



# VORTEX

## Bagotville

Mental Health Taken Seriously in Bagotville

First conference is a full house



La santé mentale prise au sérieux à Bagotville

Le premier congrès fait salle comble

page 3

Commémoration de la Bataille de l'Atlantique / Commemoration of the Battle of the Atlantic...

page 2

Les avantages de la modernisation du CF-18 / Advantages of CF-18 Modernization...

page 5

Nouvelle colonelle honoraire à l'Escadron 433 / New 433 Squadron Honorary Colonel...

page 14



VITRES+  
ACCESSOIRES

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



# Commémoration de la Bataille de l'Atlantique

La communauté militaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean a souligné le 80<sup>e</sup> anniversaire de la fin de la Bataille de l'Atlantique le 4 mai en matinée près des installations du Navire canadien de sa majesté (NCSM) Champlain, dans l'arrondissement Chicoutimi.

Les membres de la Réserve navale et l'Aviation royale canadienne se sont réunis avec d'anciens combattants et des membres de la communauté pour se souvenir des 95 000 Canadiens qui ont combattu pendant la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale et des 4 600 qui ont fait le sacrifice ultime.

« Nous avons souligné durant cette cérémonie le dévouement de ceux et celles qui ont servi durant la Bataille de l'Atlantique, parfois au péril de leur vie. Ils sont une source d'inspiration pour ceux et celles qui servent aujourd'hui les Canadiens et les Canadiennes dans la Marine royale canadienne et les Forces armées canadiennes en géné-



**Le Itv Jérémie Asselin sonne la cloche du NCSM Champlain pour souligner les pertes subies durant la bataille de l'Atlantique lors de la cérémonie de commémoration tenue à Chicoutimi.** / Lt(N) Jérémie Asselin rings the bell of HMCS Champlain to mark the losses suffered during the Battle of the Atlantic during the commemoration ceremony held in Chicoutimi.

ral », a déclaré le commandant du NCSM Champlain, le capitaine de corvette Mathieu Barette.

Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rennison, et l'adjuc Mario Huard se sont aussi joints au

capc Barette pour rendre hommage aux hommes et aux femmes de la Marine royale canadienne (MRC), de la Réserve des volontaires de la MRC, de la marine marchande, du Service féminin de la MRC et des membres de l'Aviation royale canadienne qui ont vaillamment servi durant la Bataille de l'Atlantique.

Les forces navales et aériennes alliées ont combattu des sous-marins, des navires et des avions allemands et italiens, endurant des conditions difficiles de l'Atlantique

Nord pour protéger les convois de navires marchands transportant des cargaisons vitales de l'Amérique du Nord vers l'Europe contribuant ainsi grandement à la



**Le commandant de la BFC Bagotville, le col Phillip Rennison, l'adjuc Mario Huard et la col(h) Priscilla Nemey ont assisté à la cérémonie de commémoration au NCSM Champlain.** / CFB Bagotville Commander Col Phillip Rennison, CWO Mario Huard and col(h) Priscilla Nemey attended the commemoration ceremony at HMCS Champlain.



**Des membres du NCSM Champlain et de la Légion royale canadienne prennent ici part à la parade militaire de la cérémonie de commémoration de la bataille de l'Atlantique.** / Members of HMCS Champlain and the Royal Canadian Legion take part in the military parade of the Battle of the Atlantic commemoration ceremony.

## 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

Edition, Redaction, Publicity

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-690-7589

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 661-4339)

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](http://www.vortexbagotville.com)

au [www.facebook.com/VortexBagotville](http://www.facebook.com/VortexBagotville)

et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

Prochaine publication / Next Publication

12 juin 2025 / June 12<sup>th</sup>

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi 3 juin / Tuesday June 3<sup>rd</sup>

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

## Commemoration of the Battle of the Atlantic

**The Saguenay-Lac-Saint-Jean military community marked the 80<sup>th</sup> anniversary of the end of the Battle of the Atlantic on the morning of May 4 at HMCS Champlain facility in the Chicoutimi borough.**

Members of the Naval Reserve and the Royal Canadian Air Force gathered with veterans and community members to remember the 95,000 Canadians who fought in the longest continuous battle of the Second World War and the 4,600 who made the ultimate sacrifice.

"During this ceremony, we highlighted the dedication of those who served during the Battle of the Atlantic, sometimes risking their lives. They are a source of inspiration for those who serve Canadians today in the Royal Canadian Navy and the Canadian Armed Forces in general," said HMCS Champlain's Commanding Officer, Lieutenant-Commander Mathieu Barette.

CFB Bagotville Commander Colonel Phillip Rennison and Chief Warrant Officer Mario Huard also joined Lieutenant-Commander Barette in paying tribute to the men and

women of the Royal Canadian Navy (RCN), the RCN Volunteer Reserve, the Merchant Navy, the RCN Women's Corps, and the Royal Canadian Air Force who valiantly served during the Battle of the Atlantic.

Allied naval and air forces fought German and Italian submarines, ships, and aircraft, enduring the harsh conditions of the North Atlantic to protect merchant convoys carrying vital cargo from North America to Europe, contributing greatly to the Allied victory in 1945. (See history on page 6).

# Le congrès sur la santé mentale fait salle comble

Plus de 150 personnes ont pris part au premier congrès sur la santé mentale de la base de Bagotville le 15 avril dernier.

L'équipe de la Promotion de la santé de Bagotville avait invité trois conférenciers à l'occasion de ce congrès. Chacun d'eux, à sa manière, avait pour objectif de sensibiliser les participants aux différentes formes que peuvent prendre les problèmes liés à la santé mentale, que ce soit au travail ou dans sa vie personnelle.

Le Lcol François Hachez a présenté une conférence empreinte de vulnérabilité et de vérité à propos de la surcharge de travail et l'épuisement professionnel.

Au dire des organisateurs, cette présentation a profondément résonné dans la salle de l'auditorium de la base remplie au maximum.

Par la suite, le neuropsychologue Janic Lavoie de la clinique de la base a permis aux

membres de mieux comprendre les notions essentielles de la santé psychologique. M. Lavoie a su allier humour et contenu pertinent pour permettre à tout le monde de comprendre des notions qui peuvent parfois être moins accessibles.

Finalement, la docteure Marie-Ève Langelier, médecin et chercheuse à l'Université du Québec à Chicoutimi, a surpris son public avec une conférence originale sur les bienfaits de la nature.

« Une énergie très positive a régné toute la journée, autant chez les conférenciers que chez les participants. Les présentations étaient toutes très originales et pertinentes », lance Mathieu Girard de l'équipe de Promotion de la santé et l'un des organisateurs de cette activité.

Après chaque présentation, les participants étaient invités à échanger entre eux et à poser des questions. « Les membres présents ont été très engagés, se montrant vulnérables à leur tour et contribuant à des échanges riches et sincères », ajoute le responsable. Cette première édition s'est donc avérée très positive. Les participants étaient invités à compléter un sondage à la suite de l'activité et sur un maximum de 5, ils ont attribué à l'événement une note globale de 4,77.



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE — CPLC LESSARD

**Les participants ont été nombreux à poursuivre les échanges lors des pauses et à rencontrer les différents intervenants présents au gymnase de la base. / Many participants continued discussions during breaks and met the various speakers present at the base gymnasium.**

« Nous sommes déjà très mo-

tivés pour poursuivre et faire encore mieux. Nous sommes très enthousiastes pour une seconde édition en 2026 et nous allons tenir compte des commentaires et des suggestions reçues pour bonifier le congrès », conclut Mathieu Girard.

Si vous vivez des moments difficiles ou si vous ne vous sentez pas bien sans trop sa-

voir pourquoi, communiquez avec le **Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes** ou le **Programme d'aide aux employés** au **1-800-268-7708** ou **1-800-567-5803**.

Ces lignes, accessibles 24 h par jour, 7 jours sur 7, offrent soutien, solutions et écoute : vous n'êtes pas seul dans ce combat.

## Full house at mental health conference

More than 150 people attended the first mental health conference at the Bagotville base on April 15.

The Bagotville Health Promotion team invited three speakers to the conference. Each of them, in their own way, aimed to raise awareness among participants about the different forms that mental health issues can take, whether at work or in their personal lives.

LCol François Hachez delivered a talk full of vulnerability and truth about work overload and burnout.

According to the organizers, this presentation resonated deeply in the base's packed auditorium.

Afterward, neuropsychologist Janic Lavoie from the base clinic helped members better understand the essential concepts of psychological health.

Mr. Lavoie combined humor and relevant content to enable everyone to grasp concepts that can sometimes be less accessible. Finally, Dr. Marie-Ève Langelier, a physician and researcher at the Université du Québec à Chicoutimi, surprised her audience with an original lecture on the benefits of nature.

"A very positive energy reigned throughout the day, among both the speakers and the participants. The presentations were all very original and relevant," said Mathieu Girard of the Health Promotion team and one of the organizers of this activity.

After each presentation, participants were invited to share their experiences and ask questions. "The members present were very engaged, showing their vulnerability in turn and contributing to rich and sincere discussions," added the organizer.

This first edition was therefore very positive. Participants were invited to complete a survey following the activity, and out of a maximum of 5, they gave the event an overall rating of 4.77.

"We are already very motivated to continue and do even better." "We are very excited for a second edition in 2026 and we will take into account the comments and suggestions received to improve the conference," concludes Mathieu Girard.

If you are going through difficult times or if you are not feeling well without really knowing why, contact the Canadian Forces Member Assistance Program or the Employee Assistance Program at 1-800-268-7708 or 1-800-567-5803. These lines, accessible 24/7, offer support, solutions, and a listening ear: you are not alone in this fight.

**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 MAGASINER 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! 39<sup>95</sup>\$** +TAXES

Prenez rendez-vous aujourd'hui  
**418-544-4455**

2460, rue Bagot  
La Baie  
f /garagesplabaie

# Mot du commandant

2<sup>e</sup> Escadre

## Ensemble et en forme : prêts pour les opérations

Le mois de mai est consacré aux sports et à l'activité physique. Cela nous rappelle qu'en tant que militaires, nous avons le devoir de maintenir une santé optimale, condition essentielle à la réussite de nos opérations. Le mois dernier, nous avons mis en lumière l'importance de la santé mentale lors d'un congrès dédié. Ces deux piliers – la santé physique et psychologique – sont indissociables et constituent les fondements de notre efficacité.



Mai marque également le début de la période des affectations militaires. Une période qui peut, pour plusieurs, s'apparenter à un véritable sport. Toutefois, même si elle demande beaucoup d'énergie, cette étape demeure avant tout un sport d'équipe. Votre chaîne de commandement, tout comme le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), est là pour vous soutenir, vous guider et vous aider à remporter la partie.

Par col Steve Belley  
Commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre

Nous aurons aussi l'occasion, ce mois-ci, de renforcer le lien entre nos membres et nos hauts dirigeants. En effet, le 23 mai prochain, nous aurons l'honneur d'accueillir à la BFC Bagotville l'équipe de commandement de l'Aviation royale canadienne : le lieutenant-général Eric Kenny et l'adjudante-chef Renee Hansen. Cette visite constituera une occasion précieuse de les rencontrer, de partager vos préoccupations et de leur poser des questions lors de l'assemblée générale prévue.

En parallèle de ces événements, l'effort principal de la 2<sup>e</sup> Escadre reste concentré sur l'opération CADENCE. Cette mission, en appui à la Gendarmerie royale du Canada, représente la contribution des Forces armées canadiennes à la sécurité entourant le Sommet du G7 en Alberta. Je tiens à souligner le rôle essentiel joué par les différents services de la BFC qui assurent un appui indispensable à la réussite de ce déploiement.

À la suite de l'opération CADENCE, notre élan se poursuivra au-delà de nos frontières, avec plus de 25 membres de la 2<sup>e</sup> Escadre qui prendront la direction de l'Australie afin de participer à un exercice d'envergure, en collaboration avec les forces armées australiennes, américaines, ainsi que plusieurs autres partenaires et alliés. Cette participation nous permettra de renforcer notre capacité à évoluer dans des environnements multinationaux et à maintenir un haut niveau d'interopérabilité.

Dans cette même logique de développement de nos capacités, nous travaillons activement à la création d'un programme d'entraînement ciblé sur l'emploi de forces de combat adaptables, qui sera prêt d'ici l'automne 2025. Ce projet appuiera les opérations de la 1<sup>re</sup> Division aérienne du Canada et contribuera au développement des forces expéditionnaires, c'est-à-dire rapides, flexibles, et prêtes à intervenir efficacement à court préavis.

Merci à chacune et chacun de vous pour votre dévouement, votre résilience et votre esprit de corps. Nous vous souhaitons une bonne affectation et vous encourageons à poursuivre vos efforts constants pour la réussite des opérations, avant de profiter de congés estivaux bien mérités.

## A word from the commander

2 Wing

## Together and Fit : Ready for Operations

May is dedicated to sports and physical activity. This serves as a reminder that, as military personnel, we have a duty to maintain optimal health, an essential condition for the success of our operations. Last month, we highlighted the importance of mental health through a dedicated conference. These two pillars—physical and psychological health—are inseparable and form the foundation of our effectiveness.

May also marks the beginning of the military posting season, a time that, for many, can feel like a true sport in itself. However, even though it requires a great deal of energy, this step is above all a team effort. Your chain of command, as well as the Military Family Resource Centre (MFRC), is here to support, guide, and help you win this important match.

This month will also provide an opportunity to strengthen the connection between our members and senior leadership. On May 23, we will have the honour of welcoming the Royal Canadian Air Force command team to Bagotville: Lieutenant-General Eric Kenny and Chief Warrant Officer Renee Hansen. This visit will be a valuable occasion for you to meet with them, share your concerns, and ask your questions during the scheduled town hall.

In parallel with these key events, 2 Wing's main focus remains Operation CADENCE. This mission, in support of the Royal Canadian Mounted Police, represents the Canadian Armed Forces' contribution to the security

surrounding the G7 Summit in Alberta. I would like to highlight the essential role played by the various services at the Base, which provide indispensable support for the success of this deployment.

Following Operation CADENCE, our momentum will carry us beyond our borders, with more than 25 members of 2 Wing heading to Australia to participate in a large-scale exercise alongside the Australian and American armed forces, as well as numerous other partners and allies. This involvement will strengthen our ability to operate in multinational environments and maintain a high level of interoperability.

In the same spirit of developing our capabilities, we are actively building a training package that focuses on agile combat employment, scheduled to be completed by fall 2025. This initiative will support the operations of 1 Canadian Air Division and contribute to the development of expeditionary forces—rapid, flexible, and ready to respond effectively on short notice.

Thank you to each and every one of you for your dedication, resilience, and team spirit. We wish you all the best in your postings and encourage you to continue your unwavering efforts in support of our operations, before enjoying a well-deserved summer leave.

Col Steve Belley  
2 Wing Commander

# La modernisation du CF-18 Hornet se poursuit

La phase 2 du Projet de prolongation de l'utilisation du CF-18 Hornet (PPUH2) en cours à la 3<sup>e</sup> Escadre Bagotville permet d'accroître les capacités de combat aérien de l'Aviation royale canadienne (ARC).

Cet article examine les importantes mises à niveau réalisées dans le cadre du PPUH2, en mettant l'accent sur les avancées réalisées à la 3<sup>e</sup> Escadre Bagotville, notamment l'intégration du missile AIM-9X et d'autres technologies de pointe.

L'ARC s'est engagée par ce projet à maintenir et à améliorer ses capacités de combat aérien afin d'assurer la défense du Canada et de ses alliés. Le PPUH2 est une initiative essentielle visant à moderniser la flotte de CF-18 Hornet, garantissant ainsi la pertinence opérationnelle de ces appareils jusqu'en 2032 et le déploiement complet de la flotte de CF-35.

Les mises à niveau comprennent une avionique avancée, de nouveaux systèmes d'armes et des technologies de communication améliorées, permettant aux CF-18 de répondre aux exigences des champs de bataille modernes.

L'une des améliorations les plus prometteuses du programme PPUH2 est l'intégration du missile AIM-9X Sidewinder. Ce missile représente la toute dernière technologie de missile air-air à courte portée et à guidage infrarouge. L'AIM-9X est doté d'un système de guidage dernier cri pouvant atteindre plus efficacement une cible malgré l'utilisation de contremesure à son système infrarouge.

L'AIM-9X est non seulement efficace contre les cibles aériennes, mais aussi contre les cibles terrestres, ce qui en fait un ajout polyvalent à l'arsenal de l'ARC. Sa connectivité, sa manœuvrabilité et son autoguidage infrarouge à imagerie avancée lui permettent d'atteindre des cibles même derrière l'avion-

lanceur. Cette capacité offre aux pilotes de l'ARC des chances d'être les premiers à tirer, un atout essentiel en combat aérien.

Une autre mise à niveau importante du programme PPUH2 est l'installation du radar à balayage électronique actif (AESA). Ce système radar représente les dernières avancées technologiques en matière de radar pour avions de chasse. Contrairement aux systèmes radar traditionnels, les radars AESA peuvent émettre simultanément plusieurs faisceaux d'ondes radio à plusieurs fréquences. Cette capacité rend le radar difficile à détecter, permettant à l'avion d'émettre des signaux radar puissants tout en restant invisible aux yeux des adversaires.

Le radar AESA améliore la connaissance situationnelle et les capacités de ciblage du CF-18, lui conférant un avantage décisif lors des opérations offensives et défensives.

Outre les mises à niveau du radar, les CF-18 sont équipés de radios SATCOM ARC-210 Gen 6 KY-58M. Ces nouvelles radios répondent aux dernières normes de modernisation cryptographique, garantissant des communications sécurisées et fiables dans les environnements les plus difficiles. Les radios ARC-210 prennent en charge plusieurs formes d'ondes et offrent une connectivité haut débit, pour les données, la voix et l'imagerie.

Les mises à niveau prévues dans le cadre du programme PPUH2 ne se limitent pas aux systèmes d'armement et de communication.

Le projet comprend également des améliorations à la surviabilité et aux systèmes de planification de mission de l'avion. Il comprend également d'importantes mises à niveau des simulateurs de CF-18, intégrant de nouveaux logiciels et matériels pour simuler l'avionique, les systèmes d'armes et les technologies de communication de pointe. Ces améliorations



**Avec la modernisation, le CF-18 peut utiliser le nouveau missile à guidage infrarouge AIM-9X, un avantage tactique indéniable.** / *With the modernization, the CF-18 can use the new AIM-9X infrared-guided missile, an undeniable tactical advantage.*

## CF-18 Hornet modernization continues

**Phase 2 of the CF-18 Hornet Extension Project (HEP2), currently underway at 3 Wing Bagotville, is enhancing the Royal Canadian Air Force's (RCAF) air combat capabilities.**

This article examines the significant upgrades completed under HEP2, with a focus on advancements at 3 Wing Bagotville, including the integration of the AIM-9X missile and other advanced technologies.

The RCAF is committed through this project to maintaining and improving its air combat capabilities to defend Canada and its allies. HEP2 is a critical initiative to modernize the CF-18 Hornet fleet, ensuring its operational relevance until 2032 and the full deployment of the CF-35 fleet.

The upgrades include advanced avionics, new weapons systems, and enhanced communications technologies, enabling the CF-18 to meet the demands of modern battlefields.

One of the most promising improvements in the HEP2 program is the integration of the AIM-9X Sidewinder missile. This missile represents the latest in short-range, infrared-guided air-to-air missile technology. The AIM-9X

features a state-of-the-art guidance system that can more effectively hit a target despite the use of countermeasures to its infrared system.

The AIM-9X is effective not only against air targets, but also against ground targets, making it a versatile addition to the RCAF arsenal. Its connectivity, maneuverability, and advanced imaging infrared homing allow it to hit targets even behind the launcher. This capability gives RCAF pilots the opportunity to be the first to fire, a vital asset in air combat.

Another major upgrade in the HEP2 program is the installation of the Active Electronically Scanned Array (AESA) radar. This radar system represents the latest advancements in fighter aircraft radar technology. Unlike traditional radar systems, AESA radars can simultaneously emit multiple beams of radio waves at multiple frequencies. This capability makes the radar difficult to detect, allowing the aircraft to emit powerful radar signals while remaining invisible to adversaries.

The AESA radar enhances the CF-18's situational awareness and targeting capabilities, giving it a decisive advantage in offensive and defensive operations.

rations offrent un environnement d'entraînement haute-fidélité aux pilotes.

D'importantes mises à niveau ont aussi été apportées aux nacelles de ciblage, situées sous l'avion au centre, améliorant ainsi la précision et la fiabilité.

Alors que l'ARC effectue la transition vers la flotte de CF-35 de nouvelle génération, les mises à niveau PPUH2 constituent une étape essentielle, garantissant au Canada une formidable capacité de combat aérien.

In addition to the radar upgrades, the CF-18s are equipped with ARC-210 Gen 6 KY-58M SATCOM radios. These new radios meet the latest cryptographic modernization standards, ensuring secure and reliable communications in the most challenging environments. The ARC-210 radios support multiple waveforms and offer high-speed connectivity for data, voice, and imagery.

The upgrades planned under the HEP2 program are not limited to weapons and communications systems. The project also includes improvements to the aircraft's survivability and mission planning systems. It also includes significant upgrades to the CF-18 simulators, incorporating new software and hardware to simulate advanced avionics, weapons systems, and communications technologies. These improvements provide a high-fidelity training environment for pilots.

Significant upgrades have also been made to the targeting pods, located centrally under the aircraft, improving accuracy and reliability. As the RCAF transitions to the next-generation CF-35 fleet, the HEP2 upgrades are a critical step, ensuring Canada has a formidable air combat capability.

# Il y a 80 ans se terminait la Bataille de l'Atlantique

La bataille de l'Atlantique, cette lutte que se livrèrent les Alliés et les puissances de l'Axe pour le contrôle des routes maritimes entre les Amériques, l'Europe et l'Afrique, débuta le premier jour de la guerre en Europe en septembre 1939 et se poursuivit jusqu'en mai 1945.

Ce n'est que grâce à l'envoi massif de troupes Nord-Américaines en Grande-Bretagne et en Europe que les Alliés purent défaire l'Allemagne d'Hitler, la plus puissante des nations de l'Axe. Ce fut la plus longue campagne de la Deuxième Guerre mondiale et une bataille extrêmement sanglante. Ce fut aussi la seule bataille dont dépendait l'issue de la guerre.

La Grande-Bretagne a toujours dépendu des importations par mer de pétrole, de nourriture et de produits industriels provenant des Amériques, surtout des États-Unis et du Canada. Les forces navales et aéronavales de l'Allemagne, plus tard aidées par l'Italie, tentèrent de mettre fin à cet approvisionnement vital.

L'importante flotte de navires de guerre de surface de la Grande-Bretagne l'emporta sur les navires allemands, puissants mais peu nombreux. Les défenses alliées contre les sous-marins étaient, pour leur part, moins

efficaces. Les Britanniques envoyaient des convois de navires marchands entre la Grande-Bretagne et les ports de la côte est du Canada sous la protection de navires anti-sous-marins. Toutefois, l'Allemagne construisait rapidement des U-boots qui surpassèrent en nombre les navires anti-sous-marins durant les premières années de la guerre.

Le Canada a été d'un grand secours en ajoutant à sa propre force navale de nombreux navires anti-sous-marins construits au Canada, et en ajoutant à sa force aérienne des appareils anti-sous-marins à long rayon d'action. Grâce à cette aide et à celle des États-Unis, la Grande-Bretagne fut en mesure, en mai 1943, de tenir les Allemands à distance des principaux convois en utilisant ses navires et appareils anti-sous-marins les plus puissants.

Ce point tournant fut d'une importance cruciale puisqu'il permit l'envoi de marchandises, de personnel militaire et de forces aériennes des États-Unis et du Canada en Grande-Bretagne en vue de la libération de l'Europe. Néanmoins, les U-boots, dotés de nouvel équipement, réussirent à échapper aux Alliés et à infliger des pertes de marchandises jusqu'à la défaite de l'Allemagne en mai 1945.



PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

**Un convoi traverse l'Atlantique durant la bataille de l'Atlantique pendant la Deuxième Guerre mondiale. / A convoy crosses the Atlantic during the Battle of the Atlantic in World War II.**

Durant les six années qu'a duré la bataille de l'Atlantique, les puissances de l'Axe perdirent plus de 700 U-boots

et 32 000 marins, tandis que les Alliés perdirent plus de 3 000 navires et 40 000 marins. La grande majorité des

pertes infligées aux Alliés furent des navires marchands et les marins et passagers civils qui se trouvaient à bord.

## 80 years since the end of Battle of the Atlantic

**The Battle of the Atlantic, the struggle between the Allies and the Axis powers for control of the sea routes between the Americas, Europe, and Africa, began on the first day of the war in Europe in September 1939 and continued until May 1945.**

It was only thanks to the massive deployment of North American troops to Britain and Europe that the Allies were able to defeat Hitler's Germany, the most powerful of the Axis nations. It was the longest campaign of the Second World War and an extremely bloody battle. It was also the only battle on which the outcome of the war depended.

Britain has always depended on seaborne imports of oil, food, and industrial goods from the Americas, especially the United States and Canada. Germany's naval

and air forces, later aided by Italy, attempted to cut off this vital supply.

Britain's large fleet of surface warships defeated the powerful but few German ships. Allied defenses against submarines, however, were less effective. The British sent convoys of merchant ships between Britain and ports on Canada's east coast under the protection of anti-submarine vessels. However, Germany was rapidly building U-boats, which outnumbered the anti-submarine vessels in the early years of the war.

Canada provided significant assistance by adding numerous Canadian-built anti-submarine vessels to its own naval force and by supplementing its air force with long-range anti-submarine aircraft. Thanks to this assistance and that of the United States, Great Britain was able, by May 1943, to keep

the Germans away from major convoys by using its most powerful ships and anti-submarine aircraft.

This turning point was crucial as it enabled the delivery of cargo, military personnel, and air forces from the United States and Canada to Great Britain in preparation for the liberation of Europe. Nevertheless, the U-boats, equipped with new equipment, managed to elude the Allies and inflict losses of cargo until Germany's defeat in May 1945.

During the six years of the Battle of the Atlantic, the Axis powers lost more than 700 U-boats and 32,000 sailors, while the Allies lost more than 3,000 ships and 40,000 sailors. The vast majority of Allied losses were merchant ships and the civilian sailors and passengers on board.

PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA



**Un équipage de la Marine royale canadienne amène le U-889 capturé à Shelburne (N.-É.). Au-dessus : un hydravion Canso de l'Aviation royale canadienne. / An Royal Canadian Marine crew brings the captured U-889 to Shelburne, NS; above: an Royale Canadian Air Force Canso seaplane.**

# Pas d'équipe dédiée aux démonstrations du CF-18 en 2025

Le mois de mai est habituellement l'occasion pour l'Aviation royale canadienne (ARC) d'annoncer la constitution de l'équipe de démonstration du CF-18 pour l'été à venir. L'année 2025 fait exception à cette règle d'une certaine manière puisqu'il n'y aura pas de CF-18 dédié à des démonstrations aériennes cet été, ni de tournée des spectacles partout en Amérique du Nord.

En effet, l'ARC a annoncé au début du mois que pour la saison 2025 des spectacles aériens, elle n'effectuera qu'un petit nombre de démonstrations tactiques non acrobatiques, opérées et soutenues par des pilotes et techniciens de CF-18 de Cold Lake et de Bagotville selon les besoins. Les démonstrations seront effectuées à bord d'appareils arborant une livrée grise opérationnelle.

« Ce format remplacera l'équipe de démonstration habituelle de CF-18 Hornet et permettra à l'ARC de concentrer ses ressources sur la modernisation de sa force de chasse, tout en améliorant sa préparation à soutenir les opérations nationales et internationales en cours et sa mission auprès du NORAD, tout en continuant d'assurer la formation nécessaire aux pilotes de chasse et aux techniciens, expérimentés et novices », peut-on lire dans l'annonce officielle.

« La décision de limiter le nombre de démonstrations du CF-18 pour la saison 2025 a été difficile à prendre, mais les responsabilités institutionnelles auront la priorité alors que l'ARC se prépare à mettre en service des flottes presque entièrement nouvelles d'aéronefs, de capteurs critiques et de capacités pour sauvegarder



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

**Les CF-18 arborant la livrée grise classique, provenant de Cold Lake ou de Bagotville, seront utilisés lors des participations à des démonstrations tactiques, non acrobatiques, à travers le pays au cours de la prochaine saison. / The CF-18s sporting the classic grey livery, from Cold Lake or Bagotville, will be used during participation in tactical, non-aerobatic demonstrations across the country during the next season.**

le Canada et ses intérêts au cours des prochaines décennies. Nous apprécions tout le soutien que la population canadienne a apporté à l'é-

quipe de démonstration du CF-18 Hornet au fil des ans et nous sommes fiers de ce que les équipes de démonstration précédentes ont accompli à l'appui de l'ARC », a déclaré à ce sujet le major-général Chris McKenna, commandant de la 1<sup>re</sup> Division aérienne du Canada.

Lisez



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

PRESS DISPLAY™  
[www.pressdisplay.com](http://www.pressdisplay.com)



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

## No dedicated Demo team for CF-18 in 2025

May is usually the month for the Royal Canadian Air Force (RCAF) to announce the CF-18 Demonstration Team for the upcoming summer. But 2025 is an exception to this rule in a way, as there will be no CF-18 dedicated to aerial demonstrations this summer, nor will the displays tour across North America.

In fact, the RCAF announced earlier this month that for the 2025 air show season, it will conduct only a small number of non-aerobatic tactical demonstrations, operated and supported by CF-18 pilots and

technicians from Cold Lake and Bagotville as needed. The demonstrations will be conducted on aircraft in an operational grey aircraft. "This format will replace the traditional CF-18 Hornet demonstration team and allow the RCAF to focus its resources on modernizing its fighter force, while enhancing its readiness to support ongoing domestic and international operations and its NORAD mission, while continuing to provide the necessary training to experienced and novice fighter pilots and technicians," the official announcement reads.

"The decision to limit the

number of CF-18 demonstrations for the 2025 season was a difficult one, but institutional responsibilities will take priority as the RCAF prepares to field almost entirely new fleets of aircraft, critical sensors, and capabilities to safeguard Canada and its interests for decades to come." "We appreciate all the support that Canadians have given to the CF-18 Hornet Demonstration Team over the years and are proud of what previous demonstration teams have accomplished in support of the RCAF," said Major-General Chris McKenna, Commander of 1 Canadian Air Division.



## 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 :



## RESTAURANT TERRASSE

# La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

**De 6 h à 11 h - CLUB DÉJEUNER à 9,55\$+taxes**

**SPÉCIAL du MOIS**  
On paye les taxes sur les  
**POUTINES petits formats**  
hot-chicken ou BBQ.

**OUVERT**  
du lundi au vendredi  
de 6 h à 13 h 30

OUVERTURE BIENTÔT SUR LA BASE

dans le local occupé avant par Tim Hortons

**7112 ch St-Anicet - 418-677-1443**

# L'entraînement et l'auto-efficacité

L'exercice physique est largement reconnu pour ses bienfaits sur la santé physique. Toutefois, ses avantages vont bien au-delà de l'amélioration de la condition physique.

En effet, l'entraînement joue un rôle clé dans le développement de l'auto-efficacité physique, mentale et sociale. Cet article explore l'influence de l'entraînement sur ces dimen-

sions et propose des conseils pour renforcer votre sentiment d'efficacité.

**Qu'est-ce que l'auto-efficacité?**

C'est la conviction en notre capacité à surmonter des obstacles et des défis avec succès, ou bien en notre capacité à accomplir des tâches. Mais comment l'exercice physique peut-il influencer cette notion?

**L'auto-efficacité physique**

Tout d'abord, l'entraînement renforce l'auto-efficacité physique grâce à la réalisation d'objectifs concrets et au développement tangible des performances athlétiques. Par exemple, pouvoir soulever des poids plus lourds ou courir pendant 10 minutes sans interruption avec plus d'aisance accroît votre confiance dans vos capacités physiques.

**L'auto-efficacité mentale**

Ensuite, l'entraînement contribue au développement de la résilience et de la persévérance, car il impose rigueur et dépassement de soi à travers des défis répétés. Se confronter constamment à l'effort et voir une progression forge donc une confiance en ses compétences mentales.

**L'auto-efficacité sociale**

Enfin, l'entraînement en groupe favorise l'auto-efficacité sociale par la création d'un environnement propice aux interactions et au soutien, ce qui renforce ainsi la confiance en ses relations sociales et contribue au développement d'un sentiment d'appartenance à un groupe.

**Comment augmenter son sentiment d'auto-efficacité?**

- **Se fixer des objectifs SMART** : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis. Par exemple, viser à courir cinq kilomètres de manière ininterrompue dans 12 semaines.
- **Définir des sous-objectifs** : On peut les comparer à des marches d'escalier menant vers l'objectif final. Il s'agit des étapes intermédiaires, comme s'entraîner trois fois par semaine pour atteindre les cinq kilomètres.

• **Célébrer ses accomplissements** : Utiliser chaque progrès, aussi petit soit-il, afin de renforcer la motivation et la confiance en soi.

• **Privilégier l'entraînement en groupe** : Il procure un soutien social, un sentiment d'appartenance et encourage la persévérance.

**Inclure de l'entraînement fonctionnel** : Il améliore directement les capacités utiles aux tâches quotidiennes, renforçant ainsi la confiance en ses compétences physiques dans la vie de tous les jours.

Vous sentez-vous prêt à relever des défis grâce à l'entraînement afin d'accroître votre auto-efficacité physique, mentale et sociale?

Les kinésiologues de la BFC Bagotville sont là pour vous conseiller et vous aider à atteindre vos objectifs.



ÉQUIPE REPRÉSENTATIVE  
**SPORTS D'ÉTÉ**  
**SUMMER SPORTS**  
BASE TEAM




**Golf**




**Balle lente / Slo pitch**  
Homme / Men  
Femme / Women




**Soccer**  
Homme / Men  
Femme / Women

**Information**  
<https://sbmfc.ca/bagotville/sports-bagotville>






**Programme PNP3**  
**Cours de groupe pré-post natal**  
**Pre-post natal group training**

**MILITAIRES SEULEMENT - MILITARY MEMBERS ONLY**  
Emmenez votre bébé / Bring your baby

**NOUVEL HORAIRE**  
**NEW TIMING**

 TOUS LES MARDIS  
ALL TUESDAYS

 8h45 à 9h45  
8:45 a.m. - 9:45 a.m.

Gym B-71, salle / room multi #1

**INFORMATION** → [BGV\\_CPABagotville@forces.gc.ca](mailto:BGV_CPABagotville@forces.gc.ca)  
418-677-4000, 6614493

## Physical Training and Self-Efficacy

Physical exercise is widely recognized for its benefits on physical health. However, its benefits go far beyond improving physical fitness.

Indeed, training plays a key role in developing physical, mental, and social self-efficacy. This article explores the influence of training on these dimensions and offers tips for strengthening your sense of efficacy.

**What is self-efficacy?**

It is the belief in our ability to successfully overcome obstacles and challenges, or our capacity to accomplish tasks. But how can physical exercise influence this notion?

**Physical Self-Efficacy**

First, training strengthens physical self-efficacy through the achievement of concrete goals and the tangible development of athletic performance. For example, being able to lift heavier weights or run for 10 min-

utes without stopping with greater ease increases your confidence in your physical abilities. Mental Self-Efficacy.

Next, training contributes to the development of resilience and perseverance, as it requires discipline and self-improvement through repeated challenges. Constantly confronting effort and seeing progress builds confidence in one's mental abilities.

**Social Self-Efficacy**

Finally, group training promotes social self-efficacy by creating an environment conducive to interaction and support, which strengthens confidence in one's social relationships and contributes to the development of a sense of belonging to a group.

**How to increase one's sense of self-efficacy?**

- **Set SMART goals**: Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Time-bound. For example, aim to run five kilometers continuously in 12 weeks.

• **Define sub-goals**: These can be compared to steps on a staircase leading to the final goal. These are the intermediate steps, such as training three times a week to reach five kilometers.

• **Celebrate your accomplishments**: Use every step forward, no matter how small, to build motivation and self-confidence.

• **Prioritize group training**: It provides social support, a sense of belonging, and encourages perseverance.

• **Include functional training**: It directly improves abilities useful for daily tasks, thus strengthening confidence in your physical skills in everyday life.

Do you feel ready to take on challenges through training to increase your physical, mental, and social self-efficacy?

The kinesiologists at CFB Bagotville are here to advise you and help you achieve your goals.



# 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



**Avis de convocation à l'assemblée générale  
extraordinaire, suivie de l'assemblée générale annuelle  
DU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DE  
MILITAIRES (CRFM) DE BAGOTVILLE**

**Chères et chers membres de la communauté militaire de Bagotville,**  
Au nom du conseil d'administration du Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) de Bagotville, j'ai le plaisir de vous convier à une assemblée générale extraordinaire qui sera suivie de notre assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le 10 juin 2025 à 17 h dans la salle A135 du Centre communautaire situé au 1775, rue Lucien-Lecompte, Alouette.

- Quatre bonnes raisons d'assister à l'AGA de VOTRE CRFM :
- Pour **prendre connaissance** des réalisations et des défis rencontrés au cours de l'année et des projets à venir.
  - Pour **poser des questions et communiquer** vos préoccupations.
  - Pour **influencer** les décisions et **contribuer** à l'amélioration des services offerts pour vous, vos enfants et votre famille.
- Pour rencontrer les élus et **vous prononcer** sur les personnes qui représenteront vos intérêts et ceux de votre famille en votant pour les nouveaux membres du conseil d'administration.

**Candidatures**  
Le conseil d'administration du Centre de ressources pour les familles de militaires est composé de neuf membres votants et deux membres-conseils non-votants. Pour l'année 2025-2026, deux mandats arrivent à échéance, soit ceux de M<sup>me</sup> Mélanie Lyrette et de M<sup>me</sup> Kerri Egbert. Si vous souhaitez vous investir au sein d'une équipe d'administrateurs dynamiques, nous vous invitons à soumettre votre candidature en vous adressant à M<sup>me</sup> Marika Morency, coordonnatrice de l'action communautaire, par téléphone au 418 677-7468 ou par courriel : [implication@crfmbagotville.com](mailto:implication@crfmbagotville.com)  
Il est possible d'obtenir gratuitement un service de garde pour assister à l'assemblée générale annuelle. Pour ce faire, veuillez prendre contact auprès de madame Christine Harvey-Paquet à l'adresse courriel [christine.harvey-paquet@forces.gc.ca](mailto:christine.harvey-paquet@forces.gc.ca). Aucune inscription n'est requise pour participer à l'AGA. Il suffit de vous présenter sur place.  
En espérant vous rencontrer à cette importante soirée pour les familles de militaires de Bagotville.

**Michel Cécyre**  
Président du conseil d'administration



**Notice of Special General Meeting, Followed by the  
Annual General Meeting  
OF THE BAGOTVILLE MILITARY FAMILY RESOURCE  
CENTRE (MFRC)**

**Dear Members of the Bagotville military Community:**  
I am pleased to invite you to a special general meeting on behalf of the Board of Directors of the Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC). Following the extraordinary general meeting, we will hold our annual general meeting (AGM), scheduled for June 10, 2025, at 5 p.m. in Room A135 of the Community Centre in Alouette, 1775 Lucien-Lecompte Street.

- Here are four (4) reasons why you should attend YOUR MFRC AGM:
- To **discover** the achievements, challenges, and upcoming projects that have occurred during the year.
  - **Ask questions and voice** your concerns.
  - To **influence** decisions and **contribute** to improving services for you, your children, and your family.
- To meet with elected officials and **elect** board members who will represent your interests and your family.

**Candidatures**  
Nine (9) voting members and two (2) non-voting advisory members make up the Military Family Resource Centre Board of Directors. The year 2025–2026 sees two mandates expire: those of Ms. Melanie Lyrette and Ms. Kerri Egbert. If you would like to be part of a dynamic team of administrators, please contact Ms. Marika Morency, community action coordinator, at 418 677-7468 or by email: [implication@crfmbagotville.com](mailto:implication@crfmbagotville.com)  
It is possible to obtain a free childcare service during the event. For this service, please contact Ms. Christine Harvey-Paquet at [christine.harvey-paquet@forces.gc.ca](mailto:christine.harvey-paquet@forces.gc.ca). No registration is required to attend the AGA. Just join us on site.  
We look forward to meeting you at this important evening for Bagotville military families.

**Michel Cécyre**  
Chairman of the Board

**MAI 2025 | MAY 2025  
MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
MONTH OF PHYSICAL ACTIVITY**



**DÉFI PODOMÈTRE  
INTER-UNITÉS  
INTER-UNIT  
PEDOMETER CHALLENGE**

**MAY  
1-31  
MAI**



**COURSE BFC BAGOTVILLE  
CFB BAGOTVILLE RUN**

**MAY  
16  
MAI**





# Votre assurance auto et habitation, partout et en tout temps



Obtenez une soumission  
dès aujourd'hui.  
**1 888 476-8737**  
[lapersonnelle.com/sbmfc](http://lapersonnelle.com/sbmfc)



  
**laPersonnelle**  
Assureur de groupe auto et habitation  
Tarifs de groupe. Service unique.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et les territoires. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Les offres et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité et pourraient varier en fonction de la province ou du territoire. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

# Des étudiants en visite au 3 EMA

Le 16 avril dernier, le 3<sup>e</sup> Escadron de maintenance Air (3EMA) a reçu trois étudiants du secondaire dans le cadre de la journée Stagiaire d'un jour.

Collaboration spéciale  
Cplc Martin Lafontaine  
RAPU — 3EMA

Cette initiative, intégrée au cours de Projet personnel d'orientation de leur école, visait à offrir aux élèves une immersion concrète dans un environnement professionnel.

C'est ainsi que Ann-Jolie Fortin, Antoine Garceau et Zachary Lavoie-Côté ont eu l'occasion de découvrir les différentes sections du 3EMA. Accompagnés par des techniciens passionnés, ils ont reçu des explications détaillées et ont pu poser toutes leurs questions. Cette journée



**Ann-Jolie Fortin lors de sa visite au 3 EMA en compagnie de de la commandante de l'escadron, la lcol Robyn Scholes, et du cpl Hugo Haché, chargé de sa visite.** / *Ann-Jolie Fortin during her visit to 3 AMS with the squadron commander LCol Robyn Scholes and Cpl Hugo Haché, in charge of her visit.*

spéciale a été grandement appréciée tant par les membres du 3EMA que par les étudiants, qui ont vécu une

expérience enrichissante et inspirante. Cette activité démontre l'engagement du 3EMA à soutenir l'éducation et

à encourager les jeunes à explorer diverses carrières. Une belle réussite pour tous les participants!

## Students visited 3AMS

On April 16, the 3rd Air Maintenance Squadron (3AMS) hosted three high school students for the Intern for a Day program.

This initiative, integrated into their school's Personal Orientation Project course, aimed to offer students a hands-on immersion in a professional environment.

Ann-Jolie Fortin, Antoine Garceau, and Zachary Lavoie-Côté had the opportunity to discover the various sections of the 3AMS.

Accompanied by passionate technicians, they received detailed explanations and were able to ask all their questions. This special day was greatly appreciated by both the 3AMS members and the students, who had an enriching and inspiring experience.

This activity demonstrates the 3AMS's commitment to supporting education and encouraging young people to explore diverse careers. A great success for all participants!

## 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 TOYOTA  
1540, boul du Royaume  
Chicoutimi

Suivez la page Facebook  
d'information  
de la BFC Bagotville  
Follow the CFB Bagotville  
Facebook information page



**29 JUIN 2025**  
À L'ARÉNA DE LA BFC BAGOTVILLE  
2 REPRÉSENTATIONS:  
**15 H ET 19 H**

**JUNE 29, 2025**  
AT THE CFB BAGOTVILLE ARENA  
2 PERFORMANCES:  
**3 P.M. AND 7 P.M.**

**CIRQUE**  
SPECTACULAIRE

# Des policiers de Bagotville participent à The Payne Train

Le 22 avril, les policiers militaires de Bagotville ont pris part à un entraînement physique bien spécial appelé The Payne Train.

Cette séquence d'exercices physiques chronométrée a été créée en souvenir des caporaux Randy Payne et Matthew Dinning, deux policiers militaires (PM) morts au cours d'une mission de protection rapprochée en Afghanistan le 22 avril 2006.

Depuis ce jour, cet entraînement du jour nommé The Train Payne est offert chaque année à l'anniversaire du décès de ces deux membres, ainsi que pendant le cours de qualification de la protection rapprochée.

L'entraînement consiste à effectuer différentes épreuves à répétition le plus rapidement possible : 6 séries de 400 m de course suivies de

plusieurs rondes de trois exercices musculaires (tractions, pompes et flexions des jambes).

Le 22 avril dernier, quatre policiers de Bagotville ont voulu rendre hommage à ces deux membres décédés en relevant le défi à seulement une semaine d'avis.

En partenariat avec l'équipe PSP d'Ottawa-Gatineau et de Bagotville, le capt Philippe Gagnon-Mailhot, le cplc Marc-Olivier Morissette, le cpl Olivier Desgens et la cplc Sabrina Bouchard ont donc pris part à ce défi. Le temps requis pour effectuer cet entraînement varie entre 23 et 32 minutes.

Les membres de la 23<sup>e</sup> Escadrille de police militaire de Bagotville ont relevé le défi avec brio. Parions que ce défi deviendra rapidement une tradition à Bagotville.



Les membres de la police militaire participent à la compétition commémorative The Payne Train, le 22 avril. De gauche à droite, à l'avant : cplc Marc-Olivier Morissette, cpl Olivier Desgens, cplc Sabrina Bouchard et capt Philippe Gagnon-Mailhot. Rangée du haut : 4 membres de l'équipe de conditionnement physique de la BFC Bagotville. / Military police members participate in The Payne Train Memorial Competition on April 22. From left to right, front row: MCpl Marc-Olivier Morissette, Cpl Olivier Desgens, MCpl Sabrina Bouchard and Capt Philippe Gagnon-Mailhot. Top row: 4 members of the CFB Bagotville fitness team.

## The Payne Train

On April 22, Bagotville's military police officers took part in a very special physical training session called The Payne Train.

This timed physical exercise sequence was created in memory of Corporals Randy Payne and Matthew Dinning, two military police officers who died during a close protection mission in Afghanistan on April 22, 2006.

Since then, this daily training session, called The Payne Train, has been offered annually on the anniversary of the deaths of these two members, as well as during the Close Protection Qualification Course.

The training consists of repeatedly performing various tasks as quickly as possible: six sets of 400m runs followed by

multiple rounds of three strength exercises (pull-ups, push-ups, and squats).

On April 22, four Bagotville police officers wanted to pay tribute to these two fallen members by taking on the challenge with only one week's notice.

In partnership with the Ottawa-Gatineau and Bagotville PSP teams, Capt. Philippe Gagnon-Mailhot, MCpl. Marc-Olivier Morissette, Cpl. Olivier Desgens, and MCpl. Sabrina Bouchard took part in this challenge. The time required to complete this training varies between 23 and 32 minutes.

The members of the 23rd Military Police Squadron in Bagotville rose to the challenge with flying colors. We're betting this challenge will quickly become a tradition in Bagotville.

## LES EXPLORATOUTS



Classes hebdomadaires bilingues pour les enfants de 3 à 5 ans  
Weekly bilingual classes for children aged 3 to 5 years



**23 JUIN AU 22 AOÛT 2025**  
JUNE 23 TO AUGUST 22, 2025

**INSCRIPTION**  
**REGISTRATION**



**125\$** PAR SEMAINE  
PER WEEK



# L'Escadron 433 accueille sa nouvelle colonelle honoraire

Le 433<sup>e</sup> Escadron tactique d'appui au combat (433 ETAC) a accueilli sa nouvelle colonelle honoraire, Mme Priscilla Nemey, le 23 avril dernier.

Par **Eric Gagnon**  
Rédacteur en chef  
*Le Vortex*

La cérémonie s'est déroulée au hangar 6 sous la présidence du commandant de l'unité, le lcol Aaron Dhillon, en présence d'une centaine d'invités.

La col(h) Nemey succède au col(h) Luc Boivin qui occupait la fonction avant d'être nommé colonel honoraire de la 3<sup>e</sup> Escadre en août 2024.

Originaire du Saguenay, Priscilla Nemey a évolué dans le domaine du tourisme avant de se joindre à l'équipe de Promotion Saguenay en 2006.

En 2021, elle a été nommée à la direction générale de Promotion Saguenay, l'organisme de développement économique de la ville de Saguenay.



**La colonelle honoraire Priscilla Nemey est entrée officiellement en fonction le 23 avril dernier lors d'une cérémonie regroupant une centaine d'invités au hangar 6. / Honorary Colonel Priscilla Nemey officially took office on April 23<sup>rd</sup> during a ceremony attended by around a hundred guests at Hangar 6.**

Engagée dans sa communauté, elle a coprésidé le Groupe de travail Transport du Sommet économique du Saguenay-Lac-Saint-Jean portant sur les enjeux régionaux en matière de transport

ferroviaire, maritime, routier et aérien et siège également au conseil d'administration des Saguenéens de Chicoutimi (hockey junior).

La nomination de Mme Ne-

mey à titre de colonelle honoraire de l'Escadron 433 a été annoncée en février dernier.

La nouvelle membre du 433 ETAC s'est dite très fière de cette nomination et a depuis déjà pris part à plusieurs événements et cérémonies officielles en compagnie de membres de l'escadron et d'autres colonels honoraires.

Comme leur nom l'indique, les colonels honoraires exercent des fonctions de consultation à titre honorifique. Leur rôle est indispensable à l'esprit de corps. Ils peuvent servir de mentor au commandant et aux membres d'une unité, aider à établir des liens avec d'autres unités par le biais du réseau des colonels honoraires et favoriser la préservation des coutumes et traditions.

## New honorary colonel at 433

**433 Tactical Fighter Squadron (433 TFS) welcomed its new Honorary Colonel, Ms. Priscilla Nemey, on April 23.**

The ceremony took place in Hangar 6 under the presidency of the unit's Commanding Officer, LCol Aaron Dhillon, in the presence of approximately 100 guests.

Col(H) Nemey succeeds Col(H) Luc Boivin, who held the position before being appointed Honorary Colonel of 3 Wing in August 2024.

Originally from Saguenay, Priscilla Nemey worked in the tourism industry before joining the Promotion Saguenay team in 2006.

In 2021, she was appointed Executive Director of Promotion Saguenay.

Committed to her community, she co-chaired the Saguenay-Lac-Saint-Jean Economic Summit's Transportation Working Group,

which focused on regional issues related to rail, maritime, road, and air transportation, and also sits on the board of directors of the Saguenéens of Chicoutimi (junior hockey team).

Ms. Nemey's appointment as Honorary Colonel of 433 Squadron was announced last February.


The new member of 433 TFS expressed her pride in this appointment and has since participated in several official events and ceremonies alongside squadron members and other honorary colonels.

Honorary Colonels are "honorary and advisory". They are vital to fostering esprit de corps within the family.

They may mentor the commanding officer and members of the unit, help build relationships with other units through the Honorary Colonel network, and aid in ensuring the maintenance of customs and traditions.


## CHECK TON DÉMÉNAGEMENT TICK THE RELOCATION BOX

**29 mai**  
18 h à 19 h 30  
**May 29**  
6 p.m. to 7:30 p.m.



**Plusieurs partenaires clés seront sur place!**

Many partners will be present!



**INSCRIPTION  
REGISTRATION**



# STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

## Semaine de la santé mentale: briser les masques pour mieux se soutenir

À l'occasion de la 74<sup>e</sup> Semaine de la santé mentale (5 au 11 mai 2025), l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) lance le thème « La santé mentale, sans masque ».

L'objectif : créer des milieux où il est possible de parler de ce que l'on vit, sans peur du jugement. Encore aujourd'hui, 60 % des personnes vivant avec un trouble de santé mentale n'osent pas demander d'aide, souvent par crainte d'être stigmatisées. La promotion de la santé salue et appuie cette initiative essentielle, qui vise à normaliser les conversations sur la santé mentale au sein de notre communauté.

Porter un masque pour cacher sa détresse peut sembler sécurisant, mais les effets sont lourds : maux de tête, fatigue après des interactions sociales, pensée excessive, besoin constant de se surveiller ou de plaire, sentiment de « ne pas être assez... ». Faire semblant de rire, éviter les échanges ou toujours observer les autres avant d'agir sont autant de signes que l'on s'éloigne de soi. Et quand les autres portent un masque, on perçoit souvent un retrait, un air figé ou des comportements incohérents.

Pour briser ce cycle, des gestes simples peuvent faire une grande différence. Dire : « J'ai de la difficulté, pourrais-tu m'écouter un moment? » ou « Je me sens dépassé-e, peux-tu m'aider à trouver du soutien? » est un premier pas.

Explorez les ressources disponibles sur [semainesantementale.ca](http://semainesantementale.ca), contactez la clinique médicale au poste 661-7947 (ou le PAM, disponible 24/7 au 1-800 268-7708) ou simplement, soyez une oreille bienveillante.

Parler vrai, c'est se reconnecter. Ensemble, créons un espace où chacun peut respirer à visage découvert.

Source : Association canadienne pour la santé mentale

## Mental Health Week : Breaking the masks to better support each other

To mark the 74th Mental Health Week (May 5-11, 2025), the Canadian Mental Health Association (CMHA) is launching the theme "Mental Health, Without a Mask."

The goal: to create environments where people can talk about their experiences without fear of judgment. Even today, 60% of people living with a mental health disorder are reluctant to ask for help, often for fear of being stigmatized. Health promotion welcomes and supports this essential initiative, which aims to normalize conversations about mental health within our community.

Wearing a mask to hide one's distress may seem reassuring, but the effects are significant: headaches, fatigue after social interactions, excessive thinking, a constant need to monitor oneself or please others, and a feeling of "not being enough." Faking a laugh, avoiding interaction, or always observing others before acting are all signs that we are distancing ourselves from ourselves. And when others wear a mask, we often perceive a withdrawal, a frozen expression, or inconsistent behavior.

To break this cycle, simple gestures can make a big difference. Saying, "I'm having a hard time, could you listen to me for a moment?" or "I'm feeling overwhelmed, can you help me find support?" is a first step.

Explore the resources available at [mentalhealthweek.ca](http://mentalhealthweek.ca), contact the medical clinic at extension 661-7947 (or the PAM, available 24/7 at 1-800-268-7708), or simply be a sympathetic ear.

Speaking the truth means reconnecting. Together, let's create a space where everyone can breathe with their faces uncovered.

Source: Canadian Mental Health Association

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 <sup>e</sup> 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

## Indemnité de départ des Forces: bâtir un plan financier gagnant

Lors de votre transition de carrière, vous pourriez être admissible à une indemnité de départ qui sera calculée en fonction de vos années de services au sein des Forces.

L'accumulation des années de service admissibles pour calculer une indemnité de départ versée à la retraite (ou en cas de démission) a cessé en 2011 et 2012, selon les cas. Seules les années de service antérieures à ces dates sont donc prises en considération\*. Un militaire peut recevoir une indemnité de départ reposant sur les années de service admissible, jusqu'à concurrence de 30 ans.

Si un militaire choisit de recevoir son indemnité de départ à sa libération, c'est le taux de son dernier solde mensuel qui servira à la calculer. Elle sera alors considérée comme une allocation de retraite en vertu de la Loi de l'impôt sur le revenu et sera soumise aux règles de l'impôt. L'impôt sera retenu directement à la source, de la partie versée directement au prestataire.

Le paiement versé pour l'indemnité de départ est considéré comme un revenu d'emploi et il est assujéti à l'impôt sur le revenu. Il sera indiqué en tant que revenu sur le feuillet T4 (Relevé 1 au Québec).

Pour les montants versés directement à un REER, l'impôt n'est pas retenu à la source, conformément à la Loi de l'impôt sur le revenu. Le processus d'exonération fiscale s'applique donc aux militaires qui comptent verser

leur paiement dans un REER, en respectant la limite des contributions annuelles.

Les instructions concernant le traitement de votre indemnité devront être complétées et transmises par des formulaires au moment de votre libération. Afin d'éviter des coûts ou des frais inutiles, vous devriez établir un plan avant de recevoir l'indemnité.

Chaque parcours de transition de carrière est différent, votre conseiller financier peut vous accompagner en tenant compte de votre situation particulière.

Patrice Bergeron, Directeur général de la Caisse Desjardins des Militaires

\*Attention: l'accumulation des années de service admissible se poursuit pour les militaires qui sont libérés pour raison médicale.

PATRICE BERGERON  
Directeur général

 Desjardins  
Caisse des militaires



# Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie

**Deux présentations sont offertes, à 8 h 30 et à 13 h**

- Présentation du documentaire *Ti gars* relatant le parcours de transition du Cplc Lamarre
- Suivi d'une séance de questions et de discussion avec le Cplc Lamarre

**Les activités ont lieu à l'auditorium de la BFC Bagotville (B71)**



15  
MAI

Inscription pour la  
présentation de 8 h 30



Présentation en anglais

Unités ciblées :  
2 Ere, 433,  
425, 3 EMA

Inscription pour la  
présentation de 13 h



Présentation en français

Unités ciblées :  
ESM, ESO,  
CmdtA, 12 Radar,  
439, unités hébergées