

FÉVRIER
2024
FEBRUARY

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

Volume 19 Numéro 2



VORTEX

Bagotville



La Igén Bourgon en visite à Bagotville LGen Bourgon visited Bagotville

pages 2 - 3

Pour former de meilleurs leaders / To train better leaders...

page 6

Grande participation aux Hivernades / Great participation to Hivernades...

page 9

Les aviateurs noirs dans l'ARC / Black aviators in RCAF...

page 12



VITRES+
ACCESSOIRES

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



« Vous êtes les meilleurs pour recruter »

Le moins que l'on puisse dire, c'est que la visite à Bagotville de la lieutenant-générale Lise Bourgon, le 22 janvier dernier, n'est pas passée inaperçue. Commandante par intérim du Commandement du personnel militaire, Mme Bourgon a répondu sans détour aux nombreuses questions des militaires au cours de sa visite.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Lors d'un forum qui s'est déroulé à l'aréna de la base, elle a d'abord présenté aux quelque 450 membres présents les défis et les objectifs du Commandement du personnel militaire.

Confrontée à un écart de plus en plus important entre les besoins de personnel au sein des Forces armées canadiennes et les capacités de recrutement et de rétention, la lgén Bourgon a commencé sa présentation par un portrait troublant de la situation.

« Depuis quelques années, on perd davantage de gens qu'on en recrute. Actuellement, nous avons à composer avec près de 10 000 personnes de moins au sein des FAC que ce qu'on devrait avoir. Cette situation commence à avoir un impact sur les opérations et notre capacité à répondre aux demandes du gouvernement canadien », a d'abord expliqué la lgén Bourgon.

Les priorités du Commandement du personnel militaire sont donc d'abord le recrutement, ensuite la rétention, la formation et la modernisation.

Ce manque criant de personnel s'est accentué au cours de la période de la COVID-19. En effet, le problème qui a commencé doucement en 2018, alors qu'il manquait environ 2 000 membres, a pris de l'ampleur en 2021, avec plus de 5 000 militaires en moins, et s'est aggravé rapidement depuis pour atteindre la situation actuelle.



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

Plus de 450 membres ont pris part au forum de discussion avec la lieutenant-générale Lise Bourgon à l'aréna de la base. / More than 450 members took part in the discussion forum with Lieutenant-General Lise Bourgon at the base arena.

La lieutenant-générale Bourgon admet aussi que la crise de leadership et l'image négative qu'ont donnée certains scandales au cours des dernières années n'ont pas aidé au recrutement de nouveaux membres.

« C'est ici que je vous demande votre aide, a lancé Mme Bourgon aux militaires présents, chacun de vous est mon meilleur recruteur. Vous êtes les mieux placés pour donner [à d'éventuels nouveaux membres] le désir de se joindre aux Forces armées canadiennes. Vous

êtes les spécialistes de vos métiers, vos expériences en déploiement, c'est ce que les gens veulent entendre. J'ai besoin que vous soyez présents dans la communauté. C'est vous qui allez recruter le militaire de demain », a expliqué la lieutenant-générale affirmant aussi travailler très fort sur le processus de recrutement pour raccourcir les délais et amener rapidement les nouveaux membres en formation de base.

L'autre élément essentiel pour la commandante est la

rétention des membres. « Si j'avais une baguette magique, je ferais en sorte que chacun de vous soit en poste pour 35 ans, ou au moins pour 25 ans de service. On travaille très fort pour trouver les moyens de vous garder le plus longtemps possible. Il faut exploiter au maximum la flexibilité du système pour satisfaire à la fois les demandes des membres et les besoins de l'organisation. On a des outils, on doit les utiliser », a expliqué Mme Bourgon.

Pour conclure sa présentation, la lgén Bourgon a présenté certaines initiatives de son commandement visant à mieux soutenir les militaires en réorientation de carrière au sein des FAC. Elle a aussi expliqué les efforts qui sont faits pour aider les familles des membres qui doivent déménager d'une province à l'autre.

« Les trois éléments sur lesquels on travaille fort pour soutenir les familles, et nos membres par la même occasion, sont les emplois de nos conjointes et conjoints pour qu'ils soient mieux reconnus d'une province à l'autre, les suivis des soins de santé pour les familles à travers le pays et les services de garde

Le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur / Editor

Lcol Alexandre Dubois (BFC/CFB Bagotville)

Édition, rédaction, publicité

Edition, Redaction, Publicity

Brin d'com (Eric Gagnon)

418-306-2592

brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville / CFB Public Affairs

418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP Manager

Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au

Le Vortex is published on the second Thursday of each month available in digital version at

www.vortexbagotville.com

au www.facebook.com/VortexBagotville

et sur pressreader.com

Prochaine publication / Next Publication

14 mars 2024 / March 14, 2024

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi / Tuesday 5 mars

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

FERMÉ POUR LES VACANCES
du 27 février au 4 mars

SPÉCIAL du MOIS

Petite poutine
au poulet popcorn
ou avec pogo

9\$

+taxes

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

Menu du jour
tous les midis

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

de nouveaux membres » ...Lgén Bourgon



La Lgén Bourgon a pris le temps de discuter avec beaucoup de monde lors de son passage à Bagotville. / LGen Bourgon took the time to chat with a lot of people during her visit to Bagotville.

de même que l'éducation des enfants », a ajouté la Lgén Bourgon.

Évidemment, l'ensemble du travail effectué par le Commandement du personnel militaire doit se faire, selon la commandante, en tenant compte des contraintes budgétaires. « On investit beaucoup dans les équipements, mais si on n'a pas le personnel pour les opérer, on ne peut rien faire. Tant qu'on ne considérera pas nos gens comme notre capacité de base, on ne peut rien faire et ce sera toujours à recommencer », conclut Mme Bourgon, ajoutant que tout bénéfice supplémentaire versé aux membres doit être accordé par le Conseil du trésor.

Après sa présentation, qui a duré environ 45 minutes, la lieutenant-générale a répondu à plusieurs questions des membres présents ou en ligne.

Certaines touchaient la règle de l'universalité du service, dont l'application a été modifiée au cours des dernières années. Rappelant que les membres qui ne remplissent pas les exigences du service comme militaire peuvent toujours être employés au sein de l'équipe de la Défense.

Les délais entre la formation et la reconnaissance, de même que l'accès aux grades de caporal ou de matelot1, ont aussi été abordés.

Les questions concernant les salaires et les budgets ont sans doute été celles qui ont suscité le plus de réactions et de discussions.

L'ensemble des membres interrogés à la suite de cette rencontre ont souligné la franchise et la simplicité dont ont fait preuve tant la lieutenant-générale Bourgon que l'adjudant-chef Martin Rousseau qui l'accompagnait lors de l'événement.

Ceux qui désirent revoir l'intégralité de ce forum de discussion, incluant les réponses aux questions des membres, peuvent visiter la page Facebook de la BFC Bagotville et revoir la vidéo de la rencontre.

“You're a my best recruiters” LGen Bourgon

The visit to Bagotville by Lieutenant General Lise Bourgon on January 22 was certainly noteworthy. As the Acting Commander of the Military Personnel Command, Ms. Bourgon openly addressed numerous questions from the military during her visit.

At a forum held at the base arena, she first presented the challenges and objectives of the Military Personnel Command to the approximately 450 members in attendance.

Faced with a growing gap between personnel needs within the Canadian Armed Forces and recruitment and retention capacities, LGen Bourgon began her presentation with a troubling assessment of the situation.

“For several years, we have lost more people than we have recruited. Currently, we are dealing with nearly 10,000 fewer people in the CAF than we should have. This situation is starting to have an impact on operations and our ability to respond to requests from the Canadian government,” LGen Bourgon

explained. The priorities of the Military Personnel Command are therefore recruitment, retention, training, and modernization.

This significant staff shortage has become more pronounced during the COVID-19 period. The problem, which began slowly in 2018 with around 2,000 members missing, grew in 2021, with more than 5,000 fewer soldiers, and has worsened rapidly since then to reach the current situation.

Lieutenant General Bourgon also acknowledges that the leadership crisis and the negative image resulting from certain scandals in recent years have not helped in the recruitment of new members.

“This is where I ask for your help,” Ms. Bourgon said to the soldiers present, “each of you is my best recruiter. You are in the best position to inspire [potential new members] to join the Canadian Armed Forces. You are specialists in your professions, and your deployment experiences are what people want to hear. I need you to be present in the community. It is you who will recruit

the military of tomorrow,” explained the lieutenant general, also affirming that she is working very hard on the recruitment process to shorten deadlines and quickly bring new members into basic training.

The other essential element for the commander is member retention. “If I had a magic wand, I would ensure that each of you served for 35 years, or at least 25 years of service. We work very hard to find ways to keep you as long as possible. The flexibility of the system must be exploited to the maximum to satisfy both the demands of members and the needs of the organization. We have tools, we must use them,” explained Ms. Bourgon.

To conclude her presentation, LGen Bourgon presented certain initiatives of her command aimed at better supporting soldiers in career change within the CAF. She also explained the efforts that are made to help the families of members who have to move from one province to another.

“The three elements on which

we work hard to support families, and our members at the same time, are the jobs of our spouses so that they are better recognized from one province to another, follow-up care health for families across the country, and child-care services as well as children's education,” added LGen Bourgon.

Obviously, all of the work carried out by the Military Personnel Command must be done, according to the Commander, taking into account budgetary constraints. “We invest a lot in equipment, but if we don't have the staff to operate it, we can't do anything. As long as we do not consider our people as our basic capacity, we cannot do anything and it will always have to start again,” concludes Ms. Bourgon, adding that any additional benefits paid to members must be granted by the Treasury Board.

After her presentation, which lasted approximately 45 minutes, the Lieutenant General answered several questions from members present or online.

Some concerned the rule of universality of service, the application of which has been modified in recent years. Recalling that members who do not meet the requirements of military service can still be employed within the Defense team.

The delays between training and recognition, as well as access to the ranks of corporal or sailor, were also discussed.

The questions regarding salaries and budgets were undoubtedly those which generated the most reactions and discussions.

All the members interviewed following this meeting highlighted the frankness and simplicity demonstrated by both Lieutenant General Bourgon and Chief Warrant Officer Martin Rousseau who accompanied her during the event.

Those who wish to review this entire discussion forum, including responses to members' questions, can visit the CFB Bagotville Facebook page and watch the video of the meeting.

Mot du commandant

Ouf! Vous êtes impressionnants!

Nous voilà donc déjà en février. Premièrement, il est important que nous prenions tous un moment pour faire une pause et réfléchir aux contributions extraordinaires de nos aviateurs noirs qui ont fièrement servi le Canada et qui, grâce à leur innovation et leur dévouement, ont contribué à faire de l'ARC l'incroyable institution qu'elle est aujourd'hui (voir article en page 12 à ce sujet).



Membres de la 3^e Escadre, vous avez accompli tellement de choses au cours des six premières semaines de 2024, et j'ai tellement de personnes à remercier! Jusqu'à présent, nous avons : célébré l'anniversaire de notre vétéran de 100 ans, M. Jean Cauchy; accueilli l'équipe du CMP, Igén Bourgon et

Par colonel Colin Marks
Commandant de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville

l'adjuc Rousseau pour une visite et un forum informatif; organisé une importante formation en leadership basée sur le caractère

pour nos équipes de commandement, grâce à maj Jodoin (chef de la culture 3 Ere); célébré l'anniversaire de la branche Logistique, dirigée par notre 3 ESM; félicité l'implication de renommée mondiale de nos membres lors de la Soirée reconnaissance pour l'implication communautaire; vu deux équipes de sculpteurs très talentueux créer d'incroyables œuvres d'art sur neige représentant le 100^e anniversaire de l'ARC; eu bien du plaisir lors des *Hivernades*, où plus de 600 membres ont participé à des activités hivernales; et enfin, plus de 400 membres et familles ont assisté au match des Saguenéens pour promouvoir notre SAIB. Ce sont des réalisations incroyables, merci à tous!

Ce printemps sera très chargé et je sais que les jours passeront vite. Alors que nous commençons tous à gravir la « montagne PACE », gardez à l'esprit que les évaluations et le feedback sont des outils essentiels pour développer nos leaders subordonnés. Ce ne sont pas seulement des fichiers et des jurys de sélection, ce sont des personnes. Nous formons nos remplaçants. Si nous voulons que l'ARC réussisse

dans ses opérations futures, nous devons concentrer nos efforts sur notre ressource la plus précieuse : nos gens!

L'équipe du SAIB travaille fort et développe un spectacle aérien de classe mondiale qui attirera plus de 100 000 visiteurs à la BFC Bagotville et dans la région du Saguenay les 22 et 23 juin. C'est le moment de briller, mais cela demandera les efforts de toute la Base. Nous aurons besoin de votre aide pour assurer le succès de la mission! L'équipe a déjà réservé les Snowbirds et les Skyhawks de l'ARC, le démo CF18 Hornet, le démo F35, entre autres, et une ligne de vol remplie d'avions statiques. Vous ne voudrez pas manquer cet événement spécial!

Au cours des prochains mois, j'attends également avec impatience nos événements de la Journée internationale des femmes et la *Pose pour le rose*, de continuer à renforcer le moral et la cohésion à la *Barn pour tous* chaque semaine, et, bien sûr, les congés de la relâche en famille. Je vous encourage tous à profiter de notre merveilleuse région du Saguenay; l'incroyable équipe PSP a travaillé en étroite collaboration avec les entreprises locales pour créer une longue liste d'événements et d'activités amusants à prix réduit. Nous prévoyons utiliser nos cartes orange spéciales Bagotville au gymnase pour acheter des billets de ski pour le Mont Édouard. Peut-être que nous vous y verrons!

Je vous remercie tous pour votre excellence opérationnelle, votre excellence institutionnelle, et votre rayonnement communautaire positif. J'apprécie votre esprit guerrier, votre leadership, votre loyauté envers notre nation, et les sacrifices consentis par vos familles pour rendre cela possible. Chaque fois que l'adjuc Beaumier et moi assistons à une conférence, les autres équipes de commandement nous demandent ce qui rend l'équipe de Bagotville si spéciale, et nous leur disons la vérité : c'est vous! Vous êtes la raison pour laquelle toutes les autres bases imitent et suivent la BFC Bagotville!

DÉFENDEZ LE SAGUENAY!

A word from Commander

Phew! You are impressive!

So here we are already in February. First, it is important that we all take a moment to pause and reflect on the extraordinary contributions of our Black airmen who have proudly served Canada and who, through their innovation and dedication, have helped make the RCAF the incredible institution that it is today. (see article on page 12 on this subject).

Members of 3 Wing, you have accomplished so much in the first six weeks of 2024, and I have so many people to thank! So far we have: celebrated the birthday of our 100-year veteran, Mr. Jean Cauchy; welcomed the CMP team, LGen Bourgon and CWO Rousseau for a visit and an informative forum; organized important character-based leadership training for our command teams, thanks to Maj Jodoin (Chief Culture Officer 3 Era), celebrated the anniversary of the Logistics branch, led by our 3 ESM; congratulated the world-renowned involvement of our members during the Community Involvement Recognition Evening; saw two teams of very talented sculptors create incredible works of snow art representing the 100th anniversary of the RCAF; had a lot of fun during the Hivernades, where more than 600 members participated in winter activities; and finally, more than 400 members and families attended the Saguenéens game to promote our SAIB. These are incredible achievements, thank you all!

This spring will be very busy and I know the days will pass quickly. As we all begin to climb "PACE Mountain," keep in mind that assessments and feedback are essential tools for developing our subordinate leaders. It's not just files and selection panels, it's people. We train our replacements. If we want the RCAF to succeed in its future operations, we must focus our efforts on our most valuable resource: our people!

The SAIB team is working hard and developing a world-class air show that will attract more than 100,000 visitors to CFB Bagotville and the Saguenay region on June 22 and 23. This is your time to shine, but it will take the effort of the entire Base. We will need your help to ensure the success of the mission! The team has already booked RCAF Snowbirds and Skyhawks, the CF18 Hornet demo, the F35 demo, among others, and a flight line full of static aircraft. You won't want to miss this special event!

Over the coming months, I'm also looking forward to our International Women's Day and Pose for Pink events, continuing to build morale and cohesion at the Barn for all each week, and, of course, the spring break vacation with family. I encourage you all to enjoy our wonderful Saguenay region; The incredible PSP team has worked closely with local businesses to create a long list of fun, discounted events and activities. We plan to use our special Bagotville orange cards at the gym to purchase ski tickets for Mont Édouard. Maybe we'll see you there!

I thank you all for your operational excellence, your institutional excellence, and your positive community outreach. I appreciate your warrior spirit, your leadership, your loyalty to our nation, and the sacrifices your families made to make this possible. Every time CWO Beaumier and I attend a conference, the other command teams ask us what makes the Bagotville team so special, and we tell them the truth: it's you! You are the reason why all other bases imitate and follow CFB Bagotville!

DEFEND SAGUENAY!

Hommage à l'implication communautaire

Afin de souligner la contribution de nombreux membres pour leur implication communautaire, les équipes des Programmes de soutien au personnel (PSP) et du Centre des ressources pour les familles des militaires (CRFM) ont organisé un 5 à 7 de remerciement le 1^{er} février dernier à la Barn.

En tout, un peu plus de 70 personnes ont pris part à l'activité, qui a pris la forme d'un casino accompagné d'un cocktail dînatoire. L'activité a été offerte par Canex et le Fonds de la base pour le bien-être et le moral des membres. « C'est important de remercier les gens pour leur implication dans la vie communautaire. Nous avons de nombreuses activités qui ne pourraient pas fonctionner si des membres ne décidaient pas de

faire un peu plus que leur travail pour soutenir les PSP et le CRFM », explique la coordonnatrice des loisirs communautaires PSP, Audrey Lecours.

Près de 150 personnes s'impliquent chaque année dans différentes activités telles que les Hivernades, la Journée de la femme, les clubs de loisirs, les sports militaires, la Guignolée des médias, les mess et bien d'autres.

En plus du souper et de la soirée casino, les membres présents ont eu droit à un cadeau préparé par l'équipe du CRFM et l'entreprise Choco Accro.

Dans une brève intervention au cours de la soirée, le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Colin Marks, a souligné l'importance de



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

Les membres impliqués dans leur communauté ont pris part à une soirée casino accompagnée d'un cocktail dînatoire. / Members involved in their community took part in a casino evening accompanied by a cocktail dinner.

l'implication communautaire et a remercié à son tour tous ceux qui donnent de leur temps pour les autres.

Tribute to community involvement

To highlight the contribution of many members for their community involvement, the Personnel Support Programs (PSP) and the Military Family Resource Center (MFRC) teams organized a thank you 5 to 7 on February 1 at the Barn.

In all, just over 70 people took part in the activity, which took the form of a casino accompanied by a cocktail dinner. The activity was offered by Canex and the Grassroots Fund for the

well-being and morale of members.

"It's important to thank people for their involvement in community life. We have many activities that could not function if members did not decide to do a little more than their job to support the PSP and the CRFM," explains PSP community recreation coordinator, Audrey Lecours.

Nearly 150 people get involved each year in different activities such as Hivernades, Women's Day, leisure clubs, military

sports, the Media Guignolée, messes and many others.

In addition to the dinner and the casino evening, the members present were entitled to a gift prepared by the CRFM team and the company Choco Accro.

In a brief intervention during the evening, the commander of CFB Bagotville, Colonel Colin Marks, highlighted the importance of community involvement and in turn thanked all those who give their time for others.

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

Pare-brise
Réparation 90\$
0\$ si assuré

CONSEIL DE PRO... Réparer ou remplacer ?

REPARATION	REEMPLACEMENT
■ Diamètre inférieur à 2 cm	■ Moins de 4 cm du bord
■ Fissure dont la longueur est inférieure à 6 cm	■ Zone multi impacts (plus de 2 impacts)
	■ Moins de 2 cm du détecteur de pluie
	■ Oxydation de la couche intermédiaire
	■ Champ de vision du conducteur

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

Possibilité de financement en collaboration avec
CANEX

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

Suivez la page
Facebook d'information
de la BFC Bagotville



Pour former de meilleurs leaders

Au cours des dernières semaines, une vingtaine de commandants d'unité et leur aviseur de la 3^e Escadre ont suivi durant deux jours une formation sur le leadership et l'amélioration de la productivité.

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

Cette formation mise sur pied par la Arbringer Institute aux États-Unis vise à soutenir les leaders dans la transformation de l'état d'esprit de leurs employés de façon à améliorer la collaboration et l'esprit d'équipe au sein de leur organisation.

« Les organisations changent avec le temps et c'est aussi vrai pour les Forces armées canadiennes. Nos gestionnaires ne peuvent plus avoir l'attitude qu'ils ont connue à leur début. Ils doivent apprendre à s'adapter, à gérer les conflits, à comprendre l'état d'esprit des membres de leur équipe afin d'avoir de meilleurs résultats. C'est un peu dans cet esprit qu'est construite cette formation à laquelle ont participé les commandants d'unité », explique l'officier de la condui-

te professionnelle et de la culture à la BFC Bagotville, la major Mélanie Jodoin.

Puisque cette formation était offerte pour la première fois à Bagotville et qu'il existe très peu de ressources formées au Québec, la session s'est déroulée entièrement en anglais. L'objectif à moyen terme est toutefois de former des membres de l'escadre afin de pouvoir offrir le cours à davantage de gestionnaires.

« L'Institut Arbringer offre des outils très dynamiques axés sur le développement d'objectifs, la productivité, la gestion du personnel et des conflits. Nous voulions offrir aux commandants des unités la possibilité de découvrir ces outils et les réactions ont été très positives », confirme la major Jodoin, qui espère pouvoir compter sur environ quatre à cinq personnes afin de donner régulièrement des sessions de formation localement.

La formation de meilleurs gestionnaires, croit aussi Mélanie Jodoin, aura pour effet d'améliorer le climat de travail et par le fait même la rétention du personnel au sein de l'organisation.



PHOTO : IMAGERIE CPL BEAULIEU

Une vingtaine de commandants d'unité et leur « aviseur » ont pris part à une première expérience de formation de l'Institut Arbringer à Bagotville. / Around twenty unit commanders and their advisors took part in a first training experience at the Arbringer Institute in Bagotville.

To train better leaders

Over the past few weeks, around twenty commanders of 3 Wing units and their advisors from have followed two days of training on leadership and improving productivity.

This training set up by the Arbringer Institute in the United States aims to support leaders in transforming the mindset of their employees in order to improve collaboration and team spirit within their organization.

“Organizations change over time, and this is also true for the Canadian Armed Forces. Our managers can no longer have the attitude they had when they started.

They must learn to adapt, manage conflicts, understand the state of mind of their team members to achieve better results. It is somewhat in this spirit that this training in which the unit commanders participated was constructed,” explains Major Mélanie Jodoin, the professional conduct and culture officer at CFB Bagotville.

Since this training was offered for the first time in Bagotville and there are very few trained resources in Quebec, the session took place entirely in English. The medium-term objective, however, is to train members of the squadron to be able to offer the course to

more managers. “The Arbringer Institute offers very dynamic tools focused on goal development, productivity, personnel, and conflict management. We wanted to offer unit commanders the opportunity to discover these tools and the reactions were very positive,” confirms Major Jodoin, who hopes to be able to count on around four to five people to regularly give training sessions locally.

Training better managers, Mélanie Jodoin also believes, will have the effect of improving the work climate and thereby the retention of staff within the organization.

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

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



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

ça soulage!

L'ARC participe pour la première fois au gala Stargaze

Une délégation de sept membres de l'Aviation royale canadienne a pris part pour la première fois en décembre dernier au gala Stargaze, à Toronto, organisé par le Réseau des professionnels noirs de l'aviation (RPNA).

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Ce réseau a pour objectif d'inspirer, de développer et de soutenir l'accès des personnes noires dans le domaine de l'aviation à travers le Canada.

Le caporal-chef Kelly Blanchard, technicien en maintenance d'aéronef et depuis devenu instructeur au 10 EITA, a été choisi pour représenter Bagotville au sein de la petite dé-

légation de l'ARC invitée à cet événement annuel.

Sept membres de la communauté noire de l'ARC ont donc eu l'occasion d'assister au gala qui célèbre les nombreuses réalisations des professionnels noirs de l'aviation. Cette année, le RPNA a été heureux d'accueillir l'ARC tout en reconnaissant la contribution des nombreux techniciens et professionnels de l'aviation faisant partie de la communauté.

« Les membres noirs de l'ARC sont confrontés à de nombreux obstacles systémiques pouvant avoir un impact sur leur croissance personnelle et sur leur développement en milieu de travail. En effet, malgré les stratégies mises en place au

sein des Forces armées canadiennes (FAC) visant à éliminer le racisme et la discrimination dans l'organisation et les efforts déployés dans l'atteinte des objectifs déclarés d'équité en matière d'emploi, il est reconnu qu'il reste beaucoup de travail à faire », explique la capitaine Anita Yengue, officier du génie aérospatial à la Gestion de l'ingénierie aérospatiale de la Défense nationale, qui était le point de contact pour la délégation de l'ARC.

Le gala Stargaze a offert à des membres l'occasion de réseauter et d'apprendre auprès d'une communauté aéronautique plus large et diversifiée, leur permettant ainsi de réaliser que leurs aspirations professionnelles au sein de l'ARC sont attei-



La délégation de l'ARC au gala Stargaze à Toronto. De gauche à droite : cpl Balogun, avr Randell, cpl Clayton, avr Ene, sgt Baguidy, cplc Kelly Blanchard, capt Anita Yengue. / The ARC delegation at the Stargaze gala in Toronto. From left to right: Cpl Balogun, Av Randell, Cpl Clayton, Av Ene, Sgt Baguidy, MCpl Kelly Blanchard, Capt Anita Yengue.

RCA first time at Stargaze Gala

A delegation of seven members of the Royal Canadian Air Force took part for the first time last December at the Stargaze gala in Toronto, organized by the Black Professionals in Aviation Network (BPAN).

This network aims to inspire, develop, and support access for black people in the field of aviation across Canada.

Master Corporal Kelly Blanchard, an aircraft maintenance technician who has since become an instructor at 10 EITA, was chosen to represent Bagotville within the small RCAF delegation invited to this annual event.

Seven members of the RCAF's black community had the opportunity to attend the gala, which celebrates the many achievements of black aviation professionals. This year, the BPAN was pleased to welcome the RCAF while recognizing the contribution of the many aviation technicians and professionals who are part of the community.

“Black RCAF members face

many systemic barriers that can impact their personal growth and development in the workplace. Indeed, despite the strategies put in place within the Canadian Armed Forces (CAF) aimed at eliminating racism and discrimination in the organization and the efforts made to achieve the declared objectives of employment equity, it is recognized that there is still a lot of work to be done,” explains Captain Anita Yengue, an aerospace engineering officer with National Defense Aerospace Engineering Management, who was the point of contact for the RCAF delegation.

The Stargaze Gala provided members with the opportunity to network and learn from a broader and more diverse aviation community, allowing them to realize that their career aspirations within the RCAF are achievable. This opportunity also helped advance confidence in the CAF and promote the RCAF in communities that have historically faced varying levels of discrimination in their fight for the right to serve, thereby eroding confidence in the CAF as an institution.

“It was very interesting to be able to chat with other people in the community who work in the aviation field. The fact that we recognize the achievements of certain members and that we also support young people who are still in training was very motivating,” explains MCpl Blanchard, who even took the opportunity to talk with a few young people interested in a possible career in the CAF.

“There was even a little recruitment or promotion aspect to our participation. I answered questions about my experience in the Canadian Armed Forces. It's very rewarding to be able to discuss our experiences and the challenges we have overcome,” adds the participant from Bagotville.

During the evening, emphasis was placed on the importance of the involvement of Black people in the history of military aviation in Canada.

For the seven participants from different bases in Canada, this first participation in the Stargaze gala was a most positive experience.

gnables. Cette occasion a également contribué à faire progresser la confiance dans les FAC et à promouvoir l'ARC dans des communautés qui, historiquement, se sont heurtées à divers niveaux de discrimination dans leur lutte pour avoir le droit de servir, érodant ainsi la confiance envers l'institution.

« C'était très intéressant de pouvoir discuter avec d'autres personnes de la communauté qui œuvrent dans le domaine de l'aviation. Le fait qu'on reconnaisse les réalisations de certains membres et qu'on soutienne aussi les jeunes qui sont encore en formation était très motivant », explique le cplc Blanchard, qui a même profité

de l'occasion pour échanger avec quelques jeunes intéressés par une éventuelle carrière dans les FAC.

« Il y avait même dans notre participation un petit côté recrutement ou promotion. J'ai répondu à des questions sur mon expérience dans les Forces armées canadiennes. C'est très valorisant de pouvoir échanger sur nos expériences et sur les défis qu'on a relevés », ajoute le participant de Bagotville.

Au cours de la soirée, un accent a d'ailleurs été mis sur l'importance de l'implication des Noirs dans l'histoire de l'aviation militaire au Canada.



Les Amputés de guerre

Aidez les personnes amputées tout en protégeant vos clés avec une plaque porte-clés de l'Association des Amputés de guerre.



Commandez gratuitement vos plaques porte-clés à amputesdeguerre.ca.

**Les sourires sont parfois des façades
qui cachent la douleur.**



Pour certaines personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes ou la GRC,
la santé mentale peut prendre de nombreux visages. Si vous éprouvez des difficultés,
il existe des services de soutien pour vous et votre famille.

Veterans.gc.ca/SanteMentale
1-866-522-2022



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada

Canada

VOUS ÊTES MUTÉS? LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER!

WE WILL BE GLAD TO SERVE YOU IN ENGLISH

**Expérience
Expertise
Intégrité
Accrédités BGRS**

Militaire à la retraite



Marie-Josée Grenon
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
418-812-9660



Marc Dubois
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
418-812-6004



Réjean Aubry
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
418-591-3131



POUR ACHETER OU VENDRE

Des Hivernades très populaires

Plus de 600 personnes se sont inscrites pour prendre part aux Hivernades 2024, qui se sont tenues le 9 février dernier à Bagotville. De mémoire de rédacteur, l'une des plus importantes participations aux Hivernades depuis plusieurs années.

« Nous sommes extrêmement satisfaits de la participation et aussi du déroulement de l'activité. Nous souhaitions mettre de l'avant la participation et l'esprit d'équipe davantage que la compétition et c'est vraiment ce que nous avons ressenti », lance la gestionnaire des loisirs PSP et coordinatrice de l'événement.

Afin de susciter cet esprit de participation, l'organisation a décidé de créer un mode de pointage destiné à choisir l'unité de l'année pour chacune des deux catégories, celle des grandes unités et celle des petites unités.

Ainsi selon le pourcentage de ses membres présents, le nombre d'activités réalisées et les résultats obtenus aux

différentes compétitions amicales, les unités accumulaient des points.

Pour la première édition, le détachement de Bagotville du 10 EITA a remporté le prix dans la catégorie des petites unités. De son côté, le 2^e Escadron de soutien à la mission a remporté le titre pour les grandes unités.

Afin de souligner leur victoire, les deux unités verront leur emblème être affiché bien en évidence sur le mur extérieur du gymnase de la base.

« C'était vraiment une très belle journée. Dame Nature a collaboré en termes de température avant et pendant l'activité. Nous avons aussi eu un excellent soutien de plusieurs personnes pour réaliser l'événement », ajoute Mme Lecours.

Les Hivernades sont rendues possibles grâce à la participation financière de Canex et du Fonds de la BFC Bagotville pour le bien-être des membres.

Parmi les nouveautés, on comptait cette année le parcours du bûcheron, qui demandait aux équipes participantes force, agilité, rapidité et ingéniosité. Une nouvelle épreuve très appréciée.

L'activité de luge des neiges était aussi offerte pour la première fois. Même si peu de membres ont tenté l'expérience, l'enthousiasme de ceux qui ont participé était contagieux. Il y a fort à parier que cette activité gagnera en popularité.

De son côté, la séance de yoga en plein air a attiré une cinquantaine de personnes. Bien au-delà des attentes des organisateurs.

Le grand dîner populaire à la tourtière régionale était de retour après quelques années d'absence pour conclure les Hivernades. Il a réuni plus de 500 personnes à l'aréna de la base.

Bref, les Hivernades 2024 ont été un franc succès à tous les points de vue (E.G.).

Hivernades were very popular

More than 600 people registered to take part in Hivernades 2024, which was held on February 9 in Bagotville. It was one of the most well-attended Hivernades in several years.

“We are extremely satisfied with the participation and also with the progress of the activity. We wanted to emphasize participation and team spirit more than competition and that's really what we felt,” said the PSP recreation manager and event coordinator.

In order to encourage this spirit of participation, the organization decided to create a scoring method intended to choose the unit of the year for each of the two categories, that of large units and that of small units. Thus, depending on the percentage of its members present, the number of activities carried

out, and the results obtained in the various friendly competitions, the units accumulated points.

For the first edition, the Bagotville detachment of the 10 EITA won the prize in the small unit category. For its part, the 2nd Mission Support Squadron won the title for large units.

To mark their victory, both units will have their emblems displayed prominently on the exterior wall of the base gymnasium. “It was really a beautiful day. Mother Nature collaborated in terms of temperature before and during the activity. We also had excellent support from several people to make the event happen,” added Ms. Lecours.

The Hivernades are made possible thanks to the financial participation of Canex and the

CFB Bagotville Fund for the well-being of members.

Among the new features this year was the lumberjack course, which required the participating teams' strength, agility, speed, and ingenuity. It was a new and very popular event. The snow sledding activity was also offered for the first time. Although few members attempted the experiment, the enthusiasm of those who participated was contagious. It's a safe bet that this activity will gain popularity.

For its part, the outdoor yoga session attracted around fifty people, well beyond the organizers' expectations.

The big popular regional tourtière dinner was back after a few years of absence to conclude the Hivernades. It brought together more than 500 people at the base arena.



La 2^e Escadre doit toujours être prête à partir

Du 22 au 26 janvier dernier, la 2^e Escadre a tenu pour la première fois une formation intensive destinée à son personnel de première ligne pour les déploiements rapides en situation d'urgence à l'étranger.

L'un des mandats principaux de la 2^e Escadre est de maintenir un état de préparation élevé en tout temps et d'être en mesure de répondre aux demandes du QG de la 1^{re} Division du Canada (QG 1 DC) lors des opérations nécessitant une réponse rapide en déployant une force opérationnelle aérienne adaptée à la mission.

« Il faut du temps pour devenir un expert dans ce genre de situation. Il y a beaucoup d'intervenants et on s'y perd rapidement lorsqu'on commence. Avec ce genre de formation à l'interne, nous donnons à nos membres des outils pour accéder plus rapidement à ce genre de mission », explique la major Marie-Jacques Gauthier, responsable des plans de contingence à la 2^e Escadre.

Pour être reconnu comme expert en matière d'opérations d'urgence à la 2^e Escadre, il faut cependant obligatoirement participer à un exercice de validation annuel. Coordonné par la 1 DC, cet exercice implique de nombreuses organisations gouvernementales et non gouvernementales canadiennes et étrangères telles que des ministères concernés par l'immigration et les réfugiés, la diplomatie mondiale et les frontières. On y retrouve aussi des organisations telles que la Croix-Rouge, les Nations Unies et bien d'autres. Le prochain exercice du genre se tiendra au printemps dans les Caraïbes.

Au cours des dernières années, les intervenants de la 2^e Escadre, grâce aux leçons apprises, ont conclu qu'une formation annuelle préparatoire sur les opérations de contingence était nécessaire afin de maintenir l'expertise au sein de l'escadre. Les rotations de personnel, les mutations et les promotions représentent un défi de taille lorsqu'il est question de maintenir une telle expertise et un tel degré de préparation.

« Cette nouvelle période de formation est une façon unique

d'échanger sur le maintien des opérations de contingence en gardant à l'esprit que chaque mission et chaque opération est différente. Cependant, dans tous les cas, les membres doivent être prêts à se déployer dans un court délai, en étant prêts physiquement et mentalement à effectuer leur travail dans un environnement chaotique en ayant à leur disposition les outils et les connaissances nécessaires pour permettre des opérations aériennes pour les FAC », ajoute la major Gauthier.

En tout, 26 membres de la 2^e Escadre ont pris part à la formation en compagnie de deux membres de la 1^{re} Division du Canada et de deux conférenciers invités.

Par définition, les opérations d'urgence nécessitent une réponse rapide à une situation, une catastrophe ou une crise imprévue. Par conséquent, la 2^e Escadre doit être prête en tout temps. En tant que fer de lance des opérations expéditionnaires de l'ARC, la 2^e Escadre sera la première appelée à intervenir. Pour ce faire, elle doit compter en permanence sur des membres en préavis de déploiement de 12 heures lorsque l'un des deux plans de contingences d'urgence à l'étranger prévus aux ordres de la 1 DC est activé. On nomme ces deux opérations OP ANGLE et OP RENAISSANCE.

OP ANGLE est l'assistance à Affaires mondiales Canada dans l'évacuation de Canadiens en cas de crise. De son côté OP RENAISSANCE est une assistance militaire à l'acheminement d'aide humanitaire à l'étranger.

Au cours des années, la 2^e Escadre a contribué à des dizaines d'occasions à l'une ou l'autre des missions. La plus récente fut OP LUMEN, activée en raison du conflit en Israël. L'Escadre a été déployée rapidement pour quelques semaines en novembre dernier en Israël et au Liban.

« Organiser cet événement chaque année est crucial pour la préparation des membres, mais c'est aussi le principe idéal pour que les anciens de la 2^e Escadre partagent leur expérience. Le fait que des membres

récemment déployés dans le cadre d'opérations de contingence nous fassent part de leur expérience a aussi été un véritable catalyseur pour la formation de ceux qui rempliront ces mandats dans un avenir rapproché », conclut la major Marie-Jacques Gauthier.

La formation a été un succès et d'autres formations sont attendues dans les prochaines semaines, tandis que les ordres et les procédures seront peaufinés jusqu'à la prochaine opération.



2 Wing must always be ready to go

From January 22 to 26, 2 Wing held for the first-time intensive training for its front-line personnel for rapid deployments in emergency situations abroad.

One of the main mandates of the 2 Wing is to always maintain a high state of readiness and to be able to respond to requests from 1st Canadian Division HQ (1CD HQ) and deploy quickly an air task force adapted to the mission.

“It takes time to become an expert in this kind of situation. There are a lot of speakers, and you quickly get lost when you start. With this type of internal training, we give our members tools to access this type of mission more rapidly,” explains Major Marie-Jacques Gauthier, responsible for contingency plans at the 2 Wing.

To be recognized as an expert in emergency operations at 2 Wing, however, you must participate in an annual validation exercise. Coordinated by the 1st CD, this exercise involves numerous Canadian and foreign governmental and non-governmental organizations such as ministries concerned with immigration and refugees, global diplomacy, and borders. There are also organizations such as the Red Cross, the United Nations, and many others. The next such exercise will be held in the spring in the Caribbean.

In recent years, 2 Wing stakeholders, through lessons learned, concluded that annual preparatory training on contingency operations was necessary to maintain expertise within the wing. Staff turnover, transfers and promotions represent a significant challenge when it comes to maintaining such expertise and readiness.

“This new training period is a unique way to discuss the maintenance of contingency operations while keeping in mind that each mission and each operation is different. However, in all cases, members must be ready to deploy on short notice, being physically and mentally prepared to perform their work in a chaotic environment by having at their disposal the tools and knowledge necessary to enable air operations. for the FAC,” adds Major Gauthier.

In total, 26 members of the 2nd Wing took part in the training along with two members of the 1st Canadian Division and two guest speakers.

By definition, emergency operations require a rapid response to an unforeseen situation, disaster or crisis. Therefore, 2 Wing must be always ready. As the spearhead of RCAF expeditionary operations, 2 Wing will be the first to respond. To do this, the 2nd Wing must permanently count on members on 12-hour deployment notice when one of

the two overseas emergency contingency plans provided for under the orders of the 1st DC is activated. We call these two operations OP ANGLE and OP RENAISSANCE.

OP ANGLE assists Global Affairs Canada in the evacuation of Canadians in the event of a crisis. For its part, OP RENAISSANCE provides military assistance for the delivery of humanitarian aid abroad.

Over the years, 2 Wing has contributed to one mission or another on dozens of occasions. The most recent was OP LUMEN activated due to the conflict in Israel. The Wing was quickly deployed for a few weeks last November to Israel and Lebanon.

“Organizing this event every year is crucial for the preparation of members, but it is also the ideal principle for 2nd Wing alumni to share their experience. The fact that members recently deployed as part of contingency operations shared their experience with us was also a real catalyst for the training of those who will fulfill these mandates soon,” concludes Major Marie-Jacques Gauthier.

The training was a success and further training is expected in the coming weeks, while orders and procedures will be fine-tuned until the next operation.

Forme physique et motivation

Lorsqu'il s'agit d'atteindre ses objectifs d'entraînement, il peut être difficile de trouver l'énergie nécessaire pour sortir de chez soi et aller s'entraîner. En effet, la motivation joue un rôle central dans le chemin vers la réussite de ces objectifs à court et long terme.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement
physique PSP

Il existe deux types de motivation qui façonnent notre engagement dans l'entraînement physique : la motivation intrinsèque et extrinsèque. Comprendre les distinctions entre les deux peut être la clé pour maintenir une routine d'exercice durable et plaisante.

Motivation intrinsèque : la flamme intérieure

La motivation intrinsèque fait référence à la force interne qui pousse une personne à s'engager dans une activité pour le plaisir personnel, la satisfaction intérieure ou le sentiment de réalisation.

Lorsqu'une personne est intrinsèquement motivée, elle est animée par des facteurs tels que le désir de maîtriser une activité, le goût de relever un défi, la curiosité intellectuelle ou physique, ou le plaisir d'accomplir une tâche.

Lorsque nous trouvons du bonheur dans l'exercice, que ce soit par le biais d'un sport que nous aimons ou d'une activité physique qui nous stimule, on nourrit notre motivation intrinsèque. C'est la force qui nous pousse à sortir du lit le matin pour courir, à dépasser nos limites et à apprécier chaque goutte de sueur sur notre front.

Cultiver la motivation intrinsèque nécessite de se connecter avec ses propres objectifs personnels et de reconnaître les bienfaits mentaux et physiques de l'exercice.

Motivation extrinsèque : le pouvoir des récompenses

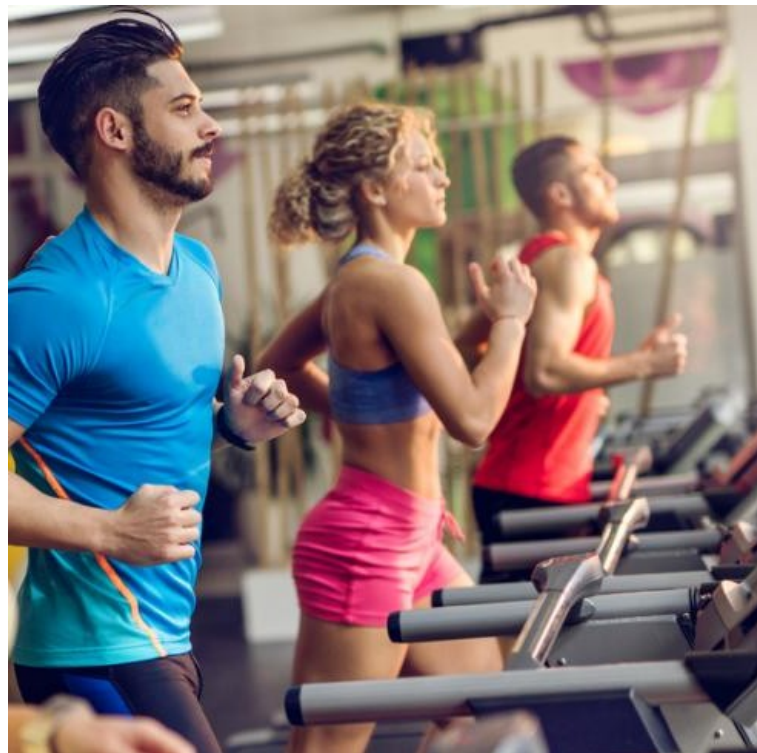
Contrairement à la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque provient d'incitatifs externes comme des récompenses, des punitions, des encouragements sociaux, ou des bénéfices tangibles. L'idée de gagner un badge sur une application après une semaine d'entraînement régulier, de participer à un défi ou événement sportif avec des amis, ou même d'obtenir des résultats visibles peut susciter une motivation extrinsèque.

Bien que ces incitatifs puissent initier un comportement d'entraînement, ils peuvent être moins durables à long terme. Les gens peuvent perdre leur intérêt ou leur engagement une fois que les incitatifs externes sont retirés, à moins qu'ils ne parviennent à développer une motivation intrinsèque pour l'activité en question.

Harmoniser les deux pour maintenir les objectifs

L'idéal est souvent d'harmoniser la motivation intrinsèque et extrinsèque. Utiliser des récompenses externes pour initier des habitudes peut être un excellent déclencheur, mais il est crucial de cultiver une véritable passion pour l'entraînement physique au fil du temps. De cette façon, le désir de réussite ou l'appréciation de l'activité est la source principale de motivation, qui est soutenue par des récompenses extérieures à l'occasion pour protéger cette motivation.

Finalement, la clé d'un entraînement physique durable et le maintien des objectifs est dans la création d'un équilibre entre les motivations intrinsèques et extrinsèques. En nourrissant la flamme intérieure avec le pouvoir des récompenses, tout le monde peut trouver



la force de persévérer dans sa quête de ses objectifs d'entraînement.

Si vous avez de la difficulté à trouver votre motivation ou à construire des objectifs réalistes pour vous, n'hésitez pas à demander l'aide de

l'équipe du conditionnement physique PSP de Bagotville. Envoyez simplement un courriel à gymnase.bagotville@forces.gc.ca ou (Sur DWAN) et consulter la chaîne YouTube des SBMFC pour des conseils et des trucs simples.

Fitness and motivation

When it comes to reaching your fitness goals, it can be challenging to muster the energy to leave the house and head to a workout. Motivation is a crucial factor in achieving both short-term and long-term goals.

There are two types of motivation that influence our participation in fitness training: intrinsic and extrinsic motivation. Understanding the differences between the two can be essential for maintaining a sustainable and enjoyable exercise routine.

Intrinsic motivation: the inner drive

Intrinsic motivation refers to the internal desire that compels a person to engage in an activity for personal enjoyment, inner fulfillment, or a sense of achievement. When a person is intrinsically motivated, they are propelled

by factors such as the desire to master an activity, the thrill of a challenge, intellectual or physical curiosity, or the satisfaction of completing a task.

When we find joy in exercise, whether through a sport we love or a physical activity that excites us, we are nurturing our intrinsic motivation. It is the force that motivates us to get up in the morning to go for a run, to push ourselves beyond our limits, and to appreciate every drop of sweat on our forehead. Cultivating intrinsic motivation involves connecting with our personal goals and acknowledging the mental and physical benefits of exercise.

Extrinsic motivation: the influence of rewards

In contrast to intrinsic motivation, extrinsic motivation stems from external incentives such as rewards, punish-

ments, social encouragement, or tangible benefits. The prospect of earning a badge on an app after a week of consistent training, participating in a sports challenge or event with friends, or achieving visible results can ignite extrinsic motivation.

While these incentives may initiate training behavior, they may be less sustainable in the long run. People may lose interest or motivation once external incentives are removed, unless they can develop intrinsic motivation for the activity.

Balancing the two to maintain goals

The ideal approach is often to balance intrinsic and extrinsic motivation. Using external rewards to establish habits can serve as a great catalyst, but nurturing a genuine passion for fitness

over time is crucial. In this way, the desire for achievement or enjoyment of the activity becomes the primary source of motivation, supported by external rewards to reinforce this motivation.

Ultimately, the key to sustainable fitness training and goal maintenance lies in striking a balance between intrinsic and extrinsic motivations. By fueling the inner drive with the power of rewards, individuals can find the resilience to persevere in their pursuit of their fitness goals.

If you are struggling to find motivation or set realistic goals for yourself, do not hesitate to seek assistance from the PSP fitness team. Simply email gymnasium.bagotville@forces.gc.ca or (On DWAN) and check out the CFMWS YouTube page for tips.



VOTRE FORCE AÉRIENNE
YOUR AIR FORCE

Les aviateurs noirs dans l'ARC

L'histoire des minorités visibles au sein de l'Aviation royale canadienne n'a pas toujours été glorieuse, mettant en lumière les défis auxquels ces individus ont dû faire face. Durant la Première Guerre mondiale, la plupart d'entre eux ont surmonté des préjugés tenaces pour servir au sein des Forces armées canadiennes.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la ségrégation raciale persiste, touchant notamment la communauté noire. Même s'il est plus difficile d'entrer dans l'aviation que dans l'armée pour les membres de cette communauté, plusieurs font partie des équipages d'aviateurs et des équipes au sol.

Parmi ceux-ci, nous retrouvons :

- Junius Lyman Edward Hokan : Premier pilote de chasse à servir dans l'Aviation royale canadienne. D'abord avec le 610^e Escadron de la RAF et le 401^e Escadron de l'ARC à partir du 24 août 1942.
- Les frères Carty : Cinq frères de la même famille se

sont enrôlés dans l'ARC, soient Adolphus, William, Clyde, Donald et Gerald. Ce dernier est allé en Europe pour œuvrer dans les communications et les quatre autres sont demeurés au pays sur des bases d'aviation.

Dans les années 1950 et 1960, une évolution significative s'observe chez les Canadiens noirs qui sont de plus en plus présents au sein de l'aviation militaire.

Cette évolution tient en partie aux diverses pressions exercées par des organisations civiles des communautés noires dans l'ensemble du Canada et aux États-Unis. Ainsi, les aviateurs noirs participent activement à différentes missions et exercices de l'OTAN et du NORAD.

Nous pouvons citer le major Stephen Blizzard qui devient pilote d'un avion à réaction dans les années 1960 et médecin de l'air. Mentionnons également le major Wally Peters qui intègre les Snowbirds, la prestigieuse équipe de démonstration aérienne canadienne au début des années 1980.

L'histoire des aviateurs noirs canadiens illustre la persévérance face à l'adversité et sou-

ligne l'importance de promouvoir l'égalité au sein de l'ARC et dans la société en général.



Des militaires noirs de l'Aviation royale canadienne sont ici réunis dans la cantine du Service intérieur à Toronto en 1943. / Black soldiers from the Royal Canadian Air Force are gathered here in the Inland Service canteen in Toronto in 1943.



Le major Wally Peters s'est joint à l'équipe de démonstration des Snowbirds dans les années 1980. / Major Wally Peters joined the Snowbirds demonstration team in the 1980s.

Black aviators in RCAF

The history of visible minorities within the Royal Canadian Air Force has not always been glorious, highlighting the challenges these individuals have had to face. During the First World War, many of them overcame stubborn prejudices to serve in the Canadian Armed Forces.

During the Second World War, persistent racial segregation particularly affected the black community. Although it was more difficult for members of this community to enter aviation than the army, many were part of aircrews and ground teams.

Among these, we find:

- Junius Lyman Edward

Hokan: First fighter pilot to serve in the Royal Canadian Air Force. He served with 610 Squadron RAF and 401 Squadron RCAF from 24 August 1942.

- The Carty brothers: Five brothers from the same family enlisted in the RCAF: Adolphus, William, Clyde, Donald, and Gerald. The latter went to Europe to work in communications, and the four others remained in the country on aviation bases.

In the 1950s and 1960s, a significant evolution was observed among black Canadians who were increasingly present in military aviation. This development is partly due to various pressures ex-

erted by civil organizations from black communities throughout Canada and the United States. Thus, black aviators actively participated in various NATO and NORAD missions and exercises. We can cite Major Stephen Blizzard, who became a jet pilot in the 1960s and a flight surgeon.

Let us also mention Major Wally Peters, who joined the Snowbirds, the prestigious Canadian air demonstration team in the early 1980s.

The story of Black Canadian airmen illustrates perseverance in the face of adversity and highlights the importance of promoting equality within the RCAF and in society at large.

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

LES BRÈVES VORTEX THE BRIEF



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Saguenéens

Près de 400 membres de la communauté de la BFC Bagotville ont assisté le 10 février dernier au match des Saguenéens de Chicoutimi pour promouvoir le Spectacle aérien international de Bagotville 2024 (SAIB). Le colonel Marks, l'adjudant-chef Beaumier et le directeur général du SAIB, le lcol Parent, ont procédé à la mise au jeu officielle. En passant, les Sags ont gagné 5 à 2 face aux Eagles du Cap-Breton! / Nearly 400 members of the CFB Bagotville community attended the Chicoutimi Saguenéens game on February 10 to promote the 2024 Bagotville International Air Show (SAIB). Colonel Marks, Chief Warrant Officer Beaumier and the Director General of the SAIB, LCol Parent, proceeded with the official puck drop. By the way, the Sags won 5-2 against the Cape Breton Eagles!



Bell Cause pour la cause / Bell Let's Talk

Les équipes de commandement des 2^e et 3^e Escadres se sont jointes à l'activité Bell Cause pour la cause afin de rehausser la sensibilisation à la stigmatisation entourant la santé mentale au sein du MDN et des FAC. De gauche à droite : le commandant 3ESO, lcol Gorelov, le commandant du 425 ETAC, lcol Renaud, l'adjudant-chef de la 3^e Escadre, l'adjuc Beaumier, le commandant de la 3^e Escadre, le col Marks, le commandant de la 2^e Escadre, le col Belley et l'adjudant-chef de la 2^e Escadre, l'adjuc Flamand. / The command teams from 2 and 3 Wings joined Bell Let's Talk activity to raise awareness of the stigma surrounding mental health within the DND and the CAF. From left to right: Commander 3ESO, LCol Gorelov, Commander 425 ETAC, LCol Renaud, CWO of 3 Wing, CWO Beaumier, Commander of 3 Wing, Col Marks, Commander of the 2 Wing, Col Belley and the chief warrant officer of the 2 Wing, CWO Flamand.



PHOTO : IMAGERIE CPL LEVASSEUR

Anniversaire de la Logistique Logistic Branch Anniversary

Les membres de la branche de la Logistique des Forces armées canadiennes ont souligné le 1^{er} février dernier le 56^e anniversaire de la création de leur organisation. Le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Colin Marks, s'est joint à la commandante du 3 EMA, la lcol Roussel, et à d'autres représentants de la branche pour partager un gâteau au mess des officiers. / Members of the logistics branch of the Canadian Armed Forces marked the 56th anniversary of the creation of their organization on February 1. The Commander of CFB Bagotville, Colonel Collin Marks joined the Commander of 3 AMS, LCol Roussel, and other representatives from the branch to share a cake at the Officers' Mess.

PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT LA PROGRESSION

AUGMENTER LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT
PROGRESSIVEMENT POUR ↓ LES RISQUES DE
BLESSURES ET ↑ VOS PERFORMANCES

EXEMPLES:

↑ L'INTENSITÉ: ↓ TEMPS DE REPOS / ↑ CHARGE OU
LA VITESSE
↑ LE VOLUME: + SÉRIES / + DE RÉPÉTITIONS / + DE
DISTANCE



COMMUNIQUEZ AVEC VOS KINÉSIOLOGUES POUR PLUS DE
DÉTAILS GYMNASSE.BAGOTVILLE@FORCES.GC.CA



Voyageur Aviation
commémore fièrement
le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation
proudly commemorates
the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.



Delivering innovative solutions.

voyav.com

LES BOUCHES DOUBLES
Les Bouches Doubles

Journée internationale des femmes à la BFC Bagotville

15\$

CONFÉRENCE / DÉJEUNER
+
ATELIERS/KIOSQUES
+
DÎNER POKÉ BOWL

13 MARS 2024

+
CUEILLETTE DE DONS DE PRODUITS D'HYGIÈNE POUR LES MAISONS D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES

8H00
MESS COMBINÉ (B87)
*TENUE DU JOUR

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE
Orchidia

BILLETS EN VENTE
À la Barn
le 20 février et SDR B70 par la suite

LES BOUCHES DOUBLES
Les Bouches Doubles

International Women's day at CFB Bagotville

15\$

CONFERENCE / BREAKFAST
+
WORKSHOPS/KIOSKS
+
POKÉ BOWL LUNCH

MARCH 13, 2024

+
COLLECTING HYGIENE DONATIONS FOR WOMEN'S SHELTERS

8 AM
COMBINED MESS (B87)
*DRESS OF THE DAY

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE
Orchidia

TICKETS ON SALE
At the Barn
on February 20 and at the B70 OR afterwards

MAGASIN PSP / PSP STORE

Centre récréatif, #7498 / Recreation centre, #7498

Prêt d'équipements et services / Loan of equipment and services

PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ



Aiguillage de patins
Blades sharpening



Prêt équipement hockey
Hockey equipment loan



Prêt équip. DEK hockey
DEK hockey equip. loan



Prêt raquettes à neige
Snowshoes loan

Profitez de la semaine de relâche scolaire pour jouer dehors!
Take advantage of the school break week to play outside!

Un défi pour le mois de la nutrition en mars

Le mois de mars est traditionnellement dédié à la nutrition et, fidèles à notre engagement, nous souhaitons vous accompagner au mieux dans ce défi quotidien.

L'année précédente, nous avons abordé le thème du coût de l'épicerie, anticipant une hausse d'environ 4 % tout au long de 2023. Malheureusement, la réalité a été plus sévère avec une augmentation finale de 5,9 %. Une véritable épreuve pour le portefeuille. Pour l'année 2024, les experts prévoient en moyenne une hausse de 3 %. La persistance de cette tendance nous pousse à revenir sur ce sujet cette année.

Pour vous aider, une invitation vous sera lancée afin que l'on se déplace dans votre unité. La capsule sera à la fois courte, dynamique, interactive et surtout divertissante. Nous croyons fermement que c'est dans la joie et le rire que l'on apprend le mieux et que les échanges sont les plus fructueux.

Nous réitérerons également le succès de l'année précédente avec la tournée d'épicerie. À la fin du mois de mars, les 12 premiers inscrits à cette activité auront l'opportunité de participer à une visite guidée de 90 minutes dans l'épicerie préalablement sélectionnée en groupe. Cette tournée regorgera de conseils pratiques pour économiser de l'argent tout en privilégiant des choix alimentaires sains. Bien que le défi soit présent, il est tout à fait réalisable avec de l'information et une bonne préparation. Les participants de l'année dernière ont adoré cette expérience enrichissante.

Communiquez avec nous afin d'être certain de ne rien manquer : 661-7102 ou à l'adresse promosante@forces.gc.ca.

Pour terminer, nous vous lançons un défi lors de votre prochaine visite à l'épicerie : analysez le prix par 100 g ou par 100 ml de vos aliments. C'est ainsi que nous pouvons voir si nous avons un bon rabais, puisque non, ce n'est pas parce que c'est dans la circulaire que c'est automatiquement un bon rabais.

On s'en repare!

Référence : Prix des aliments: jusqu'à 700\$ de plus pour l'épicerie en 2024 | JDM (journaldemontreal.com)

A challenge for Nutrition Month in March

The month of March is traditionally dedicated to nutrition and, faithful to our commitment, we wish to support you as best we can in this daily challenge.

The previous year, we discussed the cost of groceries, anticipating an increase of around 4% throughout 2023. Unfortunately, the reality was more severe with a final increase of 5.9%. A real test for the wallet. For the year 2024, experts predict an increase of 3% on average. The persistence of this trend prompts us to return to this subject this year.

To help you, an invitation will be sent to you to come to your unit. The capsule will be short, dynamic, interactive and above all entertaining. We firmly believe that it is through joy and laughter that we learn best and that discussions are the most fruitful.

We will also repeat the success of the previous year with the grocery shopping trip. At the end of March, the first 12 registered for this activity will have the opportunity to participate in a 90-minute guided tour of the grocery store previously selected as a group. This tour will be full of practical tips for saving money while choosing healthy food choices. Although the challenge is present, it is entirely achievable with information and good preparation. Last year's participants loved this enriching experience.

Contact us to make sure you don't miss anything: 661-7102 or at promosante@forces.gc.ca.

Finally, we challenge you during your next visit to the grocery store: analyze the price per 100 g or per 100 ml of your food. This is how we can see if we have a good discount, since no, it is not because it is in the flyer that it is automatically a good discount.

We'll talk!

Projet Accessibilité en matière de services en santé mentale

SERVICES PSYCHOSOCIAUX



MENTAL HEALTH ACCESSIBILITY PROJECT

PSYCHOSOCIAL SERVICES



Services en santé mentale

Vous êtes sur une liste d'attente pour des services en santé mentale ?

Votre enfant est sur une liste d'attente pour un diagnostic pour un trouble d'apprentissage ou pour un diagnostic en santé mentale ?

Le CRFM de Bagotville peut faciliter l'accès à certains services pour les familles des militaires dans le cadre du projet accessibilité en santé mentale.

Vous désirez en savoir plus ? Communiquez avec nous au 418-677-7468.

Mental Health Services

Are you on a waiting list for mental health services?

Is your child on a waiting list for a learning disability or a mental health diagnosis?

The Bagotville MFRC can facilitate access to certain services for military families as part of the Mental Health Accessibility project.

Would you like to know more? Contact us at 418-677-7468



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



ABONNEZ-VOUS
SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FC



COURSE RUNNING



CHAMPIONNAT NATIONAL DE COURSE 2024
NATIONAL RUNNING CHAMPIONSHIP 2024
24 AU 26 MAI 2024 / 24 - 26 MAY 2024
OTTAWA, ONTARIO

Détails & informations
Details and information



Inscription
Registration
Mathieu Caron
Coordonnateur des sports
Sports Coordinator
☎ 418 677-4000 ext. 661-7253
✉ mathieu.caron2@forces.gc.ca



NATATION SWIMMING



CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2024
NATIONAL SWIMMING CHAMPIONSHIP 2024
22 AU 25 MARS 2024 / 22 - 25 MARCH 2024
OTTAWA, ONTARIO

Détails & informations
Details and information



Inscription
Registration
Mathieu Caron
Coordonnateur des sports
Sports Coordinator
☎ 418 677-4000 ext. 661-7253
✉ mathieu.caron2@forces.gc.ca



Un milieu de vie animé **An animated environment**
pour les 5 à 12 ans **for 5 to 12 years old**

19 février 2024- CENTRE COMMUNAUTAIRE- 7H À 16H30

**JOURNÉE
PÉDAGOGIQUE
ANIMÉE**

Activités à la programmation
Sports: Soccer-golf
Culinaire: Chocolat chaud
Science: Pâte à modeler de l'espace
Bricolage: Carte de St-Valentin

30\$/ ENFANT **30\$/ CHILD**

2024, Febuary 19th- COMMUNITY CENTER- 7AM TO 4:30 PM

**PEDAGOGICAL
DAY OFF**

Programmed Activities
Sports: Soccer-Golf
Cooking: Hot cocoa
Science: Space modelling clay
Craft: Valentine's day cards

INSCRIPTION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp



REGISTRATION

bbk.cfmws.com/bagotvillepub/courses/index.asp



Billets en vente
au comptoir PSL
Tickets on sale
at SRP desk

4\$+tx

Cantine sur place
Canteen on place



Consultez la page Facebook
du PSP Bagotville pour
connaître la programmation

Consult the PSP Facebook
page for program