

SEPTEMBRE
2025
SEPTEMBER

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

Volume 20 Numéro 9



VORTEX

Bagotville



L'EX COBRA WARRIOR EN EUROPE



EX COBRA WARRIOR IN EUROPE

pages 2-3

Cahier spécial : PSP activités automne 2025 / Special Section : PSP Fall activities... page 9

Bagotville accueille l'Ex EASTERN BREEZE / Bagotville Host Ex Eastern Breeze... page 14

Changement de garde au CRFM de Bagotville / Change of guard at Bagotville MFRC... pages 16-17



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



La 3^e Escadre de Bagotville en Europe

La semaine dernière, un groupe de 136 membres de la 3^e Escadre de Bagotville et 25 membres du 435^e Escadron de transport et de sauvetage ont quitté le sol canadien pour un déploiement en Europe dans le cadre de l'Opération REASSURANCE, la contribution du Canada aux mesures de dissuasion et de défense de l'OTAN.

Collaboration
Capt Yanick Hamel
Affaires publiques Bagotville

Ce déploiement aérien, qui s'étendra sur plus de six semaines, comprend la participation à deux exercices multinationaux majeurs: COBRA WARRIOR 25-2 au Royaume-Uni et TARRASSIS 25 en Estonie.

Le contingent est constitué de chasseurs CF-188 Hornet du 425^e Escadron tactique de chasse, d'un ravitailleur CC-130HT Hercules du 435^e Escadron de transport et de sauvetage, ainsi que de



PHOTO : RAF - AS2 PURNELL

Les chasseurs CF-18 de Bagotville arrivent à la base de l'Aviation Royale de Waddington au Royaume-Uni après une traversée de l'Atlantique, le 4 septembre dernier. / CF-18 fighters from Bagotville arrive at the Royal Air Force base in Waddington, United Kingdom, after crossing the Atlantic on September 4.

quelque 160 membres de l'ARC. De plus, des aéronaves de la 8^e Escadre Tren-

ton ont joué un rôle essentiel dans le soutien logistique de la traversée transatlantique. Un CC-130J pour les opérations de recherche et sauvetage, un CC-150T Polaris pour le ravitaillement en vol, ainsi qu'un avion CC-177 Globemaster pour le transport de l'équipement ont permis d'assurer le succès du déploiement initial.

Une semaine d'intégration stratégique

Depuis leur arrivée à la station Royal Air Force (RAF) Waddington, les membres du détachement canadien participent à une période de vols de familiarisation avec les forces alliées, qui se poursuivra jusqu'au

12 septembre. Cette phase est essentielle pour établir une interopérabilité efficace, harmoniser les procédures et renforcer les liens de coopération entre les nations participantes.

« Cette semaine, les membres de la 3^e Escadre ont démontré leur capacité à s'intégrer rapidement dans des environnements complexes, à collaborer efficacement avec nos alliés et ont fait preuve d'un professionnalisme exemplaire », souligne le lieutenant-colonel Maxime Renaud, commandant de la Force opérationnelle aérienne – COBRA WARRIOR 25-2. « Ce déploiement est une source de fierté non seulement pour

nos membres, mais aussi pour ceux qui sont restés à la maison, nos familles et nos communautés, car sans eux rien de ce que nous accomplissons ici ne serait possible ».

Une expérience valorisante pour le personnel

Au-delà de l'entraînement opérationnel, ce déploiement représente une opportunité professionnelle précieuse pour les militaires de tous les corps de métier. Cette mission leur offre une opportunité unique de mettre en pratique leurs compétences dans un contexte international.

« Pour les militaires, les techniciens, les commis, les métiers de support, c'est quelque chose qu'ils cherchent à avoir. C'est une opportunité pour eux, qui est possible grâce à leur dévouement quotidien dont ils font preuve dans leur unité d'appartenance », mentionne l'adjudant-chef Éric Blouin. Il souligne également l'importance du partage de connaissances : « C'est un aspect qu'un technicien m'a amené l'au-

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
9 octobre 2025 / October 9th

Date de tombée pour la prochaine édition /
Deadline for next edition

Mardi 30 septembre / Tuesday September 30th

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

Un membre de votre famille a servi dans les Forces armées du Canada?
Contactez le Fonds du Souvenir
afin d'établir leur admissibilité aux bénéfices de funérailles et d'inhumation.



Établi en 1909, la mission du Fonds du Souvenir est de veiller à ce qu'aucun Vétéran ne soit privé de funérailles et d'inhumation dans la dignité, ainsi que d'une pierre tombale militaire, dû à un manque de ressources financières au moment du décès.

Notre mandat principal est d'administrer, sans frais, le Programme de funérailles et d'inhumation d'Anciens Combattants Canada.



Information
Sans frais 1-800-465-7113
www.lastpost.ca

pour l'opération RÉASSURANCE



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE - AVR BACON

Plus de 150 militaires canadiens, dont 137 de Bagotville, ont pris le départ le 5 septembre en direction du Royaume-Uni pour participer à l'exercice COBRA WARRIOR. / More than 150 Canadian soldiers, including 137 from Bagotville, left for the United Kingdom on September 5 to participate in Exercise COBRA WARRIOR.

tre jour. Il avait été identifié pour aller travailler avec certains membres du personnel des Forces armées estoniennes. Ils vont notamment partager leurs connaissances à propos de la préparation au décollage d'un jet. »

Un entraînement de haut niveau

L'exercice COBRA WARRIOR, qui se déroulera du 12 septembre au 4 octobre, est le plus grand exercice aérien du Royaume-Uni. Il vise à entraîner les forces alliées à des opérations aériennes tactiques de guerre à haute intensité dans un environnement simulé de combat. Les scénarios incluent des missions de supériorité aérienne, de soutien rapproché, de ravitaillement en vol et de sauvetage en zone hostile.

Pour l'ARC, il s'agit de la troisième année consécutive de participation à COBRA WARRIOR, illustrant l'engagement soutenu du Canada envers ses partenaires de

l'OTAN. L'exercice offre une plateforme unique pour développer des tactiques avancées, tester l'agilité opérationnelle et renforcer la posture de défense collective.

« La planification de l'exercice a été effectuée en collaboration avec nos partenaires afin de s'assurer de développer nos capacités futures et notre agilité opérationnelle. Ce fut un impressionnant travail d'équipe qui se concrétise finalement dans le ciel de nos alliés de longue date du Royaume-Uni. Nos forces s'intégreront avec plusieurs autres pays, dont les États-Unis, l'Allemagne et le Royaume-Uni, pour développer notre interopérabilité », affirme le Major André Mimeault, officier de la planification.

Nos membres, notre fierté

Le départ des membres de la 3^e Escadre pour l'Opération REASSURANCE marque une étape importante dans l'engagement du Cana-

da envers la sécurité collective de l'OTAN. À travers les exercices COBRA WARRIOR et TARASSIS, l'ARC démontre non seule-

ment son expertise opérationnelle, mais aussi sa volonté de contribuer activement à la stabilité internationale. Nos membres de la

3^e Escadre déployés représentent fièrement le Canada, ses valeurs et son professionnalisme sur la scène mondiale.

3 Wing in Europe for Op REASSURANCE

Last week, 136 members from 3 Wing Bagotville and 25 members from 435 Transport and Rescue Squadron departed Canadian soil for a deployment to Europe as part of Operation REASSURANCE, Canada's contribution to NATO's deterrence and defence efforts.

This air deployment, spanning over six weeks, includes participation in two major multinational exercises: COBRA WARRIOR 25-2 in the United Kingdom and TARASSIS 25 in Estonia.

The deployed contingent includes CF-188 Hornets from 425 Tactical Fighter Squadron, one CC-130HT Hercules refueller from 435 Squadron, and approximately 160 Royal Canadian Air Force (RCAF) personnel. In addition, aircraft from 8 Wing Trenton played a key role in supporting the transatlantic crossing. A CC-130J Hercules for search and rescue operations, a CC-150T Polaris for air-to-air refuelling, and a CC-177 Globemaster for equipment transport ensured the successful launch of the deployment.

A Week of Strategic Integration

Since arriving at Royal Air Force (RAF) Waddington, Canadian personnel have been participating in familiarization flights with allied forces, a phase that will continue until September 12. This integration period is critical to establishing effective interoperability, aligning procedures, and strengthening cooperation among participating nations.

“This week, the members of 3 Wing demonstrated their ability to quickly integrate into complex environments, collaborate effectively with our allies, and showed exemplary professionalism,” said Lieutenant-Colonel Maxime Renaud, Commander of the Air Task Force – COBRA WARRIOR 25-2. “This deployment is a source of pride not only for our members, but also for those who stayed home, our families and our communities because without them, nothing we accomplish here would be possible.”

A Valuable Experience for Personnel

Beyond operational training, this deployment represents a meaningful professional opportunity for military members across all trades. It offers a unique chance to apply their skills in an international context.

“For our military members, technicians, clerks, and support trades this is something they strive for. It's an opportunity made possible by the daily dedication they show within their home units,” said Chief Warrant Officer Éric Blouin. He also highlighted the importance of knowledge sharing: “One technician mentioned to me recently that he had been selected to work alongside Estonian Defence Forces personnel. They'll be sharing expertise on jet launch preparations, among other things.”

High-Level Training

Exercise COBRA WARRIOR, running from September 12 to October 4, is the United Kingdom's largest air exercise. It aims to train allied forces in high-intensity tactical air warfare operations

within a simulated combat environment. Scenarios include air superiority missions, close air support, air-to-air refuelling, and combat search and rescue.

This marks the third consecutive year of RCAF participation in COBRA WARRIOR, underscoring Canada's sustained commitment to NATO partners. The exercise provides a unique platform to develop advanced tactics, test operational agility, and reinforce collective defence posture.

“The planning of the exercise was carried out in collaboration with our partners to ensure the development of our future capabilities and operational agility. It was an impressive team effort that is now taking shape in the skies of our long-standing allies in the United Kingdom. Our forces will integrate with several other countries, including the United States, Germany, and the United Kingdom, to enhance our interoperability,” said Major André Mimeault, planning officer.

Our Members, Our Pride

The deployment of 3 Wing members for Operation REASSURANCE marks a significant milestone in Canada's commitment to NATO's collective security. Through Exercises COBRA WARRIOR and TARASSIS, the RCAF not only showcases its operational expertise but also its dedication to contributing to international stability. Our deployed members from 3 Wing proudly represent Canada, its values, and its professionalism on the global stage.



[www.facebook.com/
CRFM Bagotville MFRC](http://www.facebook.com/CRFM_Bagotville_MFRC)

Mot du commandant

2^e Escadre

Un automne sous le signe de la préparation et de l'agilité

Bonjour à toutes et à tous,



J'espère que la saison estivale vous a offert des moments de repos bien mérités, malgré le fait que plusieurs membres aient été déployés. Pour celles et ceux nouvellement mutés au sein de notre communauté, j'espère que votre arrivée s'est bien déroulée, tout comme la rentrée scolaire pour nos membres ayant des enfants. Ayant déjà dix déménagements à mon actif, je reconnais les défis personnels et familiaux qui accompagnent la vie militaire – en particulier lors des périodes de transition. Je suis

Par col Steeve Belley
Commandant de la 2^e Escadre

également conscient des défis posés par le marché immobilier actuel, où la demande dépasse présentement le nombre de logements militaires disponibles sur la base. Ces moments de transition exigent compassion, entraide et flexibilité, non seulement de la part de la chaîne de commandement, mais aussi de chacun et chacune d'entre nous.

Durant les prochains mois, nous intensifierons notre entraînement afin de répondre au mandat expéditionnaire de la 2^e Escadre. Cette période, riche en formation théorique et pratique, nous prépare à être déployés rapidement lors d'opérations critiques de type ANGLE, RENAISSANCE, LENTUS, JUPITER ou toute autre mission des Forces armées canadiennes. Je reconnais que cette phase intensive d'entraînement est aussi exigeante sur le plan personnel qu'essentielle à l'atteinte de l'état de préparation requis de l'escadre. Sachez que chaque effort investi aujourd'hui renforce notre capacité collective et forge notre posture opérationnelle de demain. De nombreux services sont disponibles à la

BFC Bagotville pour vous accompagner, vous ainsi que vos proches, si des besoins particuliers se présentent.

Je tiens également à souligner que l'exercice AGILE WARRIOR 25, organisé en plusieurs phases cet automne, constitue un jalon important pour la 2^e Escadre et l'Aviation royale canadienne (ARC). Il s'agit du premier exercice domestique de l'ARC mené sous la direction de la 2^e Escadre, mettant à l'épreuve le concept d'entraînement collectif en emploi agile des opérations et du combat. Cet exercice, planifié en étapes progressives, vise à valider ce concept, en établir les fondations et l'adapter par la suite aux réalités propres à chaque escadre de l'ARC. Je compte sur l'engagement et le professionnalisme exemplaires de nos membres pour faire de cet exercice un succès, tant au niveau individuel que collectif.

Sur le plan de nos installations, je souhaite aussi vous informer que les travaux liés au nouveau bâtiment de la 2^e Escadre à la BFC Bagotville progressent de manière encourageante. Puisque cette infrastructure constituera un élément clé de nos opérations futures, j'invite mes équipes de leadership à prendre le temps nécessaire pour valider les besoins de leur unité en vue d'une transition réussie. Ces contributions sont essentielles pour concevoir un espace adapté, en appui à notre mission et au bien-être de notre personnel. Nos membres affrontent les défis du changement avec résilience et un remarquable esprit de corps. Veillez à préserver l'équilibre entre vos responsabilités professionnelles, personnelles et familiales afin de profiter pleinement des prochains mois.

Sur ce, je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres de la 2^e Escadre et de la 3^e Escadre!

A word from the commander

2 Wing

An Autumn of Preparation and Agility for 2 Wing

Hello everyone,

I hope the summer season provided you with some well-deserved rest, even though many of our members were deployed. For those newly posted to our community, I hope your arrival went smoothly, as did the back-to-school season for those with children. Having moved ten times myself, I understand the personal and family challenges that come with military life—especially during transition periods. I'm also aware of the current housing market challenges, where demand exceeds the number of military accommodations available on base. These transitions call for compassion, mutual support, and flexibility—not only from the chain of command but from each and every one of us.

Over the coming months, we will intensify our training to meet 2 Wing's expeditionary mandate. This period, rich in both theoretical and practical instruction, prepares us for rapid deployment in critical operations such as ANGLE, RENAISSANCE, LENTUS, JUPITER, or any other Canadian Armed Forces mission. I recognize that this intensive training phase is personally demanding, but it is essential to achieving the Wing's required readiness. Know that every effort you invest today strengthens our collective capability and shapes our operational posture for tomorrow. Many services are available at CFB Bagotville to support you and your loved ones should specific needs arise.

I also want to highlight that **Exercise AGILE WARRIOR 25**, organized in multiple phases this fall, marks a significant milestone for 2 Wing and the Royal Canadian Air Force (RCAF). It is the RCAF's first domestic exercise led by 2 Wing, testing the concept of collective training in agile employment of operations and combat. This exercise, planned in progressive stages, aims to validate the concept, lay its foundations, and later adapt it to the realities of each RCAF Wing. I am counting on the exemplary commitment and professionalism of our members to make this exercise a success—both individually and collectively.

On the infrastructure front, I'd like to inform you that construction of the new 2 Wing building at CFB Bagotville is progressing well. As this facility will be a key element of our future operations, I encourage my leadership teams to take the necessary time to validate their unit's needs to ensure a successful transition. These contributions are vital to designing a space that supports our mission and the well-being of our personnel. Our members face the challenges of change with resilience and a remarkable esprit de corps. Please remember to maintain balance between your professional, personal, and family responsibilities to make the most of the months ahead.

With that, I extend a warm welcome to the new members of 2 Wing and 3 Wing!

Suivez la page Facebook
Information BFC Bagotville/CFB Bagotville



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

Une fête de bienvenue réussie!

C'est le 21 août dernier sous un soleil radieux que s'est tenue l'activité de bienvenue du Centre des ressources pour les familles de militaires (CRFM) sous le thème *Un monde, une communauté*.

Collaboration spéciale
CRFM Bagotville

Pour l'occasion, toute la communauté militaire était invitée à venir découvrir les multiples services qui s'offrent à elle, le tout dans une ambiance conviviale et festive.

Sur place, plus de 280 participants ont pu participer au rallye, découvrir les kiosques des 27 partenaires présents et tenter leur chance aux jeux de la kermesse. Les Fous du Roi étaient présents pour divertir et maquiller les plus petits, qui ont également pu s'amuser dans les toujours populaires jeux gonflables.

Grâce à la générosité des participants, les jeunes du Teen Town ont récolté plus de 580 \$ par le biais de la cantine, du tirage moitié-moitié et de la kermesse. Ces fonds serviront à financer



PHOTOS : IMAGERIE BAGOTVILLE — MAT3 BOLDDUC

Les équipes de commandement des 2^e et 3^e Escadres ont pris la parole pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants et lancer les festivités. / *The command teams of the 2 Wing and 3 Wing addressed the participants to welcome them and kick off the festivities.*

leurs activités tout au long de l'année.

Le nouveau directeur général du CRFM, M. Guillaume Lapointe, a profité de l'occasion pour se présenter brièvement et rencontrer les familles. En poste depuis le début du mois d'août, il suc-

cède à Mme Isabelle Gauthier, qui a été à la barre de l'organisme pendant près de 20 ans.

Les membres d'une quinzaine de chaînes de commandement ont pris part aux festivités pour accueillir les nouveaux arrivants. Le comman-

dant de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre, le colonel Phillip Rennison, et le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Steve Belley, ont pris la parole.

L'après-midi s'est conclu par un souper hot-dogs et frites, suivi des différents tirages. En tout, plus de 3 000 \$ en prix ont été attribués à la communauté, une grâceuse-té de 21 entreprises de la région.

Le CRFM tient à remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué à faire de cet événement un succès : ses partenaires financiers, les entreprises qui ont fait don des prix, ainsi que toutes les personnes qui se sont déplacées. Un remerciement tout particulier à tous les bénévoles qui ont soutenu l'équipe.

A successful welcome party!

On August 21st, under a radiant sun, the Military Family Resource Centre (MFRC) held its welcome event under the theme "One World, One Community."

For the occasion, the entire military community was invited to come and discover the many services available to them, all in a friendly and festive atmosphere.

On site, more than 280 participants were able to take part in the rally, discover the booths of the 27 partners present, and try their luck at the fair's games. The King's Fools were on hand to entertain and paint face paint for the little ones, who also had fun in the ever-popular in-

flatable games.

Thanks to the generosity of the participants, the Teen Town youth raised more than \$580 through the canteen, the 50/50 raffle, and the fair. These funds will be used to finance their activities throughout the year.

The new MFRC Executive Director, Mr. Guillaume Lapointe, took the opportunity to briefly introduce himself and meet with the families. In office since the beginning of August, he succeeds Ms. Isabelle Gauthier, who has led the organization for nearly 20 years.

Members of approximately fifteen chains of command took part in the festivities.

The Commander of CFB Bagotville and 3 Wing, Col. Phillip Rennison, and the Commander of 2 Wing, Col. Steve Belley, spoke.

The afternoon concluded with a hot dog and fries lunch, followed by various draws. In total, more than \$3,000 in prizes were awarded to the community, courtesy of 21 local businesses.

The CRFM would like to extend its sincere thanks to everyone who helped make this event a success: its financial partners, the companies that donated prizes, and everyone who came out to participate. A special thank you to all the volunteers who supported the team.



Une visite de suivi de la transformation de la base

Les 25 et 26 août derniers, la BFC Bagotville a reçu la visite du brigadier-général Carol Potvin et de M. Scott Millar, respectivement directeur général et sous-ministre adjoint de la politique de défense continentale (SMA-POL) au ministère de la Défense nationale.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Les deux hommes étaient accompagnés également d'une délégation provenant du bureau du sous-ministre adjoint aux infrastructures et à l'environnement (SMA-IE) du ministère de la Défense.

Cette visite d'importance avait pour but de faire le point sur plusieurs projets en cours à la BFC Bagotville visant la revitalisation des installations et des infrastructures, de même que le changement d'aéronefs qui devrait amener les premiers F-35 à Bagotville en 2031,



PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE — CPL BEAULIEU

Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Rennison, s'adresse ici aux membres de délégations de passage à Bagotville. / CFB Bagotville Commander Colonel Rennison addresses delegation members visiting Bagotville.

selon les dernières estimations de la vérificatrice générale du Canada.

Arrivée en matinée le 25 août, la délégation a rencontré dans un premier temps plusieurs intervenants qui leur ont permis d'en apprendre davantage sur la

base de Bagotville, ses relations avec la communauté, les projets en cours et à venir, l'évolution de différents travaux et l'avancement du dossier des PFAS.

Le lendemain, la visite des membres de la délégation du SMA-IE s'est concentrée sur les chantiers en cours et les enjeux liés aux infrastructures, en compagnie du commandant de la BFC Bagotville, le colonel Rennison, et de membres de différentes unités concernées dont l'équipe locale de la Division des opérations immobilières.

Pour sa part, la délégation du SAM-POL a rencontré les membres du 3^e Escadron de soutien aux opérations pour discuter davantage des enjeux stratégiques liés à la défense du territoire et des opérations nationales liées au NORAD.

Le colonel Potvin et M. Scott ont conclu leur visite par un vol en CF-18, alors que le reste de la délégation en apprenait davantage sur les simulateurs et les missions des deux escadres de la BFC Bagotville.

Sans donner de détails sur les discussions, l'ensemble des participants semble avoir apprécié leur passage à Bagotville.

involved, including the local Real Property Operations Division team.

For its part, the SAM-POL delegation met with members of 3 Operations Support Squadron to further discuss strategic issues related to homeland defense and domestic operations related to NORAD. Colonel Potvin and Mr. Scott concluded their visit with a CF-18 flight, while the rest of the delegation learned more about the simulators and the missions of CFB Bagotville's two wings.

Without providing details of the discussions, all participants seemed to have enjoyed their time in Bagotville.

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

Nokian tyres Hakkapeliitta 10

Tranquillité d'esprit pour les hivers nordiques

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

- SÉCURITÉ OPTIMALE
- TENUE DE ROUTE STABLE ET PRÉCISE EN TOUT TEMPS
- ADHÉRENCE SUPÉRIEURE SUR LA GLACE ET DANS LA NEIGE
- CONFORT DE CONDUITE HORS PAIR ET
- RÉDUCTION SIGNIFICATIVE DU BRUIT AMBIANT
- FAIBLE RÉSISTANCE AU ROULEMENT ET ÉCONOMIE DE CARBURANT

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

2460, rue Bagot La Baie
/garagesplabaie

A follow-up visit of base transformation

On August 25 and 26, CFB Bagotville received a visit from Brigadier-General Carol Potvin and Mr. Scott Millar, respectively Director General and Assistant Deputy Minister of Continental Defence Policy (ADM-POL) at the Department of National Defence.

The two men were also accompanied by a delegation from the Office of the Assistant Deputy Minister of Infrastructure and Environment (ADM-IE) at the Department of National Defence.

The purpose of this important visit was to provide an update on several projects underway at CFB Bagotville aimed at revitalizing facilities

and infrastructure, as well as the aircraft changeover that is expected to bring the first F-35s to Bagotville in 2031, according to the latest estimates from the Auditor General of Canada. Arriving in the morning of August 25, the delegation first met with several stakeholders who provided them with an opportunity to learn more about the Bagotville base, its relations with the community, current and upcoming projects, the progress of various projects, and the progress of the PFAS file.

The following day, the ADM-IE delegation's visit focused on ongoing projects and infrastructure issues, accompanied by the Commander of CFB Bagotville, Colonel Rennison, and members of various units

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 7700 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

7,700 members, they can't be wrong!

 **Desjardins**
Caisse des militaires



caissedesmilitaires.com

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

TOUS NOS CLASSIQUES SONT DE RETOUR!

TOUTE L'ÉQUIPE VOUS ATTEND MAINTENANT À LA BASE DE BAGOTVILLE



SPÉCIAL DE SEPTEMBRE

ON PAYE LES TAXES SUR...

Poutine déjeuner
avec un oeuf
(Western ou 3 viandes)
servis de 6 h à 11 h

POUTINE
Hot-chicken ou BBQ
(Tous les formats)

OUVERT DE 6 H À 15 H - DU LUNDI AU VENDREDI

BASE DE BAGOTVILLE - PRÈS DU CANEX ET DU GYMNASÉ 418-677-1443



L'ARC et le 11 septembre 2001

Au matin du 11 septembre 2001, deux avions foncent sur les tours du World Trade Center, à New York, et un autre s'écrase sur une partie du Pentagone, à Washington.

Collaboration
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Ces 19 hommes du groupe terroriste Al-Qaïda, sous ordre de leur chef, Oussama Ben Laden, ont causé les plus spectaculaires et les plus meurtriers attentats de l'histoire américaine. En tout, 2 979 personnes décèdent ce jour-là. Les autorités suspendent tous les vols civils dans les heures qui suivent.

Au Canada, l'Aviation royale canadienne (ARC) a joué

un rôle clé dans la sécurisation de l'espace aérien canadien. En coordination avec NAV CANADA (société canadienne qui assure la sécurité de la circulation aérienne) et d'autres agences, l'ARC contribue à l'accueil sécurisé de plus de 200 vols internationaux détournés vers des aéroports canadiens. Évidemment, les chasseurs canadiens jouent un rôle primordial dans le



cadre du NORAD afin de prévenir toute menace supplémentaire pendant la crise.

À Bagotville, la tension monte rapidement. Le niveau d'alerte est au maximum et des blocs de béton

sont placés à l'entrée de la base pour restreindre l'accès. Les militaires sont appelés à leur unité respective. Fermés depuis 1989 avec la fin de la Guerre froide, les hangars d'alerte sont réactivés au début de l'après-midi du 11 septembre.

Tous les CF-18 Hornet présents sont chargés à pleine capacité en armement par les équipes au sol. Les pilo-

tes saguenéens ont ordre de faire feu si un avion suspect refuse de coopérer. C'est ainsi que les chasseurs vont se relayer continuellement durant trois jours dans le ciel nord-américain fermé à tout vol commercial.



RCAF and September 11, 2001

On the morning of September 11, 2001, two planes flew into the World Trade Center towers in New York City, and another crashed into part of the Pentagon in Washington.

These 19 men from the terrorist group Al-Qaeda, under the orders of their leader, Osama bin Laden, carried out the most spectacular and deadly attacks in American history. A total of 2,979 people died that day. Authorities suspended all civilian flights within hours.

In Canada, the Royal Canadian Air Force (RCAF) played a key role in securing Canadian airspace. In coordination with NAV CANADA (Canada's air traffic control agency) and other agencies, the RCAF helped safely return more than 200 international flights diverted to Canadian airports. Naturally, Canadian fighters played a vital role within NORAD to prevent any additional threats during the crisis.

In Bagotville, tensions rose rapidly. The alert level was at maximum, and concrete


blocks were placed at the base entrance to restrict access. Soldiers were called to their respective units. Closed since 1989 with the end of the Cold War, the alert hangars were reactivated in the early afternoon of September 11. All CF-18 Hornets present were fully loaded with weapons by ground crews. Saguenay pilots were ordered to fire if a suspect aircraft refused to cooperate. Thus, the fighters took turns continuously for three days in North American skies closed to all commercial flights.




ÉQUIPE REPRÉSENTATIVE
**SPORTS D'HIVER
WINTER SPORTS**
BASE TEAM




**Hockey masculin
Men's Hockey**
(junior & senior)



**Hockey féminin
Women's Hockey**



Volleyball



Basketball



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





1 866 APPELLE
1 866 277-3553

suicide.ca
aider • informer • prévenir



AUTOMNE
FALL **2025**

PROMOTION DE LA SANTÉ HEALTH PROMOTION

**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES FORCES**

**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025 / FALL 2025**

Ateliers gratuits / Free Workshops

Respect dans les FAC

23 septembre, 7 octobre et 13 novembre de 8 h à 16 h

Respect in the FAC

December 2, 8:00 am - 4:00 pm

Améliorez votre sommeil

5 septembre, 17 octobre, 28 novembre de 11 h à 12 h

Force mentale

18 septembre de 8 h 30 à 10 h 30

Mental Fitness

October 2 8:30 am - 10:30 am

Sensibilisation au suicide

25 septembre de 8 h à 12 h

Suicide Awareness

October 9 8:00am - 12:00 pm

Gestion des moments de colère

(Les participants doivent assister aux trois ateliers)

24 septembre, 1 et 8 octobre de 8 h 30 - 10 h 30

Managing Angry Moments

(Participants must attend all three workshops)

December 3 8:30 am - 10:30 am

Modèle ACE - Prévention du suicide

6 novembre 9 h - 11 h

Model ACE - Suicide Prevention

November 19, 9:00 am - 11:00 am

Gestion du stress (6 ateliers différents)

16,21,28 octobre, 4,18,25 novembre de 8 h 30 - 10h

Stress Management

November 12, 10:30 am - 12:00 pm

Drogues, alcool et jeux

(Les participants doivent assister aux deux ateliers) :

16 septembre 8 h - 16 h et

17 septembre 8 h - 12 h

ou

4 novembre 8 h - 16 h et

5 novembre 8 h - 12 h

Alcohol, Drugs, Gaming and Gambling Awareness

English workshop on request

Communication saine

30 octobre 8 h à 12 h

Programme d'arrêt tabagique des FAC

CAF Smoking cessation program

Écrasez-la / Butt Out

Rencontres individuelles

Individual meeting

Inscription / Registration

SBMFC | Bagotville | CFMWS

418 677-4000 ext. 6617102

promosante@forces.gc.ca



**Suivez la page Facebook
PSP Bagotville pour tous les détails
Follow the PSP Bagotville
Facebook page for all details**



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADAPTÉ RECONDITIONING PROGRAM

Programme d'entraînement et suivi personnalisé pour les militaires afin de les aider à atteindre leurs objectifs de remise en forme et/ou se remettre d'une blessure. / Personalized training and follow-up program for military personnel to support physical reconditioning and/or injury recovery.

Cours de groupe / Group Class	Description	Horaire / Schedule	Dates	Lieu / Location
Entraînement de reconditionnement en piscine / Pool Reconditioning Training	Cours en piscine destiné aux membres blessés ayant des restrictions physiques. / Pool class designed for injured members with physical limitations.	Lundi et mercredi 7 h 30 à 8 h 30 / Monday and Wednesday 7:30AM to 8:30	3 septembre au 10 décembre 2025 / September 3 rd to December 10 th , 2025	Piscine centre récréatif / Recreation center swimming pool
PNP3	Entraînement de groupe pour femmes enceintes et en postnatal. Les poupons sont les bienvenus. / Group training for pregnant and postnatal women. Babies are welcome.	Mardi 8 h 45 à 9 h 45	2 septembre au 9 décembre 2025 / September 2 nd to December 9 th , 2025	Salle multi #1 / Multi Room #1
CPA X FORCE	Entraînement de groupe pour membres ayant des restrictions physiques. Qualité musculaire en vue de la réussite au test FORCE. / Group training for members with physical limitations. Focus on muscular quality to support success in the FORCE test.	Lundi 14 h 30 à 15 h 30	8 septembre au 8 décembre 2025 / September 8 th to December 8 th , 2025	Gymnase du centre récréatif / Recreation Center Gymnasium

Inscription / Information : BGV_CPABagotville@forces.gc.ca / 418-677-4000 #661-4493

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE FITNESS PROGRAM

YEM / SYM (Nouveau cours / New Course)

Tous les mardis de 12 h à 12 h 45 et les jeudis de 7 h 30 à 8 h 15
Every Tuesday from 12:00 to 12:45 and Thursday from 7:30 to 8:15AM

Spinning

Tous les mardis de 6 h 30 à 7 h 15 et les jeudis de 12 h à 12 h 45
Every Tuesday from 6:30 to 7:15AM and Thursday from 12 to 12:45

Inscription en ligne / Online Registration

Début : 2 septembre / Start : September 2nd

Groupe de course / Running Group

Pour tous les niveaux / For all levels

Gestion de l'intensité, séances adaptées et kinésiologues spécialisés.
Intensity management, adapted sessions and specialized kinesiologists

Session automne 2025 / Fall 2025 Session

2 septembre au 19 décembre, les mercredi de 15 h à 16 h. /
September 2nd to December 19th, Wednesdays from 3 p.m. to 4 p.m.

Lieu variable – informations sur le groupe privé Facebook./

Variable location – information about the private Facebook group.

Aucune inscription nécessaire, mais l'adhésion au **groupe privé Facebook** est fortement recommandée. / No registration required, but membership in the **private Facebook group** is highly recommended.

Accès aux installations sportives / Accès to sports facilities

Lundi au jeudi de 6 h à 20 h

Vendredi de 6 h à 18 h

Samedi de 8 h à 15 h

Monday to Thursday from 6 a.m. to 8 p.m.

Friday from 6 a.m. to 6 p.m.

Saturday from 8 a.m. to 3 p.m.

Bains libres

à la piscine de la base

Samedi de 10 h à 12 h et de 12 h 30 à 14 h

Surveillez la page Facebook PSP pour être avisé des changements à l'horaire.

Open swim

at the base pool

Saturday from 10:00 a.m. to 12:00 p.m.
and from 12:30 p.m. to 2:00 p.m.

Watch the PSP Facebook page for schedule changes.

SPORTS

Équipes représentatives / Representative Teams

Basketball

Les mardis de 15 h à 16 h
Tuesdays from 3:00 PM to 4:00 PM

Men's Volleyball masculin

Les mardis et jeudis de 13 h 15 à 14 h 30
Tuesdays and Thursdays from 1:15 PM to 2:30 PM

Women's Volleyball féminin

Les mercredis de 14h30 à 16h00
Wednesdays from 2:30 PM to 4:00 PM

Hockey vétérans / Veterans Hockey

Les jeudis à 12 h
Thursdays at 12:00 PM

Hockey junior

Les mercredis à 14 h 45
Wednesdays at 2:45 PM

LOISIRS RECREATION

Jiu-jitsu

Cours pour adultes

Du 15 septembre au 19 décembre
Lundi et mercredi de 18h à 19h30
Mardi et vendredi de 12h à 13h
2 cours par semaine: 250\$
3 cours par semaine: 280\$
4 cours par semaine: 300\$
Possibilité d'acheter une carte
de 10 cours à 100 \$ +txs
Cours à la pièce : 15 \$
INSCRIPTION EN LIGNE

Cours pour enfants

Du 8 septembre au 19 décembre
Lundi et mercredi de 17h15 à 18 h
1 ou 2 cours par semaine: 130\$
INSCRIPTION EN LIGNE

Cours de danse country

Enseignante : Sylvie Girard
Horaire des cours :
Mercredi 12h à 13h du 24 septembre au
26 novembre 2025
Gymnase du centre communautaire
(batiment 116)
100\$ pour la session ou 15\$ du cours
INSCRIPTION EN LIGNE

Country Dance Classes

Instructor: Sylvie Girard
Class Schedule:
Wednesdays, 12 p.m. to 1 p.m.,
September 24 to November 26, 2025
Community Center Gymnasium
\$100 for the session or \$15 for the class
REGISTER ONLINE



VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE YOUR FINANCIAL HEALTH



La Financière SISIP fait partie de la grande famille des Fonds non publiques (FNP) des Forces canadiennes et offre des services spécialisés pour les militaires et leur famille partout au pays.

À Bagotville, Geneviève Malenfant accompagne les membres dans l'atteinte de leurs objectifs financiers avec un réel souci d'aider et de mettre ses connaissances au profit des membres et leurs familles; elle permet à ses clients de prendre en mains leur situation financière afin d'atteindre une tranquillité d'esprit.

Forte de plus de 15 ans d'expérience dans le domaine financier elle a travaillé avec une myriade de clientèle différente qui oscillait avec des besoins simples aux besoins les plus élaborés.

La Financière SISIP travaille en partenariat avec les meilleures sociétés de placements « de leur catégorie » afin de vous offrir des fonds communs de placement, des portefeuilles gérés et des portefeuilles gérés avec des FNB, offrant pour tous et chacun une solution adaptée et personnalisée en fonction de votre profil d'investisseur et de vos objectifs financiers.

Prenez en main la gestion de votre patrimoine financier avec l'aide de Geneviève, elle saura vous éclairer en vous fournissant de judicieux conseils afin de répondre à vos besoins financiers et vos décisions d'investissements.

SISIP Financial is part of the Canadian Forces' large family of Non-Public Funds (NPFs) and offers specialized services for military personnel and their families across the country.

In Bagotville, Geneviève Malenfant supports members in achieving their financial goals with a genuine commitment to helping and sharing her knowledge for the benefit of members and their families; she empowers her clients to take control of their financial situation and achieve peace of mind.

With over 15 years of experience in the financial field, she worked with a myriad of diverse clients ranging from simple to more sophisticated needs, SISIP Financial partners with best-in-class investment firms to offer mutual funds, managed portfolios, and portfolios managed with ETFs, providing everyone with a tailored and personalized solution based on their investor profile and financial goals.

Take charge of managing your financial assets with the help of Geneviève. She will be able to enlighten you by providing you with sound advice to meet your financial needs and your investment decisions.



BFC Bagotville
Édifice CANEX, bât. 147
Alouette QC
G0V 1A0

Téléphone / Phone
418-677-3333
Lundi au vendredi de 8 h à 16 h
Monday to Friday from 8 am to 4 pm



LOISIRS RECREATION

Club de vitrail



Le vitrail est une composition décorative faite de morceaux de verre colorés ou non. Un local équipé est spécialement aménagé pour la pratique de cette activité.

Pour information : contactez la section des loisirs PSP au 418 677-4000, poste 661-7581 ou visitez la [page Web du club](#).

Stained Glass Club

Stained glass is a decorative composition made of colored or uncolored pieces of glass. A specially equipped room is set up for this activity.

For information: contact the PSP Recreation Section at 418-677-4000, ext. 661-7581 or visit the [club's website](#).

Club de golf BFC Bagotville



Avec votre adhésion au club de la base, vous pourrez profiter des installations du Club de Golf de Port-Alfred (La Baie).

Pour information : contactez la section des loisirs PSP au 418 677-4000, poste 661-7581.

CFB Bagotville Golf Club

With your membership in the base club, you can enjoy the facilities of Port-Alfred Golf Club (La Baie).

For information: contact the PSP Recreation Section at 418-677-4000, ext. 661-7581.

Club d'ébénisterie

Le club est ouvert à tous les militaires, employés de la BFC Bagotville et leur famille immédiate. Il est situé dans le bâtiment 68, de-

vant le CANEX. L'atelier dispose d'un large éventail d'équipements.

Pour information : contactez la section des loisirs PSP au 418 677-4000, poste 661-7581 ou visitez la [page Web du club](#).

Wood hobby Club



The club is open to all military personnel, CFB Bagotville employees, and their immediate families. It is located in Building 68, in front of the CANEX. The workshop has a wide range of equipment.

For information: Contact the PSP Recreation Section at 418-677-4000, ext. 661-7581 or visit the [club's website](#).

Club automobile



Le Club automobile dispose de trois armoires à outils bien remplies, d'une sélection variée d'outils spécialisés, de trois postes de travail avec des appareils de levage pour véhicules lourds, un poste pour le lavage de véhicules, une remorque de 4x8 en location journalière ainsi que deux chaloupes pour la pêche également en location.

Le Club automobile de la BFC Bagotville est une organisation gérée par des bénévoles et il est situé dans le bâtiment 68, devant le CANEX. Le club est ouvert à tous les militaires et leur famille immédiate, ainsi qu'au personnel civil de la Base.

Pour information : M. Jimmy Rioux (Président), 418-677-4000 poste 661-7354 ou visitez la [page Web du club](#).

Auto Club

The Auto Club has three well-stocked tool cabinets, a varied selection of specialized tools, three workstations with heavy-duty lifting equipment, a vehicle wash station, a 4x8 trailer for daily rental, and two fishing boats also available for rental.

The CFB Bagotville Auto Club is a volunteer-run organization located in Building 68, in front of the CANEX. The club is open to all military personnel and their dependents, as well as civilian personnel on the Base.

For information:
Mr. Jimmy Rioux (President), ext. 661-7354
Or visit the [club's website](#).

Jardins de la Victoire



Les Jardins de la Victoire de la BFC Bagotville incluent une serre communautaire chauffée et des espaces de jardin extérieurs. Ils sont situés dans le quartier des logements familiaux, près de la piste santé. Il s'agit d'une organisation gérée par des bénévoles militaires et membres d'un comité.

Pour information : contactez la section des loisirs PSP au 418 677-4000, poste 661-7581 ou visitez la [page Web du club](#).

Victory Gardens

The Victory Gardens at CFB Bagotville include a heated community greenhouse and outdoor garden spaces. They are located in the PMQ area, near the fitness trail. This organization is run by military volunteers and committee members.

For information: contact the PSP Recreation Section at 418-677-4000, ext. 661-7581
Or visit the [club's website](#).

**Abonnez-vous à la page
Facebook du PSP de la
BFC Bagotville**

[www.facebook.com/
PSPBAGOTVILLE/](http://www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/)



Des membres de la 2^e Escadre en Pennsylvanie

Du 14 au 26 juillet 2025, des membres du 14^e Escadron de génie construction (14 EGC) de la 2^e Escadre, appuyés par le 14^e Escadron de soutien de mission (14 ESM) de la 14^e Escadre, ont participé au Programme d'échange de projets de génie construction (PEPCG) à Fort Indiantown Gap, à Annville, en Pennsylvanie.

Collaboration spéciale
Lt Ornjen Marceta
14^e Escadre Greenwood

L'équipe canadienne a contribué à plusieurs projets d'infrastructure clés, notamment la construction d'une plateforme en béton pour la réparation rapide des dommages aux aérodromes (RRDA) destinée à l'entraînement à la réparation des pistes, et d'une tour de tir destinée à la supervision de l'entraînement au tir.

Travaillant en étroite collaboration avec leurs homologues américains, l'équipe a fait



Les membres ont pris part à la réalisation de plusieurs types de construction, réparations et travaux au cours de l'exercice. / Les membres ont réalisé pris part à la de plusieurs types de construction, réparations et travaux au cours de l'exercice.

preuve d'une solide camaraderie et créé de précieuses

occasions de formation croisée dans divers métiers.

Ce déploiement a démontré l'importance du travail d'équipe et du leadership, surtout dans des conditions difficiles. Le travail tôt le matin, les températures élevées et les tâches exigeantes comme le coulage du béton ont mis à l'épreuve la résilience et l'adaptabilité de l'équipe. Bien que de nombreux participants ne soient pas issus du secteur de la construction, tous ont apprécié l'expérience d'apprentissage et ont contribué de manière significative à la mission.

Cette collaboration a été bien accueillie par les forces américaines, qui ont apprécié le dévouement et les efforts du contingent canadien. Bien que le travail fût physiquement exigeant, surtout sous la chaleur estivale, il s'est avéré à la fois enrichissant et agréable, grâce à l'esprit de coopération et à un objectif commun.

L'exercice a été un franc succès, renforçant les liens internationaux et offrant une expérience pratique des opérations de génie à grande échelle.

2 Wing members in Pennsylvania

From July 14 to 26, 2025, members of 2 Wing, 14 Construction Engineering Squadron (CES), supported by 14 Wing, 14 Mission Support Squadron (MSS), participated in the Construction Engineer Project Exchange Program (CEPEP) at Fort Indiantown Gap in Annville, Pennsylvania.

The Canadian team contributed to several key infrastructure projects, including the construction of a concrete Rapid Airfield Damage Repair (RADR) pad to be used for runway repair training, and a range tower to be

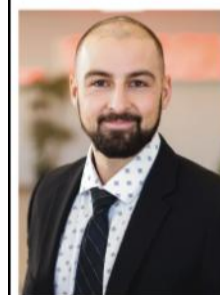
used for rifle training oversight.

Working seamlessly alongside their American counterparts, the team fostered strong camaraderie and created valuable cross-training opportunities across a variety of trades. The deployment underscored the importance of teamwork and leadership, especially under challenging conditions. Early mornings, high temperatures, and demanding tasks like concrete pours tested the team's resilience and adaptability. Despite many participants not coming from a construction background, everyone em-

braced the learning experience and contributed meaningfully to the mission.

The collaboration was well-received by the U.S. forces, who appreciated the dedication and effort shown by the Canadian contingent. While the work was physically demanding, particularly in the summer heat, it proved to be both rewarding and enjoyable, thanks to the spirit of cooperation and shared purpose. Overall, the exercise was a resounding success, strengthening international ties and providing hands-on engineering operations.

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

recoto TOYOTA
1540, boul du Royaume
Chicoutimi



LANGUAGE TRAINING

FRENCH AND ENGLISH AS SECOND LANGUAGES

For members of military families

COURS DE LANGUES

ANGLAIS ET FRANÇAIS | LANGUE SECONDE

Pour les familles des militaires

FREE!
GRATUIT!



Pour en savoir plus /
To find out more :



Bagotville est l'hôte de l'Ex EASTERN BREEZE

La BFC Bagotville est l'hôte du 25 août au 12 septembre de l'exercice de recherche et sauvetage EASTERN BREEZE 25.

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

Pour l'occasion, la BFC Bagotville reçoit des équipages en provenance des trois escadrons de soutien au combat canadiens, ceux de Cold Lake (ESC 417), de Goose Bay (ESC 444) et de Bagotville (ESC 439).

L'Exercice EASTERN BREEZE 2025 a comme objectif d'assurer le maintien des compétences professionnelles des équipages pour des opérations militaires en matière de recherche et sauvetage.



PHOTOS : IMAGERIE BAGOTVILLE — CPL MORIN

Le cplc Jordan Stewart, paramédic de vol du 444^e Escadron de soutien au combat de Goose Bay, descend en rappel lors d'un scénario de sauvetage en forêt dans le cadre de l'exercice Eastern Breeze à Shipshaw. / MCpl Jordan Stewart, a flight paramedic with 444 Combat Support Squadron in Goose Bay, rappels during a forest rescue scenario as part of Exercise Eastern Breeze in Shipshaw.



Le cplc Austin Collier (gauche), du 417^e Escadron de soutien au combat de Cold Lake, ainsi que sgt Maxime Chouinard (centre, debout), du 439^e Escadron de Bagotville, évaluent les manoeuvres de secours du cplc Jordan Stewart (droite), lors d'un scénario de sauvetage en forêt. / MCpl Austin Collier (left), from 417 Combat Support Squadron in Cold Lake, and Sgt Maxime Chouinard (center, standing), from 439 Squadron in Bagotville, evaluate the rescue maneuvers of MCpl Jordan Stewart (right), during a forest rescue scenario.

Dans le cadre de l'exercice, divers scénarios ont été mis au point mettant à l'épreuve un variété d'éléments techniques autant pour les pilotes,

les mécaniciens de vol que les techniciens médicaux.

Quatre hélicoptères Griffon sont impliqués dans cet exer-

cice qui se déroule dans plusieurs endroits de la région, offrant des défis différents en termes de dénivelé, d'accessibilité et de distance.

Bagotville Host EASTERN BREEZE

CFB Bagotville is hosting the search and rescue exercise EASTERN BREEZE 25 from August 25 to September 12.

For this occasion, CFB Bagotville is welcoming crews from three Canadian combat support squadrons: Cold Lake (417 SQN), Goose Bay (444 SQN), and

Bagotville (439 SQN).

The objective of Exercise EASTERN BREEZE 25 is to ensure the crews maintain their professional skills for military search and rescue operations.

As part of the exercise, various scenarios were developed, testing various techni-

cal elements for pilots, flight engineers, and medical technicians.

Four Griffon helicopters are involved in this exercise, which is taking place in several locations across the region, offering varying challenges in terms of elevation, accessibility, and distance.

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

Au plus

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

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

SEPTEMBRE

MOIS DE LA SENSIBILISATION AU

CANCER DE LA PROSTATE

STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

Nutrition et course

On parle souvent d'entraînement, mais trop peu de coureurs réalisent à quel point la nutrition peut transformer leur expérience de course. Ce que vous mangez avant, pendant et après l'événement influence directement votre énergie, votre récupération... et même votre plaisir!

Une préparation nutritionnelle adéquate, ce n'est pas seulement pour les athlètes professionnels.

Chaque coureur peut en bénéficier : **des repas équilibrés dans les jours précédant la course**, riches en glucides de qualité, en protéines pour réparer les muscles, et en vitamines et minéraux pour soutenir le système immunitaire. Ce mélange gagnant aide à **arriver au départ avec des réserves d'énergie optimales** et une récupération plus rapide après l'effort.

L'hydratation, souvent négligée, est tout aussi essentielle.

Boire régulièrement les jours avant la course prépare votre corps et diminue le risque de fatigue, de maux de tête ou de crampes. Et pas besoin d'attendre d'avoir soif! Garder une bouteille d'eau à portée de main est un geste simple qui fait toute la différence.

Pensez aussi au repas du matin : un **déjeuner léger, digeste et familier** comme des flocons d'avoine, un fruit et un peu de yogourt vous donnera l'énergie nécessaire sans inconfort. Le jour de la course n'est pas le moment d'expérimenter de nouveaux aliments.

Bref, **bien planifier sa nutrition**, c'est se donner toutes les chances de vivre une expérience de course plus agréable, plus efficace... et beaucoup plus satisfaisante!

Avec l'**ARMY RUN** qui arrive le 21 septembre, c'est le moment parfait pour réfléchir à votre plan nutritionnel. Une petite préparation peut faire la différence entre « finir » la course... et **la vivre pleinement avec plaisir et fierté.**

Nutrition and run

We often talk about training, but too few runners realize how nutrition can transform their running experience. What you eat before, during, and after the event directly influences your energy, your recovery... and even your enjoyment!

Proper nutritional preparation isn't just for professional athletes.

Every runner can benefit from it: balanced meals in the days leading up to the race, rich in quality carbohydrates, protein to repair muscles, and vitamins and minerals to support the immune system. This winning combination helps you arrive at the start with optimal energy reserves and recover faster after exercise.

Hydration, often overlooked, is just as essential.

Drinking regularly in the days leading up to the race prepares your body and reduces the risk of fatigue, headaches, or cramps. And there's no need to wait until you're thirsty! Keeping a water bottle handy is a simple step that makes all the difference.

Also think about your morning meal: a light, digestible, and familiar breakfast like oatmeal, a piece of fruit, and a little yogurt will give you the energy you need without discomfort. Race day is not the time to experiment with new foods.

In short, planning your nutrition well gives you every chance of having a more enjoyable, more efficient... and much more satisfying running experience!

With the ARMY RUN coming up on September 21, it's the perfect time to think about your nutrition plan. A little preparation can make the difference between "finishing" the race... and fully experiencing it with pleasure and pride.

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

Valeur de transfert : l'importance d'explorer ses options

Vous visez une libération régulière et vous savez que vous n'aurez pas le nombre d'années de service donnant droit à une pension? Ma recommandation: une analyse réfléchie **avant** votre fin d'emploi. Vous devrez aussi faire les calculs et les projections de revenus. Réservez-vous le temps nécessaire pour considérer vos options et l'impact de vos choix. Ces décisions ne doivent pas se faire dans l'urgence.

Votre pension constituée, à laquelle vous avez droit lors de votre libération, comprend la part de votre pension payée par le gouvernement fédéral en votre nom et la part que vous avez vous-même cotisée. Cette pension est une composante notable de votre rémunération globale à titre de membre des Forces canadiennes et, même si vous ne comptez pas utiliser cet argent avant de nombreuses années, vous avez un choix important à faire concernant son placement.

En effet, vous pourriez être admissible à une pension différée, payable à un âge déterminé ou vous pouvez choisir une valeur de transfert. Chaque option comprend ses avantages et ses inconvénients

La pension différée :

Votre pension reste dans le Régime de pension de la Force régulière et le gouvernement fédéral se charge de l'investir. Vous pouvez commencer à toucher votre pension à 60 ans sans réduction ou dès l'âge de 50 ans avec réduction. Important: gardez le contact avec les Forces afin qu'elles sachent

comment vous joindre quand commencera le versement de votre pension.

La valeur de transfert :

Vous devez transférer une partie de l'argent dans un régime de retraite immobilisé. Cependant, de nouvelles règles permettent de débloquer une partie des fonds de la valeur de transfert. Vous prenez toutes les décisions de placement avec votre conseiller financier car le gouvernement fédéral n'est plus responsable de votre argent. Vous profitez donc de flexibilité dans les moyens d'encaisser vos placements. De plus, il pourrait être possible de transférer la valeur de votre pension dans le régime de retraite d'un autre employeur, si le transfert est permis.

Chaque parcours de transition de carrière est différent, prenez le temps d'obtenir un accompagnement personnalisé de votre conseiller financier.

PATRICE BERGERON
Directeur général

Desjardins
Caisse des militaires



Changement de garde au CRFM de Bagotville

Il y a quelques semaines, un changement important s'est effectué à la direction du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville, alors qu'Isabelle Gauthier, directrice de l'organisation depuis 2007, a quitté ses fonctions.

Arrivée en 2003 au CRFM comme directrice-adjointe, puis nommée directrice en 2007, Mme Gauthier aura marqué pendant plus de 20 ans les destinées du centre.

Elle a contribué à la concrétisation de nombreux projets qui avaient tous pour objectif d'offrir le meilleur service possible aux membres de familles de la communauté militaire de Bagotville.

Parmi ces réalisations, mentionnons l'ouverture d'une clinique de médecine familiale en 2005-2006, la création d'une nouvelle garderie, les soirées reconnaissance pour les conjointes des militaires, et les célébrations entourant les 30^e et

35^e anniversaires du CRFM.

Au cours de ses années à la direction, elle a reçu les jetons des mains du général-commandant de la Force opérationnelle interarmées (Est) et du chef d'état-major de la Défense en reconnaissance de l'excellence des services rendus par l'équipe du CRFM.

Son travail a également été reconnu au-delà de nos murs, notamment par une nomination au gala des entreprises de la Chambre de commerce locale.

En tant que gestionnaire, ses démarches innovantes et ses initiatives originales ont permis d'améliorer l'équité salariale du personnel du CRFM et l'obtention de fonds supplémentaires du gouvernement du Québec par le biais du Programme de soutien à l'action communautaire auprès des familles. Un soutien financier important renouvelable qui assure la poursuite de nombreuses activités de l'organisme.

Même si elle a quitté ses fonctions à la direction générale, Mme Gauthier demeurera active au sein du CRFM à d'autres tâches pour un cer-



Isabelle Gauthier, directrice du CRFM de Bagotville depuis près de 20 ans, a quitté ses fonctions au cours des dernières semaines. / Isabelle Gauthier, director of the CRFM de Bagotville for almost 20 years, left her position in recent weeks.

tain temps encore. Les membres de la communauté pourront donc continuer de compter sur son dévouement.

Depuis le départ de Mme

Gauthier, la direction du CRFM a été confiée à M. Guillaume Lapointe. Le Vortex, vous invite à faire un peu mieux connaissance avec lui en page 17.

Lisez
VORTEX
 Bagotville

**n'importe où
 grâce à**

pressreaderTM

www.pressreader.com

Change of guard at Bagotville MFRC

A few weeks ago, a major change took place at the Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC), with the departure of Isabelle Gauthier, the organization's director since 2007.

Ms. Gauthier joined the MFRC in 2003 as Deputy Director and was appointed Director in 2007. She has made a significant contribution to the centre's success for over 20 years.

She has contributed to the successful completion of numerous projects, all aimed at providing the best possible service to family members in the Bagotville military community.

These achievements include the opening of a family medicine clinic in 2005-2006, the creation of a new daycare, recognition evenings for military spouses, and celebrations for the MFRC's 30th and 35th anniversaries. During her years as director, she received awards from the Commanding General of Joint Task Force (East) and the Chief of the Defence Staff in recognition of the excellent service provided by the MFRC team.

Her work has also been recognized beyond our walls, notably through a nomination at the local Chamber of Commerce's Business Gala.

As a manager, her innova-

tive approaches and original initiatives have led to improved pay equity for MFRC staff and the securing of additional funding from the Quebec government through the Community Action Support Program for Families. This significant, renewable financial support ensures the continuation of many of the organization's activities.

Although she has stepped down as director, Ms. Gauthier will remain active within the MFRC in other capacities for some time to come. Members of the community can therefore continue to count on her dedication.

NEVER MISS A REP
BULLETIN
 EN QUÊTE DE LA PERFORMANCE
 @CAFFITNESS.FACENFORME

CONCOURS D'ABONNEMENT!

Abonnez-vous à notre bulletin du
15 SEPTEMBRE - 10 OCTOBRE, 2025
 pour courir la chance de gagner des prix
 FAC en forme!

*Pour nouveaux abonnés seulement

Propulsé par

Fièrement commandité par la
 Société Canadian Tire

Guillaume Lapointe, le nouveau directeur du CRFM

Depuis août 2025, Guillaume Lapointe occupe le poste de directeur général du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville.

Son parcours professionnel s'est orienté vers les ressources humaines et la gestion, où il a acquis une solide expertise en recrutement, en relations de travail, en développement organisationnel et en gestion d'équipes. Ses expériences variées, tant en entreprise privée que dans le cadre de mandats de consultation pour d'autres types d'organisations, lui ont permis de développer une vision globale adaptée aux réalités complexes des organisations.

Titulaire d'un baccalauréat en administration, profil ressources humaines, de l'UQAC, ainsi que d'un diplôme d'études collégiales en gestion de commerce et d'un diplôme d'études professionnelles en vente-conseil, Guillaume s'est également impliqué dans le milieu académique en tant que juge et coach d'équipes universitaires lors de compétitions en administration dans l'est du Canada.



Guillaume Lapointe est le nouveau directeur général du CRFM de Bagotville depuis le début août. / Guillaume Lapointe has been the new general director of the CRFM de Bagotville since the beginning of August.

À la direction du CRFM de Bagotville, sa vision est de maintenir et optimiser les services destinés aux familles et aux proches des militaires, en veillant à ce qu'ils répondent constamment aux besoins réels de la communauté. Guillaume croit en l'importance du personnel

spécialisé et compétent du CRFM, considérant qu'il s'agit d'un atout majeur. En effet, son rôle est déterminant non seulement pour offrir un soutien essentiel aux familles, mais aussi en ayant un impact direct sur la qualité et l'efficacité des opérations militaires, en

permettant aux militaires de se concentrer sur leurs responsabilités opérationnelles.

C'est avec enthousiasme

que Guillaume s'engage à contribuer au rayonnement du CRFM de Bagotville et à soutenir la communauté militaire qui en fait sa force.

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

NEVER MISS A REP BULLETIN
EN QUÊTE DE LA PERFORMANCE
@CAFFITNESS.FACENFORME

SIGN-UP CONTEST!
Subscribe to our bulletin from
SEPTEMBER 15 - OCTOBER 10, 2025
for a chance to win CAF Fitness prizes!

*New Subscribers Only
Powered by

Proudly sponsored by Canadian Tire Corporation

Guillaume Lapointe New MFRC's Director

Since August 2025, Guillaume Lapointe has served as Executive Director of the Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC).

His professional career has focused on human resources and management, where he has acquired solid expertise in recruitment, labor relations, organizational development, and team management. His varied experience, both in private business and through consulting assignments for other types of organizations, has allowed him to develop a comprehensive vision adapted to the com-

plex realities of organizations.

Holding a bachelor's degree in administration, specializing in human resources, from UQAC, as well as a college diploma in business management and a professional diploma in sales consulting, Guillaume has also been involved in academia as a judge and coach of university teams in business competitions across Eastern Canada.

As director of the Bagotville MFRC, his vision is to maintain and optimize services for military families and loved ones, ensuring they consis-

tently meet the real needs of the community. Guillaume believes in the importance of the MFRC's specialized and skilled staff, considering them a major asset. Indeed, their role is crucial not only in providing essential support to families, but also in having a direct impact on the quality and effectiveness of military operations, allowing military personnel to focus on their operational responsibilities.

Guillaume is enthusiastically committed to contributing to the Bagotville MFRC's influence and supporting the military community, which is its strength.

Lorsqu'il s'agit de jeux de hasard et d'argent, il est important de respecter les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque.

Consultez le site lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

LE MONTANT



1 % Évitez de jouer plus de du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

LA FRÉQUENCE



4 Évitez de jouer plus de jours par mois

LE NOMBRE



2 Évitez de jouer régulièrement à plus de formes de jeux de hasard et d'argent



#LDHJ



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.



Fin du camp estival des cadets à Bagotville

Le 15 août dernier, les cadets du Centre d'entraînement des cadets (CEC) de Bagotville ont pris part à la cérémonie de graduation finale de l'été 2025.

Collaboration spéciale
Cm1 Jenna Sobh
et css Laurianne Caron
CEC Bagotville

La cérémonie a été présidée par le brigadier-général Stéphane Tardif, directeur général – Initiatives stratégiques de la Force de réserve et chef de la réserve adjoint.

D'autres invités de marque ont aussi pris part à l'événement, dont Mme Sylvie Rondeau, de la Ligue navale du Canada, et le col Phillip Rennison, commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville.

Cette cérémonie marquait la fin des cours de Voile 1, 2 et 3, d'opérateur d'embarcation légère et d'aviation avancée, d'une durée variant entre trois, quatre et six semaines. Elle a également souligné l'engagement des cadets-cadres qui ont œuvré au CEC Bagotville depuis le début de la période estivale.

Quelques moments spéciaux ont marqué l'événement. Bien que le CEC Bagotville n'offre pas de cours de musique, plusieurs cadets et cadets-cadres musiciens ont consacré une partie de leur temps libre pour former un ensemble musical afin d'accompagner diverses cérémonies. La coordination a été assurée par l'aspirant de marine Vincent Choquette, également officier divisionnaire du cours de voile. Pour son engagement exceptionnel, il a reçu une mention élogieuse du commandant du centre. Pour la parade finale, des musiciens du CEC Valcartier se sont joints à l'événement afin de bonifier l'accompagnement musical.

Une autre prestation remarquable fut la démonstration de la « course au canon », tradition navale héritée de la guerre des Boers. Pendant

trois semaines, des cadets volontaires, peu importe leur uniforme (Marine, Aviation ou Armée), se sont exercés à manœuvrer une pièce d'artillerie navale de campagne, à la démonter et à franchir des obstacles en équipe. L'initiative était dirigée par la maître de 2^e classe Demetra Pomerleau, cadette-cadre à l'administration du centre qui vient du Corps de cadets de la Marine royale canadienne (CCMRC) Frontenac situé à Sherbrooke. Pour l'ensemble de ses réalisations cet été, elle a reçu une bourse de 1 000 \$, gracieuseté de la Compagnie du Canada.

Le personnel adulte du CEC s'est également distingué par son engagement communautaire. Le mess intégré a organisé des activités de levée de fonds au profit de la Maison de l'espoir Saguenay—Lac-Saint-Jean et d'Autisme Saguenay—Lac-Saint-Jean, remettant à chacun des organismes un don d'une valeur de 1 525 \$ afin de soutenir leur action dans la communauté.

Dans leur allocution, le brigadier-général Tardif a félicité les jeunes pour leur courage et leur détermination, tandis que le colonel Rennison a rappelé l'ampleur des apprentissages acquis au fil des cours. De son côté, le commandant du centre, le lieutenant-colonel Patrice Daoust, CD, a rappelé aux parents que leurs enfants sauront maintenant apprécier davantage le confort de la maison — un repas conçu pour des centaines de personnes n'ayant pas tout à fait la même touche que ceux préparés par leur famille.

Après la cérémonie, plusieurs cadets ont retrouvé leurs proches venus assister à l'événement, tandis que d'autres ont pris place à bord des autocars pour un dernier trajet partagé avec leurs nouveaux amis, avant de rentrer chez eux. Plusieurs se disent déjà impatients de revenir vivre une nouvelle aventure au CEC Bagotville à l'été 2026.



Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rennison, a profité de sa participation à la parade de clôture du CEC de Bagotville pour discuter avec plusieurs jeunes qui complétaient le 15 août leur formation estivale. / The commander of CFB Bagotville, Colonel Phillip Rennison, took advantage of his participation in the closing parade of the CEC of Bagotville to speak with several young people who completed their summer training on August 15.

End of cadets summer camp

On August 15, cadets from the Bagotville Cadet Training Centre (CTC) took part in their final graduation ceremony for the summer of 2025.

The ceremony was presided over by Brigadier-General Stéphane Tardif, Director General Reserve Force Strategic Initiatives and Deputy Chief of the Reserve.

Other distinguished guests also attended the event, including Ms. Sylvie Rondeau of the Navy League of Canada and Col. Phillip Rennison, Commander of 3 Wing and CFB Bagotville.

This ceremony marked the completion of the Sail 1, 2, and 3, Light Boat Operator, and Advanced Aviation courses, which last between three, four, and six weeks. It also highlighted the commitment of the staff cadets who have worked at CTC Bagotville since the beginning of the summer.

The event featured several special moments. Although CEC Bagotville does not offer music classes, several cadets and cadet staff musicians devoted some of their free time to forming a musi-

cal ensemble to accompany various ceremonies. Coordination was provided by Midshipman Vincent Choquette, also a divisional officer for the sailing course. For his exceptional commitment, he received a commendation from the center's commander. For the final parade, musicians from CEC Valcartier joined the event to enhance the musical accompaniment.

Another notable performance was the "gun run" demonstration, a naval tradition inherited from the Boer War. For three weeks, volunteer cadets, regardless of their uniform (Navy, Air Force, or Army), practiced maneuvering a naval field artillery piece, dismantling it, and navigating obstacles as a team. The initiative was led by Petty Officer 2nd Class Demetra Pomerleau, a senior cadet in the center's administration from the Royal Canadian Sea Cadet Corps (RCSCC) Frontenac in Sherbrooke. For her achievements this summer, she received a \$1,000 scholarship, courtesy of the Canada Company.

The CEC's adult staff also distinguished themselves through their community involvement. The integrated

mess organized fundraising activities to benefit the Maison de l'espoir Saguenay—Lac-Saint-Jean and Autisme Saguenay—Lac-Saint-Jean, providing each organization with a \$1,525 donation to support their work in the community.

In their address, Brigadier-General Tardif congratulated the young people for their courage and determination, while Colonel Rennison highlighted the importance of the lessons learned throughout the course. For his part, the center's commander, Lieutenant-Colonel Patrice Daoust, CD, reminded parents that their children will now appreciate the comforts of home even more—a meal prepared for hundreds of people doesn't quite have the same touch as those prepared by their families.

After the ceremony, several cadets reunited with their loved ones who had come to attend the event, while others boarded the coaches for a final ride shared with their new friends before heading home. Many are already looking forward to returning to experience a new adventure at CEC Bagotville in the summer of 2026.



COURS EN GROUPE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE FITNESS TRAINING CLASSES

Session automne 2025 - 2 septembre au 19 décembre
Fall 2025 Session – September 2nd to December 19th

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
AM		6h30 - 7h15 SPINNING ½ gym 2		7h30 - 8h15 YEM / SYM Salle multi 1 / multi room 1	
MIDI / LUNCH		12h00 - 12h45 YEM / SYM Salle multi 1 / multi room 1		12h00 - 12h45 SPINNING ½ gym 2	
PM		14h30 - 15h30 Mise en FORCE / GET STRENGTH Gymnase / Gymnasium	15h00 - 16h00 Groupe de course / Running group Varié / Various	14h30 - 15h30 Mise en FORCE / GET STRENGTH Gymnase / Gymnasium	

Ouvert au travailleur BFC / Open to CFB Workers
** Priorité aux militaires / Priority to military **



Pour information et inscription
For information and registration

Pour plus d'informations / For more information: p-bgv.pspcondphysique@forces.gc.ca

** Traduction anglaise non officielle **