



VORTEX

Bagotville



3^e Escadre / BFC Bagotville

**Entrevue avec le
nouveau commandant**

pages 2-3

3 Wing / CFB Bagotville

**Interview with the
new commander**



Succès pour l'activité de bienvenue du CRFM / MFRC Welcome Event was a Success... **page 5**

Médaille du gouverneur général pour le Slt Dérakon / Governor General Medal for 2Lt Dérakon... **page 6**

Sa mission : faire connaître le myélome / Is Mission : Make known myeloma... **page 8**



**VITRES+
ACCESSOIRES**

Garage Jean-Pierre Tremblay

418 545-4455 | 1737 boul. Talbot, Chicoutimi

Les spécialistes du pare-brise !

Remplacement | Réparation | Assurance



L'optimisation des ressources sera le

C'est un nouveau commandant attentif et conscient des défis qui l'attendent qu'a rencontré le Vortex au cours d'une entrevue que le colonel Phillip Rennison lui a accordée une dizaine de jours après son entrée en fonction en août dernier.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Le commandant qui en est à son troisième passage à Bagotville a souligné d'entrée de jeu son plaisir de revenir et les nombreux changements qu'il constate depuis son arrivée. « C'est agréable de revenir. Il y a eu beaucoup de changement depuis la dernière fois que j'ai été en poste ici. Surtout au niveau de l'organisation des escadrons en préparation pour l'arrivée du nouvel aéronef et pour s'assurer d'avoir les ressources nécessaires pour accomplir notre mission. »

Ces changements, si emballants soient-ils pour un com-

mandant de base, sont aussi source de nombreux défis. Et le colonel Rennison ne cache pas son inquiétude face au manque d'effectifs au sein de son organisation. « Le personnel est le principal défi qui m'occupe en ce moment. Ce n'est pas un secret, partout au Canada, les Forces canadiennes manquent de personnel. Pour faire la transition vers le nouvel aéronef, il faut absolument avoir le personnel pour le faire », explique-t-il.

« On va devoir former des gens pour le CF-35 en même temps que l'on continue à accomplir notre mission de base et à soutenir nos engagements. On doit souhaiter que nos centres de recrutement soient capables d'augmenter le nombre de nouveaux membres, mais on doit aussi travailler fort pour conserver les membres qu'on a. On doit aider nos membres à réaliser leurs rêves de carrière. Il faut aussi s'assurer de soutenir les familles de militaires afin de les gar-



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Une dizaine de jours après son entrée en fonction, le nouveau commandant de la BFC Bagotville a accordé une entrevue au représentant du Vortex. / Ten days after taking office, the new commander of BFC Bagotville granted an interview to the Vortex representative.

der avec nous. C'est un enjeu majeur en ce moment », lance-t-il, conscient du défi que cela représente.

Pour lui, la situation n'est pas nouvelle, mais elle atteint un point critique, surtout avec les changements qui s'amorcent au sein de l'ARC. « À tous les niveaux, on a demandé aux gestionnaires d'identifier les choses qu'on ne peut plus faire ou qu'on devrait arrêter de faire pour s'assurer de maintenir notre capacité opérationnel-

le. Le fait qu'il manque 20 % du personnel dont on aurait besoin au sein des FAC se reflète aussi ici. C'est environ la même chose à Bagotville. Il nous manque environ 20 % du personnel nécessaire », confirme le colonel Rennison, qui ajoute que le recrutement va de pair avec la formation, un autre défi de taille.

« Lorsqu'on demande de recruter plus de gens, il faut aussi s'assurer d'avoir le personnel pour les former!

C'est un casse-tête qui n'est pas simple à résoudre. On doit garder l'expérience, être imaginatif pour continuer la formation et effectuer le travail en même temps! Il n'est pas rare que les gens combinent deux positions en même temps. On demande beaucoup à notre personnel, il faut s'assurer de les soutenir convenablement », explique le commandant.

Arrivé ici seul, laissant sa famille à Ottawa, le nouveau commandant est bien conscient des défis et des sacrifices que demande la vie militaire. « On a aussi de plus en plus de membres, surtout anglophones, qui sont ici en restriction imposée, dont la famille est à l'extérieur. C'est mon cas, c'est la troisième fois que je suis muté à Bagotville. La première fois, ma fille est née ici. Cette fois-ci, comme la deuxième fois, mes enfants sont plus vieux, et mon épouse poursuit elle

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

10 octobre 2024 / October 10

Date de tombée pour la prochaine édition /

Deadline for next edition

Mardi 1^{er} octobre / Monday October 1st

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

De 6 h à 11 h - BURRITO DÉJEUNER ou CLUB DÉJEUNER à 9,55\$^{+taxes}

SPÉCIAUX du MOIS

Hamburger au poulet

8²⁵\$^{+taxes}

Hot hamburger

9¹⁵\$^{+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



principal défi selon le commandant

aussi sa carrière, alors je reste dans les baraques comme les autres. Nous sommes près des services, mais c'est toujours difficile d'être séparé de sa famille. Il faut s'assurer de donner le soutien à tous ceux qui sont dans cette situation. J'ai discuté avec l'équipe du CRFM, qui m'a assuré qu'elle portait une attention particulière aux membres des familles anglophones qui s'installent ici afin de les soutenir dans leur intégration. »

Habitué depuis plusieurs années à coordonner des opérations souvent sur le terrain au pays et à l'étranger, le

nouveau commandant était conscient lorsqu'il a accepté sa nouvelle fonction qu'il devrait s'attaquer à d'autres enjeux. « C'est vrai que c'est un changement. Le travail est davantage de la gestion de personnel, des suivis de projets. J'ai vraiment confiance en l'équipe avec laquelle je travaille pour gérer les opérations, la génération de la force et les missions avec le NORAD. Pour l'instant, c'est moins stressant que ce que j'ai fait au cours des dernières années à la gestion d'opérations. J'ai été déployé pour des missions en terrain de guerre, c'est certainement moins

stressant maintenant. Cependant, je suis toujours en train d'apprendre et de comprendre les enjeux de la base », affirme le colonel Rennison, qui compte bien s'assurer que les instances supérieures sont conscientes des besoins et des défis qu'il doit relever à Bagotville.

« Il faut toujours avoir une bonne communication avec nos quartiers généraux pour leur faire comprendre nos défis et espérer qu'ils nous accordent les ressources dont nous avons besoin », lance-t-il.

Même lorsqu'on lui deman-

de quels seront les autres défis qui l'attendent, la question des ressources limitées revient inévitablement à la surface. « La mise à jour des infrastructures de la base occupera beaucoup de mon temps dans les prochaines années. C'est le DOIB et CDC qui gèrent ces projets, mais les nombreux projets mettront beaucoup de pression sur les différentes unités concernées. Nous aurons besoin de beaucoup de ressources pour maintenir les infrastructures que nous avons et en même temps intégrer les nouvelles. »

Lorsqu'on lui demande en

conclusion ce qu'on peut lui souhaiter au cours de son mandat, le commandant ne peut s'empêcher de vanter la région en souhaitant que davantage de militaires s'y installent et y demeurent. « J'aimerais que dans deux ans davantage de positions soient comblées à Bagotville. Je souhaite que les gens soient heureux d'être ici à Bagotville. C'est une région exceptionnelle avec une population accueillante. Je souhaite qu'on maintienne cette relation avec la communauté régionale et que la communauté militaire s'agrandisse », conclut-il.

Optimization of resources will be the main challenge

It was a new attentive commander, aware of the challenges that await him, that Vortex met during an interview that Colonel Phillip Rennison granted about ten days after he took office last August.

The commander, who is on his third posting in Bagotville, immediately emphasized his pleasure to be back and highlights many changes he has seen since his arrival. "It's nice to be back. There have been a lot of changes since the last time I was posted here. Especially in terms of organization of the squadrons in preparation for the arrival of the new aircraft and to ensure that we have the necessary resources to accomplish our mission."

These changes, as exciting as they may be for a base commander, are also a source of many challenges. And Colonel Rennison does not hide his concern about the lack of personnel within his organization. "Personnel is the main challenge that concerns me now. It's no secret that the Canadian Forces are short of personnel across Canada. To make the transition to the new aircraft, we absolutely must have the personnel to do it," he explains.

"We will have to train people for the CF-35 while continuing to accomplish our core mission and support our commitments. We must hope that our recruiting centres are able to increase the number of new members, but we must also work hard to retain the members we have. We must help our members achieve their career dreams. We must also ensure that we support military families to keep them with us. This is a major issue at the moment," he says, aware of the challenge this represents.

For him, the situation is not new, but it is reaching a critical point, especially with the changes that are beginning within the RCAF. "At all levels, we have asked managers to identify the things that we can no longer do or that we should stop doing to ensure that we maintain our operational capacity. The fact that the CAF is short 20% of the personnel needed is also reflected here. It's about the same in Bagotville. We're short about 20% of the personnel we need," confirms Colonel Rennison, who adds that recruiting goes hand in hand with training, another major challenge.

"When we ask to recruit more

people, we also must make sure we have the personnel to train them! It's a puzzle that's not easy to solve. We have to keep the experience, be imaginative to continue training and do the work at the same time! It's not uncommon for people to fill two positions at the same time. We ask a lot of our members, we have to make sure we support them properly," explains the commander.

Arriving here alone, leaving his family in Ottawa, the new commander is aware of the challenges and sacrifices that military life demands. "We also have more and more members, especially English-speaking ones, who are here on imposed restriction, whose families are outside. This is my case; this is the third time I have been transferred to Bagotville. The first time, my daughter was born here. This time, like the second time, my children are older, and my wife is also pursuing her career, so I am staying in the barracks like the others. We are close to the services, but it is always difficult to be separated from your family. You have to make sure to provide support to everyone who is in this situation. I

spoke with the CRFM team who assured me that they pay special attention to the members of English-speaking families who settle here to support them in their integration."

Accustomed for several years to coordinating operations often in the field in the country and abroad, the new commander was aware when he accepted his new position that he would have to tackle other issues. "It is true that it is a change. The work is more about personnel management and project monitoring. I have great confidence in the team I work with to manage operations, force generation and NORAD missions. Right now, it's less stressful than what I've done in recent years managing operations. I've been deployed on war-torn missions, so it's certainly less stressful now. However, I'm still learning and understanding the issues at the base," says Colonel Rennison, who intends to ensure that higher authorities are aware of the needs and challenges he faces in Bagotville.

"We always need good communication with our headquarters to make them un-

derstand our challenges and hope that they will give us the resources we need," he says.

Even when asked what other challenges await him, the issue of limited resources inevitably comes up. "Updating the base's infrastructure will take up a lot of my time in the coming years. The RPOD and DCC are managing these projects, but the many projects will put a lot of pressure on the various units involved. We will need a lot of resources to maintain the infrastructure we have and at the same time integrate the new ones."

When asked in conclusion what we can wish for him during his term, the commander cannot help but praise the region by hoping that more military personnel will settle there and stay there. "I would like more positions to be filled in Bagotville in two years. I hope people are happy to be here in Bagotville. It is an exceptional region with a welcoming population. I hope that we maintain this relationship with the regional community and that the military community grows," he concludes.

Mot du commandant

2^e Escadre

Bon retour et bienvenue!

Si nous devons résumer cet été en un seul mot, « changement » serait certainement le terme le plus juste. Nous avons eu l'honneur d'accueillir une nouvelle cheffe d'état-major (CEM) des Forces armées canadiennes (FAC), un nouveau commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, ainsi qu'un nouveau commandant de la 3^e Escadre/BFC Bagotville. Au sein de la 2^e Escadre, nous avons accueilli un nouvel adjudant-chef d'escadre, une nouvelle unité (2 ASOS), et de nouveaux commandants pour le 2 EEEA, le 4 EGC, le 2 ESM, et le 8 ETCA.

Un nouveau manuel sur la doctrine définissant le service militaire, *Esprit combatif : La profession des armes au Canada*, a également été publié afin de guider les militaires dans leur engagement. J'invite tous nos membres, peu importe leur rang ou leur niveau d'expérience, à en faire la lecture, à refléter et à appliquer ces principes de la profession des armes.

Pour celles et ceux qui viennent tout récemment d'être mutés à la 2^e Escadre, j'espère que votre arrivée s'est bien déroulée, tout comme la rentrée scolaire de vos enfants. Vous êtes désormais parmi nous, car les FAC vous ont accordé leur confiance dans l'accomplissement du mandat expéditionnaire de l'Aviation royale canadienne. Cela signifie que vous serez parmi les premiers à être appelés en cas d'opération de type ANGLE, RENAISSANCE, LENTUS, JUPITER, ou toute autre mission des FAC. Si vous avez des besoins spécifiques, de nombreux services sont à votre disposition au sein de la BFC Bagotville pour vous soutenir, vous et votre famille.

L'une de mes responsabilités, en tant que commandant d'escadre, est de m'assurer que vous êtes prêts pour les déploiements. Cela se concrétise principalement par l'exercice de validation annuel PHOENIX WARRIOR 2024, qui aura lieu tout au long du mois d'octobre à la BFC Valcartier. J'ai confié à notre unité d'entraînement expédi-

tionnaire, le 2 EEEA, le mandat de vous mentorer et de vous accompagner dans le développement de vos compétences individuelles au sein d'un cadre collectif. Je suis convaincu qu'ils accompliront cette mission avec succès et que vous en sortirez avec de nouveaux acquis.

Conformément à la *Stratégie du Canada pour l'Indo-Pacifique*, la présence militaire de notre pays continuera de s'accroître au cours des prochaines années dans cette région du monde afin d'y promouvoir la paix, la stabilité et le respect du droit international. Cela signifie que le Canada y déploiera des ressources militaires supplémentaires et augmentera sa participation aux exercices et aux opérations. Ayant pris part à des exercices tels que MOBILITY GUARDIAN, COPE NORTH ou FREEDOM SHIELD, notre escadre est déjà familière avec ce terrain, et cette année, nous aurons l'opportunité de participer au plus grand exercice militaire australien, TALISMAN SABRE. Nos partenaires et alliés s'entraînent pour la guerre; adoptez cette mentalité de combat lorsque vous travaillez à leurs côtés et conservez-la à votre retour!

Cette année s'annonce donc bien remplie, mais tout aussi palpitante. Notre escadre continue d'être le fer de lance en matière d'emploi de forces de combat adaptables, et se distingue désormais également dans le domaine des systèmes de défense contre les aéronefs sans pilote. De plus, nous allons prochainement participer au soutien du sommet du G7 qui se tiendra en 2025 à Kananaskis, en Alberta, tout comme nous l'avons fait à Charlevoix en 2018. Assurez-vous donc d'être « vert » pour répondre à l'appel, et je tiens à souligner qu'être « vert » ne signifie pas seulement que vos normes individuelles d'aptitude au combat sont complétées, mais que tous les éléments de votre vie personnelle et familiale vous permettent d'être dans cette disposition. Sur ce, je vous souhaite la bienvenue et un bon retour parmi nous à la 2^e Escadre!

A word from commander

2 Wing

Welcome Back and Welcome

If we had to sum up this summer in one word, "change" would certainly be the most accurate term. We had the honour of welcoming a new Chief of the Defence Staff (CDS) of the Canadian Armed Forces (CAF), a new commander of the 1st Canadian Air Division, as well as a new commander of 3 Wing/CFB Bagotville. Within 2 Wing, we welcomed a new Wing Chief Warrant Officer, a new unit (2 ASOS), and new command teams for 2 AETS, 4 CES, 2 MSS, and 8 ACCS.

A new manual on the doctrine defining military service, *Fighting Spirit: The Profession of Arms in Canada*, has also been published to guide military personnel in their commitment. I encourage all our members, regardless of their rank or level of experience, to read it, to reflect on it and to apply the principles of the profession of arms.

For those of you who have just recently been posted to 2 Wing, I hope your arrival went smoothly, as well as your children's return to school. You are now among us because the CAF has placed its trust in you to fulfill the expeditionary mandate of the Royal Canadian Air Force. This means you will be among the first to be called upon in the event of an operation such as ANGLE, RENAISSANCE, LENTUS, JUPITER and other CAF missions. If you have specific needs, there are many services available at CFB Bagotville to support you and your family.

One of my responsibilities as Wing Commander is to ensure that you are ready to deploy. This is primarily achieved through the annual validation exercise PHOENIX WARRIOR, which will take place this year throughout the

month of October at CFB Valcartier. I have entrusted our expeditionary training unit, 2 AETS, with the mandate to mentor and support you in developing your individual skills within a collective framework. I am confident that they will successfully accomplish this mission and that you will emerge with new skills.

In line with *Canada's Indo-Pacific Strategy*, our country's military presence will continue to grow in this region of the world over the coming years to promote peace, stability, and respect for international law. This means that Canada will deploy additional military resources and increase its participation in exercises and operations. Having participated in exercises such as MOBILITY GUARDIAN, COPE NORTH, and FREEDOM SHIELD, our Wing is already familiar with this terrain, and this year, we will have the opportunity to take part in Australia's largest military exercise, TALISMAN SABRE. Our partners and allies train for war; adopt this combat mentality when you work alongside them and maintain it upon your return!

This year promises to be busy, but just as exciting. Our wing continues to be at the forefront of agile combat employment and is now also distinguishing itself in the field of counter uncrewed aerial systems. Additionally, we will soon be supporting the G7 summit, which will be held in 2025 in Kananaskis, Alberta, just as we did in Charlevoix in 2018. Make sure you are "green" and ready to answer the call, and I want to emphasize that being "green" not only means that your individual combat readiness standards are met but also that all aspects of your personal and family life allow you to be in this state. With that, I welcome you and wish you a warm return to 2 Wing!

Succès pour l'activité de bienvenue du CRFM!

C'est sous le grand chapiteau installé au Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) que s'est tenue l'activité de bienvenue du CRFM de Bagotville le 22 août dernier sous le thème *Un monde, une communauté*. Pour l'occasion, 250 personnes se sont déplacées afin de prendre part aux festivités.

Collaboration spéciale CRFM Bagotville

Cet événement annuel a pour but de permettre aux nouveaux membres de la communauté de Bagotville et leurs familles de découvrir les différents programmes et services offerts par les nombreux partenaires de la base dans une atmosphère conviviale. Cette édition a été l'occasion de souligner le 35^e anniversaire du CRFM, ainsi que le 100^e de l'Aviation royale canadienne.

Plusieurs activités étaient proposées tout au long de l'après-midi, dont des jeux gonflables, du « slackline » (équilibrisme sur sangle), la confection collective d'une muraille en céramique, des jeux en plein air, ainsi qu'un parcours de psycho-

motricité pour les 0 à 5 ans. Il était également possible de visiter les kiosques de 21 partenaires.

Cet événement a également été l'opportunité pour les jeunes du Teen Town d'accumuler du financement pour leurs activités annuelles en tenant, tout au long de l'après-midi, une cantine, et en vendant des billets de moitié-moitié.

Plusieurs invités de marque ont pris part à la fête afin de rencontrer les familles, soit le commandant de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre, le colonel Phillip Rennison, l'adjudant-chef de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre, Mario Huard, l'adjudant-chef Dave Hodgson de la 2^e Escadre, et le représentant par intérim du commandant de la 2^e Escadre col. Steve Belley, le lcol. François Lacharité.

L'activité s'est terminée par un souper collectif, la remise de 30 prix de présences et le tirage du moitié-moitié.

L'équipe du CRFM tient à remercier tous ses partenaires financiers ainsi que tous ceux qui ont fourni des prix



Les représentants des équipes de commandement des 2^e et 3^e Escadres procèdent ici, en compagnie de la directrice du CRFM de Bagotville, Isabelle Gauthier, à la coupe d'un gâteau soulignant le 35^e anniversaire du Centre des ressources pour les familles des militaires de Bagotville, lors de la fête de bienvenue tenue le 22 août dernier. / Representatives of the 2 Wing and 3 Wing command teams, along with the director of the Bagotville MFRC, Isabelle Gauthier, cut a cake to mark the 35th anniversary of the Bagotville Military Family Resource Centre, during the welcome party held on August 22.

de présence. Un merci spécial également aux bénévoles qui sont venus soutenir les employés pour la réussite de cette journée.

MFRC Welcome Event was a Success!

The Military Family Resource Centre (MFRC) hosted their Welcome activity *A World, A Community* on August 22, under a big top. 250 people took part in the festivities.

This annual event enables new members of the Bagotville community and their families to discover the various programs and services offered by the base's many collaborators in a friendly atmosphere. This year's event marked the 35th anniversary of the MFRC, as well as the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force.

There was a variety of ac-

tivities offered throughout the afternoon, including inflatable games, slacklining, a ceramic wall, outdoor games, and a psychomotor course for 0-5-year-olds. The stands of 21 partners were also on display.

The event also provided Teen Town's youngsters with an opportunity to raise funds for their annual events. This was done by running a canteen throughout the afternoon and selling half-and-half tickets.

Several distinguished guests took part in the festivities to meet the families, including CFB Bagotville and 3 Wing Commander, Colonel Phillip Rennison, CFB Bagotville

and 3 Wing Chief Warrant Officer, Mario Huard, 2 Wing Chief Warrant Officer, Dave Hodgson, and acting representative of 2 Wing Commander Col. Steve Belley, LCol. François Lacharité.

The event ended with a community supper, 30 door prizes, and a half-and-half draw.

The MFRC team would like to extend its warmest thanks to all financial partners and donors of door prizes. A special thank you also goes to the volunteers who came out to support our employees in making the day a success.



Vente et installation de pneus
Mécanique générale

Accessoires pour autos et camions
For English speaking advisor ask for Guy Choinière

Nokian tyres Hakkapeliitta 10

Tranquillité d'esprit
pour les hivers
nordiques

**nokian
TYRES**

Possibilité de financement
en collaboration avec

CANEX

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

Prenez rendez-vous aujourd'hui

418-544-4455

2460, rue Bagot

La Baie

f /garagesplabaie

La médaille du gouverneur général pour slt Dérageon

Ce n'est pas tous les jours qu'un militaire de la BFC Bagotville reçoit une médaille pour sa réussite scolaire. C'est pourtant ce qui est arrivé il y a quelques semaines au slt Jonathan Dérageon, officier des services financiers au bureau du contrôleur de la base.

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

Après avoir fait des études universitaires de premier cycle en comptabilité et le programme national de l'ordre des comptable professionnels agréés (CPA) du Québec, le slt Dérageon a complété son parcours avec l'examen de l'Ordre des CPA en mai dernier.

Lorsqu'il a reçu le résultat de cet examen en août, il apprit non seulement qu'il avait réussi l'épreuve haut la main, mais qu'il avait en plus obtenu la meilleure note au Canada. « J'étais très surpris, c'est un examen difficile qui comporte de nombreuses mises en situation puis c'est jugé par l'Ordre. Je ne m'attendais certainement pas à être le pre-

mier au Canada! », lance le lauréat.

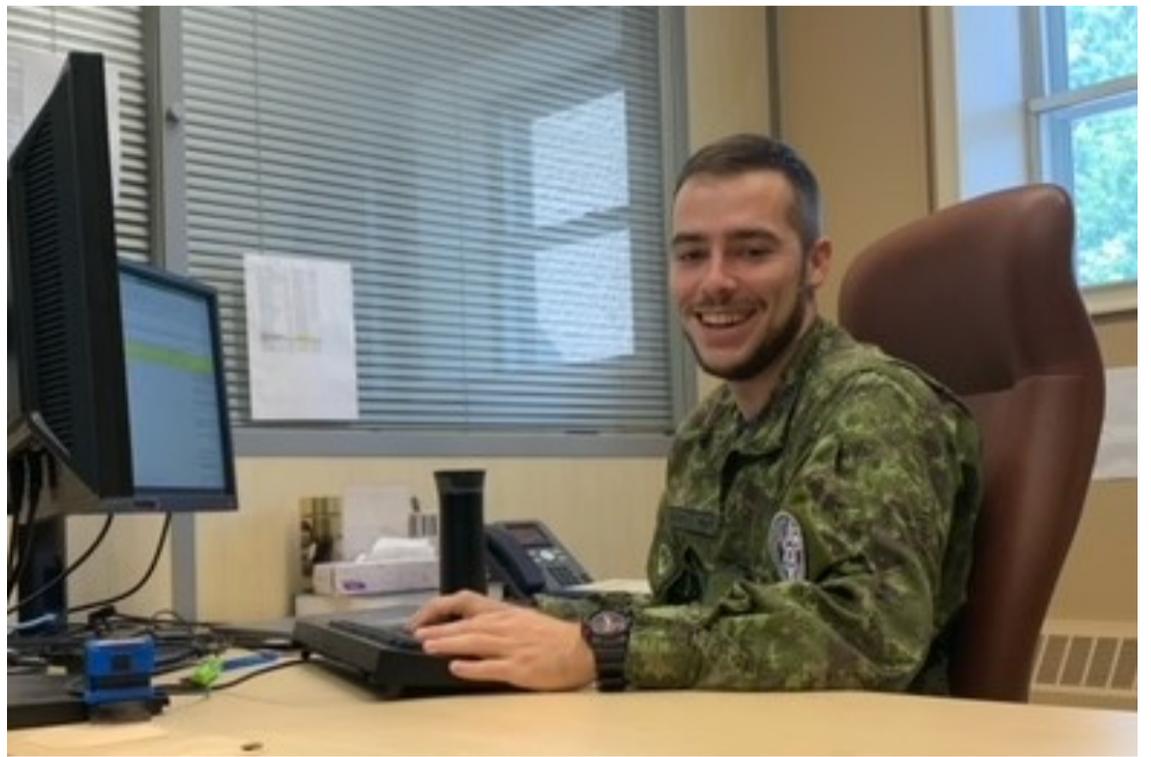
Pour cette performance remarquable, le slt Dérageon se verra remettre prochainement la Médaille d'or académique du Gouverneur général du Canada.

« Quand on étudie depuis longtemps, terminer avec un résultat comme ça c'est une belle récompense. J'en suis vraiment fier », ajoute-t-il.

Pour le lauréat, joindre les Forces armées canadiennes a toujours été un rêve. Et même s'il a décidé d'y renoncer pendant quelques années l'idée ne l'a jamais vraiment quittée.

« J'en rêvais depuis plusieurs années [de joindre les FAC], j'avais essayé avant mon BAC, mais ça n'avait pas fonctionné et je me suis inscrit à l'université. Ça me trottait constamment dans la tête et finalement, j'ai décidé de m'enrôler tout en poursuivant mes études en comptabilité », raconte le second-lieutenant Dérageon.

Sa première place à l'examen de l'ordre n'est pas



Le slt Dérageon est affecté au bureau du contrôleur de la base, où il met à profit ses talents. / 2Lt Dérageon is assigned to the base controller's office where he puts his talents to good use.

passée inaperçue. Dès que la nouvelle a été publiée au sein de l'Ordre des CPA, il a reçu de nombreuses félicitations, mais aussi quelques marques d'intérêt de la part du privé.

« J'ai reçu plusieurs messages de firmes privées qui m'ont dit de rester en contact et pour qui j'aurais sans doute pu aller travailler, mais j'ai l'intention de poursuivre ma carrière militaire,

en finance. Pour le moment, je suis au bureau du contrôleur à Bagotville encore pour quelque temps et j'aime beaucoup ce que je fais », conclut le slt Dérageon.

Governor General Medal for 2Lt Dérageon

It's not every day that a member of the CFB Bagotville receives a medal for their academic achievement. However, that's what happened a few weeks ago to 2Lt Jonathan Dérageon, a financial services officer in the base comptroller's office.

After completing undergraduate studies in accounting and the national program of the Order of Chartered Professional Accountants (CPA) of Quebec, 2Lt Dérageon completed his studies with the CPA Order exam last May.

When he received the results of this exam in August, he learned not only that he had passed the test with flying colors, but that he had also obtained the highest mark in Canada. "I was very surprised, it's a difficult exam

that involves many scenarios and is judged by the Order. I certainly didn't expect to be the first in Canada!" says the winner.

For this remarkable performance, 2Lt. Dérageon will soon be awarded the Governor General of Canada's Academic Gold Medal.

"When you've been studying for a long time, finishing with a result like that is a great reward. I'm really proud of it," he adds.

For the recipient, joining the Canadian Armed Forces has always been a dream. And even though he decided to give it up for a few years, the idea never really left him.

"I had dreamed of it for several years [joining the CAF], I had tried before my BAC, but it didn't work out and I

enrolled in university. It was constantly on my mind and finally, I decided to enlist while continuing my studies in accounting," says Second Lieutenant Dérageon.

His first place in the order's examination did not go unnoticed. As soon as the news was published within the Order of CPAs, he received many congratulations, but also some expressions of interest from the private sector.

"I received several messages from private firms who told me to stay in touch and for whom I could probably have gone to work, but I intend to continue my military career, in finance. For the moment, I am at the controller's office in Bagotville for a while longer and I really like what I do," concludes 2Lt. Dérageon.



ÉQUIPE REPRÉSENTATIVE
SPORTS D'HIVER
WINTER SPORTS
BASE TEAM



Hockey masculin
Men's Hockey



Hockey féminin
Women's Hockey



Volleyball



Basketball



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



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

Impliqué pour faire connaître le myélome

Le Vortex se plaît à souligner l'implication sociale de membres de la communauté militaire de Bagotville. Aujourd'hui, c'est le dévouement du sergent à la retraite Emmanuel Mercier (29 ans de service), aujourd'hui employé civil de L3Harris, qui retient notre attention.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Un peu avant qu'il quitte les FAC en 2023, on a diagnostiqué à Emmanuel Mercier un myélome, un cancer du sang qui cause une grande variété de problèmes de santé et affecte le développement du système immunitaire et le fonctionnement de plusieurs organes, en plus de provoquer l'apparition de tumeurs chez plusieurs patients.

« Le problème avec le myélome, c'est qu'il ne se développe jamais exactement de la même façon d'un malade à l'autre. Il faut donc souvent plusieurs visites chez le médecin. Les malades consultent pour différents symptômes et les tests diagnostiques arrivent souvent après plusieurs visites », explique l'ex-militaire.

« Lorsqu'on reçoit un diagnostic, on se sent très seul parce qu'on a l'impression que c'est une maladie rare et que personne d'autre n'en est atteint », ajoute M. Mercier.

Pourtant, chaque jour, 11 personnes reçoivent ce diagnostic au Canada, soit plus de 4 000 personnes par année au pays.

C'est au départ parce que lui aussi avait l'impression d'être le seul aux prises avec cette maladie qu'il a décidé de contacter un groupe de soutien dans la région de Québec. « Pouvoir parler avec des gens qui vivent la même chose que toi, c'est vraiment réconfortant. Ça fait du bien », lance Emmanuel Mercier.

Quelque temps plus tard, en 2022, il décide de fonder un groupe de soutien dans la région avec la collaboration de l'association Myélome Canada

qui s'est donné comme mission de mieux faire connaître la maladie et d'aider les malades à mieux la comprendre.

C'est donc dans cet objectif de sensibilisation et aussi afin d'amasser des fonds pour la recherche et l'information, que l'ex-sergent s'est aussi engagé à titre de coleader régional de la fondation pour le Saguenay-Lac-Saint-Jean et la Côte-Nord. Une fonction qu'il partage avec Nadine Duchesne.

« Je me suis impliqué davantage depuis l'an passé afin de mieux faire connaître la maladie et aider ceux qui en sont atteints », explique M. Mercier.

Le 7 septembre dernier, il a d'ailleurs participé à l'organisation de la Marche Myélome Multiple, qui s'est tenue dans le village de Sacré-Cœur, dans le Bas-Saguenay. L'activité a permis d'amasser plus de 18 400 \$ qui seront remis à la fondation.

« Nous avons organisé un encan, une collecte de fonds chez



PHOTO : COURTOISIE—STÉPHANIE HOVINGTON PHOTOGRAPHE

Emmanuel Mercier et la coleader de Myélome Canada dans la région, Nadine Duchesne, prenaient part à une marche dans la municipalité de Sacré-Cœur, le 7 septembre, pour recueillir des fonds pour la cause. / Emmanuel Mercier and Myeloma Canada's co-leader in the region, Nadine Duchesne, took part in a walk in the municipality of Sacré-Cœur on September 7 to raise funds for the cause.

les passants et les marcheurs et les gens pouvaient aussi faire des dons en ligne. Ça s'est vraiment bien passé », raconte Emmanuel Mercier.

Rappelons que le myélome est toujours à ce jour considéré comme incurable. En raison de ses nombreuses manifestations physiques, il faut presque déve-

lopper un traitement unique pour chaque patient, ce qui complique encore plus les choses. Pour en savoir plus, visitez le www.myeloma.ca

Involve in raising awareness about myeloma

The Vortex likes to highlight the social involvement of members of the Bagotville military community. Today, it is the dedication of retired Sergeant Emmanuel Mercier (29 years of service), now a civilian employee of L3Harris, that catches our attention.

Shortly before he left the CAF in 2023, Emmanuel Mercier was diagnosed with myeloma, a blood cancer that causes a wide variety of health problems and affects the development of the immune system and the functioning of several organs, in addition to causing the appearance of tumours in many patients.

“The problem with myeloma is that it never develops in exactly the same way from one patient to another. This often requires several visits

to the doctor. Patients consult for different symptoms and diagnostic tests often arrive after several visits,” explains the former soldier.

“When you get a diagnosis, you feel very alone because you feel like it’s a rare disease and that no one else has it,” adds Mr. Mercier.

However, every day, 11 people are diagnosed with this disease in Canada, or more than 4,000 people per year in the country.

It was initially because he too felt like he was the only one struggling with this disease that he decided to contact a support group in the Quebec City region. “Being able to talk to people who are going through the same thing as you is really comforting. It feels good,” says Emmanuel Mercier.

Some time later, in 2022, he decided to found a support group in the region in collaboration with the Myeloma Canada association, whose mission is to raise awareness of the disease and help patients better understand it.

It is therefore with this awareness objective and also to raise funds for research and information that the former sergeant has also committed himself as regional co-leader of the foundation for Saguenay-Lac-Saint-Jean and the Côte-Nord. A role he shares with Nadine Duchesne.

“I have become more involved since last year in order to raise awareness of the disease and help those affected by it,” explains Mr. Mercier.

On September 7, he also

participated in organizing the Multiple Myeloma Walk, which was held in the village of Sacré-Cœur, in Bas-Saguenay. The activity raised more than \$18,400 that will be donated to the foundation.

“We organized an auction, a fundraiser among passers-by and walkers, and people could also make donations online. It went really well,” says Emmanuel Mercier.

Remember that myeloma is still considered incurable to this day. Because of its many physical manifestations, it is almost necessary to develop a unique treatment for each patient, which complicates things even more.

To learn more about myeloma, visit online the www.myeloma.ca

STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Prévenir le suicide pas seulement une journée par année

La Journée mondiale de la prévention du suicide, célébrée chaque 10 septembre, est une initiative mondiale visant à attirer l'attention sur un enjeu crucial : le suicide.

Ce jour est un appel à l'action pour briser le silence autour du suicide, nous encourager à parler de santé mentale, et promouvoir des actions concrètes pour réduire les vies perdues chaque année.

Ça nous rappelle toute l'importance de notre travail en Promotion de la Santé avec nos multiples initiatives pour tenter de renforcer collectivement notre santé mentale et notre résilience.

Le bien-être psychologique est essentiel pour prévenir les tragédies et sauver des vies.

Sur le site internet de l'Association québécoise de prévention du suicide (lien en bas de page), plusieurs actions faciles et efficaces vous sont conseillées. En voici quelques-unes :

#1 Identifiez des activités qui vous aident à vous sentir mieux.

D'avoir cette réflexion dans un moment calme, où vous êtes bien, est précieux pour vous permettre de les avoir à portée de main dans vos moments plus difficiles.

Vous retrouverez sur leur site une merveilleuse boîte à outils vous offrant vraiment de bonnes idées d'activités simples. Allez-y!

#2 Partagez les publications

Partagez leurs publications et la nôtre, PSP Bagotville, puisque ça offre l'occasion d'ouvrir des discussions avec des gens de votre entourage. Ça peut vraiment faire une différence.

Chaque geste, aussi petit soit-il, peut avoir un impact significatif. En parlant ouvertement de ces enjeux, en partageant des ressources et en offrant un soutien, nous contribuons tous à prévenir des tragédies et à sauver des vies. Cette journée est une opportunité de se mobiliser et de renforcer notre engagement envers une société où personne ne se sent seul face à la détresse.

Preventing suicide not just one day a year

World Suicide Prevention Day, celebrated every September 10, is a global initiative aimed at drawing attention to a crucial issue: suicide.

This day is a call to action to break the silence around suicide, encourage us to talk about mental health, and promote concrete actions to reduce the lives lost each year.

It reminds us of the importance of our work in Health Promotion with our multiple initiatives to try to collectively strengthen our mental health and resilience. Psychological well-being is essential to prevent tragedies and save lives.

On the website of the Association québécoise de prévention du suicide (link at the bottom of the page), several easy and effective actions are recommended. Here are a few:

#1 Identify activities that help you feel better in difficult times.

Having this reflection in a calm moment, when you are comfortable, is valuable to allow you to have them at hand in your more difficult times.

You will find on their site a wonderful toolbox offering you really good ideas for simple activities. Go for it!

#2 Share the publications

Share their publications and ours, PSP Bagotville, since it offers the opportunity to open discussions with people around you. It can really make a difference.

Every gesture, no matter how small, can have a significant impact. By talking openly about these issues, sharing resources and offering support, we all contribute to preventing tragedies and saving lives.

This day is an opportunity to mobilize and strengthen our commitment to a society where no one feels alone in the face of distress.

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

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

Valeur de transfert : les options possibles

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

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

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

LA PENSION DIFFÉRÉE :

Votre pension reste dans le Régime de pension de la Force régulière et le gouvernement fédéral se charge de l'investir. Vous pouvez commencer à toucher votre pension à 60 ans sans réduction, ou dès l'âge de 50 ans avec

réduction. Important: gardez le contact avec les Forces afin qu'elles sachent comment vous joindre quand commencera le versement de votre pension.

LA VALEUR DE TRANSFERT :

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

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

PATRICE BERGERON
Directeur général

Desjardins
Caisse des militaires



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



FONCTIONNEMENT PRÊT D'ÉQUIPEMENT LOANS PROCEDURE



bgv_magasinsportspsp@forces.gc.ca



Apportez votre courriel de confirmation de prêt
Bring your loan confirmation email

Les demandes seront traitées du lundi au jeudi 8h à 12h uniquement
Requests will be processed Monday to Thursday 8 a.m. to 12 p.m. only



VOTRE FORCE AÉRIENNE
YOUR AIR FORCE

La Bataille d'Angleterre

C'est le 10 septembre 1939 que le Canada plonge dans la Seconde Guerre mondiale.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Les effectifs de l'Aviation royale canadienne sont modestes : 180 avions et 4 061 personnes à son service. Les premiers aviateurs volontaires à traverser l'Atlantique pour se joindre aux forces de la Royal Air Force (RAF) sont ceux appartenant aux 1^{er}, 110^e et 112^e Escadrons.

Au début de l'été 1940, la situation est critique pour les Alliés en Europe. Le Royaume-Uni est la dernière puissance européenne à résister à Hitler. Ce dernier envisage donc l'Opération Lion de mer qui consiste à un débarquement majeur sur les rives anglaises.



PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

Le pilote Ernest A. McNab est l'un des Canadiens qui participe à la Bataille d'Angleterre comme commandant du 1^{er} Escadron. Suite à la bataille, il obtient la Croix du service distingué dans l'Aviation. / Pilot Ernest A. McNab was one of the Canadians who fought in the Battle of Britain as commander of No. 1 Squadron. Following the battle, he was awarded the Distinguished Flying Cross.

Pour la réussite de ce plan, Hitler doit avoir la maîtrise du ciel au-dessus de la Manche. Il ordonne à la Luftwaffe d'anéantir la RAF. Avec ses 1 030 chasseurs et ses 1 320

bombardiers, les Allemands commencent la bataille aérienne le 10 juillet.

Les radars de la côte anglaise, les ports et les aérodromes de

la RAF sont pris pour cibles. Face à eux, les Britanniques disposent de 850 chasseurs, composés de Hawker Hurricane et de Spitfire, de même que le réseau de radars le plus performant en Europe. Au mois d'août, les avions de la Luftwaffe intensifient leurs attaques. C'est à ce moment que les membres du 1^{er} Escadron de l'ARC entrent en action et résistent aux Allemands avec leurs collègues britanniques.

Le 7 septembre, Adolf Hitler déclenche un blitz de bombardement sur les villes. En s'attardant sur les citoyens, les Allemands délaissent les

aérodromes et les radars, ce qui permet à la RAF de mieux se préparer pour défendre leur territoire. C'est ainsi que les pilotes de la RAF prennent le dessus dans les combats aériens. À la fin du mois d'octobre, le projet d'invasion de l'île britannique d'Hitler s'évanouit et la Bataille d'Angleterre prend fin.

Plus de 100 Canadiens ont participé à la Bataille d'Angleterre. Ils sont principalement présents au sein du 1^{er} Escadron de l'ARC et dans le 242^e Escadron de la RAF. Vingt-trois d'entre eux sont décédés au combat.



PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

PI 3055

Les pilotes de l'Aviation royale canadienne se rendent à leur appareil alors que l'alerte retentit lors de la Bataille d'Angleterre. / Royal Canadian Air Force pilots return to their aircraft as the alert sounds during the Battle of Britain.

The Battle of Britain

It was on September 10, 1939, that Canada plunged into the Second World War.

The Royal Canadian Air Force had a modest force: 180 aircraft and 4,061 personnel. The first volunteer airmen to cross the Atlantic to join the Royal Air Force (RAF) were those belonging to 1st, 110th and 112th Squadrons.

At the beginning of the summer of 1940, the situation was critical for the Allies in Europe. The United Kingdom was the last European power to resist Hitler. The latter therefore considered Operation Sea Lion, which consisted of a major landing on the English shores.

For this plan to succeed, Hitler had to have control of the skies above the English Channel. He ordered the Luftwaffe to annihilate the RAF. With 1,030 fighters and 1,320 bombers, the Germans began the air battle on July 10. The radars on the English coast, the ports and the RAF airfields were targeted. Facing them, the British had 850 fighters, consisting of Hawker Hurricanes and Spitfires, as well as the most efficient radar network in Europe. In August, the Luftwaffe planes intensified their attacks. It was at this time that the members of the 1st Squadron of the RCAF went into action and resisted the Germans with their British colleagues.

On September 7, Adolf Hitler launched a bombing blitz on the cities. By focusing on the city dwellers, the Germans abandoned the airfields and radars, which allowed the RAF to better prepare to defend their territory.

This is how the RAF pilots gained the upper hand in the air battles. By the end of October, Hitler's invasion of the British Isles had fizzled out and the Battle of Britain had ended.

Over 100 Canadians fought in the Battle of Britain, primarily with 1st Squadron RCAF and 242nd Squadron RAF. Twenty-three of them died in combat.



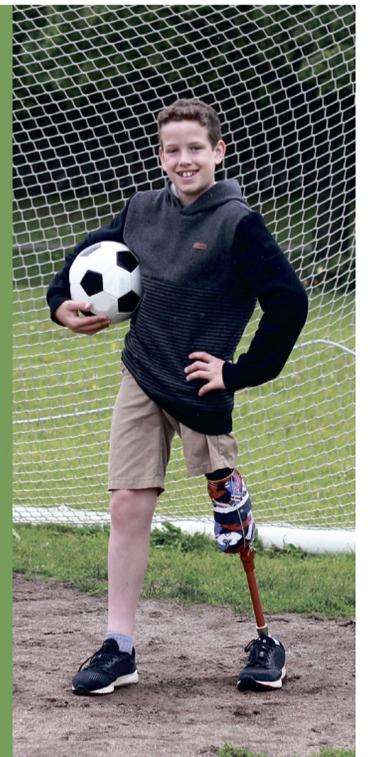
Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et finance des programmes essentiels pour les personnes amputées.



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

514 398-0759 • 1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca



L'entraînement en hypertrophie 2 : l'intensité

Le mois passé nous avons abordé le volume en hypertrophie et ce mois-ci on continue le sujet avec la gestion de votre intensité dans l'entraînement en hypertrophie. En combinant les deux sujets il vous sera plus facile de trouver le bon équilibre à l'entraînement.

Collaboration spéciale
L'équipe de conditionnement
physique PSP

Lorsqu'on parle d'intensité en entraînement, on peut parler de la charge, de la proximité à l'échec ou bien de la vitesse du mouvement. Dans cet article, nous allons aborder les trois éléments suivants : qu'est-ce que l'échec musculaire, les risques d'une intensité élevée à long terme et l'utilisation de la méthode des répétitions en réserve.

L'échec musculaire se produit lorsqu'il n'est physiquement plus possible de réaliser une répétition supplémentaire. Cette répétition supplémentaire se définit lorsque la vitesse est drastiquement diminuée, l'énergie pour cette répétition semble quasi impossible à produire et les muscles ne veulent plus travailler. La plupart du temps, l'échec commence à être proche lorsque la vitesse commence à diminuer. Comme l'échec musculaire peut être bien utilisé, il peut également être nuisible à votre progression.

Le fait de s'entraîner intensément, et très souvent, peut avoir des effets négatifs sur le long terme. Certains facteurs tels que la difficulté de l'exercice, l'amplitude de mouvement, la tension excentrique¹, la tolérance à la

douleur et la capacité de récupération, pour ne nommer que ceux-là, influencent le coût énergétique de l'échec musculaire. Le manque d'énergie musculaire peut atteindre le système nerveux central et ainsi nuire grandement à la progression de votre entraînement. Une telle accumulation de fatigue ne se ressent pas dans vos muscles, mais se présente plutôt comme une réduction de l'intensité de votre influx nerveux et affectera l'ensemble de votre corps. Bref, c'est le signal d'activation du cerveau vers les muscles qui est plus faible. Cela impacte votre production de force, de puissance, de vitesse, la coordination et même vos fonctions cognitives comme la concentration. Pour limiter tous ces effets, la méthode de répétitions en réserve (RER) est idéale pour gérer votre intensité en musculation.

La méthode RER est utilisée pour quantifier cette proximité de l'échec. La meilleure façon de l'expliquer serait si un athlète peut effectuer dix répétitions maximales avec un certain poids, mais choisit de laisser deux répétitions en réserve, il n'en réalisera que huit. Un RER de deux signifie qu'il reste deux répétitions possibles avant l'échec. L'avantage de cette méthode est qu'elle permet d'avoir des gains en hypertrophie équivalents, voire meilleurs, comparativement au fait de s'entraîner constamment à l'échec.

Nos recommandations pour optimiser l'intensité de votre entraînement en hypertrophie :

1. **Utilisation de machines** : Pour éviter les blessures dues à une mauvaise technique lors de l'é-

chec, il est recommandé d'utiliser des machines, surtout avec un RER de 0 à 2.

2. **Débuter avec un 4 RER** : Commencez avec un RER de 4 et rapprochez-vous progressivement de 1 sur le même exercice pour valider au fil des semaines si votre estimation est correcte.

3. **Patience et autoconnaissance** : L'utilisation de cet outil nécessite du temps pour bien se connaître et ajuster l'intensité de manière appropriée.

Pour avoir plus d'information sur les notions sécuri-



taires du plan d'entraînement, consultez nos kinésio- logues au centre de conditionnement physique! 677-4000 poste 4253

¹ *Contraction excentrique : une contraction du muscle avec allongement où les deux extrémités tendineuses s'éloignent (la phase de freinage)*

Hypertrophy training 2: Intensity

Last month we discussed volume in hypertrophy and this month we continue the topic with managing your intensity in hypertrophy training. By combining the two topics it will be easier for you to find the right balance in training.

When we talk about intensity in training, we can talk about the load, the proximity to failure or the velocity of the movement. In this article, we will cover the following three elements: what is muscular failure, the risks of high intensity in the long term and the use of the reserve repetition method.

Muscular failure occurs when it is physically no longer possible to perform an additional repetition. This additional repetition is defined when the speed is drastically reduced, the energy for this repetition seems almost impossible to produce and the muscles no longer want to work. Most of the time, failure starts to approach when speed starts to decrease. As muscular failure can be used well, it can also be detrimental to your progress.

Training intensely, and very often, can have negative effects in the long term. Certain factors such as the difficulty of the exercise, range of motion, eccentric tension¹, pain tolerance and recovery capacity, to name a few, influence the energy cost of muscular failure. The lack of muscular energy can reach the central nervous system and thus greatly hinder the progress of your training. Such accumulation of fatigue is not felt in your muscles, but rather presents itself as a reduction in the intensity of your nerve impulses and will affect your entire body. In short, it is the activation signal from the brain to the muscles that is weaker. This impacts your production of force, power, speed, coordination and even your cognitive functions such as concentration. To limit all of these effects, the Repetition Reserve (RER) method is ideal for managing your intensity in weight training.

The RER method is used to quantify this proximity to failure. The best way to explain it would be if an athlete can perform ten maximum repetitions with a certain weight, but chooses to leave two repetitions in reserve, he will only perform eight. An

RER of two means that there are two possible repetitions left before failure. The advantage of this method allows for equivalent, if not better, hypertrophy gains compared to constantly training to failure.

Our recommendations to optimize the intensity of your hypertrophy training:

1. Use of machines: To avoid injuries due to poor technique when reaching failure, it is recommended to use machines, especially with an RER of 0 to 2.
2. Start with a 4 RER: Start with an RER of 4 and gradually move closer to 1 on the same exercise to validate over the weeks if your estimate is correct.
3. Patience and self-knowledge: Using this tool requires time to get to know yourself well and adjust the intensity appropriately.

For more information on the safety concepts of the training plan, consult our kinesiologists at the fitness center! 677-4000 ext. 4253

¹ Eccentric contraction: a contraction of the muscle with lengthening where the two tendon ends move apart (the braking phase)

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



**Profitez d'assurances
auto et habitation
exclusives**

**Step up to exclusive
home and auto
insurance**



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation

Tarifs de groupe. Service unique.



thePersonal

Home and Auto Group Insurer

Group rates. Preferred service.

**Obtenez votre soumission
dès aujourd'hui**

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/sbmfc

Get your quote today.

1-888-476-8737

thepersonal.com/cfmws

La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. The Personal[®] and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.

Nombreux changements de commandants et LSU

L'été a été très fertile en changements au sein des équipes de commandement de nombreuses unités de la BFC Bagotville.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Il est de tradition que le Vortex fasse le bilan des changements survenus au cours de l'été et présente les photos des changements afin de présenter tous ces nouveaux visages aux membres des différentes unités.

Cependant, en raison de problème informatique survenu à la fin août dans les banques d'images, nous ne sommes pas en mesure de présenter les photos de tous les événements. Par souci d'équité, nous avons donc choisi à la place de dresser un tableau de tous ces changements.

En plus de la 3^e Escadron / BFC Bagotville, dont nous avons parlé dans l'édition précédente, seize unités ont accueilli un nouveau commandant, un nouveau leader senior d'unité (LSU) ou les deux. En plus de ces changements aux équipes de commandement, le 3^e Escadron de soutien aux opérations (3 ESO) a procédé à l'investiture du premier colonel honoraire de son histoire, M. Jean-Daniel Bédard.

Homme d'affaires bien connu dans la région, M. Bédard est

propriétaire franchisé de cinq restaurants de la chaîne McDonald's au Saguenay. Il est aussi très connu pour ses nombreuses contributions et son soutien à différents organismes œuvrant auprès des jeunes.

Grand sportif, il a joué jusqu'au niveau junior majeur avec les Saguenéens de Chicoutimi et pratique encore ce sport au moins trois fois par semaine. On le voit aussi souvent sur les pistes de ski alpin et de ski de fond, en randonnée pédestre ou sur un terrain de golf.

C'est la première fois que M. Bédard accepte une fonction auprès de l'Aviation royale canadienne même s'il a souvent collaboré avec la BFC Bagotville, notamment lors du Spectacle aérien international.



M. Jean-Daniel Bédard est devenu cet été le premier colonel honoraire du 3 ESO. / Mr. Jean-Daniel Bédard became this summer the first honorary colonel of 3 OSS.

UNITÉ / UNIT	CHANGEMENT DE COMMANDANT CHANGER OF COMMANDER	CHANGEMENT DE LSU SUL CHANGE
2 ^e ESCADRE / 2 WING		ADJUC HUGO PRUD'HOMME (N) ADJUC DANY FLAMAND (S)
433 ETAC / 433 TFS	LCOL AARON DHILLON (N) LCOL THOMAS LAWRENCE (S)	ADJUC DENIS MONTEMONT (N) ADJUC DAVE HODGSON (S)
3 ESO / 3 OSS		ADJUC JEAN-PHILIPPE DOSTIE (N) ADJUC NAVIN SURETTE (S)
2 EEA / 2 AETS	LCOL MARC-ANDRÉ LA HAYE (N) LCOL CHRISTIAN PICARD (S)	ADJUC DAVE HODGSON (N) ADJUC MARIO HURARD (S)
3 ESM / 3 MSS	LCOL FRANÇOIS HACHEZ (N) LCOL ANNIKA ROUSSEL (S)	ADJUC SAMUEL BERGERON (N) ADJUC STÉPHANE DUBOIS (S)
12 ER / 12 RS		ADJ FRANCIS DOYON (N) ADJ AUDREY JULIEN (S)
4 EGC / 4 CES	MAJ MATHEW DEMEULENAERE (N) MAJ FOTIOS STEFATOS (S)	ADJUM ROBERT THOMAS (N) ADJUC CLAYTON CARTER (S)
CMDT ADJOINT BFC BAGOVILLE/ CFB BAGOTVILLE DEPUTY CMDR	LCOL PETER WILLIAMS (N) LCOL ALEXANDRE DUBOIS (S)	
3 EMA / 3 AMS	LCOL ROBYN SHOLES (N) LCOL NICOLAS PARENT (S)	
2 EOSA / 2 ASOS	LCOL JOSHUA RILEY (N)	ADJ JAMES PARKER (N)
2 ESO / 2 OSS	LCOL ISABELLE ROCHON (N) LCOL MAURICE BRENT (S)	ADJUC BENOIT SIMARD (N) ADJUC PETER HOLUB (S)
8 ECCA / 8 ACCS	LCOL MELANY LEPAGE (N) LCOL LEIGH CRAIG-BROWNE (S)	ADJUC JASON DANIELS (N) ADJUC NICOLE VOYER (S)
10 EITA / 10 FTTS	CAPT JERÔME GOBEIL (N) CAPT RALPH MALTAIS (S)	
25 C Svs S / 25 CF H Svs C	MAJ JEAN-FRANÇOIS LANDRE (N) MAJ MATHIEU LAGACÉ (S)	ADJ MARCEL MAILLET (N) ADJ LUC BINET (S)
23 ESC PM / 23 MP FLIGHT	CAPT PHILIPPE GAGNON-MAILHOT (N) CAPT PATRICK GIGUÈRE (S)	
1 UNITÉ DENTAIRE / 1 DENTAL UNIT	MAJ MATHIEU VANASSE (N) MAJ HONGFEI JU (S)	

(N) = NOUVEAU / NEW (S) = SORTANT / OUTGOING

Many changes of commanders and SUL

The summer was very fertile in changes within the command teams of many units at CFB Bagotville.

It is traditional for the Vortex to take stock of the changes that occurred during the summer and present photos of the changes to introduce all these new faces to the members of the different units.

However, due to a computer problem that occurred at the end of August in the image banks, we are not able to present photos of all the events. In the interest of fairness, we have therefore chosen instead to draw up a ta-

ble of all these changes.

In all, sixteen of them welcomed a new commanding officer, a new senior unit leader (SUL) or both. In addition to these changes to the command teams, 3 Operations Support Squadron (3 ESO) proceeded with the investiture of the first honorary colonel in its history, Mr. Jean-Daniel Bédard.

A well-known businessman in the region, Mr. Bédard is the franchise owner of five McDonald's restaurants in Saguenay. He is also well-known for his many contributions and support for various

organizations working with young people.

A great athlete, he played up to the major junior level with the Chicoutimi Saguenéens and still practices this sport at least three times a week. He is also often seen on the downhill and cross-country ski trails, hiking or on a golf course.

This is the first time that Mr. Bédard has accepted a position with the Royal Canadian Air Force, although he has often collaborated with CFB Bagotville, notably during the International Air Show.



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

Fin de saison au Centre d'entraînement des cadets

Les cadettes et cadets provenant de tout le Québec, ainsi que de l'Ontario et des provinces maritimes, étaient de retour au Centre d'entraînement des cadets (CEC) de Bagotville, pour la saison estivale de 2024.

Cet été, le CEC de Bagotville a accueilli plusieurs cours du programme maritime des cadets de la Marine royale canadienne, incluant le cours de matelotage de deux semaines, le cours d'opérateur d'embarcation légère de quatre semaines, ainsi que les cours de voile 1 et 2 d'une durée de trois et six semaines respectivement. Nous avons demandé aux jeunes participants de partager leurs expériences vécues durant leur séjour au centre d'entraînement.

Laeticia Migneault est une cadette du CCMRC Longueuil. Elle est l'une des deux cadettes qui a reçu le trophée de la meilleure cadette du



Le commandant du NCSM Champlain, le captc Mathieu Barette, remet le trophée de la meilleure cadette du cours à la cadette Laeticia Migneault, lors de la graduation du 13 juillet. / *The commanding officer of HMCS Champlain, LCdr Mathieu Barette, presents the trophy for the best cadet of the course to cadet Laeticia Migneault, during the graduation on July 13.*

cours de matelotage.

« Le cours de matelotage était super interactif! J'ai adoré pouvoir me faire des

amis et interagir avec des jeunes de partout au Québec, et même de l'extérieur de la province. J'ai aussi adoré les possibilités d'avancement

End of season for Cadet Training Center

Cadets from all over Quebec, as well as Ontario and the Maritime provinces, returned to the Bagotville Cadet Training Centre (CTC) for the 2024 summer season.

This summer, the Bagotville CTC hosted several courses from the Royal Canadian Sea Cadet Maritime Program, including the two-week Seamanship course, the four-week Light Boat Operator course, as well as the three- and six-week Sailing 1 and 2 courses. We asked the young participants to share their experiences during their stay at the training centre.

Laeticia Migneault is a cadet from CCMRC Longueuil. She is one of the two cadets who received the trophy for the best cadet in the Seamanship course.

"The Seamanship course was super interactive!" I loved being able to make friends and interact with young peo-

ple from all over Quebec, and even from outside the province. I also loved the advancement opportunities offered at the training centre. I am super proud of having passed two communicator evaluations offered to Sea Cadets. In addition, I had the opportunity to act as a senior cadet for my division, which allowed me to put into practice the leadership concepts that I learned within my cadet corps," she says.

Nathan Maheu, a cadet from CCMRC Gatineau, who took part in the Sailing 1 course, also really enjoyed his time in Saguenay. "My last three weeks at the CEC in Bagotville were incredibly fun and enriching for many reasons. First, the food was always delicious! The instructors were great and really helped me perfect my sailing techniques. One day, I was super demotivated because of the weather and the strong wind, and I didn't want to sail anymore. But the cadet leaders

talked to me, reassured me and motivated me, which made me want to get back on the water. Ultimately, that day became one of my favorites," says the cadet.

For his part, Petty Officer 2nd Class Dylan Drolet from Pont-Rouge was a cadet leader for the sailing course 2. "Even if some days are more difficult than others, the "sailors" always have something to put a smile on my face. The summer cadet training at the CEC in Bagotville ends with young people with flourishing potential. The cadets will return home with strong bonds of trust and wonderful memories. The program will certainly be back next year to continue the development of these teenagers in search of adventure," he assures.

The young people are now back home, ready to begin a new year of training within their cadet corps and to share the knowledge acquired.

offertes sur le centre d'entraînement. Je suis super fière d'avoir réussi deux évaluations de communicateur offertes aux cadets de la Marine. En plus, j'ai eu l'occasion d'agir comme cadette senior de ma division, ce qui m'a permis de mettre en pratique les notions de leadership que j'ai apprises au sein de mon corps de cadets », raconte-t-elle.

Nathan Maheu, un cadet du CCMRC Gatineau, qui a pris

de deuxième classe Dylan Drolet de Pont-Rouge était cadet-cadre pour le cours de voile 2. « Même si certains jours sont plus difficiles que d'autres, les « voileux » ont toujours de quoi me redonner le sourire. La formation estivale des cadets au CEC de Bagotville se termine avec des jeunes au potentiel florissant. Les cadets retourneront chez eux avec des liens de confiance solides et de magnifiques souvenirs. Le programme sera certainement de



Le cadet Nathan Maheu de Gatineau est ravi de son passage à Bagotville cet été. Il a pris part au cours de voile 1. / *Cadet Nathan Maheu from Gatineau is delighted with his time in Bagotville this summer. He took part in the sailing course 1.*

part au cours de voile 1, a lui aussi beaucoup aimé son passage au Saguenay. « Mes trois dernières semaines au CEC de Bagotville ont été incroyablement amusantes et enrichissantes pour plein de raisons. D'abord, la nourriture était toujours délicieuse! Les instructeurs étaient géniaux et m'ont vraiment aidé à perfectionner mes techniques de voile. Un jour, j'étais super démotivé à cause de la météo et du vent fort, et je ne voulais plus faire de voile. Mais les cadets-cadres m'ont parlé, rassuré et motivé, ce qui m'a donné envie de retourner sur l'eau. Finalement, cette journée est devenue une de mes préférées », raconte le cadet.

De son côté, le cadet-maître

retour l'an prochain pour continuer le perfectionnement de ces adolescents en quête d'aventure », assure-t-il.

Les jeunes sont maintenant de retour chez eux, prêts à entamer une nouvelle année d'instruction au sein de leur corps de cadets et à partager les connaissances acquises.

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



COURSE BFC BAGOTVILLE CFB BAGOTVILLE RUN



**20 SEPTEMBRE 2024 /
SEPTEMBER 20TH, 2024**



7:30 A.M - 11:30 A.M.



ARENA



**PLUSIEURS DÉFIS /
SEVERAL CHALLENGES**

**INFORMATION &
INSCRIPTION**



**INFORMATION &
REGISTRATION**