VORTEX

Bagotville

page 3

Se préparer au pire pour mieux réagir / Be ready to react to the worst... **page 2**

Le 12 ER reçoit un nouveau radar / 12 Rdr Sqn receives a new radar... **page 5**

Bilan positif pour PHOENIX WARRIOR / Positive results for PHOENIX WARRIOR... **page 7**

**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance

Se préparer au pire pour savoir comment réagir

Les nombreuses bases des Forces armées canadiennes (FAC) se doivent d'être prêtes à faire face aux urgences et la 3^e Escadre ne fait pas exception. Pour aller en ce sens, le 3^e Escadron de soutien aux opérations (3 ESO) a organisé trois exercices du Poste de commandement (PC) entre le 23 août et le 2 octobre derniers.

Collaboration spéciale
Lt Dominic Ménard
RAPU — 3 ESO

Le PC, qui rassemble plusieurs décideurs, experts et représentants des différentes unités, est activé lors de situations d'urgence pour coordonner la réponse au niveau de l'Escadre.

Par exemple, le PC va communiquer avec les autorités civiles et les autres unités des FAC, va prendre des décisions cruciales comme la fermeture de la base ou d'une piste, etc.

Le PC coordonne aussi les services d'urgence (contrôle sur place des interventions en cas d'urgence (mieux connu en anglais sous l'abréviation OSCER)), police militaire, pompiers, services médicaux, etc.) qui effectuent leurs procédures sur le terrain.

Le tout a débuté le 23 août avec la simulation d'un accident avec un convoi d'explosifs qui a provoqué des évacuations et l'intervention de l'équipe de neutralisation des explosifs.

Le 4 septembre, le deuxième exercice s'est déroulé avec un feu simulé dans la tour de contrôle qui a forcé les contrôleurs aériens à exercer leur rôle à partir d'un lieu alternatif. Finalement, le 2 octobre, un écrasement d'avion a été simulé pour tester la réponse du PC et des services d'urgence face à un incident majeur.

PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

Des membres de l'Équipe de la sécurité des vols enquêtent ici sur le lieu d'un écrasement simulé près de la piste 36 dans le cadre de l'exercice du Poste de commandement. / Members of the Flight Safety Team investigate a simulated crash site near Runway 36 as part of the Command Post exercise.

PHOTO : IMAGERIE BAGOTVILLE

Le commandant de la BFC Bagotville, le col Phillip Rennison, répond ici aux questions au cours d'une conférence de presse simulée dans le cadre de l'exercice de poste de commandement. / CFB Bagotville Commander Col Phillip Rennison answers questions here during a simulated press conference as part of the command post exercise.

À la suite de ces exercices, la 3^e Escadre se retrouve renforcée.

Des éléments pouvant être améliorés ont été identifiés et certaines mesures ont déjà été mises en place, ce qui était précisément l'objectif de ces entraînements.

Les membres du PC et des services d'urgences sont prêts à réagir efficacement à une urgence réelle et des exercices ponctuels continueront d'avoir lieu pour maintenir notre état de préparation.

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 Peter Williams (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

12 décembre 2024 / December 12

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

Mardi 3 décembre / Tuesday December 3

Be ready to react to the worst

The many Canadian Armed Forces (CAF) bases must be prepared to deal with emergencies, and 3 Wing is no exception. To this end, 3 Operations Support Squadron (3 OSS) organized three Command Post (CP) exercises between August 23 and October 2.

The CP, which brings together several decision-makers, experts and representatives from the various units, is activated during emergency situations to coordinate the response at the Wing level. For example, the CP will communicate with civil authorities and other CAF units, make criti-

cal decisions such as closing the base or a runway, etc.

The CP also coordinates emergency services (On-Scene Emergency Response Control (OSCER), military police, firefighters, medical services, etc.) who carry out their procedures on the ground.

It all started on August 23 with a simulated accident involving a convoy of explosives that led to evacuations and the intervention of the explosive ordnance disposal team.

On September 4, the second exercise took place with a simulated fire in the control tower that forced air traffic controllers to exercise their

role from an alternative location. Finally, on October 2, a plane crash was simulated to test the response of the CP and emergency services to a major incident.

Following these exercises, 3 Wing has been strengthened. Areas for improvement have been identified and some measures have already been put in place, which was precisely the objective of these exercises.

The members of the CP and emergency services are ready to respond effectively to a real emergency and one-off exercises will continue to take place to maintain our state of readiness.

La BFC Bagotville se souvient

À l'occasion du 100^e anniversaire de l'Aviation royale canadienne, les militaires de la BFC Bagotville ont souligné le jour du Souvenir de manière différente cette année. Au lieu de la traditionnelle cérémonie regroupant des centaines de personnes à la base, les différentes unités ont plutôt choisi d'aller à la rencontre de la population.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Les trois cérémonies commémoratives ont été organisées par les membres de la Légion à Chicoutimi, à Arvida (Jonquière) et à Alma.

La 3^e Escadre a pris part à deux cérémonies regroupant plus de 600 personnes au centre-ville de Chicoutimi et

À Chicoutimi, la cérémonie s'est déroulée à la Place du Citoyen, voisine de l'hôtel de ville. Ici, le col Phillip Rennison, commandant de la 3^e Escadre / BFC Bagotville (au centre) accompagné de l'adjuc Mario Huard (à gauche) et du col(h) Luc Boivin, apportent une couronne de fleurs à déposer au cénotaphe. / In Chicoutimi, the ceremony took place at the Place du Citoyen, next to the city hall. Here, Col Phillip Rennison, Commander of 3 Wing/CFB Bagotville (centre) accompanied by CWO Mario Huard (left) and Col(H) Luc Boivin, bring a wreath to be placed at the cenotaph.

s'est jointe à la Légion à Alma au parc Riverbend. Ils ont profité de l'occasion pour utiliser le nouvel abri semi-permanent de type ga-

zebo qui a été construit par les membres de l'escadre. Ce legs bâti en l'honneur du 100^e anniversaire de l'ARC deviendra un lieu permanent de réflexion, consacré aux militaires tombés au combat durant les différents conflits depuis le début du 20^e siècle.

Le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Steeve Belley, a aussi parlé de l'importance de cette journée de commémoration. « Nous rendons hommage en ce jour à ceux et celles qui ont combattu pour défendre nos libertés. Grâce à leurs sacrifices, nous avons le privilège de vivre en paix aujourd'hui. »

Chaque année, à la onzième heure du onzième jour du onzième mois, moment du

Les militaires de Bagotville ont défilé dans les rues d'Arvida avant de se regrouper au carré Davis pour la cérémonie du jour du Souvenir. / The Bagotville soldiers paraded through the streets of Arvida before gathering at Davis Square for the Remembrance Day ceremony.

à Arvida en présence de nombreux dignitaires, des représentants politiques et plusieurs vétérans.

Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Phillip Rennison, y a souligné l'importance de cette journée : « En ce jour du Souvenir, nous devons rendre hommage aux soldats tombés au combat, en soulignant l'importance de leur sacrifice pour la liberté et la paix. »

Pour sa part, la 2^e Escadre

Les membres de la 2^e Escadre ont commémoré le jour du Souvenir accompagnés de la Légion royale canadienne et de dignitaires au parc Riverbend. Members of 2 Wing commemorated Remembrance Day alongside the Royal Canadian Legion and dignitaries at Riverbend Park.

cessez-le-feu marquant la fin de la Grande Guerre en 1918, nous nous souvenons des 2,3 millions de Canadiens et de Canadiennes qui ont servi le pays en temps de guerre et des 118 000 qui y ont laissé la vie.

Conférences dans les écoles

En plus de ces trois cérémonies, les militaires de la

BFC Bagotville ont aussi contribué grandement cette année à la semaine des vétérans en visitant 25 écoles du Saguenay et du Lac-Saint-Jean pour y prononcer 65 conférences. Les 14 conférenciers et conférencières ont ainsi sensibilisé plus de 2 000 élèves aux sacrifices et au dévouement des militaires qui ont servi et qui continuent de se dévouer pour la Défense du Canada.

We Remember

On the occasion of the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force, the military at CFB Bagotville celebrated Remembrance Day in a different way this year. Instead of the traditional ceremony bringing together hundreds of people at the base, the various units chose to meet the population.

The three commemorative ceremonies were organized by Legion members in Chicoutimi, Arvida (Jonquière) and Alma.

3 Wing took part in two ceremonies bringing together more than 600 people in downtown Chicoutimi and Arvida in the presence of many dignitaries, political representatives and several veterans.

The commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Phillip Rennison, highlighted the importance of this day. "On this Remembrance Day, we must honour our fallen soldiers, highlighting the importance of their sacrifice for freedom and peace."

For its part, 2 Wing joined the Legion in Alma at Riverbend Park. They took the opportunity to use the new semi-permanent gazebo shelter that was built by members of the wing. This legacy built in honour of

the 100th anniversary of the RCAF will become a permanent place of reflection, dedicated to the soldiers who have fallen in combat during the various conflicts since the beginning of the 20th century.

2 Wing Commander Colonel Steeve Belley also spoke about the importance of this day of remembrance. "We pay tribute on this day to those who fought to defend our freedoms. Thanks to their sacrifices, we are privileged to live in peace today."

Each year, on the eleventh hour of the eleventh day of the eleventh month, the moment of the ceasefire marking the end of the Great War in 1918, we remember the 23 million Canadians who served our country in times of war and the 118,000 who lost their lives.

Presentations in schools

In addition to these three ceremonies, the military personnel from CFB Bagotville also contributed greatly to Veterans' Week this year by visiting 25 schools in Saguenay and Lac-Saint-Jean to deliver 65 lectures. The 14 speakers raised awareness among more than 2,000 students about the sacrifices and dedication of the military personnel who have served and continue to dedicate themselves to the Defence of Canada.

Le devoir de mémoire

Lors du dernier Symposium des adjudants-chefs des Forces armées canadiennes (FAC), une phrase a particulièrement résonné en moi : « Ce qui était loin est maintenant proche; ce qui était lent est maintenant rapide; et ce qui était impossible est maintenant la norme. » Cette réflexion illustre bien la rapidité avec laquelle notre monde évolue et l'obligation pour nous de nous adapter continuellement. Face à ces transformations, certains principes demeurent immuables, notamment notre devoir collectif de nous souvenir de ceux qui ont fait l'ultime sacrifice pour protéger notre nation.

Nous avons le privilège de vivre en paix et de prospérer au Canada grâce à ceux et celles qui ont servi, et qui continuent de servir, ici et à l'étranger. Il est essentiel de rendre hommage à ces hommes et femmes, notamment

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

lors du Jour du Souvenir, en commémorant des événements clés comme la bataille d'Angleterre et la bataille de l'Atlantique. La mémoire de leur cou-

rage et de leur dévouement doit guider nos actions et renforcer notre détermination à protéger les valeurs qu'ils ont défendues.

Le projet de construction d'un abri permanent de type gazebo par la 2^e Escadre, en collaboration avec la ville d'Alma, en l'honneur de nos vétérans et du centenaire de l'Aviation royale canadienne, a été concrétisé et a permis d'accueillir la commémoration du Jour du Souvenir.

Je remercie tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à ce projet. Je tiens également à remercier tous les conférenciers et toutes les conférencières

de la Semaine des vétérans. Votre participation a enrichi nos réflexions et a permis d'honorer, auprès du public, la mémoire de ceux et celles qui ont servi.

Sur un autre sujet, l'exercice PHOENIX WARRIOR 2024 a été un franc succès. Je félicite tous les membres de la 2^e Escadre pour leur professionnalisme et leur engagement. Votre préparation et votre rigueur démontrent sans l'ombre d'un doute que nous sommes prêts pour les opérations à venir. Je vous encourage à maintenir cet esprit combattif et cette discipline, indispensables pour relever les défis actuels et futurs auxquels notre nation devra faire face.

La construction de la nouvelle installation de la 2^e Escadre, dans le cadre du projet de Capacité expéditionnaire de la Force aérienne (CEFA), avance conformément aux échéances prévues. Ce développement est crucial pour renforcer notre capacité à répondre aux besoins expéditionnaires, et la 2^e Escadre continuera d'être un pilier essentiel du concept d'emploi de forces de combat adaptables.

Alors que nous nous dirigeons vers la période des fêtes, il est important de rester attentifs les uns aux autres. Pour certains, cette période peut être difficile, comme nous le rappelle la Journée mondiale de la santé mentale. Prenez soin de vous et veillez à offrir une oreille attentive à vos collègues. Profitez des moments de repos bien mérités et des occasions de socialiser, comme lors du dîner de Noël et du dîner de la troupe. Ces événements sont de belles occasions de renforcer notre esprit de camaraderie.

Finalement, je tiens de nouveau à vous remercier pour votre dévouement et votre professionnalisme constants. Continuons d'avancer ensemble, avec détermination et solidarité, sans jamais oublier ceux et celles qui ont servi avant nous.

A word from the CWO

2 Wing

The Duty of Remembrance

At the recent Canadian Armed Forces (CAF) Chief Warrant Officers' Symposium, one phrase particularly resonated with me: "What was distant is now near; what was slow is now fast; and what was impossible is now the norm." This reflection truly illustrates the speed at which our world is evolving and the obligation for us to continuously adapt. Amidst these transformations, some principles remain steadfast, particularly our collective duty to remember those who have made the ultimate sacrifice to protect our nation.

In Canada, we have the privilege of living in peace and thriving thanks to those who have served and those who continue to serve, both at home and abroad. It is essential to pay tribute to these men and women, particularly on Remembrance Day, and by commemorating key events such as the Battle of Britain and the Battle of the Atlantic. The memory of their courage and dedication must guide our actions and strengthen our resolve to protect the values that they defended.

The project to construct a permanent gazebo-type shelter by 2 Wing, in collaboration with the city of Alma, in honor of our veterans and the Royal Canadian Air Force's centennial, has been completed and hosted this year's Remembrance Day ceremony. I extend my thanks to everyone who contributed, directly or indirectly, to this project.

I would also like to thank all the speakers from this year's Veterans' Week. Your participation enriched our reflections and helped honor, in front of the public, the memory of those who have served.

On another note, Exercise PHOENIX WARRIOR 2024 was a great success. I commend all members of 2 Wing for their professionalism and dedication. Your preparation and discipline clearly demonstrate that we are ready for upcoming operations. I encourage you to maintain this fighting spirit and discipline, as both are essential to face the current and future challenges our nation will encounter.

The construction of the new 2 Wing facility, as part of the Air Force Expeditionary Capability (AFEC) project, is progressing as scheduled. This development is crucial to strengthen our capacity to meet expeditionary needs, and 2 Wing will continue to be a key pillar of the agile combat employment concept.

As we approach the holiday season, it is important to remain attentive to one another. For some, this period can be challenging, as World Mental Health Day reminds us. Take care of yourselves and be sure to lend a listening ear to your colleagues. Enjoy your well-deserved rest and the opportunities to socialize, such as the Christmas Dinner and the Troop Dinner. These events are great opportunities to strengthen our camaraderie.

Finally, I would like to thank you once again for your constant dedication and professionalism. Let us continue to move forward together, with determination and solidarity, never forgetting those who served before us.

CWO Hugo Prud'Homme. 2 Wing Chief Warrant Officer

Le 12 ER reçoit un nouveau radar

En octobre, le 12^e Escadron de radar (12 ER) a reçu un nouvel équipement de pointe, le radar mobile à longue portée TPS-77 de dernière génération, qui intégrera les opérations de l'Aviation royale du Canada et de la 3^e Escadre au courant des prochaines semaines.

Collaboration spéciale
Adj Francis Doyon
12^e Escadron de radar

Cette modernisation marque une avancée significative dans la capacité de l'escadron à surveiller et à protéger son espace aérien. Notre radar, dont la technologie est à la fine pointe de l'innovation, a été conçu pour améliorer la détection et le suivi des aéronefs, même dans des conditions météorologiques difficiles, à haute altitude et à grande vitesse.

Grâce à ses fonctionnalités avancées, ce radar permettra de renforcer la réactivité de la force aérienne face aux menaces potentielles et

Une fois déployé, le nouveau radar à longue portée TPS-77 du 12 ER est impressionnant tant par sa taille que par son efficacité. / Once deployed, the 12 RS's new TPS-77 long-range radar is impressive in both its size and effectiveness.

d'optimiser les missions de surveillance. Le major Sébastien Gagnon, commandant du 12^e Escadron de

radar, a exprimé son enthousiasme face à cette acquisition : « L'arrivée de ce nouveau radar constitue un tournant pour notre escadron. Il nous permettra non seulement d'améliorer notre efficacité opérationnelle, mais aussi de garantir la sécurité de notre espace aérien avec un niveau de précision inégalé. »

En attendant l'intégration complète, les Renards du 12^e Escadron de radar continuent de mener leurs missions avec le professionnalisme et l'engagement qui les caractérisent.

Des formations sont déjà en cours pour le personnel, afin de s'assurer que chaque membre de l'escadron maîtrise parfaitement cet outil essentiel.

Ce nouveau radar n'est qu'une des nombreuses avancées de l'ARC qui témoignent de sa détermination à rester à la fine pointe de la technologie militaire et à améliorer ses capacités de détecter, de dissuader, de défendre et d'éliminer toutes menaces avant qu'elle n'ait le temps d'agir.

12 Rdr Sqn receives a new radar

In October, 12 Radar Squadron (12 Rdr Sqn) received new state-of-the-art equipment, the latest-generation TPS-77 long-range radar, which will be integrated into Royal Canadian Air Force and 3 Wing operations in the coming weeks.

This modernization marks a significant advance in the squadron's ability to monitor and protect its airspace. Our radar, which uses cutting-edge technology, was designed to improve aircraft detection and tracking, even in difficult weather conditions, at high altitudes and at

high speeds. With its advanced features, this radar will strengthen the air force's responsiveness to potential threats and optimize surveillance missions.

Major Sébastien Gagnon, Commanding Officer of 12 Radar Squadron, expressed his enthusiasm for this acquisition: "The arrival of this new radar is a turning point for our squadron. It will not only improve our operational effectiveness, but also ensure the safety of our airspace with an unmatched level of precision."

Pending of full integration,

the Foxes and 12 Radar Squadron continue to conduct their missions with their trademark professionalism and commitment. Training is already underway for personnel to ensure that each member of the squadron is fully proficient in this essential tool.

This new radar is just one of many advancements in the RCAF's commitment to staying at the forefront of military technology and improving its capabilities to detect, deter, defend and to eliminate any threat before it has time to act.

Économisez
grâce aux
rabais offerts
par BMO.

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

BMO

Banque officielle de la communauté
de la Défense canadienne

Le CRFM envahi de monstres et de fantômes

C'est le 31 octobre au soir que s'est tenue la traditionnelle activité d'Halloween du CRFM.

Pour l'occasion, les couloirs du centre communautaire se sont transformés en labyrinthe hanté, où fantômes, sorcières et esprits maléfiques régnaient en maîtres. De

leur côté, les plus petits ont pu découvrir les monstres qui se cachaient dans la salle sensorielle décorée spécialement pour eux.

C'est donc plus de 300 visiteurs qui se sont présentés afin de prendre part aux festivités et recevoir des friandises. Le

CRFM tient à remercier le Canex qui nous a gracieusement offert les bonbons qui ont été distribués. Merci aussi à tous ceux qui ont contribué à la tenue de cette activité.

MFRC invaded by monsters and ghosts

The MFRC's traditional Halloween activity was held on the evening of October 31. For the occasion, the corridors of the community centre were transformed into a haunted maze, where ghosts, witches and evil spirits reigned supreme. More than 300 visitors showed up to take part in the festivities and receive treats. The MFRC would like to thank Canex for graciously offering us the candy that was distributed. Thanks also to all those who contributed to holding this activity.

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h - SANDWICH DÉJEUNER GARNI à 8,70 \$+taxes

SPÉCIAL du MOIS **OUVERT**
On paye les taxes du lundi au vendredi
sur les poutines de 6 h à 13 h 30
hot chicken et **Menu du jour**
barbecue! **tous les midis**

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

GARAGE La Baie SP

PNEUS + MÉCANIQUE

Vente et installation de pneus
 Mécanique générale
 Accessoires pour autos et camions
 For English speaking advisor ask for Guy Choinière

Nokian tyres Hakkapeliitta 10

Tranquillité d'esprit pour les hivers nordiques

Possibilité de financement en collaboration avec CANEX

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

Prenez rendez-vous aujourd'hui
418-544-4455
 2460, rue Bagot La Baie
 /garagesplabaie

BAGOTVILLE 2024

26 et 27 novembre 2024
 November 26 & 27, 2024
 Centre récréatif - BFC Bagotville
 Recreation Center - CFB Bagotville

Championnat régional de basketball

Regional Basketball Championship

Horaire & Résultats
 Schedule & Results
<https://basketball.quebecsportscaf.ca>

PHOENIX WARRIOR: Mission accomplie pour la 2^e Escadre

De retour à la Base aérienne d'Ali Al-Salem, ou plus exactement au camp des cadets de la Base des Forces canadiennes (BFC) Valcartier, les membres de la 2^e Escadre ont été mis à l'épreuve à travers divers scénarios inspirés de l'opération IMPACT.

Collaboration spéciale
Capt Nabil Allou
Affaires publiques 2^e ERE

Lors de l'exercice PHOENIX WARRIOR 24 (Ex PW24), les membres de la 2^e Escadre ont de nouveau démontré leurs capacités expéditionnaires à travers un entraînement intensif simulant un déploiement au Moyen-Orient. Visant principalement les nouveaux membres de l'escadre, cet exercice leur a permis de s'immerger dans le monde dynamique des opérations expéditionnaires au sein d'une force opérationnelle aérienne (FOA).

L'exercice a débuté le 1^{er} octobre avec le déploiement d'une équipe de préparation d'aérodrome dont l'objectif était d'apprêter le camp afin d'atteindre une pleine capacité opérationnelle. La FOA a ensuite pris le relais, et deux équipes de commandement se sont ainsi succédé jusqu'au 1^{er} novembre. À cette date, marquant la fin officielle de l'exercice, le redéploiement commença, incluant le démontage, le nettoyage et le rapatriement de l'équipement, pour se terminer le 5 novembre.

Au cours de ce mois, les membres de la 2^e Escadre ont été confrontés à plus de 80 scénarios inspirés d'événements réels de l'opération IMPACT, reproduisant l'intensité d'un déploiement de six mois au sein d'une coalition internationale. Ces scénarios immersifs étaient supervisés par des observateurs-contrôleurs-entraîneurs (OCE) du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien (2 EEEA), qui ont assuré l'atteinte des objectifs de formation tout en veillant à la sécurité des participants.

L'Ex PW24 fut également l'occasion de tester le Dispositif de réponse rapide (DRR), un équi-

pement entièrement autonome, transportable sur palette via un aéronef de type CC-130 Hercules et déchargeable en moins d'une heure. Conçu pour être utilisé pendant une semaine dans un environnement pouvant aller jusqu'à austère, l'objectif du DRR est de permettre à une équipe de six personnes de préparer le terrain avant d'étendre une mission ou d'établir des partenariats locaux. Ce dispositif garantit une autonomie complète sans accès à des infrastructures locales et peut être ajusté pour des missions de type LENTUS et RENAISSANCE.

« Je suis très fier de revenir et de constater tout le progrès que cet exercice a fait depuis ma première affectation au 2 EEEA en 2015. PHOENIX WARRIOR est le fruit de plusieurs mois d'effort acharné et je remercie l'équipe des OCE pour leur travail de mentorat et leur engagement tout au long de l'exercice et de sa préparation. Je tiens aussi à féliciter les participants des deux XPC pour leur professionnalisme. Votre capacité à travailler en équipe et à déployer est indéniable », souligne le lieutenant-colonel Marc-André La Haye, commandant du 2 EEEA.

À l'issue de l'analyse du rapport final de l'Ex PW24, le colonel Steeve Belley, commandant de la 2^e Escadre, pourra certifier à la 1^{re} Division aérienne du Canada (1 DAC) la capacité de l'Escadre à déployer une FOA.

Ayant observé l'exercice lors de sa visite, le major-général Chris McKenna, commandant de la 1 DAC, qui est responsable du déploiement de la puissance aérienne au nom du Commandement des opérations interarmées du Canada (COIC), fut témoin du professionnalisme et de la rigueur de l'entraînement mené par la 2^e Escadre.

En offrant aux nouveaux membres un niveau de préparation et de confiance élevé pour leurs futurs déploiements, et en renforçant leur cohésion avec les membres plus expérimentés de l'escadre, l'édition 2024 de PHOENIX WARRIOR a de nouveau été un franc succès!

Les participants à la deuxième série d'exercices de postes de commandement (XPC) dans l'un des systèmes d'abris tactiques montés par la 2^e Escadre. / Participants from the second iteration of command post exercise (CPX) in one of the tactical shelters set up by 2 Wing.

PHOENIX WARRIOR: 2 Wing Succeed

Back at Ali Al-Salem Air Base, or more correctly, at the cadet camp of Canadian Forces Base (CFB) Valcartier, members of 2 Wing were tested through various scenarios inspired by Operation IMPACT.

During Exercise PHOENIX WARRIOR 24 (Ex PW24), members of 2 Wing once again demonstrated their expeditionary capabilities through intensive training, simulating a deployment to Kuwait. Aimed primarily at the new members of the Wing, this exercise allowed them to immerse themselves in the dynamic world of expeditionary operations within an air task force (ATF).

The exercise began on October 1 with the deployment of an airfield activation surge team, tasked with building and readying the camp to achieve full operational capability. Then the ATF took over, with two Command teams each leading subsequent week-long exercises. November 1 marked the official end of the exercise and the start of the redeployment phase, which included dismantling, cleaning, and repatriating equipment, and concluded on November 5.

Over the course of the month,

members of 2 Wing faced more than 80 scenarios inspired by real events from Operation IMPACT, replicating the intensity of a six-month deployment within an international coalition. These immersive scenarios were overseen by observers, controllers, and trainers (OCT) from 2 Air Expeditionary Training Squadron (2 AETS), who ensured the training objectives were met while prioritizing the safety of participants.

Ex PW24 was also an opportunity to test the Rapid Response Package (RRP), a kit of stand-alone equipment, transportable on a pallet via a CC-130 Hercules aircraft and deployable in less than an hour. Designed for use over a week in austere environments, the RRP aims to enable a team of six to prepare the area before extending a mission or establishing local partnerships. This equipment guarantees complete self-sufficiency without access to local infrastructure and can be adjusted for missions such as LENTUS and RENAISSANCE.

"I am very proud to return and see the progress that this exercise has made since my first posting at 2 AETS in 2015. PHOENIX WARRIOR is the result of several months of hard work, and I thank the

OCT team for their mentorship and commitment throughout the exercise and its preparation. I also want to congratulate the participants from both CPXs for their professionalism. Your ability to work as a team and to deploy is undeniable," said Lieutenant-Colonel Marc-André La Haye, Commanding Officer of 2 AETS.

At the conclusion of the final analysis for Ex PW24, Colonel Steeve Belley, 2 Wing Commander, will certify to 1 Canadian Air Division (1 CAD) the Wing's capacity to deploy an ATF. Having observed the exercise during his visit, Major-General Chris McKenna, Commander of 1 CAD, who as Joint Force Air Component Commander is responsible for deploying air power on behalf of the Canadian Joint Operations Command (CJOC), directly witnessed the professionalism and the rigorous training conducted by 2 Wing.

By providing new members with a high level of readiness and confidence for their future deployments and reinforcing their cohesion with the more experienced members of the Wing, the 2024 edition of PHOENIX WARRIOR has once again been a resounding success!

LES BRÈVES

VORTEX

THE BRIEF

Hockey

Deux parties d'équipes locales de hockey ont été tenues en l'honneur du jour du Souvenir. Le 27 octobre, le col Phillip Rennison (Cmdt 3^e Ere / BFC Bagotville) et l'adjuc Stéphane Dubois (3 ESM) ont procédé à la mise au jeu protocolaire au match des Élités de Jonquière. Le 3 novembre, ce fut au tour des Saguenéens de Chicoutimi, avec la présence du lcol Peter Williams (Cmdt 3^e Ere / BFC Bagotville) et l'adjuc Mario Huard qui ont effectué la mise au jeu protocolaire. / Two games of our local hockey teams were held in honour of Remembrance Day. On October 27, Col Phillip Rennison (Cmdt 3^e Ere / BFC Bagotville) and CWO Stéphane Dubois (3 ESM) held the ceremonial face-off at the Jonquière Élités game. On November 3, it was the turn of the Chicoutimi Saguenéens, with the presence of LCol Peter Williams (DComd 3^e Ere / BFC Bagotville) and CWO Mario Huard held the ceremonial face-off.

Nuit des sans-abris

Au cours du mois d'octobre, des boîtes destinées à recueillir des dons de vêtements chauds pour les sans-abris ont été installées dans toutes les unités de la BFC Bagotville. Ces dons (plus de six grosses boîtes) ont été remis au Service de Travail de rue de Chicoutimi lors de l'évènement La nuit des sans-abris, tenue le 18 octobre dernier. Merci à tous pour votre générosité! / During the month of October, boxes to collect donations of warm clothing for the homeless were installed in all units of CFB Bagotville. These donations (more than six large boxes) were given to the Chicoutimi Street Work Service during the event La nuit des sans-abris, held on October 18. Thank you all for your generosity!

Visite de la 1 DAC / 1CAD Visit

La BFC Bagotville a reçu la visite du commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le mgén Chris McKenna, du 27 au 30 octobre. Lors de son passage, il a visité de nombreuses unités à Bagotville et aussi à Valcartier où la 2^e Escadre était déployée pour l'exercice PHOENIX WARRIOR. On voit d'ailleurs ici le mgén McKenna lors de son arrivée à Valcartier. / CFB Bagotville received a visit from the Commander of the 1st Canadian Air Division, MGen Chris McKenna from October 27 to 30. During his visit, he visited many units in Bagotville and in Valcartier where 2 Wing was deployed for Exercise PHOENIX WARRIOR. MGen McKenna can be seen upon his arrival in Valcartier.

Lest We Forget
N'oublions jamais

voyageur AVIATION

Learn more at / Pour en savoir plus :
voyav.com

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.

Lisez le **VORTEX** de Bagotville en ligne sur pressdisplay.com ou emportez-le n'importe où grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com

PressReader
BY NEWSPAPERDIRECT
www.pressreader.com

VETERANS & FAMILIES
FAMILLES & VÉTÉRANS

HONORER LE PASSÉ, BÂTIR L'AVENIR

450 358-7099 #7955

418 677-7468

418 844-6060

Besoin d'informations sur la transition de carrière ?

Desjardins
 Caisse des militaires

Choisissez la caisse créée par et pour les militaires

Notre personnel expert:

- Connaît chaque étape de votre carrière (et l'après!)
- Simplifie vos relocalisations
- Offre des rabais et avantages exclusifs

Joignez la force de nos 7 000 membres : ça ne trompe pas !

Need details on career transition ?

Our expert staff :

- Deeply understands every stage of your career
- Simplifies your relocations
- Offers exclusive discounts and benefits

7,000 members, there's a good reason for it!

caissedesmilitaires.com

**WE WILL
REMEMBER
THEM**

**NOUS NOUS
SOUVIENDRONS
D'EUX**

COMMISSIONAIRES COMMISSIONAIRES

George Metcalf Archival Collection Canadian War Museum
Collection d'archives George-Metcalf Musée canadien de la guerre
20020045-1906

STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Adoptez des habitudes saines pour la saison des fêtes

L'hiver et les fêtes représentent des défis particuliers pour nous tous, avec les journées qui raccourcissent et les événements festifs qui peuvent rendre la consommation d'alcool plus attrayante.

Effectivement, 15 % des Canadiens disent consommer davantage d'alcool durant les fêtes. Ces chiffres montrent bien l'importance d'adopter une approche proactive pour maintenir un équilibre sain.

La Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances (SNSD), qui se déroule du 24 au 30 novembre, est le moment parfait pour évaluer nos habitudes et renforcer des comportements positifs pour notre bien-être.

Pour vous accompagner dans cette démarche, la SNSD met à disposition des ressources pour mieux comprendre les dépendances et les comportements préventifs. Vidéos, infographies et affiches vous guident pour faire des choix éclairés. Rendez-vous sur leur site internet ccsa.ca ou leur page [Facebook](#).

Par exemple, il peut être utile de planifier des activités sans alcool, de suivre votre consommation via des applications, et de fixer des limites claires pour chaque événement festif.

De plus, les nouveaux [repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) vous aident à mieux comprendre les effets de l'alcool et à gérer votre consommation.

Avec ces outils et une vigilance personnelle, chacun de vous peut traverser la saison des fêtes en prenant soin de sa santé et de son bien-être. Ensemble, faisons de cette période un moment festif et équilibré!

Adopt healthy habits for the holiday season

Winter and the holidays present special challenges for all of us, with shorter days and festive events that can make drinking more appealing.

In fact, 15% of Canadians say they drink more during the holidays. These figures clearly show the importance of adopting a proactive approach to maintaining a healthy balance.

National Addictions Awareness Week (NAAW), which runs from November 24 to 30, is the perfect time to evaluate our habits and reinforce positive behaviours for our well-being.

To support you in this process, NAAW provides resources to better understand addictions and preventive behaviours. Videos, infographics and posters guide you in making informed choices. Visit their website ccsa.ca or their [Facebook](#) page.

For example, it may be useful to plan alcohol-free activities, track your consumption via apps, and set clear limits for each festive event.

In addition, the new [Canadian Alcohol and Health Guidance](#) help you better understand the effects of alcohol and manage your consumption.

With these tools and personal vigilance, each of you can get through the holiday season by taking care of your health and well-being. Together, let's make this time of year a festive and balanced one!

Semaine de sensibilisation aux dépendances
Addictions Awareness Week

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

Valider ses instructions de retenues d'impôt à la source

Dans une chronique passée, *Transition de carrière et finance : ajuster les retenues d'impôts à la source, je vous avais expliqué que, dans votre trousse de transition de carrière, se trouvent deux formulaires à compléter pour donner vos instructions de retenues d'impôts à la source sur les versements de votre pension.*

Après avoir complété et envoyé ces formulaires - le TP-1015 pour les montants additionnels d'impôt à retenir au provincial et - le TD 1 pour ceux au fédéral, il est très important de vérifier si vos instructions ont bien été appliquées. En vous assurant que l'impôt additionnel demandé a bien été retenu, vous éviterez d'avoir à payer un montant d'impôt résiduel important lorsque vous produirez votre déclaration de revenus.

Pour faire cette vérification, je vous recommande de consulter le relevé de paiement par dépôt direct de votre pension des Forces 60 jours après avoir effectué votre demande de retenue supplémentaire. Sur ce relevé, les retenues mensuelles pour le fédéral et le provincial seront inscrites dans la section «autres retenues».

Pour déterminer votre retenue annuelle, vous devez multiplier ces montants par 12. Vous pourrez ainsi analyser si l'écart d'impôt qui n'était pas encore retenu a bien été comblé. Idéalement,

la perception via les retenues à la source doit être égale à votre montant d'impôts payable chaque année.

Il est important de vous assurer qu'il n'y a pas d'erreur. Autrement, vous aurez à composer avec des répercussions financières importantes après votre déclaration de revenus.

Lorsque les changements auront été apportés et que les retenues correspondront bien à votre impôt, vous n'aurez plus besoin de repasser par ce processus. Toutefois, si vous avez, dans le futur, plusieurs feuillets T-4, parce que votre situation professionnelle change, il faudra alors revalider le montant de vos retenues à la source.

Comme ces éléments de gestion financière peuvent sembler compliqués, il est judicieux de vous faire accompagner par votre conseiller qui vous aidera à régulariser votre situation vis-à-vis du paiement du montant juste d'impôts.

PATRICE BERGERON
Directeur général

Desjardins
Caisse des militaires

GUERRIÈRE

MARI

ÊTRE CHER

HOMME DE FAMILLE

CAMARADE

NOUS NOUS SOUVIENDRONS D'EUX.

MÈRE

SŒUR

MON CŒUR

FRÈRE

AMI

Nos valeurs, nos libertés et la paix dans laquelle nous vivons aujourd'hui ont été rendues possibles grâce au courage, au sacrifice et à l'engagement inébranlable de ceux qui ont revêtu l'uniforme pour servir le Canada.

À travers l'histoire, plus de 118 000 de ces braves Canadiens ne sont pas rentrés chez eux et nous en avons perdu d'innombrables autres en raison de blessures liées au service.

Nous honorons la mémoire de chacun d'entre eux.

INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

atlasveterans.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

100

VOTRE FORCE AÉRIENNE
YOUR AIR FORCE

Sauvetage à haut risque

De nos jours, les FAC disposent de techniciens en recherche et sauvetage hautement qualifiés et d'équipement permettant d'accomplir leurs missions même en conditions difficiles. Today, the CAF has highly trained search and rescue technicians and equipment to carry out their missions even in difficult conditions.

Avant la Seconde Guerre mondiale, le Canada ne possédait pas de service national de secours pour les urgences aériennes ou maritimes. En cas d'accident d'avion ou de besoin d'aide sur terre, la Gendarmerie royale du Canada intervenait en mobilisant les ressources disponibles. En mer, des volontaires et des employés rétribués du Service canadien de sauvetage fournissaient un secours limité aux marins.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Lorsque la guerre éclate, la recherche et sauvetage ne fait pratiquement plus partie des plans d'action de la Marine royale canadienne, trop occupée à défendre les eaux canadiennes contre les sous-marins allemands. De son côté, l'Aviation royale canadienne (ARC) s'inspire de la *Royal Air Force* en matière de sauve-

tage air-mer à partir de 1942. Celui-ci consiste à relier les unités de la Marine et de l'ARC par un réseau téléphonique à travers le pays et à posséder des navires ou des aéronefs prêts à intervenir en cas d'incident.

En 1946, l'ARC relance la formation de sauveteurs-parachutistes et, un an plus tard, le gouvernement lui confie la responsabilité de la recherche et du sauvetage aérien à l'échelle nationale. Un réseau de neuf stations aériennes est rapidement mis en place, suivi d'une rationalisation

à cinq emplacements à la fin des années 1950. Des équipes de sauveteurs-parachutistes incluant des infirmières militaires sont formées. En 1968, les premiers techniciens en recherche et sauvetage apparaissent, apportant une expertise de pointe dans des domaines comme la plongée, l'alpinisme et la gestion d'incidents.

Une bonne condition physique, une gestion du stress hors du commun et des connaissances paramédicales avancées sont essentielles pour ces sauveteurs de vie. Au fil des décen-

nies, les missions se complexifient et se diversifient. La technologie devient un élément crucial, avec l'intégration de drones, de surveillance

satellitaire et d'outils de pointe. Les techniciens opèrent principalement à bord des CH-149 Cormorant, CH-146 Griffon et CC-130 Hercules.

CarrièrePRO+

Un accompagnement en gestion de carrière personnalisé réservé exclusivement aux partenaires des militaires.

[SBMFC.ca/carierepro](https://sbmfc.ca/carierepro)

High Risk Rescue

Before the Second World War, Canada had no national rescue service for air or sea emergencies. In the event of an aircraft accident or need for assistance on land, the Royal Canadian Mounted Police responded by mobilizing available resources. At sea, volunteers and paid employees of the Canadian Rescue Service provided limited assistance to sailors.

When war broke out, search and rescue was virtually no longer part of the Royal Canadian Navy's action plans, which were too busy defending Canadian waters against German submarines. For its

part, the Royal Canadian Air Force (RCAF) took its inspiration from the Royal Air Force in terms of air-sea rescue from 1942. This consisted of linking Navy and RCAF units by a telephone network across the country and having ships or aircraft ready to intervene in the event of an incident.

In 1946, the RCAF restarted pararescue training and a year later, the government gave it responsibility for national air search and rescue. A network of nine air stations was quickly established, followed by a streamlining to five locations in the late 1950s. Pararescue teams that included nursing sisters were formed. In 1968,

the first search and rescue technicians appeared, bringing specialized expertise in areas such as diving, mountaineering and incident management.

Good physical condition, exceptional stress management and advanced paramedic knowledge were essential for these lifesavers. Over the decades, missions became more complex and diversified. Technology became a crucial element, with the integration of drones, satellite surveillance and cutting-edge tools. The technicians operate mainly on board the CH-149 Cormorant, CH-146 Griffon and CC-130 Hercules.

Découvrez l'entraînement spinal

L'entraînement spinal est basé sur des principes d'entraînement qui proviennent du Pilates, du yoga, des principes biomécaniques et de réadaptation dans le but de travailler le corps dans sa globalité.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement physique PSP

L'entraînement spinal est une pratique préventive et corrective visant à renforcer, stabiliser et améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale. La méthode a été développée par des ostéopathes/kinésologues et incorpore un ensemble d'exercices physiques qui permet de diminuer les risques de blessure, améliorer la posture et optimiser la fonction du système musculo-squelettique dans son ensemble.

Une mauvaise posture, un manque de renforcement musculaire ou un déséquilibre entre les groupes musculaires peuvent entraîner des douleurs chroniques, des tensions et des blessures. L'entraînement spinal vise à restaurer ou à maintenir l'intégrité de cette structure.

Les principes fondamentaux de l'entraînement spinal

Renforcement des muscles stabilisateurs

En ciblant les muscles profonds du tronc, comme le muscle transverse, les multifides et le diaphragme on renforce les muscles stabilisateurs. Ces muscles jouent un rôle crucial dans la stabilisation de la colonne vertébrale pendant les mouvements.

Amélioration de la flexibilité

Des étirements et des exercices de mobilité peuvent améliorer

la souplesse de la colonne vertébrale et de ses articulations. Ces exercices favorisent la circulation sanguine et préviennent les tensions musculaires.

Exercices fonctionnels

Exercices statiques et en mouvement comme les rotations, les flexions latérales et les inclinaisons. Ils sont essentiels pour maintenir une colonne vertébrale en bonne santé.

Avant d'entreprendre ce type d'entraînement, il est important d'évaluer son état de santé et de prioriser la sécurité. L'évaluation pré-entraînement auprès d'un professionnel de la santé, par exemple un physiothérapeute ou un spécialiste de l'exercice, est recommandée pour identifier les limitations. Lors de l'exécution des mouvements, il est crucial de maîtriser les techniques pour éviter les blessures.

Cet entraînement de type spinal favorise une approche intégrative avec des exercices qui jouent un rôle important dans le bien-être global. Il utilise également des techniques de pleine conscience pour améliorer la conscience corporelle et la respiration pendant les mouvements.

Pour un programme personnalisé, il est conseillé de travailler avec un professionnel de la santé ou un entraîneur qualifié. N'hésitez pas à poser des questions si vous souhaitez approfondir vos connaissances et améliorer vos capacités physiques.

Vous pouvez communiquer avec l'équipe de conditionnement physique au poste 661-4253 ou avec le spécialiste de l'exercice physique au poste 661-7563.

L'entraînement spinal permet:

D'améliorer	D'optimiser	De diminuer
<ul style="list-style-type: none"> • La posture • La proprioception • La flexibilité • La mobilité articulaire • Le soulagement de la douleur • La respiration • L'équilibre du système nerveux central 	<ul style="list-style-type: none"> • Les performances sportives • La capacité à effectuer vos activités quotidiennes • La gestion du stress • Le bien-être physique et mental • La conscience corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Les douleurs et les inconforts • Les problèmes de dos • La sensation de perte de contrôle de votre corps • Le stress • Les symptômes liés aux problèmes musculo-squelettiques (<i>hernies discales, sciatalgie</i>) et articulaires (<i>arthrose, arthrite, ostéoporose</i>)

Discover Spinal Training

Spinal training is based on training principles that come from Pilates, yoga, biomechanical principles and rehabilitation in order to work the body as a whole.

Spinal training is a preventive and corrective practice aimed at strengthening, stabilizing and improving the flexibility of the spine. The method was developed by osteopaths/kinesiologists and incorporates a set of physical exercises that reduce the risk of injury, improve posture and optimize the function of the musculoskeletal system as a whole.

Poor posture, lack of muscle strengthening or an imbalance between muscle groups can lead to chronic pain, tension and injury. Spinal training aims to restore or maintain the integrity of this structure.

The fundamental principles of spinal training

Strengthening of stabilizing muscles

By targeting the deep muscles of the trunk, such as the transverse muscle, the multifidus and the diaphragm. These muscles play a crucial role in stabilizing the spine during movements.

Improved flexibility

Stretching and mobility exercises can improve the flexibility of the spine and its joints. These exercises promote blood circulation and prevent muscle tension.

Functional exercises

Static and moving exercises such as rotations, side bends and tilts. They are essential for maintaining a healthy spine.

Before undertaking this type of training, it is important to assess your health status and prioritize safety. A pre-training assessment

with a health professional, such as a physiotherapist or exercise specialist, is recommended to identify limitations. When performing the movements, it is crucial to master the techniques to avoid injuries.

This spinal type of training promotes an integrative approach with exercises that play an important role in overall well-being. It also uses mindfulness techniques to improve body awareness and breathing during movements.

For a personalized program, it is advisable to work with a health professional or qualified trainer. Please feel free to ask questions if you would like to expand your knowledge and improve your physical abilities.

You can contact the fitness team at ext. 661-4253 or the exercise specialist at ext. 661-7563.

Pour vous servir!

Retraité des FAC en vente automobile

Released on march 15th of 2021 as a Military Police at CFB Bagotville. I am now a salesman at the family business and it will be a pleasure to serve the CAF community.

Alexandre Bergeron
Conseiller en produits
Tél: 418-549-5574
Cell: 418-817-2953

rocoto

1540, boul du Royaume
Chicoutimi

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

1 866 APPELLE

1 866 2773553

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION

Une bonne saison pour le musée de Bagotville

Le musée de la Défense aérienne de Bagotville a clôturé sa haute saison touristique sur une note des plus positives. Cette année marquée par le 100^e anniversaire de l'Aviation royale canadienne a permis au musée de connaître un engouement considérable, avec une hausse de fréquentation de 17 % par rapport à l'année dernière.

Les nombreuses nouveautés mises en place pour célébrer ce siècle d'histoire ont indéniablement contribué à attirer un public toujours plus nombreux. En effet, le musée a lancé plusieurs nouveautés qui ont su captiver l'intérêt des visiteurs de tout âge. L'une des attractions phares a été l'exposition *Vers de nouveaux sommets*, qui explore l'évolution de l'Aviation royale canadienne à travers les décen-

nies en mettant en lumière ses contributions à la défense du Canada, aux missions internationales et l'apport des femmes dans le domaine de l'aviation.

De plus, l'hélicoptère Vertol H-21 a été ouvert au public pour la première fois afin d'y présenter des panneaux d'interprétation relatant la tragédie de Saint-Jean-Vianney. Aussi, par l'entremise de panneaux commémoratifs extérieurs, l'exposition *L'héritage des braves* honore des gens qui ont construit le paysage et l'identité de la base des Forces canadiennes de Bagotville à travers le temps. Leur dévouement et leur intégrité ont su plaire aux gens de passage.

Cette hausse de fréquentation est une excellente nouvelle pour le musée, qui confirme son statut de lieu incontournable pour

les amateurs d'histoire et d'aviation. Elle témoigne également de la vitalité du patrimoine aéronautique canadien. Le succès de cette saison est le fruit d'un tra-

vail d'équipe mené par l'ensemble des employés du musée.

Fort de ce succès, le musée de la Défense aérienne est déjà

tourné vers l'avenir. De nouveaux projets sont en cours pour enrichir encore davantage l'offre culturelle et touristique du musée.

A good season for our Museum

The Bagotville Air Defence Museum ended its peak tourist season on a very positive note. This year, marked by the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force, saw the museum experience considerable enthusiasm, with a 17% increase in attendance compared to last year.

The many new features put in place to celebrate this century of history have undeniably contributed to attracting an ever-growing audience. Indeed, the museum launched several new features that captured the interest of visitors of all ages. One of the star attractions was the exhibition *Towards New Heights*, which

explores the evolution of the Royal Canadian Air Force through the decades by highlighting its contributions to the defence of Canada, international missions and the contribution of women in the field of aviation.

In addition, the Vertol H-21 helicopter was opened to the public for the first time to present interpretive panels relating the Saint-Jean-Vianney tragedy. Also, through exterior commemorative panels, the *Legacy of the Brave* exhibition honours the people who have built the landscape and identity of the Canadian Forces Base Bagotville over time. Their dedication and integrity have pleased visitors.

This increase in attendance is excellent news for the museum, which confirms its status as a must-see for history and aviation enthusiasts. It also demonstrates the vitality of Canada's aeronautical heritage.

This season's success is the result of teamwork by all of the museum's employees. They have worked tirelessly to provide visitors with a memorable experience.

Building on this success, the Air Defence Museum is already looking to the future. New projects are underway to further enhance the museum's cultural and tourism offerings.

LAST POST FUND
FONDS DU SOUVENIR

Nous nous souviendrons d'eux.

Au Fonds du souvenir nous croyons en l'importance de prendre soin de ceux qui ont pris soin de nous. Notre mission vise à ce qu'aucun Vétéran ne soit privé de funérailles, d'une inhumation dans la dignité et d'une pierre tombale militaire, dû à un manque de ressources financières au moment du décès. Nous tenons notre promesse.

Tout comme ils ont tenu la leur.

Parlez à un conseiller
1-800-465-7113
info@lastpost.ca

VOUS ÊTES MUTÉS? LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER!

WE WILL BE GLAD TO SERVE YOU IN ENGLISH

Expérience - Expertise - Intégrité

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

Via Capitale
Saguenay-Lac-Saint-Jean
Agence immobilière

POUR ACHETER OU VENDRE contactez nous!

viaprotections

HYPOTHÉCAIRE DOMICILIAIRE PROPRIÉTAIRE

Accrédités BGRS