, la Promotion de la santé et le Conditionnement physique s'unissent à nouveau pour offrir un mois de mai actif et stimulant avec deux événements clés : le Défi podomètre et la course de l'Aviation royale canadienne à Bagotville. L'objectif est simple : encourager toute la communauté de la Défense à bouger davantage et à adopter un mode de vie sain.

Le Défi podomètre de Bagotville, qui se déroulera du 1^{er} au 31 mai 2025, invite les membres à marcher 8000 pas par jour. Cette cible, accessible à la majorité, permet d'intégrer l'activité physique dans la routine quotidienne tout en apportant des bénéfices concrets sur la santé physique et mentale : meilleure forme cardiovasculaire, réduction du stress, énergie accrue et amélioration de l'humeur.

Marcher, c'est facile. Se stationner un peu plus loin, marcher pendant une pause, emprunter les escaliers ou sortir 10 minutes après le souper sont autant de façons simples d'accumuler ses pas. Que ce soit seul, entre collègues ou en famille, chaque pas compte.

Cette année, une nouveauté vient bonifier le défi : une **compétition inter unités** sera lancée afin de stimuler l'esprit de corps et la saine compétition qui caractérisent la culture militaire. Chaque unité pourra se dépasser tout en renforçant la cohésion et la fierté d'appartenance.

Ce défi local est l'occasion parfaite de favoriser une culture du bien-être au sein de la communauté.

Bon mois de l'activité physique!

Move for your health one step at a time

As part of Physical Activity Month, Health Promotion and Fitness are joining forces once again to offer an active and stimulating May with two key events: the Pedometer Challenge and the Royal Canadian Air Force Run in Bagotville. The goal is simple: to encourage the entire Defence community to move more and adopt a healthy lifestyle.

The Bagotville Pedometer Challenge, which will take place from May 1 to 31, 2025, invites members to walk 8,000 steps per day. This target, accessible to most, allows members to integrate physical activity into their daily routine while providing tangible benefits for physical and mental health: improved cardiovascular fitness, reduced stress, increased energy, and improved mood.

Walking is easy. Parking a little further away, walking during a break, taking the stairs, or going out for 10 minutes after dinner are all simple ways to accumulate your steps. Alone, with colleagues, or with family, every step counts. This year, a new feature enhances the challenge: an inter-unit competition will be launched to foster the esprit de corps and healthy competition that drive military culture. Each unit will be able to excel while strengthening cohesion and pride of belonging.

This local challenge is the perfect opportunity to maintain a culture of wellness within the community.

Happy Physical Activity Month!

Visitez la page de la Promotion de la santé pour en savoir davantage sur les activités proposées.
Visit the Health Promotion online to learn more about the activities offered.

Vous n'êtes pas seul... Demandez de l'aide!

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 661-7911 ou 661-7345
Services psychosociaux	Poste 661-7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 661-7208
CRFM	Poste 661-7468
Promotion de la santé	Poste 661-7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Ligne info-famille	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861

Transition médicale : avez-vous pensé à vos finances ?

La transition de carrière est un moment particulier durant une vie militaire, mais encore plus lorsqu'elle résulte d'une libération pour raison médicale. Ce processus de libération est généralement long et plus contraignant car les militaires concernés doivent parfois patienter longtemps pour que le traitement de leur demande de prestation aboutisse.

Cette situation apporte son lot de stress financier et d'anxiété, surtout si ce n'est pas volontaire. Cependant, dans cette situation, vous pourriez être admissible à une prestation d'assurance invalidité prolongée et recevoir des prestations jusqu'à l'âge de 65 ans.

Vous pourriez également être admissible à une allocation pour perte de revenus, mais qui serait modulée selon d'éventuels salaires tirés d'un travail qui viendraient en déduction de cette allocation. Cette allocation, étant imposable, produira également des feuillets annuels. Il est donc important de ne pas la confondre avec les pensions habituellement non imposables.

Enfin, les primes que vous avez versées relativement à l'assurance invalidité prolongée pourront être retranchées de votre revenu total. Pour ce faire, il sera important de conserver la lettre de confirmation afin de vous en servir

au moment de votre déclaration de revenus.

En transition médicale, vous percevez plusieurs revenus imposables. Il vous faudra alors changer vos retenues d'impôts à la source pour éviter les mauvaises surprises après votre déclaration d'impôts d'avril et devoir payer un montant d'impôts plus important que prévu. (Sur ce point particulier, voir la chronique : « Transition de carrière et finance : ajuster les retenues d'impôt à la source » que vous pouvez retrouver en ligne, [au bout de ce lien](#).)

Chaque parcours de transition est différent et peut être plus complexe que vous ne le pensez. Votre conseiller financier sera le plus à même de vous accompagner de façon adaptée, à chaque étape d'une transition pour raison médicale.

PATRICE BERGERON
Directeur général

 Desjardins
Caisse des militaires



LES BRÈVES VORTEX THE BRIEF

Fondation
Jean Allard
Saguenay-Lac-Saint-Jean
POUR LA CAUSE DE L'AUTISME



Tim Hortons.
biscuit
sourire™



du 28 avril au 2 mai



Vous déménagez?

Obtenez jusqu'à **4 591 \$*** de valeur.

Déménagement simplifié – des solutions hypothécaires personnalisées pour les familles de militaires.



- Économisez jusqu'à 491 \$* par année sur les frais bancaires grâce au compte de chèques du programme Performance.
- Obtenez une prime allant jusqu'à 4 100 \$* avec un nouveau prêt hypothécaire de BMO.
- Ayez la possibilité de résilier votre prêt hypothécaire sans pénalité lorsque vous êtes affecté en vertu des Directives de réinstallation des Forces armées canadiennes ou de la Gendarmerie royale du Canada (GRC).
- Obtenez les rabais réservés aux employés de BMO sur un éventail d'options hypothécaires.

Consultez le site bmo.com/sbcdperiodeadesaffectations

BMO 

Banque officielle de la communauté de la Défense canadienne

* Des modalités s'appliquent.



IMAGE: COURTOISIE

Motivation pour les Sags / A motivation for the Sags

Les joueurs de l'équipe de hockey junior-majeur des Saguenéens de Chicoutimi ont visité la BFC Bagotville à deux reprises depuis le début de l'année. Lors de leur dernier passage, un peu avant les séries éliminatoires, ils ont bénéficié des conseils de l'adjuc Mario Huard et de l'adj Poirier qui ont tous les deux parlé de résilience et d'esprit de corps en faisant le lien entre les valeurs des FAC et celle du sport d'équipe. Parions que ces rencontres ont un peu contribué aux bons résultats de l'équipe jusqu'à maintenant! / The Chicoutimi Saguenéens junior hockey team has visited CFB Bagotville twice since the beginning of the year. During their last visit, just before the playoffs, they benefited from the advice of CWO Mario Huard and WO Poirier, who both spoke about resilience and team spirit, making the connection between the values of the CAF and those of team sports. We bet these meetings have contributed a little to the team's good results so far!



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC PICARD

Sensibilisation à la discrimination / Raising awareness of discrimination

Le Groupe consultatif de la Défense pour les personnes racisées et diverses posent ici en compagnie des quatre panelistes qui ont pris part le 20 mars aux activités de la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale à Bagotville. À gauche : Stéphanie Duval, du Service d'accueil pour nouveaux arrivants (SANA) et Julien Renaud, du Centre de solidarité internationale du Saguenay-Lac-Saint-Jean. À droite: Marie-Thérèse Bessim, d'Exotica Beauty et Salon Exotica et Jocelyn Girard, du collectif Coexister Saguenay-Lac-Saint-Jean. / The Defence Advisory Group for Racialized and Diverse People poses here with the four panelists who took part in activities of the International Day for the Elimination of Racial Discrimination in Bagotville on March 20. On the left: Stéphanie Duval, from the Service d'accueil pour nouveaux arrivants (SANA) and Julien Renaud, from the Saguenay-Lac-Saint-Jean International Solidarity Centre. On the right: Marie-Thérèse Bessim, from Exotica Beauty and Salon Exotica and Jocelyn Girard, from the Coexister Saguenay-Lac-Saint-Jean collective.



Assemblée Générale Annuelle du CRFM
MFRC Annual Assembly

MARDI 10 JUIN - 17H
TUESDAY, JUNE 10, 5 P.M.




Surveillez notre page Facebook pour tous les détails!
Stay tuned on our Facebook page for details!

RÉSERVEZ CETTE DATE | SAVE THE DATE

L'équipe féminine est de retour au volleyball

Le championnat régional de volleyball militaire s'est déroulé du 24 au 28 février dernier à Saint-Jean-sur-Richelieu et la BFC Bagotville était cette fois représentée par deux équipes, une féminine et une masculine.

« Bagotville était généralement représentée par une équipe masculine, mais c'était un retour au championnat régional pour l'équipe féminine après quelques années d'absence », explique le coordonnateur des sports à Bagotville, Mathieu Caron.

Au cours de la dernière année, de nombreux efforts ont été déployés par le responsable des sports et par les entraîneurs pour former une équipe représentative composée de femmes pour la BFC Bagotville.

Ces efforts ont porté fruit et c'est l'adj Richard Doucet qui s'est chargé d'entraîner la

nouvelle formation en vue de cette compétition.

« L'entraîneur de l'équipe masculine, le sgt Jean-Marc Lagueux, a aussi été d'une grande aide dans l'évolution de l'équipe, et l'adj Richard Doucet, l'entraîneur de l'équipe féminine, a réussi à monter un club compétitif avec une majorité de filles qui avait peu d'expérience », raconte Mathieu Caron.

Malgré cette excellente préparation et même si elle s'est bien défendue au cours de la compétition, la nouvelle équipe féminine n'a pas réussi à toucher à la victoire.

« Leur performance a été grandement remarquée durant le championnat, mais elles n'ont pas remporté de partie. Ce n'est que partie remise, j'en suis certain », assure M. Caron.

L'équipe masculine a de son côté elle aussi dû faire face à

une solide concurrence qui l'a reléguée également à la dernière position du classement de ce championnat, qui

réunissait les équipes de la région du Québec. Il y a cependant fort à parier que grâce à leur talent et leur dyna-

misme, les deux jeunes équipes se hisseront prochainement vers les plus haut sommets!



PHOTO : CPL KANG-IMAGERIE GARNISON ST-JEAN

Bagotville a présenté une équipe féminine compétitive lors du récent championnat régional de volleyball militaire. / Bagotville fielded a competitive women's team at the recent regional military volleyball championship.



PHOTO : CPL KANG-IMAGERIE GARNISON ST-JEAN

Malgré son expérience, l'équipe masculine de Bagotville n'a pas réussi non plus à se classer pour la finale lors du championnat régional. / Despite its experience, the Bagotville men's team also failed to qualify for the final during the regional championship.

Women are back

The regional military volleyball championship took place from February 24 to 28 in Saint-Jean-sur-Richelieu, and CFB Bagotville was represented this time by two teams, one man's and one woman's.

"Bagotville was usually represented by a men's team, but this was a return to the regional championship for the women's team after a few years of absence," explains Mathieu Caron, Bagotville's sports coordinator.

Over the past year, the sports manager and coaches have made significant efforts to form a representative women's team for CFB Bagotville.

These efforts paid off, and WO Richard Doucet was responsible for training the new team for this competition. "The men's team coach, Sgt. Jean-Marc Lagueux, was also a great help in the team's de-

velopment, and WO Richard Doucet, the women's team coach, managed to build a competitive club with a majority of girls who had little experience," says Mathieu Caron.

Despite this excellent preparation and despite a strong showing during the competition, the new women's team failed to achieve victory.

"Their performance was very notable during the championship, but they didn't win a single match. It's only a postponement, I'm sure of it," says Mr. Caron.

The men's team also faced stiff competition, which also relegated them to last place in the standings for this championship, which brought together teams from the Quebec region. However, it is a safe bet that thanks to their talent and dynamism, the two young teams will soon reach the highest peaks!



**PLUS DE 70 CHOIX
D'ENTRAÎNEMENT
VIRTUELS À VOTRE PORTÉE!**

Amputés de guerre soulignent le 50^e des plaques porte-clés

À l'occasion de l'envoi de ses plaques porte-clés 2025 à travers le pays, l'Association des Amputés de guerre célèbre le 50^e anniversaire de son Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS), qui aide les jeunes amputés grâce aux dons du public.

Florence Carrier, 17 ans, bénéficie de l'appui du Programme LES VAINQUEURS depuis l'âge d'un an. Elle reçoit de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels, du soutien par les pairs au cours d'événements organisés par l'association, et bien plus encore.

« J'ai commencé très jeune à prendre part aux séminaires LES VAINQUEURS avec mes parents. Puisque j'ai grandi dans une petite ville, ces séminaires m'ont été précieux, car ils m'ont permis de rencontrer d'autres enfants comme moi, explique-t-elle. Grâce aux donateurs et donatrices de l'association, j'ai obtenu du financement pour de nombreuses prothèses, dont une jambe à l'épreuve de l'eau que j'utilise dans la douche ou pour marcher sur des surfaces glissantes, par exemple autour de la piscine.



Florence a grandi en recevant le soutien du Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS) de l'Association des Amputés de guerre grâce aux dons du public au Service des plaques porte-clés. / Florence grew up with the support of The War Amps Child Amputee (CHAMP) Program thanks to donations from the public to the Key Tag Service.

Comme ces prothèses coûtent cher, c'est un soulagement pour ma famille de savoir que nous pouvons compter sur le soutien financier de l'association. »

Le Service des plaques porte-clés, qui a été créé en 1946 par des anciens combattants amputés, est offert gratuitement partout au pays. Il permet de retourner les clés perdues à leurs propriétaires tout

en générant des fonds pour les divers programmes de l'association, notamment le Programme LES VAINQUEURS. Il a retourné plus de 1,5 million de trousseaux de clés et continue aujourd'hui de procurer de l'emploi à des personnes amputées ou vivant avec d'autres handicaps.

Chaque plaque porte-clés comporte un numéro à code

confidentiel unique. Si quelqu'un perd son trousseau de clés, la personne qui le trouvera n'aura qu'à composer le numéro de téléphone sans frais qui figure au dos de la plaque ou à le déposer dans une boîte aux lettres, et il sera expédié gratuitement par messagerie à son ou sa propriétaire.

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Ses programmes existent grâce au soutien du public envers le Service des plaques porte-clés. Pour en savoir plus ou pour commander des plaques porte-clés, visitez le amputesdeguerre.ca ou composez le 1 800 250-3030.

50 years of War Amps key tag

As The War Amps is mailing key tags to residents across the country, it is also celebrating 50 years of its Child Amputee (CHAMP) Program, which supports young amputees thanks to donations from the public.

Florence Carrier, 17, grew up with the support of the CHAMP Program since she was one year old, including financial assistance for artificial limbs, peer connections through CHAMP events and so much more.

“From a young age, I began attending CHAMP seminars with my parents. As someone who grew up in a small town, these seminars were so valuable because they gave me the opportunity to meet and learn from other kids like me,” says Carrier. “Thanks to War Amps donors, I’ve also received funding for many artificial limbs, like a water leg that I can use in the shower or on other slippery surfaces like at the pool. These artificial legs are expensive, so it

takes a lot of stress off my family knowing that we can rely on The War Amps for this financial support.”

The Key Tag Service is a free key return service for Canadians that generates funds for The War Amps many programs, including CHAMP. Since amputee veterans started the service in 1946, it continues to employ amputees and people with disabilities and has returned more than 1.5 million sets of lost keys to their owners.

Each key tag has a confidentially coded number. If you lose your keys, the finder can call the toll-free number on the back of the tag or place them in any mailbox in Canada, and The War Amps will return them to you by courier, free of charge.

The War Amps receives no government grants; its programs are made possible through the public’s support of the Key Tag Service. For more information, or to order key tags, visit waramps.ca or call 1 800 250-3030.

MENTAL HEALTH CONFERENCE

New date

April 15

2025

8 a.m. to 12 p.m.

B71

AUDITORIUM

Special Testimonial
LCol François Hachez

Conferences

- Janic Lavoie, Ph.D., neuropsychologist
- Dr. Marie-Ève Langelier, M.D.

Kiosks of local organizations
Open for all at 9:45 am at the gym

FOR REGISTRATION
Limited places

Take action today

for positive mental health!

Questions? mathieu.girard2@forces.gc.ca or ext. 661-7701

Société
canadienne
du cancer

LES GESTES
SONT PLUS GRANDS
QUE LE CANCER

La clé de la réussite à l'entraînement : la motivation

Lorsqu'il s'agit d'atteindre ses objectifs d'entraînement, il peut être difficile de trouver l'énergie nécessaire pour sortir de chez soi et aller s'entraîner. En effet, la motivation joue un rôle central dans le chemin vers la réussite de ses objectifs à court et long terme.

Il existe deux types de motivation qui façonnent notre engagement dans l'entraînement physique : la motivation intrinsèque et extrinsèque. Comprendre les distinctions entre les deux peut être la clé pour maintenir une routine d'exercice durable et plaisante.

Motivation intrinsèque : la flamme intérieure

La motivation intrinsèque fait référence à la force interne qui pousse une personne à s'engager dans une activité pour le plaisir personnel, la satisfaction intérieure ou le sentiment de réalisation. Lorsqu'une personne est in-

trinsèquement motivée, elle est animée par des facteurs tels que le désir de maîtriser une activité, le goût de relever un défi, la curiosité intellectuelle ou physique, ou le plaisir d'accomplir une tâche.

Lorsque nous trouvons du bonheur dans l'exercice, que ce soit par le biais d'un sport que nous aimons ou d'une activité physique qui nous stimule, on nourrit notre motivation intrinsèque. C'est la force qui nous pousse à sortir du lit le matin pour courir, à dépasser nos limites et à apprécier chaque goutte de sueur sur notre front. Cultiver la motivation intrinsèque nécessite de se connecter avec ses propres objectifs personnels et de reconnaître les bienfaits mentaux et physiques de l'exercice.

Motivation extrinsèque : le pouvoir des récompenses

Contrairement à la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque provient

d'incitatifs externes comme des récompenses, des punitions, des encouragements sociaux, ou des bénéfices tangibles. L'idée de gagner un badge sur une application après une semaine d'entraînement régulier, de participer à un défi ou événement sportif avec des amis, ou même d'obtenir des résultats visibles peut susciter une motivation extrinsèque.

Bien que ces incitatifs puissent initier un comportement d'entraînement, ils peuvent être moins durables à long terme. Les gens peuvent perdre leur intérêt ou leur engagement une fois que les incitatifs externes sont retirés, à moins qu'ils

ne parviennent à développer une motivation intrinsèque pour l'activité en question.

Harmoniser les deux pour maintenir les objectifs

L'idéal est souvent d'harmoniser la motivation intrinsèque et extrinsèque. Utiliser des récompenses externes pour initier des habitudes peut être un excellent déclencheur, mais il est crucial de cultiver une véritable passion pour l'entraînement physique au fil du temps. De cette façon, le désir de réussite ou l'appréciation de l'activité est la source principale de motivation, qui est soutenue par des récompenses extérieures à l'occasion pour protéger cette motivation.

Finalement, la clé d'un entraînement physique durable et le maintien des objectifs est dans la création d'un équilibre entre les motivations intrinsèques et extrinsèques. En nourrissant la flamme intérieure avec le pouvoir des récompenses, tout le monde peut trouver la force de persévérer dans sa quête de ses objectifs d'entraînement.

Si vous souhaitez améliorer votre motivation ou établir des objectifs réalistes pour vous, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe du conditionnement physique PSP. Envoyez simplement un courriel à gymnase.bagotville@forces.gc.ca ou (Sur DWAN).

Fitness : motivation is the key

When it comes to achieving your fitness goals, it can be difficult to find the energy to get out the door and workout. Motivation plays a central role in achieving these short- and long-term goals.

There are two types of motivation that shape our commitment to fitness: intrinsic and extrinsic. Understanding the differences between the two can be key to maintaining a sustainable and enjoyable exercise routine.

Intrinsic Motivation: The Inner Fire

Intrinsic motivation refers to the internal force that drives a person to engage in an activity for personal enjoyment, inner satisfaction, or a sense of accomplishment. When a person is intrinsically motivated, they are driven by factors such as the desire to master an activity, the joy of a challenge, intellectual or physical curiosity, or the joy of accomplishing a task. When we find joy in exercise, whether through a sport we love or a physical activity that challenges us,

we fuel our intrinsic motivation. It's the force that drives us to get out of bed in the morning to run, push ourselves beyond our limits, and appreciate every drop of sweat on our brow. Cultivating intrinsic motivation requires connecting with our own personal goals and recognizing the mental and physical benefits of exercise.

Extrinsic Motivation: The Power of Rewards

Unlike intrinsic motivation, extrinsic motivation comes from external incentives such as rewards, punishments, social encouragement, or tangible benefits. The idea of earning a badge on an app after a week of regular training, participating in a challenge or sporting event with friends, or even achieving visible results can spark extrinsic motivation.

While these incentives can initiate exercise behavior, they may be less sustainable in the long term. People can lose interest or commitment once external incentives are removed, unless they manage to develop intrinsic motiva-

tion for the activity in question.

Aligning the Two to Maintain Goals

The ideal is often to harmonize intrinsic and extrinsic motivation. Using external rewards to initiate habits can be an excellent trigger, but it's crucial to cultivate a true passion for fitness over time. This way, the desire to succeed or enjoy the activity is the primary source of motivation, which is occasionally supported by external rewards to protect that motivation.

Ultimately, the key to sustainable fitness training and goal maintenance lies in creating a balance between intrinsic and extrinsic motivations. By fueling the inner flame with the power of rewards, everyone can find the strength to persevere in the pursuit of their fitness goals.

If you'd like to improve your motivation or set realistic goals for yourself, don't hesitate to contact the PSP Fitness team. Simply send an email to gymnasium.bagotville@forces.gc.ca or (on DWAN).



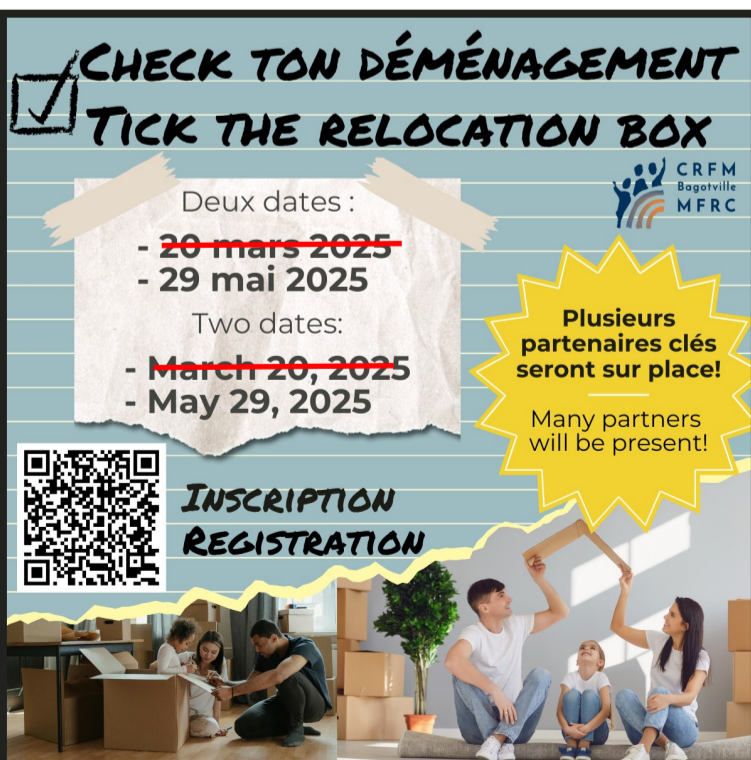
Centre de PRÉVENTION DU SUICIDE
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chapais-Chibougamau

BESOIN D'AIDE?
Inquiet pour vous ou pour un proche :

1866 APPELLE
1866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir

24h / 24 | 7 jours / 7 | GRATUIT | CONFIDENTIEL



CHECK TON DÉMÉNAGEMENT
TICK THE RELOCATION BOX

Deux dates :
- ~~20 mars 2025~~
- 29 mai 2025

Two dates:
- ~~March 20, 2025~~
- May 29, 2025

Plusieurs partenaires clés seront sur place!
Many partners will be present!

INSCRIPTION
REGISTRATION

CRFM
Bagotville
MFCR

MAI 2025 | MAY 2025

MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MONTH OF PHYSICAL ACTIVITY

**MAY
16
MAI**

**COURSE
DE LA BFC
/
CFB RUN**



**INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
DÈS AUJOURD'HUI**



**TOUT LE MOIS DE MAI
DURING MONTH OF MAY**

**DÉFI PODOMÈTRE
INTER-UNITÉS**

**INTER-UNIT
PEDOMETER CHALLENGE**

**INSCRIPTION EN LIGNE
DÈS LE 15 AVRIL**

