



# VORTEX

## Bagotville



# ON SE SOUVIENT WE REMEMBER



pages 2-3

*Lancement de la campagne annuelle de charité / Annual charity campaign lauched... page 5*

*Gros projet au Musée de la Défense aérienne / Big project for Air Defence Museum... page 6*

*L'ARC fait ses preuves lors de TARASSIS / RCAF proves its worth during TARASSIS... page 12*



**VITRES+  
ACCESSOIRES**

**Garage Jean-Pierre Tremblay**

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

**Les spécialistes du pare-brise !**

Remplacement | Réparation | Assurance



# La communauté militaire régionale se



En cette année marquant le 80<sup>e</sup> anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale, plus de 650 personnes se sont réunies dans la région à l'occasion du jour du Souvenir à Chicoutimi et à Arvida.

Les deux cérémonies cha-

peautés par la Légion royale canadienne ont aussi regroupé de nombreux représentants de la 2<sup>e</sup> Escadre et de la 3<sup>e</sup> Escadre. Les représentants du NCSM Champlain, des personnalités politiques, de nombreux vétérans et des dizaines de membres civils de la communau-

té militaire se sont aussi joints aux deux cérémonies.

La cérémonie prévue à Alma a été annulée pour des raisons de sécurité liées à la météo.

Le commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre de Bagotville, le colonel Steeve Belley, a tenu à rappeler l'importance de

cette journée de commémoration. « En ce moment de recueillement, nous honorons le courage et le sacrifice de celles et ceux qui ont servi notre pays avec bravoure. Les libertés dont nous bénéficions aujourd'hui sont le résultat de leur engagement indéfectible. Nous gardons vivante la mémoire de leur sacrifice en renouvelant

notre promesse de servir avec honneur et de protéger le Canada ainsi que les valeurs qui le définissent. Nous nous souvenons », a lancé le colonel Belley.

La cérémonie prévue à Alma le 11 novembre ayant été annulée en raison des conditions météo, les membres de la 2<sup>e</sup> Escadre ont pris part aux cérémonies tenues au Saguenay.

Le commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rensson, a, pour sa part, souligné que cette commémoration est plus importante que jamais dans le climat mondial actuel.

« L'hommage que nous rendons aujourd'hui à nos vétérans nous rappelle également notre propre responsabilité face aux défis contemporains, alors que la paix mondiale demeure fragile et incertaine. À leur image, nous devons rester vigilants, engagés et prêts à défendre les valeurs qui nous unissent - la liberté, la justice et la dignité humaine - afin d'as-

## 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  
Edition, Redaction, Publicity

Brin d'com (Eric Gagnon)  
418-690-7589

[Brindcom.eric@gmail.com](mailto:Brindcom.eric@gmail.com)

Affaires publiques BFC Bagotville / CFB Public Affairs  
418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP Manager

Sébastien Lepagne 677-4000 (poste 661-4339)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au  
Le Vortex is published on the second Thursday of each month available in digital version at  
[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)

au [www.facebook.com/VortexBagotville](https://www.facebook.com/VortexBagotville)  
et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

Prochaine publication / Next Publication  
11 décembre 2025 / December 11<sup>th</sup>

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

Mardi 2 décembre / Tuesday December 2<sup>nd</sup>

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

## 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

**N'ATTENDEZ PAS ! L'HIVER APPROCHE!**  
**Nokian Tyres Hakkapeliitta 10**

Tranquillité d'esprit  
pour les hivers  
nordiques

**nokian  
TYRES**

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](https://www.facebook.com/garagesplabaie)

Lisez

le **VORTEX**  
de Bagotville

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

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

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

# souvient à Arvida et à Chicoutimi



surer un avenir meilleur aux générations à venir », a déclaré le commandant.

L'année 2025 marque aussi le 110<sup>e</sup> anniversaire du poème Au champ d'honneur, l'un des poèmes militaires les plus populaires de l'histoire. Écrit durant la Première Grande Guerre, il a grandement contribué à l'adoption du coquelicot comme symbole du Souvenir.

Écrit à l'origine en anglais par un officier et chirurgien canadien, le lieutenant-colonel John McCrae, le poème a pour titre original *In Flanders Fields*.

Selon ce qui a été rapporté, c'est après avoir constaté à quel point les coquelicots poussent rapidement sur les tombes des soldats morts lors de la seconde bataille d'Ypres, ville belge située en Flandre, que John McCrae

compose le poème. Sa version française officielle sera réalisée par M. Jean Parizeau qui fut major dans les Forces armées canadiennes et historien militaire. On ne sait pas exactement de quand date cette traduction qui fut popularisée à la fin du 20<sup>e</sup> siècle.

Le jour du Souvenir, à l'origine jour de l'Armistice, remonte à la fin de la Grande Guerre. La convention d'armistice ayant été signée par l'Allemagne et les forces alliées à Paris le lundi 11 novembre 1918 à 5 h. Le cessez-le-feu entre en vigueur à 11 h le même jour.

La onzième heure du onzième jour du onzième mois est donc devenue mondialement un moment de commémoration pour tous ceux qui se sont sacrifiés au cours des différents conflits qui ont marqué le monde depuis ce temps.

## *The regional military community remembers*

**In this year marking the 80<sup>th</sup> anniversary of the end of the Second World War, more than 650 people gathered in the region for Remembrance Day ceremonies in Chicoutimi and Arvida.**

The two ceremonies, hosted by the Royal Canadian Legion, also brought together numerous representatives from 2 Wing and 3 Wing. Representatives from HMCS Champlain, political figures, many veterans, and dozens of civilian members of the military community also attended the ceremonies.

The Commanding Officer of 2 Wing Bagotville, Colonel Steeve Belley, emphasized the importance of this day of commemoration. "In this moment of reflection, we honour the courage and sacrifice of those who served our country with bravery. The freedoms we enjoy today are the result of their unwavering commitment." "We keep alive the memory of their sacrifice by renewing our promise to serve with honour and to protect Canada and the values that define it. We remember," said Colonel Belley.

The ceremony scheduled for November 11 in Alma was cancelled due to weather conditions, so members of 2 Wing participated in the ceremonies held in Saguenay.

The Commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Phillip Rennison, emphasized that this commemoration is more important than ever in the current global climate.

"The tribute we pay today to our veterans also reminds us of our own responsibility in the face of contemporary challenges, as world peace remains fragile and uncertain. Like them, we must remain vigilant, committed, and ready to defend the values that unite us—freedom, justice, and human dignity—in order to ensure a better future for generations to come," said the Commander.

The year 2025 also marks the 110<sup>th</sup> anniversary of the poem "In Flanders Fields," one of the most popular military poems in history. Written during the First World War, it greatly contributed to the adoption of the poppy as a symbol of Remembrance. It was written in English by a Canadian officer and surgeon, Lieutenant-Colonel John McCrae.

According to reports, John McCrae composed the poem after observing how quickly poppies grew on the graves of soldiers killed during the Second Battle of Ypres, a Belgian city located in Flanders.

Its official French translation was produced by Jean Parizeau, a major in the Canadian Armed Forces and a military historian. The exact date of this translation, which became popular at the end of the 20<sup>th</sup> century, is unknown.

Remembrance Day, originally Armistice Day, dates to the end of the Great War. The armistice agreement was signed by Germany and the Allied forces in Paris on Monday, November 11, 1918, at 5:00 a.m. The ceasefire came into effect at 11:00 a.m. the same day.

The eleventh hour of the eleventh day of the eleventh month has thus become a worldwide moment of commemoration for all those who have sacrificed themselves in the various conflicts that have marked the world since then.

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.



LAST POST FUND  
FONDS DU SOUVENIR

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

# Mot de l'adjutant-chef

2<sup>e</sup> Escadre

## Une fin de saison sous le signe de la préparation et de l'agilité

Bonjour à toutes et à tous,



Par adjuc Hugo Prud'Homme  
Adjutant-chef de la  
2<sup>e</sup> Escadre Bagotville

Alors que le programme des conférenciers de la Semaine des vétérans et que les cérémonies du Jour du Souvenir viennent de se conclure, je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance pour votre engagement et votre présence. Vous avez su, par votre professionnalisme et votre respect, rendre hommage à celles et ceux qui ont servi avant nous. Ces moments de commémoration nous rappellent l'importance de notre mission, le poids de notre héritage, et le lien qui nous unit à notre histoire collective. Merci à toutes et à tous pour avoir contribué à faire de ces événements des moments de dignité et de mémoire, inspirants pour l'avenir.

L'automne a été marqué par une activité opérationnelle soutenue. L'exercice AGILE WARRIOR 25 a notamment mis en lumière notre état de préparation, notre résilience, et notre capacité à rester prêts et alertes face aux menaces. Vous avez démontré une rigueur exemplaire, une coordination efficace et un esprit d'équipe remarquable. Ces réussites sont le reflet de votre engagement quotidien, et de votre discipline à répondre aux exigences avec professionnalisme.

Un merci tout particulier à nos familles et à notre personnel de soutien. Votre appui constant, souvent discret mais essentiel, permet à nos opérations de se dérouler avec fluidité et efficacité. Vous êtes une part intégrante de notre réussite collective, et votre contribution mérite notre reconnaissance.

Sur le plan de nos installations, je souhaite aussi vous informer qu'au début octobre, j'ai eu l'occasion de visiter le nouveau bâtiment de la 2<sup>e</sup> Escadre en construction. Les progrès réalisés depuis quelques mois sont impressionnants et témoignent d'un engagement réel envers l'amélioration de nos conditions de travail. Cela dit, il est essentiel que nous continuions à préciser les besoins opérationnels et fonctionnels de nos unités pour que cette infrastructure réponde pleinement aux réalités de notre mission.

Le tempo automnal de la 2<sup>e</sup> Escadre est élevé dû à divers exercices menés simultanément, et vous continuez à livrer un travail remarquable. Je vous invite à capitaliser sur le repos et le bien-être en famille ou avec vos proches dès que l'occasion se présente, aussi brève soit-elle. Le repos n'est pas une pause dans la mission, c'est une composante essentielle de notre capacité à relever les défis à venir.

Maintenir notre état de préparation est une priorité, tant sur le plan opérationnel que personnel. Cela passe par l'attention que nous apportons à notre santé physique et mentale. En restant actifs, en rechargeant nos batteries et en nous soutenant mutuellement, nous renforçons notre résilience et l'agilité opérationnelle de l'escadre.

## A word from the CWO

2 Wing

## A season finale marked by preparation and agility

Hello everyone,

As the Veterans Week speaker program and Remembrance Day ceremonies have just concluded, I would like to express my deep gratitude for your commitment and presence. Through your professionalism and respect, you paid tribute to those who served before us. These moments of commemoration remind us of the importance of our mission, the weight of our legacy, and the bond that unites us to our collective history. Thank you all for helping to make these events moments of dignity and remembrance, inspiring for the future.

The fall was marked by sustained operational activity. Exercise AGILE WARRIOR 25 highlighted our readiness, resilience, and ability to remain prepared and alert to threats. You demonstrated exemplary rigor, effective coordination, and remarkable teamwork. These successes reflect your daily commitment and your discipline in meeting requirements with professionalism.

A very special thank you to our families and support staff. Your constant, often discreet but essential support allows our operations to run smoothly and efficiently. You are an integral part of our collective success, and your contribution deserves our recognition.

Regarding our facilities, I would also like to inform you that in early October, I had the opportunity to visit the new 2 Wing building under construction.

The progress made over the past few months is impressive and demonstrates a genuine commitment to improving our working conditions. That said, it is essential that we continue to define the operational and functional needs of our units so that this infrastructure fully meets the realities of our mission.

The autumn schedule at 2 Wing is high due to various exercises being conducted simultaneously, and you continue to deliver outstanding work. I encourage you to take advantage of rest and well-being with your family or loved ones whenever the opportunity arises, however brief. Rest is not a break from the mission; it is an essential component of our ability to meet the challenges ahead.

Maintaining our readiness is a priority, both operationally and personally. This requires attention to our physical and mental health. By staying active, recharging our batteries, and supporting one another, we strengthen our resilience and the operational agility of the squadron.

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.

# La campagne nationale de charité est lancée

Alors qu'approchent les fêtes de fin d'année, la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) est aussi de retour à Bagotville comme partout au Canada, avec pour objectif de récolter plus de 2 millions de dollars qui seront remis à des dizaines d'organismes de charité à travers le pays.

Les dons sont récoltés par le biais de la plateforme e-Pledge, qui permet aux membres de faire une délégation de solde ou un don par carte de crédit au profit de différents organismes locaux.

Dès le départ, la plateforme offre le choix de donner à Centraide Saguenay—Lac-Saint-Jean ou aux Partenaires santé qui comptent dix-sept organismes de recherche sur différentes maladies.

Il est aussi possible de donner localement aux trois piliers

de l'initiative ProjetSois : la lutte contre l'itinérance, le soutien d'importantes causes autochtones ou la santé mentale et la dépendance chez les jeunes.

Finalement, e-Pledge offre également de faire un don à un organisme de bienfaisance enregistré de son choix.

Le président de la campagne pour Bagotville, le capitaine André Pilote, souligne la générosité dont ont fait preuve les militaires de Bagotville au cours des dernières éditions : « Les membres de l'équipe de la Défense de la BFC Bagotville ont toujours très bien répondu à l'appel de générosité par les années passées et je suis certaine qu'ensemble nous serons en mesure de donner les ressources nécessaires aux organismes de bienfaisance régionaux afin d'assurer leur mission d'aide aux plus vulnérables de notre communauté. La BFC Bagot-

ville détient d'ailleurs l'un des pourcentages les plus élevés de Grands Donateurs au pays ».

Pour faire partie de ces Grands Donateurs, il faut faire un don par délégation de solde de 500 \$ par année, soit 20,84 \$ par paie.

« Je vous encourage à opter pour un don mensuel, par carte de crédit ou par délégation de solde via CCPS, en sélectionnant le code BS 909. Vos dons seront ainsi répartis correctement selon les organismes que vous aurez choisis », explique le capt Pilote. Les militaires ont jusqu'au 20 novembre pour inscrire leur don dans e-Pledge. Pour les employés civils de la communauté, la date limite est le 7 décembre. Il est toutefois possible de faire des dons par carte de crédit jusqu'au 31 décembre via la plateforme.

Give a little. Change a lot!



Les petits gestes comptent beaucoup !

Campagne de charité  
en milieu de travail de  
la Défense nationale



## The National charity campaign launched

As the holiday season approaches, the National Defence Workplace Charity Campaign (NDWCCC) is back in Bagotville, as it is across Canada, with the goal of raising over \$2 million to be distributed to dozens of charities nationwide.

Donations are collected through the e-Pledge platform, which allows members to make a balance assignment or a credit card donation to various local organizations.

From the outset, the platform offers the option of donating to Centraide Saguenay—Lac-Saint-Jean or to the Health Partners, which includes seventeen research organizations working on various diseases.

It is also possible to donate locally to the three pillars of the ProjetSois initiative: combating homelessness, supporting important Indigenous causes, or addressing mental health and addiction among young people.

Finally, e-Pledge also allows members to donate to a registered charity of their choice. The chair of the Bagotville campaign, Captain André Pilote, highlighted the generosity shown by Bagotville military personnel in recent years: "The members of the CFB Bagotville Defence Team have consistently responded very well to the call for generosity over the past few years, and I am certain that together we will be able to provide the necessary resources to regional charities to ensure they can fulfill their mission of helping the most vulnerable members of our community. CFB Bagotville also boasts one of the highest percentages of major donors in the country."

To become a major donor, you must make a \$500 annual payroll donation, or \$20.84 per paycheck.

"I encourage you to choose a monthly donation, either by credit card or payroll deduction via CCPS, selecting code BS 909. This will ensure your do-

nations are properly allocated to the organizations you select," explained Capt. Pilote. Military personnel have until November 20 to register their donation through e-Pledge. For civilian employees in the community, the deadline is December 7. However, it is possible to make donations by credit card until December 31 via the platform.

The Casual Fridays campaign is also back this year. To participate, a minimum donation of \$10 per month (non-transferable) or \$120 per year is required. Participants must keep their receipt as proof of eligibility.

Since e-Pledge is the only way to donate to the campaign, it is also the access point for participating in Casual Fridays. An informational email has been sent to all personnel, and more information can be obtained by contacting the campaign coordinator for your unit. The campaign runs until February 28, 2026.

La campagne des vendredis en civil est aussi de retour cette année. Pour y prendre part, il faut faire un don minimum de 10 \$ par mois (non transférable) ou 120 \$ par année. Les participants doivent conserver leur reçu pour prouver qu'ils bénéficient de ce privilège.

Comme e-Pledge est le seul moyen de faire un don à la

campagne, c'est également le point d'accès pour prendre part aux vendredis en civil.

Un courriel d'information a été envoyé à l'ensemble du personnel et il est possible d'obtenir davantage d'information en contactant le ou la responsable de la campagne de son unité. La campagne se poursuit jusqu'au 28 février 2026.



Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés  
protège vos clés et aide les enfants  
amputés depuis 50 ans!



Commandez gratuitement des  
plaques porte-clés à [amputesdeguerre.ca](http://amputesdeguerre.ca).

# Saison positive et gros projet pour le musée

L'année 2025 s'achève sur une note des plus encourageantes pour le musée de la Défense aérienne, qui dresse un bilan positif de sa saison estivale.

L'exposition temporaire *Des ailes et des hommes*, consacrée à l'histoire fascinante des aviateurs canadiens et de leurs appareils au fil des décennies, a reçu un accueil enthousiaste du public. Riche en récits historiques, elle a ravivé la passion des visiteurs pour l'aviation militaire tout en rendant hommage à celles et ceux qui ont contribué à son essor.

L'animation du parc d'aéro-

nefs reste également l'un des points forts du musée. Petits et grands ont une fois encore découvert avec curiosité ces impressionnants témoins de l'histoire aérienne canadienne. Malgré la fin des visites en autobus de la base militaire, la fréquentation est restée élevée. En effet, 12 300 visiteurs ont franchi les portes du musée au cours de la saison, un chiffre qui témoigne de l'intérêt constant du public pour ce lieu de mémoire unique.

Alors que les portes se referment pour la saison hivernale et printanière, le musée s'apprête à vivre une transformation majeure. Cette fermeture



PHOTO : COURTOISIE

**L'animation dans le parc d'aéronefs est toujours l'un des éléments phares d'une visite au Musée de la Défense aérienne.** / *The animation in the aircraft park is always one of the highlights of a visit to the Air Defence Museum.*



**Alors que la saison estivale est officiellement terminée, le musée s'apprête à faire peau neuve. En effet, une toute nouvelle exposition permanente sera installée au cours des prochains mois en vue de la saison 2026.** / *With the summer season officially over, the museum is preparing for a makeover, as a brand new permanent exhibition will be installed over the next few months in preparation for the 2026 season.*

permettra de renouveler entièrement l'exposition permanente avec la collaboration du Studio Créo et de la firme de design stratégique Rümker.

La future exposition propose-

ra un regard inédit sur l'histoire de l'aviation militaire canadienne, avec une scénographie immersive, davantage d'objets authentiques et une interaction accrue avec les visiteurs.

Son inauguration est prévue pour la fin du mois de juin 2026 et promet une expérience à la fois éducative et émotionnelle, au cœur de la mémoire aéronautique du pays.

## Positive season and big project for the museum

**The year 2025 ended on a very encouraging note for the Air Defence Museum, which reported a successful summer season.**

The temporary exhibition, "Wings and Men," dedicated to the fascinating history of Canadian aviators and their aircraft over the decades, was enthusiastically received by the public. Rich in historical narratives, it rekindled visitors' passion for military aviation while paying tribute to those who contributed to its development.

The aircraft park's interac-

tive displays also remain a highlight of the museum. Visitors of all ages once again discovered these impressive relics of Canadian aviation history with great curiosity. Despite the discontinuation of bus tours of the military base, attendance remained high. In fact, 12,300 visitors came through the museum's doors during the season, a figure that testifies to the public's continued interest in this unique memorial site.

As the doors close for the winter and spring seasons, the museum is preparing for a major transformation. This

closure will allow for a complete renewal of the permanent exhibition in collaboration with Studio Créo and the strategic design firm Rümker. The future exhibition will offer a fresh perspective on the history of Canadian military aviation, with an immersive scenography, more authentic artifacts, and enhanced visitor interaction.

Its inauguration is scheduled for the end of June 2026 and promises an educational and emotional experience at the heart of the country's aeronautical heritage.

**Suivez la page Facebook du CRFM pour ne rien manquer**

**Follow MFRC's Facebook page So you don't miss anything**



**RESTAURANT**  
TERRASSE

*La*  
**Fringale**

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h - BURRITOS DEJEUNER à 10\$<sup>+taxes</sup>

**SPÉCIAL**  
du MOIS

Hot hamburger

**11\$**<sup>+taxes</sup>

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

**Menu du jour tous les midis**

**BASE DE BAGOTVILLE - 418-677-1443**

## Avec ma rétro, je vais:

- me gâter
- rembourser mes dettes
- épargner pour mon rêve

## Avez-vous les MEILLEURES tactiques pour maximiser votre rétro?

Avant de décider: passez à la Caisse!

## With my retro pay, I'll:

- treat myself
- get rid of my debts
- save for my dream

## Have you considered the BEST tactics to maximize your returns?

Our experts will show you how

 **Desjardins**  
Caisse des militaires

Scanner et cliquer  
Scan & Click



# 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.



# Les débuts de l'aviation d'un océan à l'autre

Lorsque la Première Guerre mondiale éclate, plusieurs aérodromes sont créés afin de permettre les pratiques de vol aux apprentis pilotes présents dans les écoles de pilotage. Parmi eux, on retrouve le Camp Borden, fondé en 1916, et le Camp Shearwater, fondé en 1918.

Collaboration  
Yves Dupéré

Musée de la Défense aérienne



PHOTO : MUSÉE DE BAGOTVILLE

Ici les CF-100 Canuck de l'Escadron 425 sur la piste de Bagotville dans les années 60 se préparent pour un décollage rapide. / Here, the CF-100 Canucks of 425 Squadron on the Bagotville runway in the 1960s are preparing for a rapid takeoff.

Avec la naissance de l'Aviation royale canadienne (ARC) en 1924, de nouveaux aéroclubs civils se forment et deviennent avec le temps une pépinière de pilotes.

D'ailleurs, ces aérodromes se transforment en écoles de pilotage lorsque le Plan d'entraînement aérien du Commonwealth britannique est créé le 17 décembre 1939.

Durant la Seconde Guerre mondiale, 107 écoles sont en activité au Canada. Plusieurs d'entre elles ferment après le conflit mondial. Par la suite, avec l'avènement de la Guerre froide, l'ARC développe un vaste réseau de bases aériennes pour protéger le territoire canadien. Aussi, la 1<sup>re</sup> Division aérienne est créée en 1951 pour surveiller l'expansion soviétique en Europe.

Lors de l'opération Leap Frog, de mai 1952 à mars 1953, 11 escadrons se dépla-

cent dans 4 escadres canadiennes en Europe, soit Marville, Grostenquin, Zweibrücken et Baden-Soellingen. Cette division assure la surveillance de ce continent pendant les 40 années qui suivent.

Au nord du Canada, la station d'Alert voit le jour comme station météorologique au début des années 1950. Perchée à l'extrémité nord de l'île d'Ellesmere, dans l'actuel Nunavut, la SFC Alert se dresse comme le lieu habité en permanence le plus au nord du globe.

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2009, l'ARC a pris les rênes de cette station des Forces canadiennes pour assurer la protection de cette région stratégique.

Avec la chute du communisme et la fin de la Guerre froide, l'ARC a connu une période de réduction de ses effec-

tifs et de ses infrastructures. Aujourd'hui, 12 escadres sont présentes au pays.

L'ARC se concentre désormais sur des missions telles que la recherche et le sauve-

tage, le transport aérien ainsi que les opérations de maintien de la paix.

## The beginning of aviation coast to coast

When the First World War began, several airfields were established to provide flight training for student pilots at flight schools. Among them were Camp Borden, founded in 1916, and Camp Shearwater, founded in 1918.

With the creation of the Royal Canadian Air Force (RCAF) in 1924, new civilian flying clubs were formed and, over time, became training grounds for pilots.

These airfields were transformed into flight schools when the British Commonwealth Air Training Plan was established on December 17, 1939.

During the Second World War, 107 schools were oper-

ating in Canada. Many of them closed after the war. Subsequently, with the onset of the Cold War, the RCAF developed a vast network of air bases to protect Canadian territory. Also, the 1st Air Division was created in 1951 to monitor Soviet expansion in Europe.

During Operation Leap Frog, from May 1952 to March 1953, 11 squadrons deployed to four Canadian wings in Europe: Marville, Grostenquin, Zweibrücken, and Baden-Soellingen. This division provided surveillance of the continent for the next 40 years.

In northern Canada, CFS Alert was established as a meteorological station in the early 1950s. Perched at the

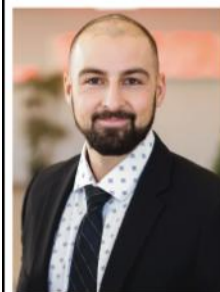
northern tip of Ellesmere Island, in present-day Nunavut, CFS Alert stands as the northernmost permanently inhabited place on Earth.

Since April 1, 2009, the RCAF has assumed command of this Canadian Forces station to ensure the protection of this strategic region.

With the fall of communism and the end of the Cold War, the RCAF underwent a period of downsizing and infrastructure reductions.

Today, 12 squadrons are stationed in Canada. The RCAF now focuses on missions such as search and rescue, airlift, and peacekeeping 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

rocoto



1540, boul du Royaume  
Chicoutimi



1 866 APPELLE  
1 866 277-3553

suicide.ca  
aider • informer • prévenir



## HONNEUR

Sur mon honneur,  
Nous nous tiendrons à l'endroit où vous reposez  
Et nous nous souviendrons de vous.

Sur mon honneur,  
Nous reprendrons le flambeau de la liberté et  
Le porterons pour vous.

Sur mon honneur,  
***Vous ne serez pas un souvenir silencieux;*** nous  
parlerons souvent de vous afin que le monde sache  
Ce que vous avez accompli.

Sur mon honneur,  
Lorsque vous atteindrez les portes du paradis, vous  
entendrez les voix d'une nation reconnaissante s'élever  
Et nous t'honorerons.

Poème de *Kathleen Mills*, membre d'une famille de vétérans

[atlasveterans.ca/fr](http://atlasveterans.ca/fr)



Aujourd'hui, nous rendons hommage à la mémoire de tous ceux qui ont donné leur vie au service du Canada.

Nous nous souvenons des plus de 118 000 Canadiens courageux qui ne sont pas rentrés chez eux, ainsi que des innombrables autres que nous avons perdus à cause de blessures liées au service.

Nous sommes éternellement reconnaissants pour les sacrifices consentis afin de protéger nos valeurs, nos libertés et notre paix.

Nous nous souviendrons d'eux.

Financé par Anciens Combattants Canada  
Funded by Veterans Affairs Canada

Canada

# 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](http://pressreader.com) en choisissant l'option d'abonnement gratuit (pay as you go). Le Vortex sera par la suite disponible gratuitement.

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



# Une membre de la 2<sup>e</sup> Escadre complète l'Ultra-Trail du Fjord

La 2<sup>e</sup> Escadre tient à souligner avec fierté la performance exceptionnelle de l'une de ses membres, la cpl Océanne Tremblay, paramédic, qui a brillamment complété l'Ultra-Trail du Fjord du Saguenay le 9 août dernier.

Collaboration spéciale  
Capt Alex Demers  
Section médicale 2<sup>e</sup> Escadre

Cette épreuve de course en sentier est loin d'être ordinaire. Il s'agit d'un parcours technique et exigeant de 50 kilomètres, comportant un dénivelé total de 1902 mètres et une barrière horaire de 12 heures. Ce défi alterne de longues ascensions, des descentes soutenues et des passages panoramiques à couper le souffle, mettant à l'épreuve la résilience physique et mentale des participants.

« La réussite de la Cpl Tremblay dans cette aventure témoigne de sa détermination, de son endurance et de son esprit de dépasse-

ment », précise Capitaine Alex Demers, la superviseuse d'Océanne. « La section médicale de la 2<sup>e</sup> Escadre est fière de compter parmi ses rangs une militaire aussi engagée et inspirante ».

Dans les Forces armées canadiennes (FAC), la santé physique et mentale des militaires constitue un fondement essentiel de la préparation opérationnelle. Face aux défis complexes et aux environnements exigeants dans lesquels évoluent les membres des FAC, la force morale et l'endurance permettent non seulement d'assurer la performance individuelle, mais aussi de renforcer la cohésion et la résilience des équipes.

Caporale Tremblay est une habituée des défis. « En constante recherche de développement personnel, j'ai sauté sur cette opportunité de dépassement de soi et de résilience, autant sur le plan physique que mental », a-t-elle confié. « Cette expé-



La caporale Océanne Tremblay, membre de la 2<sup>e</sup> Escadre, court aux côtés du caporal William Beaudoin durant l'Ultra-Trail du Fjord du Saguenay. / Corporal Océanne Tremblay, a member of the 2nd Wing, runs alongside Corporal William Beaudoin during the Ultra-Trail du Fjord du Saguenay.

rience m'a permis d'en apprendre un peu plus sur mes limites, et par conséquent de travailler sur un standard solidement ancré dans mon éthique personnelle. »

Par sa participation à l'Ultra-Trail du Fjord du Saguenay, la caporale Tremblay illustre bien la valeur des occasions que la communauté offre aux militaires

pour s'épanouir au-delà du service.

Félicitations à Caporale Tremblay pour cette performance exceptionnelle!

## A member of 2 Wing completes the Ultra-Trail du Fjord

The 2 Wing is proud to highlight the exceptional performance of one of its members, Cpl Océanne Tremblay, paramedic, who brilliantly completed the Ultra-Trail du Fjord du Saguenay on August 9.

This trail running event is far from ordinary. It is a technical and demanding 50-kilometer course with a total elevation gain of 1,902 meters and a 12-hour time limit. This challenge alternates between long climbs, sustained descents, and breathtaking panoramic views, testing the physical and mental resilience of the participants.

"Cpl Tremblay's success in this adventure is a testament

to her determination, endurance, and spirit of pushing her limits," stated Captain Alex Demers, Océanne's supervisor. "The 2 Wing Medical Section is proud to count such a dedicated and inspiring soldier among its ranks."

In the Canadian Armed Forces (CAF), the physical and mental health of military personnel is a fundamental pillar of operational readiness. Faced with the complex challenges and demanding environments in which CAF members operate, morale and resilience not only ensure individual performance but also strengthen team cohesion and resilience.

Corporal Tremblay is no

stranger to challenges. "Constantly seeking personal development, I jumped at this opportunity to push my limits and build resilience, both physically and mentally," she said. "This experience allowed me to learn more about my limitations and, consequently, to work towards a standard firmly rooted in my personal ethics."

By participating in the Ultra-Trail du Fjord du Saguenay, Corporal Tremblay perfectly illustrates the value of the opportunities the community offers military personnel to thrive beyond their service.

Congratulations to Corporal Tremblay on this exceptional achievement!



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>





# STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

## Solidaires face au souvenir Le mois de novembre invite à réfléchir

Dans les jours qui entourent le Jour du Souvenir, plusieurs d'entre vous ressentent un mélange d'émotions : la fierté, la gratitude... mais aussi parfois la tristesse ou la lourdeur. Ces souvenirs peuvent réveiller des moments difficiles ou rappeler des camarades qui ne sont plus là. Ces émotions sont normales; elles témoignent de votre humanité et du lien qui vous unit.

Prendre soin de votre santé mentale, c'est aussi reconnaître ces émotions et leur donner une place. C'est accepter qu'elles fassent partie du métier, tout en choisissant de ne pas les porter seul. Parler à un collègue, s'appuyer sur son équipe, sur un ami ou un proche, c'est une façon de transformer le poids du souvenir en force collective.

La résilience, c'est parfois simplement de continuer à avancer malgré ce qu'on ressent. De se lever, de faire son travail, de tendre la main à quelqu'un d'autre. Ces gestes simples, répétés jour après jour, finissent par redonner de la force.

Et si certains jours demeurent plus lourds, n'oubliez pas que du soutien est toujours là : le Padre, les travailleurs sociaux, les Services de santé... et nous, l'équipe de **Promotion de la santé**.

Il est possible de nous inviter dans votre unité pour une **pause santé mentale (durée de 15 minutes)** : un moment pour échanger et renforcer les liens de votre équipe autour de ce qui compte vraiment. Téléphonnez au 7102 pour planifier cette visite.

Se souvenir, c'est aussi se rappeler qu'on avance ensemble. Toujours!

## United in Face of Remembrance November invites us to reflect

In the days surrounding Remembrance Day, many of you experience a mix of emotions: pride, gratitude... but also sometimes sadness or a sense of heaviness. These memories can bring back difficult moments or remind us of comrades who are no longer with us. These emotions are normal; they testify to your humanity and the bond that unites you.

Taking care of your mental health also means acknowledging these emotions and giving them space. It means accepting that they are part of the job, while choosing not to carry them alone. Talking to a colleague, leaning on your team, a friend, or a loved one is a way to transform the weight of remembrance into collective strength.

Resilience is sometimes simply about continuing to move forward despite what we feel. Getting up, doing our work, reaching out to someone else. These simple gestures, repeated day after day, ultimately restore strength.

And if some days are more difficult, remember that support is always available: the Padre, social workers, Health Services... and us, the Health Promotion team.

You can invite us to your unit for a 15-minute mental health break: a time to share and strengthen your team's bonds around what truly matters. Call 7102 to schedule this visit.

Remembering is also about remembering that we move forward together. Always!

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

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

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

## Augmentation salariale : opportunités en or

Recevoir une bonification salariale et des ajustements rétroactifs sont de belles opportunités pour optimiser ses finances personnelles.

Pour éviter l'inflation de son style de vie, soit de commencer à dépenser ces revenus supplémentaires, voici quelques recommandations pour maximiser cet argent. Peu importe vos objectifs vous pouvez :

→ **Effacer vos dettes** en utilisant une partie de votre bonification pour rembourser vos dettes. Surtout celles avec des taux d'intérêts élevés comme celles sur les cartes de crédit.

→ **Épargner intelligemment** en constituant un fond d'urgence qui couvre au moins 3 mois de salaire. On sait jamais ce qui peut arriver en mission ou à la maison.

→ **Épargner pour l'avenir** en investissant dans un CELI: faites fructifier votre argent grâce aux intérêts composés, idéal pour faire fructifier l'argent sans payer d'impôt sur les gains générés sur les placements. On peut considérer le REER pour réduire l'impôt à payer tout en préparant sa retraite. Vous avez des enfants? Pensez à ouvrir

et cotiser à un REEE, le régime pour financer les études, bonifié par des subventions gouvernementales.

→ **Investir dans les projets personnels ou familiaux** en rénovant ou améliorant la maison. Vous aurez un impact important sur la valeur de celle-ci et augmenterez également le bonheur de votre foyer.

En conclusion, déterminez ce que vous voulez accomplir avec votre argent. Que ce soit, l'achat ou la rénovation de votre propriété, la retraite, les études des enfants ou les réductions des dettes, **avoir des objectifs clairs** aide à rester motivé.

Fiez-vous à l'IH, l'intelligence humaine, et non à l'IA: consultez un conseiller financier ou fiscal afin de maximiser vos opportunités financières.

**PATRICE BERGERON**  
Directeur général

 **Desjardins**  
Caisse des militaires



# L'agilité de la force à l'œuvre lors de TARASSIS

Plus de 80 militaires de la BFC Bagotville ont pris part, du 6 au 17 octobre 2025, à TARASSIS, un entraînement multinational qui s'est tenu en Europe.

Le contingent canadien opérait depuis la base aérienne d'Ämari, en Estonie, en plus de mener des opérations ailleurs en Europe, notamment en Finlande, en Lituanie et en Lettonie. L'objectif principal de cet exercice majeur était de renforcer les capacités et l'engagement du Canada dans la zone de responsabilité de l'OTAN.

TARASSIS était une étape importante pour la validation des concepts d'emploi du combat agile (ECA) et d'emploi des opérations agiles (EOA) qui sont maintenant au cœur de l'organisation des Forces armées canadiennes.

L'ECA vise à disperser la puissance aérienne de combat sur de multiples sites, y compris des zones d'atterrissage tactiques et sommaires, afin de maintenir l'efficacité opérationnelle sous la menace. L'EOA, de son côté, veille à ce que tout le personnel de l'ARC soit formé pour s'adapter rapidement et opérer de façon autonome, même lorsque les infrastructures traditionnelles sont compromises.

L'une des démonstrations les plus marquantes de l'ECA a eu lieu lorsque des CF-188 Hornet ont atterri sur l'autoroute Jägala-Käravete en Estonie, une première dans l'histoire des avions de chasse canadiens. Cette preuve de faisabilité a validé la capacité de l'ARC à projeter sa capacité de combat à partir de positions non conventionnelles.

En Lettonie, un CC-130HT Hercules a effectué un atterrissage tactique dans une zone isolée, appuyé par six CF-18 assurant un appui aérien rapproché aux côtés de contrôleurs aériens avancés de la Brigade multinationale de Lettonie de l'OTAN. Ces opérations ont été coordonnées par des contrôleurs aériens tactiques de l'ARC, qui ont développé de nouvelles capacités dans le cadre de l'opération REASSURANCE.

Le lieutenant-colonel Maxime Renaud, qui commandait la Force opérationnelle aérienne Cobra Warrior 25-2, explique que toutes ces missions qui semblent simples sont beaucoup plus importantes qu'elles ne paraissent. « Cet exercice ne se limitait pas à un simple vol ; il visait à renforcer la confiance, l'interopérabilité et la disponibilité opérationnelle. Nos opérations dans l'espace aérien de l'OTAN ont démontré la capacité du Canada à diriger et à s'intégrer dans des environnements multinationaux à rythme soutenu. »

L'ARC a également mené des missions conjointes de défense aérienne avec les forces aériennes finlandaise et espagnole. Ces missions ont bénéficié du soutien du ravitailleur en vol CC-130HT Hercules, un élément emblématique de l'autonomie et de la portée opérationnelle des chasseurs. Lors de chaque mission, l'Hercules a transporté le carburant essentiel au maintien de la supériorité aérienne et a permis le succès des opérations.

Un autre accomplissement important lors de TARASSIS a été l'entraînement au ravitaillement à chaud mené avec le personnel de l'Armée de l'air estonienne. Cette initiative a permis aux techniciens estoniens de ravitailler des CF-18, alors que leurs moteurs fonctionnent, dans des conditions difficiles simulées, renforçant ainsi les capacités de soutien croisé de l'OTAN.

« L'entraînement au ravitaillement à chaud avec nos partenaires estoniens change la donne », a déclaré le major Sébastien Tremblay-Verreault, commandant adjoint de la Force opérationnelle aérienne Cobra Warrior 25-2. « Cela signifie que nos avions peuvent être soutenus à partir de bases alliées, même en environnements contestés – c'est l'EOA en action. »

À la fin de TARASSIS, la performance de l'ARC a renforcé son rôle de partenaire fiable et agile de l'OTAN. Grâce à ECA et à l'EOA, le Canada poursuit la modernisation de sa Force aérienne et contribue de façon significative à la défense collective et à la dissuasion en Europe.



Un CF-18 se pose sur une autoroute en Estonie dans le cadre de l'exercice TARASSIS. / A CF-18 lands on a highway in Estonia as part of Exercise TARASSIS.

## Agility of the Force at work at TARASSIS

More than 80 Canadian Armed Forces (CAF) personnel from CFB Bagotville participated in TARASSIS, a multinational training exercise held in Europe from October 6 to 17, 2025.

The Canadian contingent operated from Ämari Air Base in Estonia, in addition to conducting operations elsewhere in Europe, including in Finland, Lithuania, and Latvia. The primary objective of this major exercise was to strengthen Canada's capabilities and commitment within the NATO area of responsibility.

TARASSIS was an important step in validating the Agile Combat Employment (ACE) and Agile Operations Employment (AOE) concepts, which are now central to the organization of the Canadian Armed Forces.

EAC aims to disperse combat air power across multiple sites, including tactical and pre-arranged landing zones, to maintain operational effectiveness under threat. The AOE, for its part, ensures that all RCAF personnel are trained to adapt quickly and operate autonomously, even when traditional infrastructure is compromised.

One of the most significant demonstrations by the ACE

occurred when CF-188 Hornets landed on the Jägala-Käravete highway in Estonia, a first in the history of Canadian fighter jets. This proof of concept validated the RCAF's ability to project its combat capability from unconventional locations.

In Latvia, a CC-130HT Hercules conducted a tactical landing in a remote area, supported by six CF-18s providing close air support alongside forward air controllers from NATO's Multinational Brigade Latvia. These operations were coordinated by RCAF tactical air controllers, who have developed new capabilities as part of Operation REASSURANCE.

Lieutenant-Colonel Maxime Renaud, who commanded Air Task Force Cobra Warrior 25-2, explains that all these seemingly simple missions are far more important than they appear. "This exercise wasn't just about flying; it was about building confidence, interoperability, and operational readiness. Our operations in NATO airspace demonstrated Canada's ability to lead and integrate into fast-paced, multinational environments."

The RCAF also conducted joint air defence missions with the Finnish and Spanish air forces. These missions benefited from the support of the CC-130HT Hercules aerial refueling tanker,

an iconic element of the fighter jets' autonomy and operational range. On each mission, the Hercules transported the fuel essential for maintaining air superiority and contributed to the success of the operations.

Another significant accomplishment during TARASSIS was the hot refueling training conducted with Estonian Air Force personnel. This initiative allowed Estonian technicians to refuel CF-18s while their engines were running (hot-pit refueling), under simulated challenging conditions, thereby enhancing NATO's cross-air support capabilities.

"Hot refueling training with our Estonian partners is a game changer," said Major Sébastien Tremblay-Verreault, Deputy Commander of Air Task Force Cobra Warrior 25-2. "It means our aircraft can be supported from allied bases, even in contested environments – this is cross-air support in action."

At the close of TARASSIS, the RCAF's performance reinforced its role as a reliable and agile NATO partner. Through cross-air support and cross-air support, Canada continues to modernize its Air Force and makes a significant contribution to collective defence and deterrence in Europe.

# LES BRÈVES

# VORTEX

## THE BRIEF



PHOTO : IMAGERIE SGT PICARD

**Cette année encore, douze enfants de la communauté de la BFC Bagotville ont eu l'opportunité de vivre une journée magique à Walt Disney World, en Floride, grâce à l'organisme Voyage de Rêves. L'enthousiasme était à son comble, tant chez les enfants que chez leurs parents, avant le départ qui a eu lieu le 3 novembre dernier.** / This year again, twelve children from the BFC Bagotville community had the opportunity to experience a magical day at Walt Disney World in Florida, thanks to the Dreams Take Flight organisation. Excitement was at its peak, both among the children and their parents, before their departure on November 3<sup>rd</sup>.



PHOTOS : IMAGERIE BAGOTVILLE—CPL CASSE

**Le capitaine Hugh « FALKOR » Reynolds a reçu le titre de « Guerrier du Détachement » pour sa performance durant l'Opération REASSURANCE / Cobra Warrior 25-2 & TARASSIS. Choisi par ses pairs, le Gantelet-Trophé est remis au pilote de chasse qui incarne le mieux l'excellence tactique, le professionnalisme et le dévouement à la réussite de la mission tout au long du déploiement.** / Capt Hugh « FALKOR » Reynolds has been awarded the "Warfighter of the Detachment" for his performance during Operation REASSURANCE / Cobra Warrior 25-2 & TARASSIS. Voted by his peers, the Gauntlet-trophy is awarded to the fighter pilot who best exemplifies tactical excellence, professionalism and dedication to mission success throughout the deployment.



**Le cplc Dominique Gagnon a reçu le jeton du Commandement des opérations interarmées du Canada (COIC) pour sa performance exceptionnelle lors de son déploiement dans le cadre d'op REASSURANCE / TARASSIS. Faisant preuve d'initiative, il a dirigé de façon exceptionnelle une formation spécialisée de ravitaillement en carburant avec moteur tournant pour les techniciens estoniens. En tant que chef de ligne, son expertise technique a permis des opérations aériennes conjointes, sûres et efficaces.** / Mcpl Dominique Gagnon received the Canadian Joint Operations Command (CJOC) token for his outstanding performance during his deployment as part of Operation REASSURANCE / TARASSIS. Demonstrating initiative, he provided exceptional leadership of a specialized off-the-air refueling training course for Estonian technicians. As line leader, his technical expertise ensured safe and effective joint air operations.

**Le cplc Tommy Desmarais a reçu le jeton du Commandement des opérations interarmées du Canada (COIC) pour sa performance exceptionnelle lors de son déploiement dans le cadre d'op REASSURANCE / TARASSIS. Dès son arrivée en Estonie, il a pris connaissance des exigences techniques nécessaires au bon déroulement des opérations. Malgré un manque de matériel de soutien, il a élaboré une stratégie ingénieuse afin d'effectuer les changements de configuration des aéronefs, tout en assurant la sécurité des membres et l'intégrité de l'équipement. Il a réalisé les ajustements requis dans des délais exemplaires et évitant tout impact sur les opérations.** / Mcpl Tommy Desmarais received the Canadian Joint Operations Command (CJOC) token for his outstanding performance during his deployment on Operation REASSURANCE/TARASSIS. Upon arrival in Estonia, he quickly grasped the technical requirements for the smooth execution of operations. Despite a shortage of support equipment, he developed an ingenious strategy to implement aircraft configuration changes while ensuring the safety of personnel and the integrity of equipment. He made the necessary adjustments in record time, avoiding any impact on operations.





**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:



# S'alimenter pour performer au test FORCE

Chaque année, des milliers de membres des FAC se préparent à passer le test FORCE. Pour performer à son meilleur, la préparation physique est essentielle, mais la nutrition joue aussi un rôle déterminant. Bien se nourrir avant et après le test, c'est donner à son corps le carburant dont il a besoin pour fonctionner à son meilleur.

Collaboration

L'équipe de conditionnement physique PSP

Une bonne alimentation avant une activité physique permet au corps de disposer de l'énergie nécessaire pour soutenir l'effort. Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, les fruits ou les céréales, sont la principale source de carburant pour les muscles. Des réserves suffisantes aident à maintenir la performance, tandis qu'un manque peut entraîner fatigue et baisse de coordination.

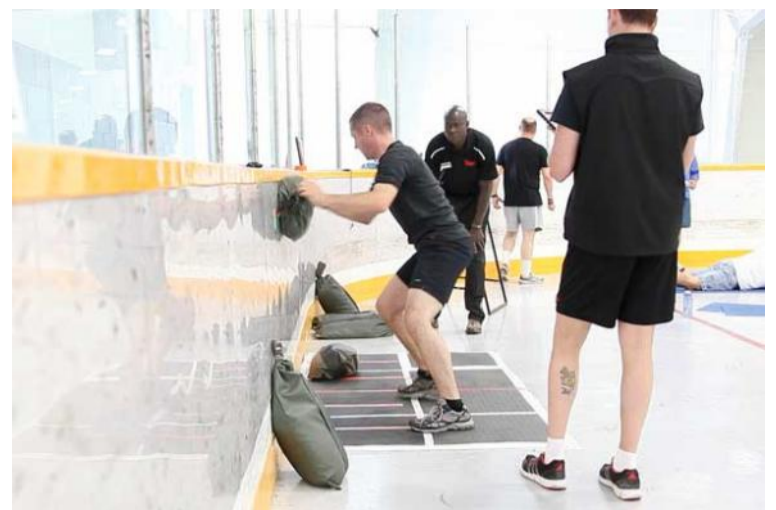
La veille du test, il est recommandé de consommer des repas équilibrés riches en glucides complexes (pâtes, riz, pommes de terre)<sup>1</sup> accompagnés de protéines maigres (poulet, poisson, tofu), tout en évitant les aliments gras, épicés ou inhabituels. Il est aussi essentiel de bien s'hydrater et de limiter la caféine et l'alcool pour prévenir la déshydratation.

Le matin du test, puisque l'épreuve débute généralement tôt à Bagotville, le déjeuner doit être pris environ 2 heures avant le test. Ce repas doit être facile à digérer et fournir suffisamment d'énergie pour soutenir l'effort. Par exemple, un bol d'avoine avec du lait et une banane, ou deux toasts de blé entier avec du beurre d'arachide et un yogourt sont de bon choix.

Il est également important de ne pas trop modifier vos habitudes le matin du test.

Si vous avez l'habitude de ne pas déjeuner ou de manger plus tard, évitez de consommer un repas trop copieux afin de ne pas vous sentir inconfortable pendant l'évaluation. Cela dit, comme mentionné plus haut, il est essentiel que votre corps dispose d'un minimum d'énergie avant un test physique — et cela passe par ce que vous consommez. Optez pour une collation légère et nutritive si vous ne prenez pas de déjeuner habituellement.

De plus, Il est recommandé de boire 300 à 500 ml d'eau le matin pour favoriser la circulation sanguine<sup>2</sup>, l'oxygénation des muscles et réduire les risques de blessure. Si la faim se fait sentir 30 à 60 minutes avant le test, une petite collation (ex : une demi-banane ou une barre tendre) peut aider à mainte-



nir un bon niveau d'énergie sans nuire à la digestion.

Une fois le test terminé, le corps entre en phase de récupération. Pour favoriser la réparation des microdéchirures des muscles et reconstituer les réserves d'énergie, il est recommandé de manger un repas ou une collation contenant des protéines et des glucides dès que pos-

sible après l'activité<sup>3</sup>.

En résumé, une nutrition adaptée aide à maximiser la performance, à prévenir la fatigue et à favoriser une récupération rapide. En choisissant les bons aliments au bon moment, chaque membre des FAC se donne les meilleurs outils pour performer avec force et énergie!

## Eating to perform well at FORCE test

Every year, thousands of CAF members prepare to take the FORCE test. To perform at their best, physical preparation is essential, but nutrition also plays a crucial role.

Eating well before and after the test gives your body the fuel it needs to function optimally. Proper nutrition before physical activity provides the body with the energy necessary to sustain the effort. Carbohydrates, found in pasta, rice, fruits, and cereals, are the primary source of fuel for muscles. Sufficient reserves help maintain performance, while a lack can lead to fatigue and decreased coordination.

The day before the test, it is recommended to consume balanced meals rich in complex carbohydrates (pasta, rice, potatoes)<sup>1</sup> accompanied by lean protein (chicken, fish, tofu), while avoiding fatty, spicy, or unusual foods. It is also essential to stay well-hydrated

and limit caffeine and alcohol to prevent dehydration.

On the morning of the test, since the event usually starts early in Bagotville, breakfast should be eaten approximately two hours beforehand. This meal should be easy to digest and provide enough energy to sustain the effort. For example, a bowl of oatmeal with milk and a banana, or two slices of whole-wheat toast with peanut butter and yogurt are good choices.

It is also important not to drastically change your routine on the morning of the test. If you usually skip breakfast or eat later, avoid a heavy meal so you don't feel uncomfortable during the evaluation. That said, as mentioned above, it is essential that your body has a minimum amount of energy before a physical test—and this depends on what you eat. Opt for a light and nutritious snack if you don't normally eat breakfast.

Furthermore, it is recommended to drink 300 to 500 ml of water in the morning to promote blood circulation, muscle oxygenation, and reduce the risk of injury. If hunger sets in 30 to 60 minutes before the test, a small snack (e.g., half a banana or a granola bar) can help maintain good energy levels without hindering digestion.

Once the test is over, the body enters the recovery phase. To promote the repair of muscle micro-tears and replenish energy reserves, it is recommended to eat a meal or snack containing protein and carbohydrates as soon as possible after the activity.

In summary, proper nutrition helps maximize performance, prevent fatigue, and promote rapid recovery. By choosing the right foods at the right time, every CAF member gives themselves the best tools to perform with strength and energy!



[www.facebook.com/CRFM\\_Bagotville\\_MFRC](http://www.facebook.com/CRFM_Bagotville_MFRC)

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](http://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

# L'équipe PSP de Bagotville augmente ses forces

Au cours des derniers mois, les Programmes de soutien au personnel (PSP) ont ajouté plusieurs cordes à leur arc afin de renforcer les services et d'apporter davantage de cohésion au niveau de la coordination et des communications.

Il est important de souligner qu'après une année de service complétée, M. Sébastien Lepagne, gestionnaire supérieur PSP, déploie son leadership et ses connaissances pour offrir les meilleurs services à notre communauté. Il a pu s'allier de Mme Émilie Pilote à titre de gestionnaire adjointe pour l'épauler dans ses nouveaux défis.

À l'emploi depuis 2010, Mme Marie-Josée Duchesne a été nommée gestionnaire du nouveau département des Services Intégrés, qui propose dorénavant les services de coordination des communications, du marketing et d'infographie unifiés. Ainsi, se sont joints à l'équipe Mme Lily Gilot, coordonnatrice, et M. Jean-Philippe Boulet, infographiste.

Du côté des opérations, un nouvel ouvrier d'entretien des installations intérieures

et extérieures, M. Hugo Fortin, viendra appuyer les actions sur le terrain.

De plus, l'équipe des loisirs communautaires sera épaulée par Mme Sophie Marcoux, nouvelle coordonnatrice des loisirs, qui viendra soutenir la programmation et la diffusion des divers programmes. Également, Mme Elyse Dionne a été embauchée à temps partiel permanent à l'accueil du centre sportif dans le but de desservir les abonnés en soirée.

Aussi, l'équipe de la promotion de la santé peut maintenant compter sur les services temporaires de Mme Lisa Guay pour les besoins administratifs.

Finalement, l'équipe de la comptabilité des FNP a accueilli Mme Patricia Duperré qui vient prendre la relève de Mme Josée Huard, qui a quitté pour la retraite.

Bref, beaucoup de mouvement et de nouveautés pour l'équipe PSP au cours de la dernière année avec une volonté renouvelée de soutenir le bien-être et le moral des troupes et de l'ensemble de la communauté militaire.



## Bagotville PSP Team is growing

**Over the past few months, the Staff Support Programs (SSP) have expanded their services to enhance coordination and communications.**

It is important to note that after a year of service, Sébastien Lepagne, Senior SSP Manager, is leveraging his leadership and expertise to deliver the best possible service to our community. He has been joined by Émilie Pilote as Assistant Manager to support him in his new role.

Marie-Josée Duchesne, who has been with the organization since 2010, has been appointed Manager of the new Integrated Services Department, which now offers

unified communications, marketing, and graphic design coordination services. Lily Gilot, Coordinator, and Jean-Philippe Boulet, Graphic Designer, have also joined the team.

On the operations side, a new maintenance worker for indoor and outdoor facilities, Mr. Hugo Fortin, will be joining the team to support field operations.

In addition, the community recreation team will be supported by Ms. Sophie Marcoux, the new recreation coordinator, who will assist with the programming and promotion of the various programs. Ms. Elyse Dionne has also been hired on a permanent part-time basis at

the sports centre reception desk to serve members in the evenings.

Furthermore, the health promotion team can now count on the temporary services of Ms. Lisa Guay for administrative needs.

Finally, the FNP accounting team has welcomed Ms. Patricia Duperré, who is taking over from Ms. Josée Huard, who has retired.

In short, there has been a lot of activity and new developments for the PSP team over the past year, with a renewed commitment to supporting the well-being and morale of the troops and the entire military community.

## LES BRÈVES VORTEX THE BRIEF



de 3 000 spectateurs réunis, les Saguenéens ont remporté une victoire convaincante de 4 à 2 face au Drakkar de Baie-Comeau. / On November 9th, at the Centre Georges-Vézina, the Chicoutimi Saguenéens hosted members of the military community for a Remembrance Day game. Veterans and representatives from CFB Bagotville performed the ceremonial puck drop. Before a crowd of over 3,000, the Saguenéens secured a convincing 4-2 victory over the Baie-Comeau Drakkar.



Les histoires qui finissent bien sont toujours agréables! C'est le cas de l'aventure de ces deux hommes (au centre sur la photo) qui ont été secourus par un équipage de l'escadron 439 le 5 octobre à la suite de l'écrasement de leur avion en région isolée. Le 16 octobre, ils ont tenu à rendre visite à leurs sauveteurs pour les remercier en personne au hangar de l'Escadron 439. / Stories with happy endings are always welcome! Such is the case with the adventure of these two men (center in the photo) who were rescued by a crew from 439 Squadron on October 5th after their plane crashed in a remote area. On October 16th, they made a point of visiting their rescuers to thank them in person at the 439 Squadron's headquarters.

# NOUS RENDONS HOMMAGE À CEUX QUI ONT SERVI



# WE HONOUR THOSE WHO SERVED



Les artilleurs du 12<sup>e</sup> Régiment de campagne, Artillerie royale canadienne, lisent le journal « The Maple Leaf », qui parle de la victoire, à Aurich, en Allemagne, 20 mai 1945.  
LIEUT. DONALD I. GRANT, Ministère de la Défense nationale / Bibliothèque et Archives Canada — PA150931

Gunners with the 12th Field Regiment, Royal Canadian Artillery, read the victory issue of The Maple Leaf, Aurich, Germany, 20 May 1945.  
LIEUT. DONALD I. GRANT, Dept. of National Defence / Library and Archives Canada — PA150931