

JUILLET
2025
JULY

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

Volume 20 Numéro 7



VORTEX

Bagotville



Bagotville supports Op LENTUS in Manitoba



Bagotville soutient Op LENTUS au Manitoba

page 3

Tourbillon de magie et d'audace / A whirlwind of magic and daring...

page 2

Conseils pour votre installation à Bagotville / Tips for your move to Bagotville...

page 5

Des employés qui donnent l'exemple / Employees who set an example...

page 11



VITRES+
ACCESSOIRES

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



Un tourbillon de magie et d'audace

C'est dans une ambiance électrisante que s'est déroulé le passage du Cirque Spectaculaire du Canada à l'aréna de la base, le 29 juin dernier.

Cet événement familial haut en couleur a été organisé par l'équipe PSP de la BFC Bagotville. Plus de 500 spectateurs ont assisté à l'une des deux représentations.

Chaque représentation de 90 minutes a offert un spectacle inoubliable, réunissant des artistes internationaux : des clowns hilarants, des voltigeurs et acrobates époustoufflants et des motocyclistes intrépides. Tous ont su provoquer les acclamations du public.

Les billets étaient disponibles à des tarifs variés pour convenir à toutes les familles, avec des options allant de 21 \$ à 46 \$ selon l'emplacement, et un forfait familial avantageux à 66 \$ pour deux adultes et deux enfants.

En plus du spectacle, les visiteurs ont pu profiter de produits promotionnels, de maquillages, d'un service de bar et de séances photo souvenirs, créant une atmosphère festive et conviviale.

L'événement a été un moment de rassemblement précieux pour la communauté militaire et la population du Saguenay, renforçant les liens communautaires.

L'aréna a vibré au rythme des acrobaties et des rires, et les commentaires enthousiastes des familles présentes témoignent du succès de cette initiative.

Les organisatrices de l'événement, M^{me} Audrey Lecours et M^{me} Claudie Descoteaux, tiennent à souligner l'esprit d'équipe et la collaboration du personnel PSP lors de cette journée, ainsi que l'appui et la confiance du commandement de la BFC Bagotville.



PHOTOS : IMAGERIE BAGOTVILLE— M2 DUGUAY

Petits et grands ont apprécié les nombreux numéros offerts par les artistes du Cirque Spectaculaire du Canada le 29 juin à Bagotville. / *Young and old alike enjoyed the many acts performed by the artists of the Cirque Spectaculaire du Canada on June 29, in Bagotville.*

VORTEX 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

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

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication

14 août 2025 / August 14th

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi 5 août / Tuesday August 4th

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

A whirlwind of magic and daring

An electrifying atmosphere reigned over the Cirque Spectaculaire du Canada's visit to the base arena on June 29.

This colorful family event was organized by the PSP team at CFB Bagotville. More than 500 spectators attended one of the two performances.

Each 90-minute performance offered an unforgettable spectacle, bringing together international artists: hilarious clowns, breathtaking aerialists and acrobats, and fearless motocyclists.

All drew cheers from the audience.

Tickets were available at a variety of prices to suit all families, with options ranging from \$21 to \$46 depending on the location, and a convenient family package at \$66 for two adults and two children.

In addition to the show, visitors enjoyed promotional products, face painting, bar service, and souvenir photo opportunities, creating a festive and friendly atmosphere. The event was a valuable gathering for the military

community and the Saguenay region, strengthening community ties.

The arena vibrated to the rhythm of acrobatics and laughter, and the enthusiastic comments from the families in attendance attested to the success of this initiative.

The event organizers, Audrey Lecours and Claudie Descoteaux, would like to highlight the team spirit and collaboration of the PSP work team during the day, as well as the support and confidence of the CFB Bagotville command.

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 APPELLE

1 866 2773553

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION



Bagotville soutien Op LENTUS

Alors qu'ils étaient en route pour prendre part à l'opération CADENCE, les membres du 439^e Escadron de soutien au combat (439 ESC) se sont vu temporairement réaffectés au soutien de l'opération LENTUS au Manitoba.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Le 28 mai dernier, alors qu'il était en transit vers Fairmont Hot Springs, en Colombie-Britannique, l'équipage de l'hélicoptère Bengale 489 a été redirigé vers le nord du Manitoba, où de violents feux de forêt forçaient l'évacuation des résidents de la région.

Malgré un très court préavis, l'équipe de l'Escadron 439 a été la première unité militaire à arriver sur les lieux, le

29 mai, se posant à The Pas, près des régions affectées.

Le 30 mai, l'équipage a effectué son premier vol d'évacuation à Pukatawagan, une communauté des Premières Nations située à 210 km au nord de The Pas et comptant plus de 2 300 habitants.

En dépit des conditions de vol difficiles en raison de l'important panache de fumée recouvrant le secteur, l'équipage du Bengale 489 s'est rendu sur les lieux afin d'y déposer son technicien médical, le cplc Maxime Duval.

Premier membre des Forces armées canadiennes (FAC) sur les lieux, le cplc Duval s'est immédiatement mis à la tâche afin de coordonner avec les autorités locales les évacuations les plus urgentes.

Au cours des trois jours qui ont suivi, les membres du 439 ont effectué près de 26 heures de vol et procédé à l'évacuation de près d'une centaine de personnes, la plupart rencontrant des difficultés à se déplacer ou souffrant de troubles médicaux.

Dès le lendemain, un second équipage de l'escadron de recherche et sauvetage de Bagotville est arrivé sur les lieux à bord du Bengale 419. Se mettant aussi immédiatement à la tâche, les membres du 439 ESC ont eux aussi évacué près de 100 résidents de la communauté de Pukatawagan au cours des 21 heures de vol effectuées au cours des trois jours qu'a duré cette mission.

Pendant que les équipages se rendaient rapidement sur



PHOTO ESCADRON 439

L'épais voile de fumée provoqué par les gigantesques feux de forêt n'a pas freiné l'évacuation de plus de 3 800 personnes par les FAC. / The thick veil of smoke caused by the gigantic forest fires did not stop the evacuation of more than 3,800 people by the FAC.

place par les airs, une équipe de maintenance, se rendant elle aussi participer à l'opération CADENCE, a été déroutée vers The Pas afin d'apporter un soutien au sol aux appareils qui allaient effectuer de nombreuses heures de vol.

Le 1col Craig Greeley, commandant de la Force opérationnelle aérienne (FAO) pour l'opération LENTUS 24-02, a tenu à souligner le travail exceptionnel des membres de l'Escadron 439. « Leurs actions illustrent l'excellence opérationnelle et l'adaptabilité, reflétant un grand crédit pour la 3^e Escadre et les Forces armées canadiennes », a écrit le commandant dans son rapport de mission.

En quelques heures, des équipages et du personnel de l'Aviation royale canadienne de partout au pays se sont joints aux équipes du 439 ESC afin de compléter l'évacuation, qui s'est poursuivie jusqu'au 5 juin.

Des membres de la 2^e Escadre ont aussi été déployés pour soutenir les opérations de la force opérationnelle aérienne jusqu'au 5 juin.

Un total de 3 804 personnes a été évacué sur 113 vols avec l'aide des 174 membres des Forces armées canadiennes de la FOA en utilisant 21 aéronefs de l'ARC.

« Je tiens à dire que ce fut un honneur de travailler avec vous tous! Nous avons collectivement accompli la plus grande opération d'évacuation domestique avec la plus grande FOA domestique de l'histoire canadienne », conclut le 1col Greeley, dans son rapport.

Bagotville support Op LENTUS

While en route to Operation CADENCE, members of 439 Combat Support Squadron (439 SQN) were temporarily reassigned to support Operation LENTUS in Manitoba.

On May 28, while en route to Fairmont Hot Springs, British Columbia, the crew of Bengale 489 helicopter was redirected to northern Manitoba, where severe wildfires were forcing the evacuation of residents.

Despite very short notice, the 439 Squadron team was the first military unit to arrive on scene on May 29, landing in The Pas, near the affected areas. On May 30, the crew conducted their first evacuation flight to Pukatawagan, a First Nations community located 210 km north of The Pas and home to over 2,300 residents.

Despite difficult flying conditions due to the heavy smoke plume covering the area, the crew of Bengal 489 flew to the scene to drop off their medical technician, MCpl Maxime Duval.

The first Canadian Armed Forces (CAF) member on the scene, MCpl Duval immediately set to work coordinating the most urgent evacuations with local authorities. Over the next three days, members of 439 flew nearly 26 hours and evacuated nearly 100 people, most of whom had mobility issues or were suffering from medical conditions.

The next day, a second crew from the Bagotville Search and Rescue Squadron arrived on site aboard Bengale 419. Also immediately getting to work, members of 439 SQN evacuated nearly 100 residents from the community of Pukatawagan during the 21-hour flight over the three-day mission.

While the crews quickly flew to the scene, a maintenance team, also on their way to participate in Operation CADENCE, was diverted to The Pas to provide ground support to the aircraft, which would be flying for many hours. Lt. Col. Craig Greeley, Air Task Force (ATF) Commander for Operation LENTUS 24-02, highlighted the

exceptional work of the members of 439 Squadron. "Their actions exemplify operational excellence and adaptability, reflecting great credit on 3 Wing and the Canadian Armed Forces," the commander wrote in his mission report.

Within hours, Royal Canadian Air Force crews and personnel from across the country joined the 439 SQN teams to complete the evacuation, which continued until June 5.

Members of 2 Wing were also deployed to support the ATF operations until June 5.

A total of 3,804 people were evacuated on 113 flights with the assistance of 174 Canadian Armed Forces members from the ATF, using 21 RCAF aircraft.

"I want to say it was an honour working with all of you! We collectively accomplished the largest domestic evacuation operation with the largest domestic ATF in Canadian history," concluded Lt. Col. Greeley in his report.

Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

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

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com

PressReader
www.pressreader.com

Mot de l'adjutant-chef

2^e Escadre

Et la mission continue!

Chers membres de la 2^e Escadre,

Pour un grand nombre d'entre vous, vous voilà de retour de Kananaskis, en Alberta, où vous avez accompli votre devoir avec un engagement exemplaire et un professionnalisme hors pair. Chaque défi relevé ensemble témoigne non seulement de vos compétences, mais aussi de votre esprit d'équipe et de votre résilience. C'est avec fierté que nous constatons le succès de



Par adjuc Hugo Prud'Homme
Adjutant-chef de la
2^e Escadre Bagotville

l'opération CADENCE, qui illustre parfaitement la force de notre Escadre et de l'Aviation royale canadienne.

Pendant ce temps, d'autres membres de la 2^e Escadre étaient mobilisés au Manitoba pour appuyer les efforts

d'évacuation liés aux feux de forêt. Leur vitesse de réaction et leur détermination ont permis de

protéger des communautés en danger, soulignant une fois de plus notre capacité à répondre efficacement aux urgences nationales.

Au cours des dernières semaines, nous avons célébré la Saint-Jean-Baptiste ainsi que la fête du Canada, deux moments forts qui nous rappellent l'importance de notre culture, de notre diversité et de notre unité nationale. Ces célébrations ravivent notre engagement envers le pays que nous servons.

Alors que la période estivale bat son plein, je tiens à souligner combien il est important de prendre des vacances bien méritées. Ce temps de repos est essentiel pour vous ressourcer, profiter de vos proches et revenir encore plus forts pour les défis à venir.

À ceux et celles qui vivent une transition, que ce soit une nouvelle affectation ou un départ vers d'autres horizons, je vous souhaite une excellente continuation. Chaque étape de votre parcours contribue à écrire notre histoire collective. Quant à ceux qui nous rejoignent, bienvenue parmi les membres de la 2^e Escadre!

Par ailleurs, plusieurs d'entre vous participent actuellement à l'exercice TALISMAN SABRE en Australie, un entraînement d'envergure qui renforce notre préparation et notre coopération avec nos alliés. Votre participation à cet exercice prestigieux est un autre témoignage de votre excellence et de notre engagement international.

N'oublions jamais que notre métier est noble, exigeant et porteur de valeurs fortes. Ensemble, nous continuerons à relever les défis avec succès, à soutenir notre pays avec fierté, et à faire rayonner la 2^e Escadre dans toutes ses missions.

Merci pour votre service, votre dévouement et votre esprit de corps. Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été!

A word from the CWO

2 Wing

And the Mission continues!

Dear members of 2 Wing,

For many of you, you have just returned from Kananaskis, Alberta, where you carried out your duty with exemplary commitment and outstanding professionalism. Every challenge overcome together reflects not only your skills but also your team spirit and resilience. We proudly recognize the success of Operation CADENCE, which perfectly illustrates the strength of our Wing and the Royal Canadian Air Force.

Meanwhile, other members of 2 Wing were deployed in Manitoba to support evacuation efforts related to the wildfires. Their quick response and determination helped protect communities at risk, once again demonstrating our ability to respond effectively to national emergencies.

In recent weeks, we have celebrated Saint-Jean-Baptiste Day as well as Canada Day, two important occasions that remind us of the significance of our culture, our diversity, and our national unity. These celebrations renew our commitment to the country we serve.

As the summer season is in full swing, I want to emphasize the

importance of taking well-deserved vacations. This time to rest is essential to recharge, spend quality time with your loved ones, and come back even stronger for the challenges ahead.

To those experiencing a transition, whether it's a new posting or a departure to new horizons, I wish you all the best moving forward. Every step of your journey helps write our collective history. And to those joining us, welcome to the members of 2 Wing!

Additionally, many of you are currently participating in Exercise TALISMAN SABRE in Australia, a large-scale training that strengthens our preparedness and cooperation with our allies. Your participation on this prestigious exercise is further proof of your excellence and our international commitment.

Let us never forget that our profession is noble, demanding, and grounded in strong values. Together, we will continue to overcome challenges successfully, support our country with pride, and help 2 Wing shine in all its missions.

Thank you for your service, your dedication, and your team spirit. I wish you all a wonderful summer!

Vous venez d'arriver à Bagotville ?

Les affectations font partie intégrante de la vie des militaires et apportent leur lot de défis. C'est pourquoi, chaque année, votre CRFM met à la disposition des membres et de leur famille de nombreuses ressources pour les soutenir lors d'un déménagement.

Que ce soit pour en savoir plus sur le système de santé du Québec ou choisir une école pour les enfants, le Guide du nouvel arrivant du CRFM de Bagotville saura répondre à de nombreuses questions courantes!

Pour apprendre ou améliorer son français, le CRFM offre gratuitement aux familles de militaires des cours en personne et des ateliers de conversation française, adaptés aux besoins de tous, dans une ambiance décontractée! Ces ateliers permettent de développer sa confiance et ses habiletés dans cette langue, tout en rencontrant d'autres membres de la communauté!

Du côté de l'employabilité, la conseillère en orientation offre de nombreux services afin d'appuyer les militaires et les membres de leur famille.

Pensons, entre autres, à des consultations pour de la réorientation professionnelle et scolaire, de l'accompagnement pour la recherche d'emploi et du soutien dans le processus de reconnaissance des acquis.

Peu importe vos objectifs professionnels, la conseillère saura vous guider!

Au CRFM, les jeunes sont véritablement au cœur de la mission! La Halte-répît est un service de garde précieux pour les familles sans solution de dépannage. Elle offre aux enfants un endroit sécuritaire et stimulant pendant que leurs parents soufflent un peu ou sont au travail.

Le groupe parents-enfants favorise les liens familiaux, tandis que le Teen Town devient un véritable refuge pour les ados : un lieu vibrant, où ils peuvent se retrouver, tisser des amitiés et bâtir leur confiance.

Les parents ne sont pas en reste! Le CRFM les accompagne individuellement dans leur rôle, avec bienveillance et sans jugement. Conférences, ateliers pratiques, et moments d'échanges leur offrent

TU VIENS D'ARRIVER À BAGOTVILLE?
YOU'VE JUST ARRIVED IN BAGOTVILLE?
Le CRFM est là pour t'aider!
THE MFRC IS HERE TO HELP!



SOINS DE SANTÉ
/ HEALTHCARE



DEMANDES EN LIGNE (SAAQ, RAMQ...)
/ ONLINE REQUESTS (SAAQ, RAMQ...)



SOUTIEN AVEC LES DÉFIS QUOTIDIENS
/ SUPPORT FOR DAILY CHALLENGES

Tu as d'autres besoins? On est là pour t'épauler!

You have other needs? You can count on us for help!

418-677-7468



info@crfmbagotville.com

des outils concrets pour naviguer les joies – et les défis – de la parentalité.

Le CRFM est là en tout temps pour soutenir les membres et leur famille de nom-

breuses façons. N'hésitez pas à contacter le CRFM pour savoir comment son équipe peut vous aider.

You just arrived in Bagotville ?

Postings are an important part of military life and present their own challenges. Each year, your MFRC has several resources at your disposal to support you and your family during a move.

First of all, whether it is to inform you about the Quebec health system or to choose a school for your children, our Newcomer's Guide will provide answers to many of your questions!

The MFRC offers free in-person French conversation classes and workshops, tailored to your needs, in a relaxed environment, for military families! Become more confident and proficient in

this language while meeting other community members!

We offer numerous career counselling services to support your employability. Among these are consultations for reorienting professionally and academically, support for job searches, and skills recognition. She can assist you in achieving your professional goals!

At the MFRC, youth is at the heart of our mission! The **Respite Daycare** provides a safe and stimulating environment for children while their parents take a break or are at work. The **Parents and Tots group** fosters family bonds, while **Teen Town** becomes a place where teenagers can

make friends and develop their confidence.

Parents are not left out! We support them individually in their role with kindness and without judgment. Parents are provided with concrete tools to navigate the joys—and challenges—of parenthood through **conferences, practical workshops, and moments of discussion.**

Members and their families can always rely on the MFRC for support. Get in touch with us to find out how we can help!

Email (info@crfm.ca),
Telephone (418-677-7468),
Messenger
(m.me/144084765674150).



Vente et installation de pneus
Mécanique générale

Accessoires pour autos et camions
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

PROBLÈME DE CLIMATISATION ?

VENEZ NOUS VOIR!

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

PAROLE DE PRO...

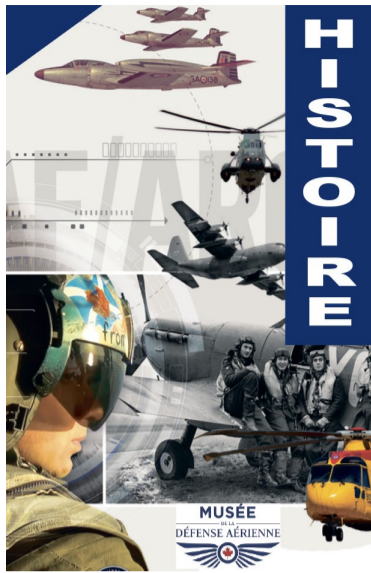
En plus de refroidir l'air de votre voiture, le climatiseur automobile réduit l'humidité. Si le système tombe en panne, non seulement vous conduirez dans une voiture chaude, mais vous aurez aussi de la difficulté à éliminer la condensation à l'intérieur du pare-brise par temps de pluie.

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

2460, rue Bagot

La Baie
f /garagesplabaie



Ces femmes pionnières du ciel

canadienne. Sept mois plus tard, le Service féminin de l'ARC est mis sur pied. Dans cette organisation, les femmes sont impliquées dans l'entretien d'équipement, dans les observations météorologiques, dans les cuisines, dans divers postes de bureau et autres.

Plus les mois passent, plus elles occupent des emplois réservés aux hommes tels que chauffeuse, pharmacienne et mécanicienne. Au total, 17 038 femmes ont fait partie du Service féminin de l'ARC et 28 d'entre elles sont décédées durant la guerre. Du côté des infirmières, 481 s'engagent dans l'aviation. Elles possèdent des grades d'officiers et, du même coup, reçoivent de meilleurs salaires que les autres corps de métiers féminins.

C'est au début de la Seconde Guerre mondiale que des femmes s'impliquent dans l'Aviation royale canadienne (ARC) en raison du manque de personnel masculin dans ses rangs.

Collaboration
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Le 2 juillet 1941, on assiste à la création du Corps auxiliaire féminin de l'Aviation



PHOTO : MUSÉE DE BAGOTVILLE

Jane Foster et Deanna Brasseur, les deux premières femmes à piloter un CF-18 Hornet en 1989. / Jane Foster and Deanna Brasseur, the first two women to pilot a CF-18 Hornet in 1989.

Après la guerre, il demeure difficile pour les femmes d'intégrer les forces aériennes du pays.

C'est au début des années 1950

que les Canadiennes s'impliquent officiellement dans l'ARC. On les retrouve dans :

- la médecine;
- les communications;

- la logistique;
- l'administration.

Lors de la guerre de Corée, de 1950 à 1953, certaines infirmières de l'ARC se spécialisent dans les évacuations médicales aériennes. Elles deviennent donc des infirmières navigantes pour veiller au transport des blessés de guerre.

Durant une bonne partie de la Guerre froide, le rôle des femmes stagne durant plusieurs années, jusqu'en 1979. En effet, c'est durant cette année que les collèges militaires accueillent désormais les femmes pour leur offrir la possibilité d'exercer 81 professions au sein des Forces armées canadiennes. Elles peuvent même intégrer des cours de pilotage d'aéronefs lors de la même année.

L'ARC ouvre finalement les portes de tous les métiers aux femmes en 1987. Ainsi, aucun d'entre eux n'est réservé aux hommes.

Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada

Au plus



2 verres par jour.
Un maximum de
10x
par semaine.

Au plus



3 verres par jour.
Un maximum de
15x
par semaine.

These pioneering women of the sky

It was at the beginning of the Second World War that women became involved in the Royal Canadian Air Force (RCAF) due to a shortage of male personnel in its ranks.

On July 2, 1941, the Canadian Women's Auxiliary Air Force was created. Seven months later, the RCAF Women's Corps was established. In this organization, women were involved in equipment maintenance, weather observations, kitchen work, various clerical positions, and more.

As the months passed, more and more women held jobs reserved for men, such as chauffeurs, pharmacists, and mechanics. A total of 17,038 women served in the

RCAF Women's Corps, and 28 of them died during the war. Among the nurses, 481 enlisted in the air force.

They held officer ranks and, as a result, received better salaries than other female occupations.

After the war, it remained difficult for women to join the country's air force.

It was in the early 1950s that Canadian women officially became involved in the RCAF. They served in:

- medicine;
- communications;
- logistics;
- administration.

During the Korean War, from 1950 to 1953, some RCAF nurses specialized in air medical evacuations.

They became flight nurses to oversee the transport of war wounded.

During much of the Cold War, the role of women stagnated for several years, until 1979. Indeed, it was during this year that military colleges began welcoming women, offering them the opportunity to pursue 81 professions within the Canadian Armed Forces. They could even enroll in aircraft piloting courses that same year.

The ARC finally opened the doors to all careers to women in 1987. Thus, none of them were reserved for men.

Text produce by
Yves Dupéré
Bagotville Museum

Lisez

VORTEX
Bagotville

n'importe où
grâce à

 **pressreader**
www.pressreader.com

Cet été : équilibre entre détente et mouvement

Pas toujours facile de trouver l'équilibre entre les vacances et le maintien de sa forme physique durant la période estivale.

Collaboration
Équipe de conditionnement
physique PSP

Le mois de juillet évoque pour plusieurs personnes des vacances estivales, une période idéale pour se détendre, passer du temps avec la famille ou les amis, et se ressourcer.

Par conséquent, il est normal de désirer ralentir son mode de vie, de prendre une pause dans ses responsabilités, incluant celles concernant l'exercice physique.

Cependant, inclure une touche d'exercice physique pendant cette période de répit peut s'avérer extrêmement profitable, autant pour le corps que pour l'esprit. Cela est particulièrement vrai si c'est fait avec plaisir et sans stress.

Pourquoi fait-il rester actif pendant les vacances?

Pratiquer une activité physique légère pendant les vacances présente de nombreux bénéfices.

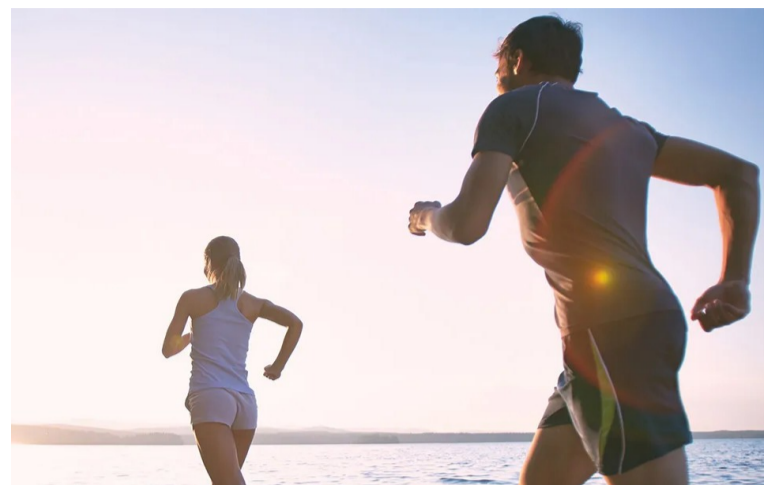
Cela permet de faciliter le retour à la routine : En maintenant quelques habitudes actives, le corps reste mobile, ce qui rend la reprise du sport moins pénible. On a moins de courbatures, on s'adapte

mieux au rythme du travail et on retrouve notre routine quotidienne avec plus de facilité.

Suggestion 1 : réduisez vos exercices à 1 ou 2 séances par semaine pendant vos vacances.

Suggestion 2 : limitez les séances à environ 30 minutes pour que cela reste une habitude agréable.

L'activités physique permet aussi d'améliorer son humeur et son sommeil : L'activité physique, même légère, augmente la production d'endorphines, ce qui aide à mieux gérer le stress et favorise un sommeil réparateur. Vous pouvez changer vos heures de coucher et de lever, mais rester actif vous permettra de conserver votre



énergie tout au long de la journée.

Bouger sans se forcer

Les vacances sont parfaites pour explorer de nouveaux moyens de rester en forme, sans qu'ils aient l'air d'une séance d'entraînement classique.

pour se détendre. Prendre soin de soi, c'est également savoir ralentir, faire une sieste, lire un bon livre, ou simplement déguster un café sur une terrasse en ignorant l'heure. Ces moments de calme sont tout aussi importants que l'exercice physique pour retrouver un équilibre mental et émotionnel.

Finding balance between relaxing and moving

It's not always easy to find the balance between vacation and staying fit during the summer.

For many people, July brings to mind summer vacation, an ideal time to relax, spend time with family or friends, and recharge.

Therefore, it's normal to want to slow down and take a break from responsibilities, including those related to physical exercise.

However, incorporating a touch of physical exercise during this period of respite can be extremely beneficial, both for the body and the mind. This is especially true if it's done with pleasure and without stress.

Why stay active during the holidays?

Practising light physical activity during the holidays has many benefits.

It makes it easier to get back into routine: By maintaining some active habits, the body remains mobile, which makes returning to exercise less painful. You have fewer

aches and pains, adapt better to the pace of work, and return to your daily routine more easily.

Suggestion 1: Reduce your exercise to 1 or 2 sessions per week during your vacation.

Suggestion 2: Limit sessions to about 30 minutes to keep it a pleasant habit.

Physical activity also improves your mood and sleep: Physical activity, even light, increases endorphin production, which helps you better manage stress and promotes restful sleep. You can change your bedtimes and wake-up times, but staying active will help you maintain your energy throughout the day.

Move without forcing yourself

Vacation is perfect for exploring new ways to stay fit, without it feeling like a traditional workout. Quebec is full of magnificent landscapes and outdoor activities accessible to all. Why not organize outdoor hikes, try canoeing, kayaking, or stand-up paddleboarding, or even cycle through unfamiliar regions?

These activities allow you to stay active while exploring new horizons.

Relax fully

It's crucial to keep in mind that vacations are primarily designed for relaxation. Taking care of yourself also means knowing how to slow down, take a nap, read a good book, or simply enjoy a coffee on a terrace without the time. These moments of calm are just as important as physical exercise for restoring mental and emotional balance.

Conclusion: Finding the right balance

The goal isn't to follow a rigid program, but rather to find a balance between movement and rest. By moving a little each day, you contribute to your overall well-being and you'll get more out of your vacation. Returning to everyday life will be more harmonious.

The PSP Bagotville fitness team wishes you a wonderful, active, and relaxing vacation!

Le Québec regorge de paysages magnifiques et d'activités de plein air accessibles à tous. Pourquoi ne pas organiser des randonnées en plein air, tester le canoë-kayak, ou la planche à pagaie debout (Paddleboard), ou bien pédaler à travers des régions inconnues? Ces activités permettent de rester en mouvement tout en explorant de nouveaux horizons.

Se détendre pleinement

Il est crucial de garder à l'esprit que les vacances sont principalement conçues

Conclusion : trouver le juste milieu

L'objectif n'est pas de suivre un programme rigide, mais plutôt de trouver un équilibre entre le mouvement et le repos. En bougeant un peu chaque jour, vous contribuez à votre bien-être général, et vous profitez davantage de vos vacances. Le retour au quotidien, lui, se fera plus harmonieusement.

L'équipe du conditionnement physique PSP de Bagotville vous souhaite de merveilleuses vacances, actives et reposantes!

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

OUVERTURE

AVEC MENU LIMITÉ POUR QUELQUES SEMAINES

À LA BASE DE BAGOTVILLE

LE 4 AOÛT

RETOUR À NOTRE MENU CLASSIQUE

DÈS LE 8 SEPTEMBRE

dans le local occupé avant par Tim Hortons

BASE DE BAGOTVILLE - 418-677-1443



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.

Votre journal est disponible **GRATUITEMENT** en version numérique!

Consultez **VORTEX**
Bagotville

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

emportez-le n'importe où grâce à  **pressreader**[™]

Pour avoir accès à la version électronique du journal le Vortex, il faut d'abord vous inscrire sur pressreader.com en choisissant l'option d'abonnement gratuit (pay as you go). Le Vortex sera par la suite disponible gratuitement.

www.pressreader.com

Une fois enregistré, téléchargez l'application Press Reader disponible pour toutes les plates-formes des téléphones intelligents ou des tablettes électroniques. Avec Press Reader, vous pouvez sauvegarder la plus récente édition du Vortex et la lire n'importe où.



STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Vapotage en été : la tentation... et la réalité

L'été, c'est la saison des rassemblements, des moments de détente, et souvent, des bouffées partagées. La vapoteuse circule; discrète, parfumée, presque inoffensive en apparence. Mais derrière la brume, plusieurs mythes persistent.

Non, ce n'est pas « juste de la vapeur d'eau ». Ce qu'on inhale, c'est un aérosol chargé de particules ultrafines, de métaux lourds et de composés chimiques. Même sans nicotine, les risques sont bien réels. D'ailleurs, plusieurs enquêtes ont démontré la présence de nicotine dans des produits prétendument « sans nicotine ».

Et cette fameuse idée que c'est « 95 % moins nocif que la cigarette »? Elle vient d'une étude contestée, dénoncée par la revue médicale The Lancet dès 2015. Depuis, des recherches sérieuses montrent que le vapotage nuit au système respiratoire, affaiblit l'immunité et crée une dépendance rapide.

Quant à l'effet « relaxant », il est trompeur : la nicotine apaise... les symptômes de manque qu'elle provoque. C'est le piège du cycle de la dépendance. Vapoter ne réduit pas l'anxiété, cela l'entretient.

Vapoter à l'occasion, pour suivre le groupe ou par curiosité, peut suffire à enclencher ce cycle. Et une fois installé, il est difficile à briser.

Mieux vaut ne pas commencer que devoir décrocher. Si vous vapotez déjà, il n'est jamais trop tard pour reprendre le contrôle : se fixer un objectif, en parler, remplacer le geste, demander du soutien. La promotion de la santé peut d'ailleurs vous aider à cesser de vapoter en vous offrant un support individuel personnalisé (promosante@forces.gc.ca).

Chaque petit pas compte pour mieux respirer, cet été et pour longtemps.

Source : [Les 7 principaux mythes sur le vapotage - Québec sans tabac](#)

Vaping in Summer: the Temptation... and Reality

Summer is the season for gatherings, relaxing moments, and often, shared puffs. E-cigarettes circulate discreetly, fragrant, and seemingly almost harmless. But behind the haze, several myths persist.

No, it's not "just water vapor." What we're inhaling is an aerosol loaded with ultrafine particles, heavy metals, and chemical compounds. Even without nicotine, the risks are very real. Moreover, several studies have demonstrated the presence of nicotine in products claiming to be "nicotine-free."

And that famous idea that it's "95% less harmful than cigarettes"? It comes from a controversial study, denounced by medical journal The Lancet in 2015. Since then, serious research has shown that vaping harms the respiratory system, weakens immunity, and quickly creates addiction.

As for the "relaxing" effect, it's misleading: nicotine soothes... the withdrawal symptoms it causes. This is the trap of the addiction cycle. Vaping doesn't reduce anxiety; it perpetuates it.

Vaping occasionally, to keep up with the group or out of curiosity, can be enough to trigger this cycle. And once it's established, it's difficult to break.

It's better not to start than to have to quit. If you already vape, it's never too late to regain control: set a goal, talk about it, replace the habit, and ask for support. Health promotion can also help you quit vaping by offering personalized one-on-one support (promosante@forces.gc.ca).

Every small step counts for breathing easier, this summer and for the long term.

Source: [The 7 Main Myths About Vaping - Tobacco-Free Quebec](#)

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 |

L'accompagnement, la clé pour planifier ma transition de carrière

Une transition de carrière ne s'improvise pas. Il faut une préparation réfléchie et approfondie, sur plusieurs aspects. C'est un processus qui prend du temps et qui est unique à chaque membre des Forces.

La clé d'une transition de carrière efficace et réussie? L'accompagnement. C'est le plus qui transformera la transition en une expérience positive et enrichissante. Un bon accompagnement, c'est ce qui fait la différence entre une transition stressante et une transition sereine.

Un accompagnement centré sur votre bien-être prend en considération l'évolution de la personne: ses finances, sa santé, son intégration sociale, son logement, son environnement culturel et social, etc.

C'est ici que l'accompagnement prend tout son sens : il permet de clarifier les zones d'ombre, de répondre à vos questions et, surtout, de diminuer significativement le stress. L'incertitude est souvent source d'angoisse. Avec les bonnes réponses, vous abordez chaque étape avec confiance.

Préparer une transition de carrière, c'est anticiper, ajuster et s'adapter au fil du processus. C'est réaliser des vérifications et obtenir des validations. Surtout, c'est savoir s'entourer de personnes qui possèdent l'expertise nécessaire pour vous guider. Chaque parcours est unique et un accompagnement personnalisé, centré sur le bien-être, vous aidera à naviguer ces changements avec succès.

Ne laissez pas votre transition de carrière au hasard. Prenez le temps de bien vous entourer pour faire de ce changement une réussite.

PATRICE BERGERON
Directeur général

 Desjardins
Caisse des militaires



LES BRÈVES

VORTEX

THE BRIEF



Dévouement / Devotion

L'équipe PSP de Bagotville, représentée par Mathieu Caron, coordonnateur aux sports, a tenu à reconnaître la contribution aux programmes sportifs de la base de deux membres qui ont quitté récemment Bagotville. À gauche, l'adjudant Alex Gagnon, qui a participé à la mise en place du programme de combat au sol. À droite, la sergente Mélodie Drouin, qui a joué un rôle central dans le développement du programme de volleyball féminin et de balle lente. / The Bagotville PSP team, represented by Mathieu Caron, sports coordinator, recognized the contribution to the base's sports programs of two members who recently left Bagotville. On the left, Warrant Officer Alex Gagnon, who participated in the implementation of the ground combat program. On the right, Sergeant Mélodie Drouin, who played a central role in the development of the women's volleyball and slow-pitch programs.



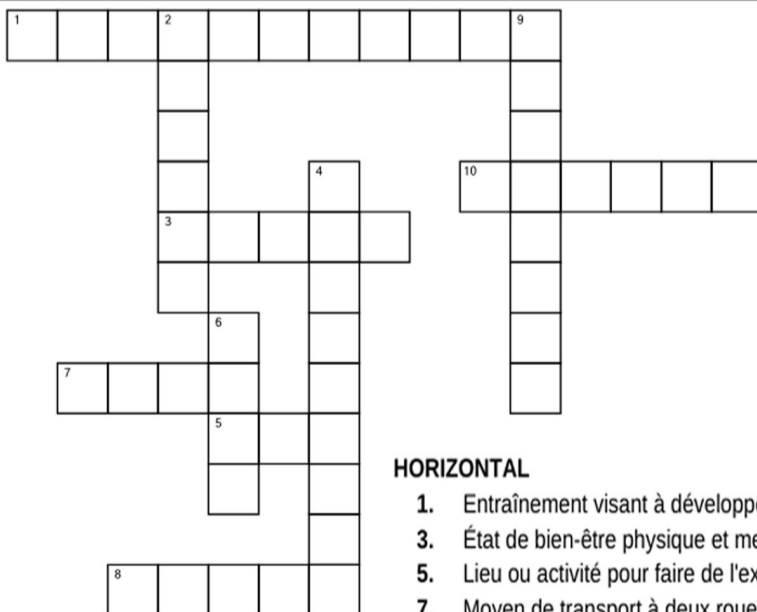
Visite / Visit

Le 17 juin, la région a eu l'honneur d'accueillir le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Frédéric Rolette, qui a jeté l'ancre à La Baie. Conçu pour opérer dans les conditions extrêmes du Grand Nord, ce navir de la Marine royale canadienne jouera un rôle crucial dans la défense de la souveraineté canadienne dans l'Arctique, mais aussi dans diverses missions à l'échelle nationale et internationale. Ici le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rennison, est en compagnie de la commandante du navire, la capitaine de frégate Jolene Lisi, lors de sa visite à bord du NCSM Frédéric Rolette. / On June 17, the region had the honour of welcoming Her Majesty's Canadian Ship (HMCS) Frédéric Rolette, which dropped anchor in La Baie. Designed to operate in the extreme conditions of the Far North, this Royal Canadian Navy vessel will play a crucial role in defending Canadian sovereignty in the Arctic, as well as in various national and international missions. Here, CFB Bagotville Commander Colonel Phillip Rennison is with the ship's Commanding Officer, Commander Jolene Lisi, during her visit to HMCS Frédéric Rolette.

MOTS CROISÉS PSP

PSP CROSS WORDS

RÉPONSES EN FRANÇAIS
ANSWERS ARE IN FRENCH



VERTICAL

2. Activité physique consistant à courir.
4. Exercice pour allonger les muscles.
6. Pratique de relaxation et de souplesse d'origine indienne.
9. Sport aquatique pratiqué dans une piscine.

VERTICAL

2. Physical activity consisting of running.
4. Exercise to lengthen muscles.
6. Relaxation and flexibility practice of Indian origin.
9. Water sport practiced in a swimming pool.

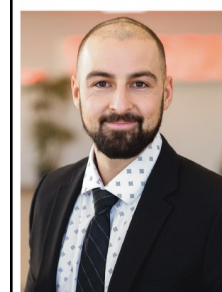
HORIZONTAL

1. Entraînement visant à développer les muscles.
3. État de bien-être physique et mental.
5. Lieu ou activité pour faire de l'exercice physique.
7. Moyen de transport à deux roues, bon pour le cardio.
8. Activité physique ou jeu nécessitant un effort physique.
10. Exercice visant à améliorer l'endurance du coeur

HORIZONTAL

1. Training aimed at developing muscles.
3. State of physical and mental well-being.
5. Place or activity for physical exercise.
7. Two-wheeled means of transportation, good for cardio.
8. Physical activity or game requiring physical effort.
10. Exercise aimed at improving heart endurance.

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

Le PSP donne l'exemple

Saviez-vous qu'il est obligatoire pour les employés en conditionnement physique (CP) et en conditionnement physique adapté (CPA) d'obtenir chaque année au minimum le niveau « bronze » du test FORCE pour pouvoir exercer leurs fonctions ?

Il est évidemment très important pour le PSP d'avoir des spécialistes de la condition physique qui sont en forme et les meilleurs dans leur domaine. Et souvent, les résultats atteints par certains de ses membres dépassent nettement le minimum requis !

Zoé Grenon-Girard, gestionnaire CPA et membre de l'équipe depuis 16 ans, a atteint le profil platine pour une neuvième année ! Elle réussit à

combiner travail et vie familiale avec brio afin de maintenir un haut niveau de performance.

Michael Cyr, moniteur CP depuis huit ans, a réussi à atteindre ce profil à quatre reprises depuis qu'il travaille au sein du PSP. Sa détermination et son esprit de compétition l'ont conduit à des sommets.

L'atteinte du niveau Platine est un honneur réservé à 0,1 % des membres des Forces armées canadienne.

Donner l'exemple est important aux yeux des FAC, et l'équipe des PSP déploie tous les efforts pour être à la hauteur des attentes.

Bravo pour cette réalisation exceptionnelle !



Zoé Grenon a obtenu le profil Platine pour une neuvième année. Pour sa part, Michael Cyr a atteint ce niveau pour la quatrième fois. / Zoé Grenon has achieved Platinum status for the ninth year. Michael Cyr has achieved this level for the fourth time.

PSP set an example

Did you know that it is mandatory for physical fitness (PF) and adapted physical fitness (APF) employees to achieve at least the "bronze" level of the FORCE test each year in order to perform their duties?

It is obviously very important for the PSP to have fitness specialists who are fit and the best in their field. But the results achieved by some of its members far exceed the minimum requirement!

Zoé Grenon Girard, AFP manager and team member for 16 years, has achieved the platinum profile for the

ninth year! She successfully balances work and family life to maintain a high level of performance.

Michael Cyr, a PF instructor for eight years, has achieved this profile four times since joining the PSP. His determination and competitive spirit have led him to great heights.

Achieving the Platinum level is an honor reserved for 0.1% of CAF members. Leading by example is important to the CAF, and the PSP team is making every effort to live up to expectations.

Congratulations on this exceptional achievement!

CRFM Bagotville MFCRC

Réservez cette date! | Save the date!

UN MONDE, UNE COMMUNAUTÉ
ONE WORLD, ONE COMMUNITY

Jeudi 21 août | Thursday, August 21

Centre communautaire
At the Community Centre

Inscription
Registration

BESOIN D'AIDE?

Vous êtes inquiet-e pour vous ou pour un proche?
Vous êtes endeuillé-e par suicide?

1866 APPELLE
1 866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir

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



*Cette page est réservée aux membres de la communauté militaire locale. / This page is reserved for members of the local military community.

DÉFILÉ DE LA FIERTÉ

10.08.2025

DÉPART / DEPARTURE 13H00



Joignez-vous au contingent des FAC et du MDN pour marcher ensemble dans une ambiance inclusive, festive et solidaire.

Join the FAC and DND contingent to walk together in an inclusive, festive and supportive atmosphere.

ITINÉRAIRE / ITINERARY (2,2 KM)

MONTREAL:

René-Lévesque/Metcalfe →
René-Lévesque/Atateken

INSCRIPTIONS
/REGISTER



https://forms.office.com/r/iK_TQTN95HV?origin=lprLink

PRIDE PARADE