

FÉVRIER
2026
FEBRUARY

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

Volume 21 Numéro 2



VORTEX

Bagotville



Fermeture des hangars de la zone d'alerte
Une page d'histoire se tourne à Bagotville

Closure of the hangars of QRA
A page of history is turning in Bagotville

pages 2-3

Un nouveau record de participation aux Hivernades / A new participation record for the Hivernades... **page 5**

Un défi de maintenance unique au Canada / A maintenance challenge unique in Canada... **page 10**

Travailler dehors par grands froids / Working outdour in very cold weather... **page 12**



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



Fermeture de l'ancienne zone d'alerte:

Depuis quelque temps la zone d'alerte de la 3^e Escadre de la Base des Forces armées canadiennes à Bagotville est officiellement fermée, marquant la fin d'un chapitre de l'histoire militaire dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Cette fermeture, bien que discrète, s'inscrit dans une série de transformations majeures au sein de la Base des Forces canadiennes (BFC) Bagotville, reflet des évolutions stratégiques de la défense nord-américaine.

La zone d'alerte, composée d'une enceinte fortifiée et d'un hangar historique qui ont servi pendant des décennies à abriter des avions de chasse en état d'alerte pour le NORAD, avait été un élément central de la posture de défense aérienne depuis la Guerre froide.



Construits en 1958, les hangars de la zone d'alerte ne répondaient plus aux besoins actuels en raison de leur désuétude. / Built in 1958, the hangars in the quick reaction alert zone no longer met current needs due to their obsolescence.

Avec la fermeture de la zone d'alerte, c'est un pan de l'histoire militaire qui se referme. L'ancienne structure patrimoniale, marquée par des décennies d'opérations d'alerte réactive, sont en voie d'être remplacées

par des installations plus modernes et adaptées aux défis actuels.

Cette transition découle de la stratégie globale de modernisation de la défense aérospatiale nord-américaine, qui oriente les

Forces armées canadiennes vers des capacités renforcées pour assurer la défense du Canada et répondre au mandat auprès du NORAD.

À Bagotville, la fermeture de la zone d'alerte s'accompagne de la mise en chantier

d'une nouvelle installation de riposte rapide.

Ce futur complexe accueillera les avions de chasse de nouvelle génération et offrira des locaux de planification et des espaces de vie pour le



Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal. The Vortex is an unofficial newspaper, authorized and published monthly with the permission of the Commander of Canadian Forces Base Bagotville. The opinions and views expressed are not necessarily those of the Minister of National Defense, the Commander of CFB Bagotville or the newspaper team.

Éditeur / Editor
Lcol Peter Williams (BFC/CFB Bagotville)

Édition, rédaction, publicité
Edition, Redaction, Publicity
Brin d'com (Eric Gagnon)
418-690-7589
Brindcom.eric@gmail.com

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

Gestionnaire PSP Manager
Sébastien Lepagne 677-4000 (poste 661-4339)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois
disponible en version numérique au
Le Vortex is published on the second Thursday of each
month available in digital version at

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville
et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication
12 mars 2026 / March 12th

Date de tombée pour la prochaine édition /
Deadline for next edition
Mardi 3 mars / Tuesday March 3rd

©Sa Majesté le Roi du chef du Canada

Temps des sucres et chocolats Maple Sugar Time and Chocolates



**Déjeuner, rallye familial,
bricolage, jeux et bien plus!**

Breakfast, family rally, crafting,
games and much more!

Réservez cette date!
Save the date!



Surveillez notre page Facebook
pour tous les détails!

Stay tuned on our Facebook
page for details!



Samedi 28 mars 2026 - Au CRFM

Saturday March 28, 2026 - At the MFRC

le début d'une nouvelle ère à Bagotville



La proximité des hangars de la zone d'alerte avec la route constituait un risque de plus en plus important avec l'arrivée prochaine des chasseurs de nouvelle génération à Bagotville. / *The proximity of the QRA hangars to the road constituted an increasingly significant risk with the upcoming arrival of the new generation fighter jets in Bagotville.*

personnel militaire. Cette infrastructure vise à améliorer la capacité de réaction rapide l'Aviation royale canadienne face à toute incursion dans l'espace aérien nord-américain, tout en répondant aux normes contemporaines de sécurité et d'efficacité opérationnelle.

La fermeture de l'ancienne zone d'alerte s'explique aussi par des impératifs de sécurité et d'urbanisme : située à proximité d'axes routiers, elle ne répondait plus aux exigences actuelles en matière de protection, de confidentialité et de fluidité des opérations. Son maintien aurait nécessité des in-

vestissements majeurs pour une infrastructure devenue obsolète dans sa conception.

Pour la 3^e Escadre, qui joue depuis plus de soixante ans un rôle stratégique dans la défense du territoire canadien, la transformation est autant matérielle que symbolique.

Tandis que les hangars historiques se retirent progressivement du paysage, de nouvelles capacités s'érigent pour faire face aux défis du 21^e siècle.

En ce qui concerne les projets de changement de vocation qui ont été envisagés au cours des années pour le

hangar vieillissant, ils ont tous dû être abandonnés en raison de la désuétude des lieux et des coûts importants de remise en état qu'auraient nécessité de tels projets.

D'autres plans visant à conserver certaines parties de l'édifice n'ont pas été retenus non plus. Le bâtiment maintenant inutilisé sera donc démoli.

En attendant la fin de la construction de la nouvelle zone d'alerte, des installations temporaires ont été aménagées dans un autre secteur de la base afin d'assurer la poursuite de la mission.

Closure of the QRA marks a new era

The Quick Reaction Alert (QRA) area of 3 Wing at Bagotville Canadian Armed Forces Base has been officially closed for some time, marking the end of a chapter in the military history of the Saguenay-Lac-Saint-Jean region.

This closure, though discreet, is part of a series of major transformations at Canadian Forces Base (CFB) Bagotville, reflecting the strategic evolution of North American defence.

The QRA, comprised of a fortified compound and a historic hangar that served for decades to house fighter jets on NORAD alert, had been a central element of the air defence posture since the Cold War.

With the closure of the area, a piece of military history comes to a close. The old heritage structure, marked by decades of reactive alert operations, is being replaced by more modern facilities adapted to current challenges.

This transition stems from the overall North American aerospace defence modernization strategy, which is guiding the Canadian Armed Forces toward enhanced capabilities to respond to our mission with NORAD.

In Bagotville, the closure of the QRA coincides with the commencement of construction on a new rapid response facility. This future complex will house next-generation fighter jets and offer modern hangars, planning facilities, and living quarters for military personnel. This infrastructure aims to improve the Canadian Forces' rapid response capability to any incursion into North American airspace, while meeting contemporary standards of safety and operational effectiveness.

The closure of the former QRA is also due to security and urban planning imperatives: located near major highways, it no longer met current requirements for protection, confidentiality, and operational efficiency. Maintaining it would have required major investments

in an infrastructure that had become obsolete in its design.

For 3 Wing, which has played a strategic role in the defence of Canadian territory for over sixty years, the transformation is as much about physical infrastructure as it is about symbolism. As the historic hangars gradually disappear from the landscape, new capabilities are being built to meet the challenges of the 21st century.

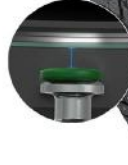
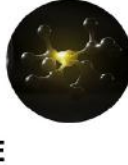
Regarding the repurposing projects considered over the years for the aging hangar, they all had to be abandoned due to the site's obsolescence and the significant costs of the necessary renovations. Other projects aimed at preserving parts of the building were also rejected. The now-unused building will therefore be demolished.

While awaiting the completion of the new QRA, temporary facilities have been set up in another sector of the base to ensure the continuation of the mission.

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



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
f /garagesplabaie

Mot du commandant

3^e Escadre / BFC Bagotville

La vigueur de l'hiver



Alors que nous amorçons ce mois de février, je tiens d'abord à souligner l'engagement et l'excellence continue des militaires, du personnel civil et des familles qui forment la grande communauté de la BFC Bagotville. Votre professionnalisme, votre résilience et votre esprit de corps demeurent la pierre angulaire de notre

Par colonel Phillip Rennison
Commandant de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville

réussite collective, ici au Saguenay comme lors de nos opérations au pays et à l'étranger. Le début d'année représente toujours une période importante pour maintenir et renforcer notre disponibilité opérationnelle, et je suis fier de constater à quel point vous abordez ces défis avec rigueur et détermination.

L'édition 2026 des Hivernades, tenue le 6 février dernier, a une fois de plus mis en lumière la vitalité et la cohésion de notre communauté. Grâce à une variété d'activités sportives, récréatives et immersives qui encouragent autant l'effort physique que la camaraderie, vous avez eu l'occasion de vous rassembler dans un esprit de plaisir et de dépassement.

Cette journée hivernale témoigne de l'importance d'entretenir non seulement notre condition physique, mais aussi nos liens humains – deux aspects essentiels à la force opérationnelle de la BFC Bagotville. Je tiens à exprimer ma reconnaissance envers toute l'équipe des PSP Bagotville, et particulièrement Madame Audrey Lecours, pour l'organisation remarquable de cet événement.

Février marque également le Mois de l'histoire des Noirs, un moment privilégié pour reconnaître les contributions essentielles et durables des Canadiens noirs au sein de notre Force aérienne, de notre société et de notre communauté locale. Leur leadership, leur dévouement et leur héritage enrichissent notre institution et renforcent les valeurs d'inclusion et de respect qui nous guident. Je vous invite à participer aux initiatives proposées ce mois-ci et à poursuivre les conversations qui renforcent notre compréhension collective et mettent en valeur la force que représente notre diversité collective.

Je souhaite également adresser un mot particulier aux membres actuellement déployés ou engagés dans des tâches opérationnelles exigeantes ici ou ailleurs, ainsi qu'à leurs familles. Votre service, souvent effectué loin de vos proches et en conditions parfois difficiles, mérite toute notre reconnaissance. Vous représentez fièrement la BFC Bagotville, et nous vous en remercions.

Enfin, février est aussi le mois de la Saint-Valentin, une occasion propice pour souligner l'importance de nos proches. Dans le rythme souvent soutenu de notre vie militaire, prendre un moment pour apprécier ceux et celles qui nous soutiennent au quotidien est essentiel. Leur présence et leur compréhension sont au cœur de notre équilibre personnel et professionnel.

En terminant, je vous remercie pour votre dévouement exceptionnel et votre professionnalisme continu. Ensemble, nous poursuivons notre mission avec fierté, rigueur et solidarité.

A word from the commander

3 Wing / CFB Bagotville

Enduring the Cold

As we begin the month of February, I would like to highlight the commitment and continued excellence of the military members, civilian personnel, and families who make up the greater BFC Bagotville community. Your professionalism, resilience, and team spirit remain the cornerstone of our collective success, here in the Saguenay as well as throughout our operations across the country and abroad. The start of the year is always an important period for maintaining and strengthening our operational readiness, and I am proud to see how you approach these demands with discipline and determination.

The 2026 edition of the Hivernades, held on February 6, once again showcased the vitality and cohesion of our community. Through a variety of sporting, recreational, and immersive activities that promote both physical effort and camaraderie, you had the opportunity to come together in a spirit of enjoyment and personal challenge. This winter event highlights the importance of maintaining not only our physical fitness but also our human connections — two elements essential to the operational strength of CFB Bagotville. I would like to express my appreciation to all the PSP Bagotville team, and in particular to Ms. Audrey Lecours, for the outstanding organization of this event.

February also marks Black History Month, a meaningful time to recognize the essential and lasting contributions of Black Canadians within our

Air Force, our society, and our local community. Their leadership, dedication, and legacy enrich our institution and reinforce the values of inclusivity and respect that guide us. I encourage you to take part in the initiatives offered this month and to continue the conversations that help strengthen our collective understanding and showcase the strength that comes from our collective diversity.

I would also like to take a moment to acknowledge our members currently deployed or engaged in demanding operational duties, here or abroad, as well as their families. Your service — often carried out far from loved ones and under challenging conditions — deserves our utmost gratitude. You represent BFC Bagotville with pride, and we thank you sincerely.

Finally, February is also the month of Valentine's Day, a fitting opportunity to recognize the importance of those closest to us. Amid the often demanding pace of military life, taking a moment to appreciate the people who support us every day is essential. Their presence and understanding are at the heart of our personal and professional balance.

In closing, thank you for your exceptional dedication and continued professionalism. Together, we carry out our mission with pride, discipline, and solidarity.

Un nouveau record pour les Hivernades de Bagotville

Les années records se succèdent pour les Hivernades de Bagotville, alors que pour une seconde année consécutive le nombre de participants a dépassé les attentes des organisateurs.

Plus de 500 personnes ont donc pris part à l'une des neuf activités offertes le 6 février dernier en avant-midi.

La responsable de l'activité, Audrey Lecours, de l'équipe PSP, était visiblement heureuse de la participation lors de l'entrevue qu'elle a accordée au Vortex. « Notre objectif est de tenir une journée d'activités amicales et conviviales et je dois dire qu'on est très heureux du résultat cette année », a-t-elle déclaré.

Malgré le froid, les participants ont été nombreux à la course de 5 km. « Il s'agit de la distance parfaite en hiver, je crois qu'on a trouvé la formule gagnante pour la course des Hivernades », a ajouté M^{me} Lecours.

Le hockey bottine, le jeu de poches et le lancer de la

hache sont demeurés très populaires.

Les deux nouveautés proposées cette année, la compétition de bras de fer et l'initiation au zumba, ont aussi connu une grande popularité. « Pour ceux qui n'y étaient pas, je les invite à aller visiter les médias sociaux pour regarder les vidéos de l'initiation au zumba, les participants se sont beaucoup amusés! », a lancé Audrey Lecours.

« Notre objectif est d'offrir une variété d'activités pour que le plus de gens possible y trouvent leur compte. Je crois qu'on a trouvé la formule gagnante cette année. La participation en est la preuve », explique la responsable.

L'abandon de la compétition inter-unités basée sur la participation n'a d'ailleurs eu aucun impact sur les inscriptions et a même contribué à maintenir le côté amical et décontracté des activités, selon l'organisation.

Après un avant-midi bien rempli, tous les participants se sont regroupés à l'aréna pour un dîner spaghetti et la présen-



tation des meilleures performances (voir l'encadré).

M^{me} Lecours a tenu à souligner le soutien de l'ensemble de la base.

C'est donc un rendez-vous pour une troisième année record en 2027.

Les gagnants des Hivernades / The Winners of the Hivernades

Course 5 km: Gabriel Riverin Turcotte

Cornhole: Marc-André Fortin et John Pantevis

Lancer de la hache: Alex Parisien et Marc-Olivier Demers

Bras de fer: Yannick Dallaire

Hockey: Jacob Laurendeau-Savard, Étienne Hay, Jérémy Rainville, Bradon Michaud St-Onge, Rémi Hay

Rallye: Samuel Chantal, Luc Gauthier, Fabien Fradette, Olivier Dufour, Richard Girard, Loic Dubé St-Pierre, Alexandre Lalancette

Merci pour le soutien / Tanks for the support

PSP/SBMFC, section d'imagerie, le service de conciergerie, Cabinet Transport Approvisionnement Environnement DOIB Prévention des incendies Police militaire

Merci à toutes les unités d'avoir permis à tous de participer et d'avoir désigné des personnes pour aider PSP. / Thank you to all the units for making it possible for everyone to participate and for designating people to help PSP.

Merci aussi aux 500 personnes qui ont répondu à l'invitation de passer un bon moment ensemble. / Thank you also to the 500 people who accepted the invitation to spend a good time together.

Merci à Costco qui a donné une commandite pour l'événement et était présent pour offrir des opportunités d'adhésion aux membres. / Thank you to Costco for sponsoring the event and for being present to offer membership opportunities to members.

A new record for Hivernades de Bagotville

Record numbers continue to fall for the Hivernades de Bagotville, with the number of participants exceeding organizers' expectations for the second year in a row.

More than 500 people took part in one of the nine activities offered on the morning of February 6.

Audrey Lecours, the activity coordinator from the PSP team, was clearly pleased with the turnout during an interview with Vortex. "Our goal is to hold a day of friendly and welcoming activities, and I must say we are very happy with the result this year," she stated. Despite the cold, the 5 km

race attracted a large number of participants. "It's the perfect distance in winter; I think we've found the winning formula for the Winter Festival race," added Ms. Lecours. Boot hockey, bean bag toss, and axe throwing remained very popular. The two new activities offered this year, the arm wrestling competition and the Zumba workshop, were also very popular. "For those who missed it, I encourage you to check out the social media videos of the Zumba workshop; the participants had a blast!" said Audrey Lecours.

"Our goal is to offer a variety of activities so that as many people as possible can find something they enjoy. I think

we've found the winning formula this year. The participation rate proves it," explained the organizer. The cancellation of the inter-unit competition based on participation had no impact on registrations and even helped maintain the friendly and relaxed atmosphere of the activities, according to the organizers.

After a busy morning, all the participants gathered at the arena for a spaghetti lunch and the presentation of the best performances (see sidebar). Ms. Lecours emphasized the support of the entire base.

See you in 2027 for a third record-breaking year.

En février c'est le Mois de l'histoire des Noirs

En février 2026, les Forces armées canadiennes (FAC) et l'Équipe de la Défense nationale ont souligné le Mois de l'histoire des Noirs, un moment annuel de reconnaissance des contributions des personnes noires au pays et, plus particulièrement, au sein de l'institution militaire.

L'événement national central s'est tenu le jeudi 5 février dernier, rassemblant en personne les membres de l'Équipe de la Défense dans l'atrium du Quartier général de la Défense nationale à Ottawa, tout en offrant une participation virtuelle accessible à l'échelle du Canada.

Lors de cette célébration, des allocutions ont été prononcées par des leaders militaires et civils, dont le contre-amiral Jacques P. Olivier, champion de l'Équipe de la Défense pour les personnes racisées, ainsi que des représentants du Groupe consultatif des personnes racisées de la Défense et du Réseau des employés noirs de l'Équipe de la Défense. Ce rassemblement a per-



mis de rappeler l'impact historique et contemporain des membres noirs dans les FAC et d'affirmer l'engagement continu envers un milieu de travail inclusif et équitable.

Sur le plan local, les membres du groupe consultatif de la Défense ont procédé à de l'affichage afin de faire connaître leur organisation et de promouvoir l'événement national.

Dans le cadre des efforts de transformation culturelle amorcés après l'excuse officielle adressée par les FAC pour le racisme systémique, le ministère de la Défense

nationale a mis sur pied deux mécanismes clés : d'une part, le Groupe consultatif des personnes racisées de la Défense, qui agit comme organe de consultation interne en offrant recommandations et perspectives sur les enjeux d'équité et d'inclusion ; d'autre part, le Comité consultatif externe

national sur le racisme anti-Noirs, créé pour apporter une expertise indépendante et orienter les décisions stratégiques au plus haut niveau.

Localement, à Bagotville et ailleurs, des groupes consultatifs sont formés dans les différentes bases au pays. Ils

contribuent à l'échelle locale à la transformation de l'organisation de la Défense nationale. Le groupe consultatif des personnes racisées de la Défense de Bagotville est toujours heureux d'accueillir de nouveaux membres afin d'assurer la continuité de leur mission.

February is the Black History Month

In February 2026, the Canadian Armed Forces (CAF) and the National Defence Team celebrated Black History Month, an annual moment to recognize the contributions of Black people to the country and, in particular, to the military.

The central national event was held on Thursday, February 5, bringing together Defence Team members in person in the atrium of National Defence Headquarters in Ottawa, while also offering accessible virtual participation across Canada.

At the celebration, remarks were delivered by military and civilian leaders, including Rear-Admiral Jacques P. Olivier, Defence Team Champion for Racialized

People, as well as representatives from the Defence Racialized Persons Advisory Group and the Defence Team Black Employees Network. This gathering served as a reminder of the historical and contemporary impact of Black members in the Canadian Armed Forces (CAF) and reaffirmed the ongoing commitment to an inclusive and equitable workplace.

At the local level, members of the Defence Advisory Group put up posters to raise awareness of their organization and promote the national event.

As part of the cultural transformation efforts initiated following the CAF's official apology for systemic racism, the Department of National Defence established two key

mechanisms: the Defence Racialized Persons Advisory Group, which acts as an internal advisory body, providing recommendations and perspectives on equity and inclusion issues; and the National External Advisory Committee on Anti-Black Racism, created to provide independent expertise and inform strategic decisions at the highest level.

Locally, in Bagotville and elsewhere, advisory groups are formed at various bases across the country. They contribute at the local level to the transformation of the Department of National Defence. The Bagotville Defence Racialized Persons Advisory Group is always happy to welcome new members to ensure the continuity of their mission.

**ENTREPOSAGE
DROLET-PICARD INC.**

Déployé... OUTCAN ?

BAGOTVILLE On s'occupe de votre véhicule

100% remboursé par les forces **CONTACTEZ-NOUS**

Dave Picard
418 805.0278
Suivez-nous sur

réservation en ligne simple et facile

entrepotagedp.com

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:

**CRFM
Bagotville
MFR**

Votre nom doit être inscrit sur la liste électorale pour que vous puissiez voter.

Si vous avez déménagé ou si vous revenez vivre au Québec après un déploiement, vérifiez votre inscription : c'est important!

www.electionsquebec.qc.ca/verification

Si vous devez vous inscrire ou modifier votre inscription, rendez-vous au bureau de votre directeur de scrutin.

1600, boulevard Saint-Paul, local 150

Saguenay (Québec) G7J 4N1

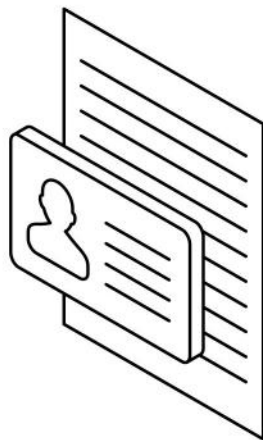
Téléphone : 418 693-9505

Sans frais : 1 844 520-9505

Vous avez jusqu'au 19 février pour vous inscrire ou pour modifier votre inscription.

Le jour de l'élection,

il sera trop tard pour le faire.



Pour voter, vous devez aussi :

- Avoir votre **domicile au Québec depuis au moins six mois**
- Avoir 18 ans ou plus le jour de l'élection
- Avoir la citoyenneté canadienne
- Ne pas avoir perdu vos droits électoraux



**Vérifiez
maintenant**

Pour en savoir plus :

www.electionsquebec.qc.ca

1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)



Tous les lieux où vous pouvez vous inscrire ou modifier votre inscription sur la liste électorale sont accessibles. Pour en savoir plus sur les critères d'accessibilité de chaque lieu, consultez le www.electionsquebec.qc.ca/ou-quand-voter.



LA RELÂCHE SPRING BREAK

CAMP BAGOTVILLE

**5 À 12 ANS
5-12 Y.O.**



**LUNDI
2 MARS**

**ACTIVITÉS
D'ACCUEIL
& PISCINE**

**MONDAY
MARCH 2**

**GREETINGS
ACTIVITIES
& POOL**



**MARDI
3 MARS**

**SORTIE À LA
BIBLIOTHÈQUE
DE LA BAIE**
(ACTIVITÉ ROBOTIQUE)

**TUESDAY
MARCH 3**

**LIBRARY OF
LA BAIE OUTING**
(ROBOTICS ACTIVITY)



**MERCREDI
4 MARS**

**SORTIE
AUX ALPAGAS
& CINÉMA**
(FERME ALPAGA DE LA RELÈVE)

**WEDNESDAY
MARCH 4**

**ALPACA OUTING
& MOVIES**
(FERME ALPAGA DE LA RELÈVE)



**JEUDI
5 MARS**

**SORTIE
GLISSADE
SUR TUBE**

**THURSDAY
MARCH 5**

**TUBE SLIDING
OUTING**
(À LA MAISON POUR TOUS)



**VENDREDI
6 MARS**

**PISCINE &
SPECTACLE
DE MAGIE**
(AVEC OLIVIER SIMARD)

**FRIDAY
MARCH 6**

**POOL &
MAGIC SHOW**
(WITH OLIVIER SIMARD)

140\$
TAXES
INCL.

**POUR LA SEMAINE
FOR THE WEEK**

35\$
TAXES
INCL.

**PAR JOUR
PER DAY**

INSCRIPTION • REGISTRATION

AUDREY LECOIRS

418 677-4000, 661-7581

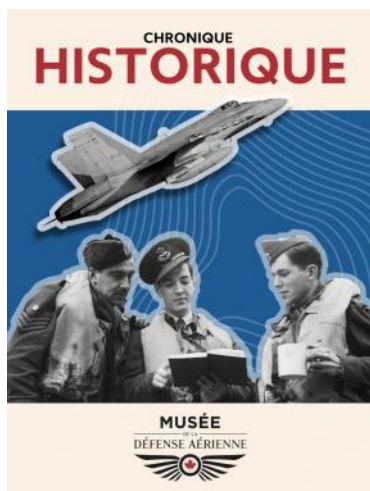
lecours.audrey@cfmws.com

SOPHIE MARCOUX

418 677-4000, 661-6523

marcoux.sophie@cfmws.com





Dans l'histoire du sport canadien, certaines victoires éclipsent d'autres exploits tout aussi héroïques. Celle des Flyers de l'Aviation royale canadienne est l'une des plus étonnantes lorsqu'ils deviennent champions olympiques de hockey en 1948.

Collaboration
Yves Dupéré

Musée de la Défense aérienne

Née du chaos d'une Europe d'après-guerre et du mépris des journalistes canadiens, cette équipe de laissés-pour-compte a pourtant remporté la médaille d'or.

Assemblés à la hâte par le commandant « Sandy » Watson, les Flyers ne ressemblent guère à une équipe nationale. Composée de militaires et de vétérans, elle essuie des défaites humiliantes avant son départ pour la Suisse.

Les journaux dénoncent une « honte nationale » : comment espérer triompher avec une équipe au dernier rang de la ligue d'Ottawa ? Cependant, derrière de vieux

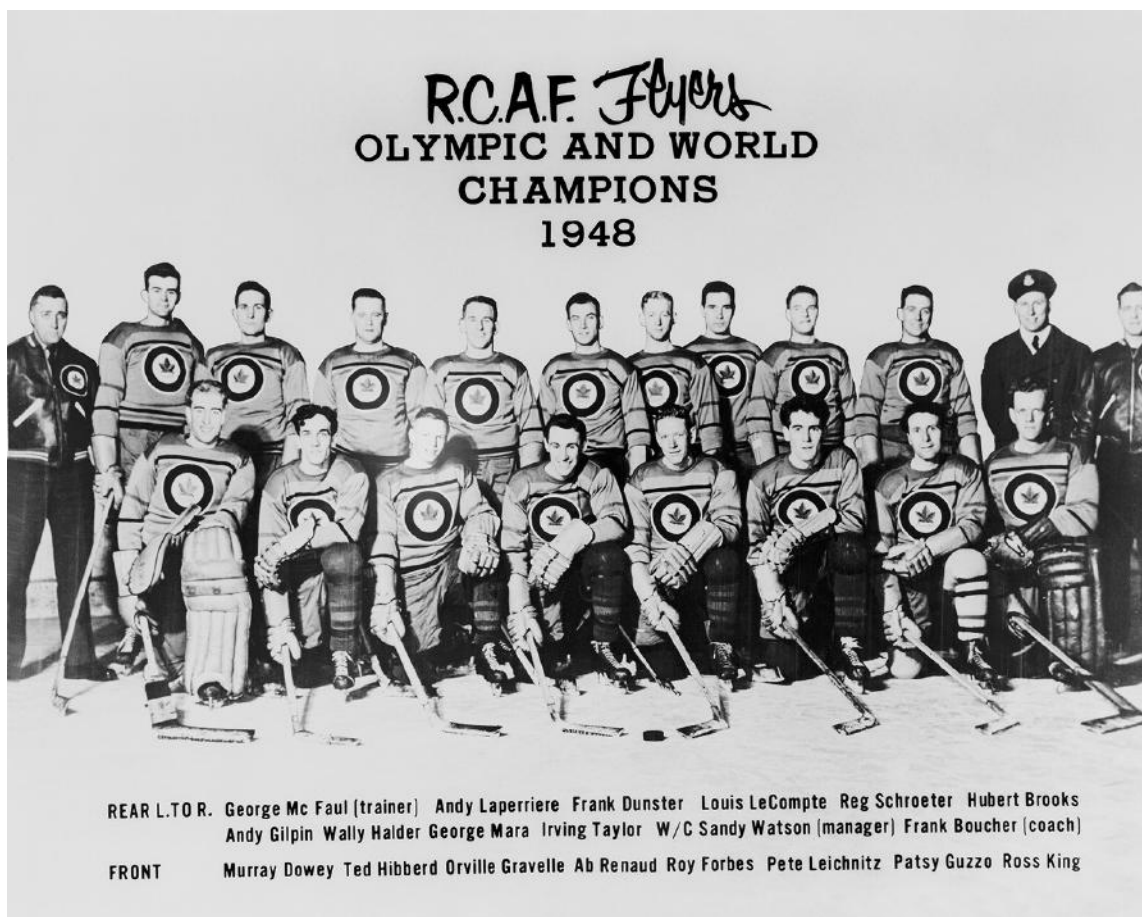
Le triomphe méconnu des Flyers de 1948

uniformes et les doutes se cachent de véritables militaires aguerris par le feu du combat autant que par la glace.

Entre autres, le lieutenant Hubert Brooks s'est évadé d'un camp allemand durant la Seconde Guerre mondiale. Quant à Frank Dunster, il sauve son équipage sous le feu ennemi et Roy Forbes survit après cinq mois passés dans la clandestinité. Cette trempe exceptionnelle devient sans contredit leur plus grande force lors du tournoi olympique.

Pour ce qui est de leur gardien, Murray Dowey, recruté à la dernière minute après l'échec médical de son prédécesseur, il incarne à lui seul cette destinée improbable. Inconnu de ses coéquipiers, il signe cinq blanchissages en huit matchs, résistant jusqu'à la victoire finale 3-0 contre la Suisse, et ce, sous les yeux d'un public hostile.

Accueillis en héros à Ottawa après le tournoi, les Flyers tombent pourtant dans l'oubli. Dissous quelques semaines plus tard, ils ne sont honorés qu'en 2008, lorsque leur nom est enfin inscrit au Temple de la renommée olympique du Canada. Leurs exploits rappellent qu'au-delà des médailles, l'esprit de résilience demeure la plus éclatante des victoires.



The unsung triumph of 1948 Flyers

In the history of Canadian sport, some victories overshadow other equally heroic feats. The Royal Canadian Air Force Flyers' triumph as Olympic hockey champions in 1948 is one of the most astonishing.

Born from the chaos of post-war Europe and the disdain of Canadian journalists, this team of underdogs nevertheless won the gold medal.

Hastily assembled by Commander "Sandy" Watson, the Flyers hardly resembled a national team. Composed of military personnel and veterans, they suffered humiliating defeats before departing for Switzerland. Newspapers denounced them as a

"national disgrace": how could they hope to triumph with a team at the bottom of the Ottawa league? However, behind the old uniforms and the doubts lay true soldiers, hardened by the heat of battle as much as by the ice.

Among others, Lieutenant Hubert Brooks escaped from a German camp during the Second World War. Frank Dunster saved his crew under enemy fire, and Roy Forbes survived five months in hiding. This exceptional mettle undoubtedly became their greatest strength during the Olympic tournament.

As for their goaltender, Murray Dowey, recruited at the last minute after his prede-

cessor's medical setback, he alone embodies this improbable destiny. Unknown to his teammates, he recorded five shutouts in eight games, holding out until the final 3-0 victory against Switzerland, all under the watchful eyes of a hostile crowd.

Welcomed as heroes in Ottawa after the tournament, the Flyers nevertheless faded into obscurity. Disbanded a few weeks later, they were only honored in 2008, when their name was finally inscribed in the Canadian Olympic Hall of Fame. Their exploits remind us that beyond medals, the spirit of resilience remains the most brilliant of victories.



Les Flyers de l'ARC affrontent la Grande-Bretagne aux Jeux olympiques d'hiver de 1948, à la patinoire olympique de Saint-Moritz, en Suisse. / The RCAF Flyers face Great Britain at the 1948 Winter Olympics, at the Olympic ice rink in St. Moritz, Switzerland.

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

1 866 APPELLE

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION



Régional de hockey senior : le Vortex s'arrête en demi-finale

L'équipe de hockey senior le Vortex de Bagotville était de retour sur la glace lors du championnat régional 2026 après une année d'absence.

Le tournoi qui se déroulait du 26 au 30 janvier dernier à Valcartier n'a toutefois pas permis aux représentants de Bagotville d'atteindre la finale.

Après un début de tournoi difficile avec trois défaites en ronde préliminaire, le Vortex s'est aussi incliné en demi-finale pour prendre la dernière place du classement.

L'absence d'une année a pesé lourd dans la préparation de l'équipe locale qui a dû faire face à une solide opposition de la part des trois autres équipes participant au tournoi.

Dès leur première partie, les joueurs du Vortex ont dû jouer du hockey de rattrapage après avoir écopé d'une pénalité à moins de deux minutes en première période. Ils ont rapidement accordé un premier but à Valcartier et n'ont jamais été en mesure de prendre les devants, le match se terminant 8 à 2.

Lors de sa seconde partie, le Vortex a tenu bon en première période, qui s'est terminée par le compte de 1 à 1 contre les Patriotes de la région de Montréal. Les choses se sont gâtées en seconde période alors qu'ils ont accordé deux buts sans riposte, en plus d'écoper de quatre pénalités. Un but supplémentaire en troisième a permis à l'équipe montréalaise de l'emporter 4 à 1.

L'équipe de Bagotville n'a jamais réussi à s'imposer du-



rant le tournoi. Leur troisième rencontre s'est terminée 5 à 2 pour l'équipe d'Ottawa.

Lors de leur dernier match, les joueurs de Bagotville affrontaient de nouveau l'équipe d'Ottawa. Assommé par l'offensive des Nationals en première période, Bagotville a accordé cinq buts sans riposte et n'a jamais repris le contrôle de la partie qui s'est terminée 9 à 1.

C'est donc l'équipe d'Ottawa qui représentera la région du Québec au championnat canadien.

Malgré ce retour difficile pour le Vortex de Bagotville au hockey senior en 2026, le coordonnateur des sports pour les PSP Bagotville, Mathieu Caron, affirme que l'équipe s'est bien défendue dans les circonstances.

« Le niveau de jeu était très élevé. Malgré les défaites, l'équipe s'est bien défendue contre les grosses équipes comme Valcartier et Ottawa. Les joueurs ont bien performé », résume Mathieu Caron.

Senior hockey : Vortex run ends in semi-finals

The Bagotville Vortex senior hockey team returned to the ice at the 2026 regional championship after a year's absence.

The tournament, held from January 26 to 30 in Valcartier, did not, however, allow the Bagotville representatives to reach the final.

After a difficult start to the tournament with three losses in the preliminary round, the Vortex also fell in the semi-finals, finishing last in the standings.

The year's absence weighed heavily on the preparation of the local team, which had to face stiff competition from the three other teams participating in the tournament.

In their very first game, the Vortex players had to play

catch-up hockey after receiving a penalty less than two minutes into the first period. They quickly conceded an early goal to Valcartier and were never able to take the lead, the game ending 8-2.

In their second game, the Vortex held their own in the first period, which ended in a 1-1 tie against the Montreal-area Patriotes. Things went downhill in the second period as they allowed two unanswered goals and took four penalties. An additional goal in the third period gave the Montreal team a 4-1 victory.

The Bagotville team never managed to win a game during the tournament. Their third game ended 5-2 for the Ottawa team.

In their final game, the Bagotville players faced the

Ottawa team again. Stunned by the Nationals' offense in the first period, Bagotville allowed five unanswered goals and never regained control of the game, which ended 9-1.

Therefore, it is the Ottawa team that will represent the Quebec region at the Canadian championship.

Despite this difficult return to senior hockey for the Bagotville Vortex in 2026, the sports coordinator for PSP Bagotville, Mathieu Caron, says the team put up a good fight under the circumstances.

"The level of play was very high. Despite the losses, the team defended well against top teams like Valcartier and Ottawa. The players performed well," summarizes Mathieu Caron.

Combattez l'AVC

Appelez **VITE** le 9-1-1

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'UN AVC



Avec la participation de :

Québec

Un défi de maintenance unique au Canada

Les équipements de déneigement utilisés par la section des transports de la BFC Bagotville pour assurer le maintien des opérations de l'aérodrome figurent parmi les plus sollicités au Canada, ce qui entraîne inévitablement des défis uniques.

En raison de leur utilisation hors norme, ces équipements présentent parfois des signes d'usure ou des défaillances majeures beaucoup plus tôt que partout ailleurs au pays. Cette usure prématurée mobilise l'attention des techniciens de la section du Génie électrique et mécanique (GEM) pour intervenir rapidement sur ces problématiques.

La défectuosité récente des turbines d'un balai de piste en est un exemple notable. « Ces systèmes, essentiels au balayage efficace des pistes, ont nécessité des interventions complexes que nos techniciens ont été parmi les premiers au pays à diagnostiquer et à réparer », explique l'adjudant Samuel Bergeron, technologue en génie des équipements terrestres au

3^e Escadron de soutien à la mission (3 ESM).

Une piste parfaitement dégagée demande un travail hautement spécialisé d'entretien d'équipement lourd. Un balai de piste constitué d'un arbre de plus de 20 pieds de long, d'un moteur hydraulique, d'une transmission et d'une turbine d'entraînement doit fonctionner avec une précision remarquable. Son remplacement représente un véritable défi technique, tant en raison du poids des composantes que des normes de sécurité strictes imposées pour travailler à proximité d'équipements sous pression ou en rotation.

Les équipes de maintenance doivent maîtriser une large gamme de compétences : mécanique lourde, hydraulique, électricité, diagnostic électronique et calibrage des systèmes. Leur expertise garantit que chaque machine retrouve sa pleine efficacité, même lorsqu'elle est soumise aux pires conditions hivernales telles que la neige lourde, la glace, le froid extrême et des périodes d'opération prolongées.



PHOTOS : IMAGERIE AVR BACON

La taille et le poids impressionnants des pièces des balais mécaniques représentent à eux seuls un défi de taille pour les équipes de maintenance de ces équipements très sollicités. / The impressive size and weight of mechanical sweeper components alone present a significant challenge for the maintenance teams of this heavily used equipment.

Grâce au professionnalisme et au savoir-faire de ces techniciens, les pistes demeurent sécuritaires, dégagées et prêtes à accueillir les opérations aériennes en tout temps. Leur travail, souvent invisible pour le public, est pourtant indispensable au bon fonctionnement de l'aéroport et à la sécurité de tous.



A maintenance challenge unique in Canada

The snow removal equipment used by the Transportation Section of CFB Bagotville to maintain aerodrome operations is among the most heavily used in Canada, inevitably leading to unique challenges.

Due to their exceptional use, this equipment sometimes shows signs of wear or major failures much earlier than elsewhere in the country. This premature wear requires the attention of technicians in the Electrical and Mechanical Engineering (EME) Section to address these issues quickly.

The recent failure of the turbines on a runway sweeper is a notable example. "These systems, essen-

tial for the efficient sweeping of the runways, required complex interventions that our technicians were among the first in the country to diagnose and repair," explains Warrant Officer Samuel Bergeron, Ground Equipment Engineering Technologist with 3 Mission Support Squadron (3MSS).

A perfectly clear runway requires highly specialized heavy equipment maintenance. A runway sweeper, consisting of a shaft over 20 feet long, a hydraulic motor, a transmission, and a drive turbine, must operate with remarkable precision. Replacing it presents a significant technical challenge, both due to the weight of the components and the stringent safety standards required when working near pressur-

ized or rotating equipment. Maintenance teams must possess a wide range of skills: heavy mechanics, hydraulics, electricity, electronic diagnostics, and system calibration. Their expertise ensures that each machine regains its full efficiency, even when subjected to the harshest winter conditions, such as heavy snow, ice, extreme cold, and extended periods of operation.

Thanks to the professionalism and expertise of these technicians, the runways remain safe, clear, and ready to accommodate air traffic at all times. Their work, often invisible to the public, is nevertheless essential to the smooth operation of the airport and the safety of everyone.



Les balais de piste sont des équipements essentiels pour maintenir les opérations en tout temps à la BFC Bagotville. / Runway sweepers are essential equipment to maintain operations at all times at CFB Bagotville.

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

STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

Le modèle ACE pour être là pour les autres

La semaine de sensibilisation au suicide qui s'est déroulée début février nous a rappelé quelque chose : nous croisons des collègues tous les jours, sans toujours savoir ce qu'ils portent avec eux.

Au cours des dernières semaines, l'équipe de la promotion de la santé, en collaboration avec l'équipe médicale, s'est déplacée un peu partout sur la base pour aller à la rencontre du personnel et ouvrir la discussion. Mais la prévention ne s'arrête pas la semaine terminée. Elle se poursuit au quotidien, dans nos échanges, notre vigilance et notre capacité à prendre soin les uns des autres.

Dans les Forces armées canadiennes, veiller sur ses pairs fait partie intégrante de notre culture opérationnelle. Être attentif à un collègue qui va moins bien, c'est aussi contribuer à la cohésion, à la sécurité et à l'efficacité de l'équipe.

Nous le faisons déjà lorsqu'il est question de fatigue, de sécurité ou de performance — la santé mentale mérite la même attention. C'est dans cet esprit que le modèle **ACE** prend tout son sens.

Aborder, c'est oser poser la question, avec respect et sans jugement.

Comprendre, c'est écouter réellement, sans chercher à régler ou à banaliser.

Escorter, c'est rester présent et accompagner la personne vers le soutien approprié.

ACE n'est pas réservé aux spécialistes. **Nous n'avons pas besoin d'être un expert pour sauver une vie.** Souvent, le geste le plus important est simplement d'être là. Continuons à nous engager entre pairs. Oser aborder, écouter et accompagner peut réellement faire une différence — ensemble.

Ressources :

[DND prévention](#)

Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 9-8-8

The ACE model : to be there for others

Suicide Awareness Week, which took place in early February, reminded us of something: we pass colleagues every day, without always knowing what they're carrying with them.

Over the past few weeks, the Health Promotion Team, in collaboration with the medical team, has been out and about on base, meeting with personnel and initiating conversations. But prevention doesn't end when the week is over. It continues every day, in our interactions, our vigilance, and our ability to care for one another.

In the Canadian Armed Forces, looking out for our peers is an integral part of our operational culture. Being attentive to a colleague who is struggling also contributes to team cohesion, safety, and effectiveness.

We already do this when it comes to fatigue, safety, or performance—mental health deserves the same attention. It is in this spirit that the ACE model becomes truly meaningful.

Ask the question, respectfully and without judgment.

Care means truly listening, without trying to solve the problem or downplay it.

Escort means being present and guiding the person toward the appropriate support.

ACE isn't just for specialists. **We don't need to be experts to save a life.** Often, the most important thing is simply being there. Let's continue to engage with each other. Daring to approach, listen, and accompany someone can truly make a difference—together.

Resources:

[DND Prevention](#)

Suicide Crisis Hotline: 9-8-8

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	418 545-1388

Transition de carrière : bâtir et activer votre plan financier

En prévision de la transition de carrière, il est essentiel de mettre en place un plan financier.

Un plan commence par un bilan de votre situation financière et vous permet de mieux gérer vos revenus. Il sert de boussole afin d'orienter vos décisions financières lors des prochaines étapes de votre vie.

Cette analyse de votre situation financière tient compte de votre mode de vie, de vos besoins et de vos priorités. Elle permet d'obtenir un portrait clair, de prévoir vos entrées et sorties de fonds et de vérifier si vous atteignez vos objectifs.

Lorsque la vie et vos objectifs changent, surtout après une transition de carrière, votre plan financier doit évoluer si vous en avez un, ou vous devez en mettre un en place si vous n'en avez pas encore.

Ce plan, adapté pour la vie d'après, comprend plusieurs stratégies financières et fiscales qui tiendront compte de vos objectifs à court,

moyen et long termes. Ce plan vous permettra de voir comment votre argent peut travailler pour vous et réduira votre anxiété financière. Le plan offre la tranquillité d'esprit.

Votre plan répondra à plusieurs de vos questions sur votre situation financière mais, surtout, à cette question que tout le monde qui fait une transition de carrière se pose : « Est-ce que ça va bien aller du côté financier après la transition ? »

En conclusion, en cas d'incertitude, il est important de revoir ses objectifs et de s'assurer de disposer des bons outils financiers pour le futur : la mise en place d'un plan financier est essentielle.

Chaque situation est différente. Il est recommandé d'obtenir un accompagnement personnalisé de votre conseiller financier. Ou venez en apprendre plus dans les ateliers que nous offrons près de chez vous.

PATRICE BERGERON
Directeur général

 **Desjardins**
Caisse des militaires



Atelier Transition et finances

Quand : 26 mars ou 23 avril, toute la journée, 8h30-11h30 et 13h-15h30

Où : Salle Jag (B87)

Sans frais.

Inscription obligatoire par courriel : annick.chaine@desjardins.com

Travail à l'extérieur en hiver : attention !

Travailler à l'extérieur durant l'hiver au Québec représente un défi quotidien pour des dizaines d'employés militaires et civils de la BFC Bagotville. Le froid intense, la neige et le vent transforment des tâches ordinaires en véritables épreuves physiques et mentales.

Lorsque le mercure descend sous les -20 °C, le corps humain lutte pour maintenir sa température, ce qui augmente la fatigue, diminue la concentration et accroît le risque d'erreurs.

Parmi les principaux dangers, on retrouve d'abord les engelures et l'hypothermie. Les extrémités comme



les doigts, les orteils et le visage sont particulièrement vulnérables. Une exposition prolongée peut

causer des lésions permanentes. Le risque de glissades et de chutes est également élevé en raison de la

glace et de la neige, tout comme celui des accidents liés à la visibilité réduite et à la manipulation d'outils gelés.

Pour prévenir ces risques, la première règle est de s'habiller adéquatement. Le système multicouche est essentiel : une couche qui évacue l'humidité, une couche isolante et une cou-

che extérieure coupe-vent. Les bottes antidérapantes, les gants isolés et le couvre-visage sont indispensables. Il est aussi recommandé de prendre des pauses fréquentes dans un endroit chauffé afin de permettre au corps de récupérer.

L'hydratation est souvent négligée en hiver, pourtant elle demeure cruciale, car le froid assèche rapidement l'organisme.

Enfin, la vigilance collective joue un rôle clé : signaler les surfaces dangereuses, ajuster les horaires en cas de conditions extrêmes et utiliser des équipements sécuritaires permet de réduire considérablement les accidents.

Travailler dehors en hiver au Québec exige donc discipline, préparation et respect de ses limites, afin de protéger sa santé et sa sécurité.

Programmation hebdomadaire des services d'activité physique

Weekly physical activity schedule



Hiver 2026 - Jusqu'au 1er mai / Winter 2026 - Until May 1st

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
AM	7 h 30 - 8 h 30 OP FIT Salle multi 1 / multi room 1		7 h 30 - 8 h 30 OP FIT Salle multi 1 / multi room 1	7 h 30 - 8 h 15 YEM / SYM Salle multi 1 / multi room 1	
MIDI / LUNCH	11 h 45 - 13 h Bain longueur / Lane swim Piscine / Pool	12 h - 12 h 45 YEM / SYM Salle multi 1 / multi room 1	11 h 45 - 13 h Bain Longueur / Lane swim Piscine / Pool	12 h - 12 h 45 SPINNING ½ gym 2	11 h 45 - 13 h Bain longueur / Lane swim Piscine / Pool
PM		14 h 30 - 15 h 30 Mise en FORCE / GET STRENGTH ½ gym 1	15 h - 16 h Groupe de course / Running group Salle cardio / Cardio room	14 h 30 - 15 h 30 Mise en FORCE / GET STRENGTH Gymnase / Gym	
		15 h - 16 h Groupe de course / Running group Salle cardio / Cardio room			

■ Militaire et civil (employé ou famille) / Military and civilian (employee or family)

■ Militaires seulement / Military only

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE.

Présentez vous simplement au comptoir PSP le jour de l'activité pour participer.

NO REGISTRATION REQUIRED.

Simply check in at the PSP desk on the day of the activity to participate.

INFORMATION



Cliquez ici / Click here

** Traduction anglaise non officielle **

Working outdoors in winter

Working outdoors during the Quebec winter is a daily challenge for dozens of military and civilian employees at CFB Bagotville. The intense cold, snow, and wind transform ordinary tasks into true physical and mental ordeals.

When the temperature drops below -20°C, the human body struggles to maintain its temperature, increasing fatigue, decreasing concentration, and raising the risk of errors.

Among the main dangers are frostbite and hypothermia. Extremities such as fingers, toes, and the face are particularly vulnerable. Prolonged exposure can cause permanent damage. The risk of slips and falls is also high due to ice and snow, as is the risk of accidents related to reduced visibility and handling fro-

zen tools.

To prevent these risks, the first rule is to dress appropriately. The layering system is essential: a moisture-wicking base layer, an insulating layer, and a windproof outer layer. Non-slip boots, insulated gloves, and face coverings are essential. It is also recommended to take frequent breaks in a heated area to allow the body to recover.

Hydration is often neglected in winter, yet it remains crucial, as the cold quickly dehydrates the body. Finally, collective vigilance plays a key role: marking hazardous surfaces, adjusting schedules in case of extreme conditions, and using safe equipment significantly reduces accidents. Working outdoors in winter in Quebec therefore requires discipline, preparation, and respecting one's limits to protect one's health and safety.





**HIVER  WINTER
2025-2026**

**PROGRAMME
LOISIRS**

BFC Bagotville

**RECREATION
PROGRAM**

CFB Bagotville

**Présentez
votre carte
de membre
PLAN PSP
et obtenez
des rabais!**







**Show your
PSP PLAN
membership
card and get
discounts!**

DYNAMOPHILIE
REJOINS NOTRE ÉQUIPE!
POWERLIFTING
JOIN OUR TEAM!





ENTRAÎNEMENTS

Mardi et jeudi
14 h à 16 h

TRAINING SESSIONS

Tuesday and Thursday
2 pm to 4 pm

 sportspsp.bagotville@forces.gc.ca  **661-7253**



**LA RELÂCHE AU
TEEN TOWN!**

Spring Break at
the Teen Town!



Horaires

Lundi au mercredi : 13 h à 21 h
Jeudi : 13 h à 22 h
Vendredi : fermé

Schedule

Monday to Wednesday: 1 to 9 p.m.
Thursday: 1 to 10 p.m.
Friday: closed





 TeenTown Bagotville

Des cours de langue accessibles au CRFM

Que ce soit pour une mutation, un voyage, des besoins professionnels ou simplement pour le plaisir, le CRFM offre plusieurs options de cours de langue afin de répondre aux besoins de chacun.

Français langue seconde

Envie d'améliorer votre français ?

Le CRFM offre gratuitement aux conjointes et conjoints de militaires ainsi qu'aux vétérans des cours et ateliers de conversation en présentiel, dans une ambiance chaleureuse et motivante.

Les cours, ouverts à tous les niveaux, sont offerts de jour au centre communautaire.

L'inscription est obligatoire. Vous n'avez pas le temps d'assister au cours ? Communiquez avec nous pour décou-

vrir nos ressources d'autoapprentissage et progressez où et quand vous voulez !

Anglais langue seconde

Vous souhaitez plutôt apprendre ou améliorer votre anglais ?

Le CRFM vous offre plusieurs options de cours afin de répondre à vos besoins :

- Autoapprentissage ;
- Cours en ligne ;
- Cours en personne.

Quelle que soit l'option choisie, vous trouverez une solution pour avancer et atteindre vos objectifs linguistiques.

Contactez dès maintenant notre enseignante, Mme Isabelle Brochu, par courriel au french.anglais@crfmbagotville.com ou par téléphone au 418-677-7468 afin d'obtenir les détails ou pour vous inscrire.

Language courses at MFRC

The MFRC offers a variety of language courses for everyone—whether for a job transfer, a trip, professional needs, or simply for pleasure.

French as a Second Language

Is French something you would like to improve?

Spouses of military personnel and veterans are welcome to attend free in-person conversation courses

and workshops at the MFRC.

There are courses offered at the community centre during the day, open to all levels.

Registration is mandatory.

Do you have no time to attend the lesson? Contact us to discover about our self-learning resources and progress whenever and wherever you want!

English as a Second Language

Are you interested in learning or improving your English?

You can choose from several course options at MFRC:

- Self-learning
- Online courses
- On-site courses.

You will find a solution to achieve your language goals, no matter which option you choose.

For details or to register, please contact Ms. Isabelle Brochu by email at french.anglais@crfmbagotville.com or by phone at 418-677-7468.

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale
 •Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 9 h - CLUB DEJEUNER à 11\$^{+taxes}
SPÉCIAL du MOIS
Trio pizza
15\$^{+taxes}
BASE DE BAGOTVILLE - 418-677-1443

OUVERT
 du lundi au vendredi
 de 6 h à 13 h 30
Menu du jour
tous les midis


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.



Suivez la page Facebook du CRFM pour ne rien manquer
 Follow MFRC's Facebook page
 So you don't miss anything



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**

L'entraînement combiné : cardio et musculaire

L'entraînement physique évolue constamment, poussant praticiens et scientifiques à affiner leurs techniques pour atteindre divers objectifs, qu'il s'agisse de performances athlétiques ou de bien-être général. L'une des questions les plus fréquemment posées est de savoir comment associer efficacement la musculation aux exercices cardiovasculaires. Schumann M. et coll. ont récemment mené une étude éclairante sur l'influence de l'entraînement combiné sur la masse musculaire et la force.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement
physique PSP

L'exercice aérobique, souvent appelé « cardio », est une activité physique qui vise à renforcer les capacités cardiovasculaires, telles que l'amélioration de la fonction cardiaque et la gestion du stress. La musculation se concentre spécifiquement sur le développement de la force, de la masse musculaire et de l'endurance musculaire. Traditionnellement, ces deux approches sont perçues comme étant en opposition en termes d'effets physiologiques. Certaines personnes craignent que le cardio ne nuise aux gains de force et de masse musculaire obtenus par la musculation.

Cependant, l'étude mentionnée montre qu'il est possible de combiner ces deux types d'entraînement pour en tirer les bénéfices cumulatifs en respectant certaines stratégies.

Les effets du cardio sur la musculation

Des chercheurs ont évalué les effets d'un entraînement combiné, soit du cardiovasculaire et de la musculation, sur les résultats obtenus par des participants. Ils ont constaté que l'incorporation de séances cardiovasculaires dans un programme de musculation ne compromet pas significativement les gains de masse musculaire, tant que le volume et l'intensité des exercices cardiovasculaires sont adap-

tés. De plus, le cardio pourrait contribuer à améliorer certaines performances musculaires, telles que l'endurance, en stimulant les adaptations mitochondriales. En résumé, cela permettrait une récupération plus efficace entre les séances de musculation.

Il est essentiel de souligner que la séquence d'exercices revêt une grande importance. Effectuer du cardio juste avant une session de musculation peut entraîner une baisse de performance lors des mouvements de puissance, surtout si l'intensité du cardio est élevée. En conséquence, l'étude suggère de dissocier les séances de cardio et de musculation en les espaçant de plusieurs heures ou en les répartissant sur différents jours.

Les avantages de l'entraînement combiné

- Favorise une meilleure récupération générale.
- Diminue les risques de maladie cardiovasculaire.
- Développe la force et l'endurance.

Conclusion : une question d'équilibre

Contrairement à l'idée reçue, la musculation et le cardio peuvent parfaitement coexister dans un programme d'entraînement bien pensé. La clé réside dans l'équilibre et la gestion des variables, telles que la fréquence, l'intensité et l'ordre des séances.

L'échauffement et la période de récupération sont deux occasions idéales pour intégrer des exercices cardiovasculaires à basse intensité.

La période de repos entre les efforts musculaires peut inclure un effort cardiovasculaire dans une approche de récupération active (intensité faible).

Vous êtes intéressé à vous prendre en main et à combiner vos entraînements ? Prenez un rendez-vous avec le conditionnement physique PSP de Bagotville en contactant au 661-4253 ou par [courriel](#).



Combined cardio and muscle training

Fitness training is constantly evolving, pushing practitioners and scientists to refine their techniques to achieve various goals, from athletic performance to general well-being. One of the most frequently asked questions is how to effectively combine strength training with cardiovascular exercise. Schumann M. et al. recently conducted an illuminating study on the influence of combined training on muscle mass and strength.

Aerobic exercise, often referred to as "cardio," is physical activity that aims to enhance cardiovascular capabilities, such as improving heart function and stress management. Strength training focuses specifically on developing strength, muscle mass, and muscular endurance. Traditionally, these two approaches have been seen as being in opposition to each other in terms of their physiological effects. Some people worry that cardio will detract from the strength and muscle mass gains achieved through strength training.

However, the study mentioned shows that it is possi-

ble to combine these two types of training to obtain cumulative benefits by following certain strategies.

The effects of cardio on bodybuilding

Researchers evaluated the effects of combined training, namely cardiovascular and bodybuilding, on the results obtained by participants. They found that incorporating cardiovascular sessions into a bodybuilding program does not significantly compromise muscle mass gains, as long as the volume and intensity of cardiovascular exercises are adapted. In addition, cardio could help improve certain muscular performances, such as endurance, by stimulating mitochondrial adaptations. In short, this would allow for more effective recovery between bodybuilding sessions.

It is essential to emphasize that the sequence of exercises is very important. Performing cardio just before a bodybuilding session can lead to a decrease in performance during power movements, especially if the intensity of the cardio is high. As a result, the study suggests separating cardio and strength training sessions by spacing them out by several hours or spreading

them over different days.

The benefits of combined training

- Promotes better overall recovery.
- Reduces the risk of cardiovascular disease.
- Develops strength and endurance.

Conclusion: a question of balance

Contrary to popular belief, strength training and cardio can perfectly coexist in a well-designed training program. The key lies in balance and managing variables, such as frequency, intensity and order of sessions.

The warm-up and cool-down period are two ideal opportunities to integrate low-intensity cardiovascular exercises.

The rest period between muscular efforts can include cardiovascular effort in an active recovery approach (low intensity)

Are you interested in taking charge of yourself and combining your training? Make an appointment with PSP fitness in Bagotville by contacting 661-4253 or by [email](#).

PROJET PILOTE

DU 2 FÉVRIER
AU 16 MARS 2026



PILOT PROGRAM

FROM FEBRUARY 2
TO MARCH 16 2026

BAINS EN LONGUEUR LANE SWIM

NOUVELLES PLAGES AJOUTÉES
pour un temps limité - Ouvert à tous

MARDI

6 h 30 à 7 h 45
15 h à 16 h

MERCREDI

15 h à 16 h

JEUDI

6 h 30 à 7 h 45

NEWLY ADDED TIME SLOTS
For a limited time - Open to all

TUESDAY

6:30 to 7:45 am
3 to 4 pm

WEDNESDAY

3 to 4 pm

THURSDAY

6:30 to 7:45 am