

Volume 68 Numéro 25 | 26 jun 2023

LOOKOUT

newspaper.com

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout_news LookoutNavyNews

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



START

COURSE DE LA MARINE 2023



Un matelot de la Force maritime d'autodéfense du Japon participe à la course annuelle de la Marine 2023 à la BFC Esquimalt le 17 juin.
à la course annuelle de la Marine 2023 à la BFC Esquimalt le 17 juin.

Photo : Services d'imagerie des FMAR(P)

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMPC

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

CANADA'S MILITARY STORE

E-FILE FROM \$79⁹⁹ + GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423	1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050
--	---

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

Des navires-écoles japonais visitent la BFC Esquimalt

Peter Mallett
Staff Writer

L'esprit de bonne volonté et de coopération internationale entre alliés a prévalu lors de la visite à Esquimalt, la semaine dernière, de deux navires d'entraînement de la Force maritime d'autodéfense japonaise (JMSDF).

Le Commodore (Cmdre) Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale du Canada, a déclaré que la Marine royale canadienne (MRC) était reconnaissante d'avoir l'occasion d'accueillir l'escadron d'entraînement, tout en soulignant l'importance des visites portuaires passées entre les deux nations.

"C'est un véritable signe de partenariat alors que nous continuons à travailler ensemble pour aider à créer

un système maritime pacifique qui profite à tous dans le monde entier", a-t-il déclaré.

La JMSDF effectuait une visite portuaire de quatre jours à la base dans le cadre d'une mission de formation à l'étranger. Les navires japonais (JS) Kashima et JS Hatakaze, avec environ 550 marins, ont accosté dans l'arsenal de Sa Majesté dans la matinée du 15 juin et ont participé à une cérémonie de bienvenue organisée par les Forces maritimes du Pacifique (MARPAF). La croisière d'entraînement outre-mer des JMSDF comprend 11 escales dans huit pays différents.

Le contre-amiral Yasushige Konno, commandant de l'escadron de formation japonais, explique que l'objectif de leur mission est d'enseigner aux nouveaux officiers les bases des opérations de surface, le matelotage et

l'importance d'une région indo-pacifique libre et ouverte.

Son Excellence Kanji Yamanouchi, ambassadeur du Japon, a évoqué la stratégie indo-pacifique du Canada, la "construction de ponts", les échanges entre universitaires et artistes et les partenariats économiques.

"Mais la visite officielle de nos officiers de marine au Canada est également très importante", a déclaré M. Yamanouchi. "Cela en dit long et constitue un véritable témoignage de notre amitié.

Les échanges culturels entre les deux pays se sont poursuivis tout au long de la visite. La première étape de la croisière internationale de l'escadron d'entraînement dans huit pays a eu lieu à Dutch Harbor, en Alaska, le 6 juin. La croisière se terminera en octobre 2023.



Des enfants de la communauté canado-japonaise offrent des fleurs au Contre-amiral Yasushige Konno, commandant de l'Escadron d'entraînement du Japon (à gauche), au Capitaine de vaisseau Miho Otani, commandant du navire japonais Kashima (au centre), et au Commodore Ikezaki Hiroyuki, commandant du navire japonais Hatakaze (à droite) lors de leur visite à la BFC Esquimalt dans le cadre de la croisière d'entraînement outre-mer du Japon en 2023. Photo : Aviateur Conor Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes



Le NCSM Regina était le navire hôte officiel de la Force maritime d'autodéfense du Japon et certaines de leurs activités comprenaient un dîner au mess du chef et des officiers maritimes et des compétitions de softball et de volleyball entre les navires sur les terrains de sport de Colville Road.



La fanfare Naden a interprété l'hymne national japonais Kimigayo et la fanfare de l'escadron d'entraînement japonais a joué O Canada, tandis que chaque fanfare a également interprété les chants de marche officiels de la marine de son pays. Le lendemain après-midi, les deux fanfares ont également participé à un concert commun au parc Beacon Hill.



Les marins canadiens et japonais participent à une cérémonie de dépôt de couronnes à laquelle participe le contre-amiral Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique, le 16 juin, afin de commémorer les militaires des conflits passés qui ont fait le sacrifice ultime. Photo : Matelot de première classe Kian Kamyabipour



Le Japan Ship Kashima est un navire-école et le navire amiral de la Force maritime d'autodéfense japonaise.

La base MP est prête pour le Tour de Rock

À l'affût des HÉROES

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Bien que le voyage soit ardu et chargé d'émotions, le Caporal Mary Larkin affirme qu'elle n'a pas eu besoin d'être convaincue pour participer au Tour de Rock de cette année.

"Dès que j'ai appris que cet événement changeait des vies et soutenait les enfants atteints de cancer et leurs familles, j'ai su que c'était pour moi", dit-elle. "Les traitements des cancers pédiatriques peuvent être extrêmement durs pour les enfants et avoir des effets durables, et je voulais faire quelque chose pour les aider."

Membre de l'unité de police militaire de la BFC Esquimalt, le Cpl Larkin est l'un des 19 membres des forces de l'ordre et premiers intervenants de l'île de Vancouver récemment nommés au sein de l'équipe cycliste du Tour de Rock de cette année. Le Tour de Rock, qui en est à sa 26^e édition, est une collecte de fonds pour l'organisation nationale à but non lucratif Cops for Cancer.

L'équipe s'entraîne actuellement en vue de son périple cycliste de 14 jours, de Port Alice à Victoria, du 23 septembre au 6 octobre.

"Les entraîneurs sont extraordinaires et nous préparent aux aspects physiques de la course", dit-elle.

L'équipe a commencé à s'entraîner trois fois par semaine, en se concentrant sur la vitesse, la distance et les côtes, à raison d'un jour pour chacune d'entre elles. Les cyclistes prévoient des sorties plus longues cet été, notamment une ascension du Mont Washington.

Le Cpl Larkin est une triathlète et une adepte des sports de loisirs qui aime faire du paddleboard, de la randonnée et du yoga pendant son temps libre. Jusqu'à ce qu'elle commence à s'entraîner pour le Tour de Rock, elle admet que la distance la plus longue qu'elle ait jamais parcourue à vélo était de 40 km. L'équipe parcourra plus de 1 200 km en deux

semaines, soit une distance moyenne de 85 km par jour.

Lorsque le Tour de Rock commencera, le Cpl Larkin pensera non seulement aux enfants atteints du cancer, mais aussi à son père, Ken Larkin.

"Je verserai quelques larmes au début de la randonnée, mais j'ai aussi réalisé que le cancer touche presque toutes les familles, et que nous sommes donc tous engagés dans ce combat", dit-elle.

Son père, âgé de 73 ans, a reçu un diagnostic de cancer neuroendocrinien en 2017. Ken a depuis été opéré, mais n'est pas débarrassé du cancer : si sa forme de cancer est gérable, elle est aussi incurable, et il la combattra jusqu'à la fin de sa vie.

L'argent collecté par les coureurs du Tour de Rock est destiné à la recherche sur le cancer pédiatrique et à des programmes de soutien tels que le Camp Goodtimes, un camp d'été pour les enfants atteints de cancer.

Cops for Cancer est un partenariat entre les premiers intervenants et la Société canadienne du cancer qui a débuté en 1997. Depuis, les coureurs du Tour de Rock et le personnel de soutien ont recueilli 52 millions de dollars.

Margaret's School à Saanich a présenté le Cpl Larkin et l'équipe du Tour de Rock de cette année à un auditorium plein à craquer d'élèves et de membres du personnel. Des discours ont été prononcés, des membres honoraires ont été présentés et les coureurs ont reçu leur maillot d'entraînement.

C'est également à cette occasion que le Cpl Larkin et le reste de son équipe ont entamé leur campagne de collecte de fonds, chaque coureur s'étant fixé un objectif de 20 000 dollars.

"Ma collecte de fonds se déroule bien, et ma famille, mes collègues et la communauté militaire m'ont tous apporté leur soutien pour la randonnée", a-t-elle déclaré. "Je ne pourrais rien faire sans eux, et c'est une grande source d'inspiration pour moi."

Pour soutenir les efforts de collecte de fonds du Cpl Larkin, visitez sa page web Cops4Cancer : bit.ly/3CwW3LZ



"Le cancer touche presque toutes les familles, c'est pourquoi nous nous battons tous ensemble."

~Carporal Mary Larkin

WHEN YOU NEED A VEHICLE OR RV, VISIT GALAXY MOTORS!

- THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

10% OFF
for all Current & Past Military Members.

LANGFORD AUTO SALES & SERVICE 250-478-7603 4391 Westshore Parkway
RV SALES & SERVICE 250-590-7425 4377 Westshore Parkway
COLWOOD AUTO SALES & SERVICE 778-440-4115 1772 Island Highway

LOOKOUT

MORAL ET BIEN-ÊTRE NOUVELLES BFC
ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

LookoutNewspaper.com @Lookout_news
LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway jazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura 250-363-3130
..... kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

Peter Mallett mallett.peter@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird 250-363-8033
..... production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton 250-363-8033
..... workstation3@lookoutnewspaper.com

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters 250-363-3127

PUBLICITÉ

Joshua Buck 778-977-5433
..... sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Michelle Scott 250-363-4006
Rodney Venis 250-363-7060

CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

A/Slt Alexandre Springer
..... alexandre.springer@forces.gc.ca

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv J. Jeffrey Hutchinson, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) J. Jeffrey Hutchinson, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.

LOOKOUT

NEWSPAPER

Circulation : 2 000 plus 300 téléchargements de pdf par semaine

Suivez-nous sur Facebook, Twitter et Instagram pour rejoindre notre communauté grandissante des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien du personnel
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



Les hauts et les bas de la thérapie



Thomas Goenczi
Collaborateur de Lookout

C'est une loi inéluctable que nous devons endurer les hauts et les bas de la vie.

Ces hauts et ces bas sont surtout perceptibles au niveau individuel, mais ils se produisent également au niveau collectif, par le biais d'inflations et de dépressions économiques, d'augmentations et de diminutions de la population, et de questions liées à la culture.

Quel que soit votre parcours thérapeutique, vous serez mêlé à ce flux et reflux naturel. Cependant, ces inflations et déflations dans la thérapie sont souvent intensifiées et amplifiées. Pour gérer au mieux les hauts et les bas de la thérapie, il peut être utile de comprendre les fondements de ce phénomène et la meilleure façon d'y remédier.

Les gonflements et les

dégonflements personnels se produisent naturellement et sont liés à l'ego, communément appelé l'esprit conscient. Il englobe la conscience que nous avons de nos pensées, de nos souvenirs et de nos émotions. En outre, il est étroitement lié à notre identité et à notre désir de continuité et de permanence. C'est une partie de notre Moi qui nous pousse à aller travailler le matin, à être cordial avec les autres et à remplir nos devoirs de parents, de gardiens ou d'autres rôles que nous remplissons. Cependant, il arrive que nous nous identifions trop à notre ego, ce qui nous pousse à nous accrocher aux hauts et aux bas auxquels nous sommes confrontés.

En général, nous allons consulter un conseiller en nous sentant relativement mal dans notre peau et en nous demandant où est passée notre confiance en nous. En général, après quelques séances, un changement s'opère. Certains ont la chance de se sentir mieux plus tôt ; d'autres peuvent se sentir encore plus découragés, quels que soient leurs efforts, car les difficultés peuvent s'aggraver avant de s'améliorer. Cependant, tout au long du processus, notre estime de soi passe continuellement par des périodes d'inflation et de dégonflement.

D'un point de vue psychologique, les inflations et les déflations sont neutres. Il

s'agit simplement de termes de référence pour votre bien-être psychologique actuel. Ce qui est important ici, c'est d'avoir la capacité d'être objectif dans l'auto-réflexion et de ne pas s'attacher à l'un ou l'autre état d'être. Ce faisant, vous devenez conscient de votre nature actuelle et vous pouvez vous empêcher de devenir trop grandiose ou de vous dégonfler de façon désespérante.

Ces hauts et ces bas peuvent être éprouvants en thérapie. Cela peut s'expliquer par le fait qu'il s'agit d'un microcosme confiné, où les projecteurs sont directement braqués sur les problèmes auxquels la personne est confrontée. En outre, l'un des objectifs de la consultation est d'améliorer le bien-être psychologique de la personne. En fait, on se met au service de ces hauts et de ces bas.

Bien entendu, il ne s'agit pas de ridiculiser les moments de réussite ou d'échec de la thérapie. Ils sont essentiels pour continuer à poursuivre le travail que l'on a entrepris. Le fait d'en être conscient nous permet d'apprécier à leur juste valeur les moments de profonde perspicacité et de ressentir et traiter la souffrance à laquelle nous pouvons être confrontés.

Voici quelques moyens simples de remarquer les hauts et les bas de la thérapie :

• Posez-vous la question suivante :

- Comment vous sentez-vous après la séance ?
- En quoi cela diffère-t-il de votre humeur générale ce jour-là ?
- Êtes-vous actuellement à un point haut ou bas de votre parcours thérapeutique ?
- La rédaction périodique d'un journal est un moyen cathartique de se libérer. C'est un moyen de traiter certaines situations sur le plan émotionnel et cognitif de manière cinématique.

Remarquer les flux et les reflux dans la thérapie permet de mieux connaître les ondulations auxquelles on est confronté dans la vie de tous les jours. Le fait d'entrer dans les pics et les creux sur lesquels nous surfons en thérapie nous prépare à surfer sur les vagues plus gigantesques auxquelles nous devons faire face.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé : Well Then Therapy.

Le contenu de ce site n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

Coffee is ready! **6 am**

A full array of coffee and tea, baked goods and sandwiches!

MOBILE ORDERING IS NOW AVAILABLE!

IN ADMIRALS WALK PLAZA ACROSS FROM THRIFTY'S
101-1503 ADMIRALS ROAD
Mon-Fri 6 am-5 pm Sat-Sun 8 am-4 pm

P: 250.384.1417 **10% DISCOUNT FOR MILITARY AND VETERANS**

babcock™

Proud to support Canada's fleet

Marine • Land • Aviation • Cavendish Nuclear •

babcockcanada.com

I Stage and I Sell!

SHELLY REED Associate Broker
Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com

www.shellyreed.com

PEMBERTON HOLMES #150-805 Cloverdale Ave.,
Victoria, B.C. V8X 2S9
250-384-8124



Le drapeau rouge avec la ligne diagonale blanche indique qu'un plongeur est dans l'eau ; l'Enseigne de vaisseau de première classe Marty Hagen du NCSM Yellowknife était le plongeur le 17 mai dans le Grand lac des Esclaves (T.N.-O.).



La visibilité dans le Grand lac des Esclaves ne permet de voir qu'à deux mètres devant soi.



Une botte, une hache et un iPad

Une visite à Yellowknife débouche sur une aventure au fond du lac

Kateryna Bandura
Rédactrice en chef du Lookout

Lorsque l'Enseigne de vaisseau de première classe Marty Hagen s'est rendu à Yellowknife (T.N.-O.) dans le cadre d'une visite de la ville éponyme avec l'équipage du NCSM Yellowknife, il ne s'attendait pas à s'embarquer dans une quête secondaire.

Hélas, le 17 mai, il s'est retrouvé à aider le Major (maj) Jeremy MacDonald, du QG de la Force opérationnelle interarmées (Nord), dans le cadre d'une plongée post-mission à la recherche d'un téléphone cellulaire perdu dans le Grand lac des Esclaves.

"La plongée s'est avérée très fructueuse", a déclaré l'Ens 1 Hagen. "Les maîtres de plongée de l'Association professionnelle des instructeurs de plongée (PADI) sont respectés dans le monde entier et Jeremy en est la preuve.

Le Maj MacDonald est un instructeur PADI Open Water SCUBA qui travaille de

bouche à oreille pour retrouver les objets perdus dans le Grand lac des Esclaves et les régions avoisinantes. Il a accompagné l'équipage du NCSM Yellowknife lors de sa visite à Yellowknife.

Lorsque le Capitaine de corvette (Capc) James Brun, commandant du Yellowknife, a appris que le Maj MacDonald se dirigeait vers une plongée après sa journée de travail, il lui a fait part de la volonté de l'Ens 1 Hagen de l'aider à effectuer des recherches au fond de l'eau après le travail. L'Ens 1 Hagen a suivi le cours 0022 de plongeur de l'équipe du navire le 5 décembre 2022 et a déjà participé à quelques plongées avec le NCSM Vancouver et à de nombreux exercices de nageur-sauveteur à bord du NCSM Yellowknife.

Comme le dit l'Ens 1 Hagen, le Capc Brun lui a rendu service.

"Peu de gens ont l'occasion de profiter des aspects associés au tourisme sous-marin, mais le fait d'aider une communauté et d'explorer le fond d'un lac m'a permis de passer une excellente journée", a déclaré l'Ens 1.

La recherche du téléphone portable n'a pas été de tout repos. L'Ens 1 Hagen a été le binôme d'un plongeur dans le cadre d'une recherche circulaire au fond du lac, jouant le rôle de la deuxième paire d'yeux alors que

l'équipe s'étendait en cercle autour d'un bâton placé au fond du lac pour couvrir plus de terrain. La visibilité réduite était un défi - au plus clair de la journée, ils ne pouvaient voir qu'à deux mètres devant eux. De plus, même en mai, la température du Grand lac des Esclaves n'atteint que 8 à 10 degrés Celsius. Selon l'Ens 1 Hagen, une bonne préparation à la plongée et le fait de toujours avoir un œil sur son binôme permettent d'assurer la sécurité de tous.

Qu'il s'agisse de civils ou de militaires, le dicton reste toujours vrai : "Planifiez votre plongée et plongez selon votre plan", a-t-il déclaré. "Dans le cas où nous perdions la visibilité (ce qui est arrivé une fois), nous savions exactement ce qu'il fallait faire : remonter et suivre la ligne jusqu'à notre binôme. Un bon briefing de plongée élimine la confusion et sauve des vies".

Bien que l'objectif initial de la plongée ait été la recherche d'un téléphone portable, elle s'est rapidement transformée en récupération d'un sac contenant des iPads et des pièces d'identité après que le Maj MacDonald avait eu appris qu'un canoë avait chaviré à proximité.

"Nous avons épuisé notre temps de plongée après deux heures de recherche et n'avons pas pu récupérer le sac, mais grâce à notre com-



La botte d'un citoyen de Yellowknife, Ens 1 Hagen, trouvée au fond du Grand lac des Esclaves.

préhension des courants, nous l'avons retrouvé peu de temps après sur un rivage proche", a-t-il déclaré.

En outre, l'équipe a trouvé une botte isolée, que le citoyen en détresse a joyeusement revendiquée comme étant la sienne ; ils ont rapidement trouvé la deuxième botte. Parmi les autres découvertes inattendues, citons un chariot que l'un des collègues du Maj MacDonald a perdu dans

le lac et une hache flamboyante neuve réclamée par un couple marié vivant sur les bateaux.

En effet, le Maj MacDonald l'a invité à participer à la formation de certains de ses clients, dont un agent de la GRC et un membre de la police militaire, à la piscine commémorative Ruth Inch. Les clients suivaient une formation PADI Open Water Diver, et un autre s'entraînait pour obtenir sa

qualification PADI Rescue Diver.

"C'était formidable de voir que Jeremy avait créé une communauté de plongée florissante à Yellowknife et qu'il entretenait d'excellentes relations avec le personnel de la piscine et ses collègues", a déclaré l'Ens 1 Hagen. "C'est toujours un jour agréable quand on peut former d'autres plongeurs. more divers."

TRACKSIDE
AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

Winner
"2014 2nd PLACE"
BEST OF THE CITY AWARDS
Black Press

BBB B.C. GOVERNMENT
REGULATED
INSPECTION
FACILITY

Castrol

WALKER HANKOOK

✓ Induction & Fuel Injection Service ✓ Oil service
✓ Out of Province Inspection ✓ Electrical
✓ Diesel Fuel Service ✓ Exhaust
✓ Brake service ✓ Tires

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority... * under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY
DISCOUNT
OFFERED



✓ Residential and Commercial storage ✓ Award winning, modern facility
✓ Individually alarmed lockers ✓ Easy monthly rentals
✓ Heated lockers ✓ Easy access

1621 Island Highway, 250-478-8767

U-LOCK MINI STORAGE
selfstorage.ca



Cas Stevens, Jakob Svorkdal (étudiants du programme coopératif d'été de l'Université de Victoria) et la LtV Michelle Scott (officier des affaires publiques de la base) en compagnie du Capitaine de frégate (à la retraite) Peter Chance à l'exposition sur la guerre de Corée au Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt. Photos : Paul Seguna

UNITE OUR WORLD



OKANAGAN
MILITARY
TATTOO
10TH ANNUAL

July 29 & 30, 2023
Kal Tire Place | Vernon, BC Canada

KIDS are FREE*
*one FREE kid's ticket with purchase of one adult or senior ticket

Canada BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

TOURISM VERNON

Tickets available at
ticketseller.ca 250-549-7469

okanagantattoo.ca f t i y



WWW.LOOKOUTNAVYNEWS.COM

Le 25 juin : une date fatidique dans l'histoire de notre marine

Paul Seguna

Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt

Le mois de juin revêt une importance particulière dans notre histoire navale.

Le 6 juin, le 79e anniversaire du jour J et de la participation de la Marine royale du Canada (MRC) a été souligné. Une autre date du mois de juin - le 25 - rappelle deux autres événements historiques qui illustrent les exigences et les sacrifices du service naval en temps de conflit.

Le 25 juin 1940, le NCSM Fraser I (H48) a été perdu lors d'une collision avec le croiseur britannique HMS Calcutta en raison d'une mauvaise visibilité nocturne. Le navire rentrait en Angleterre après avoir participé à l'évacuation du personnel allié des forces allemandes qui approchaient de St Jean de Luz, une ville de pêche française située dans le golfe de Gascogne, près de la frontière espagnole.

Le Fraser est touché à la passerelle et la coque se brise en deux. En compagnie du Fraser et du Calcutta, le NCSM Restigouche I (H00) sauve les survivants des deux sections de la coque du Fraser. La passerelle du destroyer était perchée sur la proue du croiseur qui entrait dans le port de Plymouth le lendemain. Les membres de la passerelle du Fraser ont observé ceux qui sont montés directement sur le gaillard d'avant du croiseur après la collision. Bien que le Restigouche ait sauvé de nombreuses vies, 47 membres de l'équipage du Fraser, 19 matelots de la Marine Royale évacués et un membre

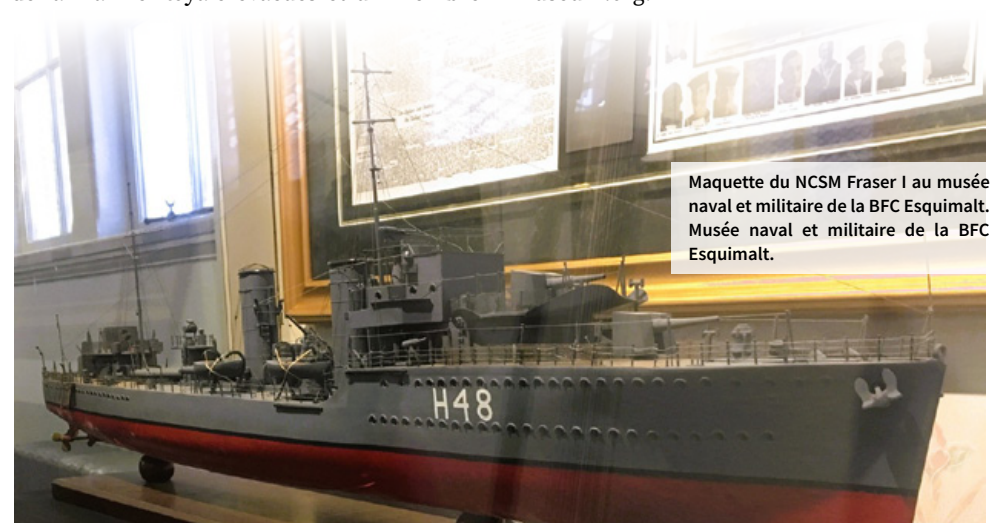
de l'équipage du Restigouche ont perdu la vie dans l'incident. Le Fraser est le premier navire de la MRC perdu pendant la Seconde Guerre mondiale. Un autre événement tragique est la perte de nombreux survivants du Fraser transférés sur le NCSM Margaree lorsque ce navire est entré en collision avec le cargo Port Fairy le 20 octobre 1940, alors qu'il était en mission d'escorte d'un convoi.

L'autre événement historique associé au 25 juin a eu lieu en 1950 avec l'invasion de la Corée du Sud par les forces communistes nord-coréennes.

Le premier recours du Canada en 1950 a été d'envoyer les destroyers de la MRC NCSM Cayuga, Athabaskan II et Sioux rejoindre les forces navales des Nations Unies dans les eaux coréennes moins de deux semaines après le début des hostilités.

Le commandant de la MRC (à la retraite) Peter Chance s'est récemment rendu au musée pour s'entretenir avec Cas Stevens et Jakob Svorkdal, deux étudiants en alternance de l'université de Victoria qui ont commencé leur stage d'été au musée naval et militaire de la BFC Esquimalt. Il a parlé de ses expériences dans ces conflits dans le cadre de leur formation d'orientation. Chance a servi sur le NCSM St Laurent en compagnie de Fraser pendant les premiers jours de la bataille de l'Atlantique et sur le NCSM Cayuga en Corée.

Le musée, situé à la BFC Esquimalt (Naden), est ouvert sept jours sur sept, de 10 h à 15 h 30. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web suivant : navalandmilitary-museum.org.



Maquette du NCSM Fraser I au musée naval et militaire de la BFC Esquimalt. Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt.

Le Musée naval de Québec dévoile une peinture murale célébrant le centenaire de la Réserve navale

Personnel du Lookout

Avec des fichiers de la Défense nationale

Le Musée naval de Québec a dévoilé une murale pour célébrer le centenaire de la Réserve navale le 16 juin.

Réalisée par le Musée naval de Québec, la murale est l'une des plus grandes au Canada, avec plus de 200 mètres de longueur.

"Cette fresque illustre l'histoire de notre marine, une histoire qui a contribué à façonner l'histoire maritime de la grande région de Québec", a déclaré le Vice-amiral Angus Topshee, commandant de la Marine royale du Canada. "Il dépeint notre passé, notre présent et ceux qui ont fait les sacrifices ultimes. Leurs esprits courageux continuent de vivre dans nos marins d'aujourd'hui."

La murale illustre plus de 100 ans d'histoire navale de Québec et du Canada sur 26 grandes toiles qui entourent le 170, rue Dalhousie, sur trois façades. Chaque province est représentée par sa division de la Réserve navale ou par des personnages historiques. L'idée était d'intégrer des dessins originaux et des photos d'archives provenant de la collection du Musée naval du Québec.

Réalisée par l'artiste canadien Paul Abraham, choisi pour son style unique et ses représentations de personnages historiques, en collaboration avec le personnel du musée, la fresque a été un travail de longue haleine, puisqu'il s'est écoulé près de trois ans entre la recherche et la réalisation.

Des membres du Musée naval de Québec ont proposé des visites guidées de la fresque vendredi, samedi et dimanche. Les visiteurs ont pu découvrir une embarcation à coque rigide exposée et essayer une remorque équipée d'un simulateur d'armes légères. Ce simulateur fonctionnait avec un écran géant et de l'air comprimé et n'était accessible qu'aux personnes âgées de 16 ans et plus, avec une autorisation parentale pour les mineurs.

"La réalisation de cette immense fresque est l'aboutissement d'un rêve pour l'équipe du Musée naval de Québec, celui de présenter l'histoire navale du Québec et du Canada de façon brillante et audacieuse à un large public", a déclaré Vincent O'Neill, directeur du Musée naval de Québec. "Nous invitons le public à venir admirer cette œuvre artistique et à en apprendre davantage sur la présence navale dans la ville de Québec."

La murale entoure le 170, rue Dalhousie, qui abrite le Musée, le NCSM Montcalm et l'École navale de Québec, pour les prochaines années.





Les champions de la Course de la Marine 2023 sont couronnés

Peter Mallet
Rédacteur du Lookout

Un chef cuisinier de Sidney a trouvé la recette du succès lors de la Navy Run de cette année, en franchissant la ligne d'arrivée avec un temps imbattable dans la course de 5 km.

Peterson Perrin a remporté le titre du 5 km de la course de la marine le 17 juin, terminant le parcours en 17:17. Il a été 14 secondes plus rapide que le deuxième, Graedon Church, un civil du MDN, de Victoria.

"J'ai simplement gardé mon rythme et je me suis accroché", a déclaré M. Perrin. "Les vents étaient si forts que j'avais l'impression de sauter en parachute, mais j'ai foncé dès le départ et je n'ai regardé pardessus mon épaule qu'à quelques reprises.

Perrin travaille comme entraîneur de performance au Pacific Institute for Sport Education (PISE) et comme chef cuisinier au Deep Cove Chalet. Il a déjà remporté deux courses de 5 km dans le cadre de la Navy Run, mais il a déclaré que les conditions météorologiques de cette année avaient affecté ses performances.

La meilleure femme de la course de 5 km a été la Caporal Sophia Nowicki, de la 15e Ambulance de campagne, détachement de Calgary, qui a terminé quatrième au classement général avec un temps de 18:12. La Cpl Nowicki est une réserviste à temps partiel qui travaille également comme infirmière et qui pratique la course à pied depuis dix ans. "Je suis heureuse d'avoir pu participer à la course et j'ai eu beaucoup de plaisir à le faire", a-t-elle déclaré. "Je suis heureuse d'avoir gagné ma catégorie.

Le lieutenant (Lt) Anabelle St-Martin de la base logistique (BLOG) a été la meilleure

coureuse militaire féminine de la course de 5 km avec un temps de 19:08 et une 12e place au classement général.

Le Matelot-chef Bailey Toupin, de l'unité de la Réserve navale NCSM Malahat, a terminé à une seconde du Lt St-Martin.

WALKER TROP RAPIDE

Dans la compétition de 10 km, Nick Walker, copropriétaire du Coin des coureurs de Victoria, a pris l'avantage dès le début et a tenu bon pour remporter la victoire avec un temps de 33:48. Walker a franchi la ligne d'arrivée 19 secondes plus vite que son plus proche adversaire, Jonathan MacDonald de Comox.

"J'aime toujours participer à cet événement parce que c'est un parcours extraordinaire et que l'équipe ici fait toujours un travail extraordinaire pour organiser cet événement", a déclaré Walker après avoir reçu sa médaille de vainqueur des mains du Capitaine de vaisseau J. Jeffrey Hutchinson, commandant de la base. Il s'agit de la troisième victoire de Walker à la course de la marine.

Le lieutenant de vaisseau (Ltv) Adrian Thow, de la Flotte canadienne du Pacifique (CANFLTPAC), a été le meilleur coureur militaire dans la course de 10 km, terminant troisième au classement général avec un temps de 36:43. Randi Logan de Crofton, C.-B., a été la femme la plus rapide dans la course de 10 km avec un temps de 43:46. Le Ltv Pamela Hogan, officier des affaires publiques des Forces maritimes du Pacifique, a terminé deuxième dans la catégorie des femmes avec un temps de 46:49.

Dix membres de la Force maritime d'autodéfense du Japon ont participé à la course de cette année. Deux d'entre eux se sont classés cinquième et sixième au

classement général de la course de 5 km, avec des temps respectifs de 18:21 et 18:29, tandis qu'un coureur japonais s'est classé quatrième au classement général de la course de 10 km, avec un temps de 36:44.

Cette année, 660 personnes ont participé à la course de la marine, que ce soit en personne ou virtuellement.

Le Premier maître de première classe Stan Budden, ambassadeur de la course de la marine, s'est dit impressionné par l'affluence et la participation de l'ensemble de la communauté des coureurs.

"La participation des coureurs en dehors de la base et des cercles militaires a été forte et voir autant de personnes de la communauté a été formidable", a déclaré le Premier maître Budden, qui travaille en tant que Premier maître de l'unité à l'École de la flotte navale (Pacifique). "J'espère que la course de l'année prochaine sera encore plus importante et plus réussie.

La Force sous-marine canadienne a été la première unité à participer à la course, avec 30 coureurs inscrits. L'unité BLOG s'est classée deuxième avec 21 participants, et l'unité de formation du personnel naval (GPIM) s'est classée troisième avec 13 membres qui ont enfilé leurs chaussures de course pour participer.

Grâce aux dons recueillis, la Course de la Marine de cette année a permis d'amasser 5004,49 \$ pour le bénéficiaire Sans limites. Le NCSM Calgary est arrivé en tête pour la collecte de fonds globale de l'équipe, avec plus de 840 \$.

Les commanditaires principaux de la Course de la Marine de cette année étaient BMO, Seaspan, Babcock et Bell Media.

Pour les résultats complets de la course, visitez le site startlinetiming.com/fr/races/2023/navyrun/event/10K/page.



COURSE DE LA MARINE

BFC ESQUIMALT



Meilleurs résultats

Les meilleurs participants en personne à la Course de la Marine de la BFC Esquimalt, le 17 juin. Avec l'arrivée, le nom, la ville natale et l'heure de la puce, les militaires en gras :

10K

HOMMES

- 1 - Nick Walker, Victoria, 33:48;
- 2 - Jonathan MacDonald, Comox, C.-B., 36:07;
- 3 - Adrian Thow, Victoria, 36:43.

FEMMES

- 1 - Randi Logan, Crofton B.C., 43:46;
- 2 - Pamela Hogan, Victoria, 46:49;
- 3 - Angela Puszka, Sooke, B.C., 47:19.

5K

HOMMES

- 1 - Perrin Peterson, Sidney, B.C., 17:17;
- 2 - Graedon Church, Victoria, 17:31;
- 3 - Travis Fehr, Victoria, 17:40.

FEMMES

- 1 - Sophia Nowicki, Bragg Creek, Alta., 18:12;
- 2 - Anabelle St-Martin, Victoria, 19:08;
- 3 - Bailey Toupin, Victoria B.C., 19:09.

Source: <https://startlinetiming.com>



VICTORIA SPARTANS
FOOTBALL ASSOCIATION

Join us for
Fall Football 2023

PEEWEE • 2012, 2013 & 2014
JR BANTAM • 2010 & 2011
BANTAM • 2008 & 2009
MIDGET • 2005, 2006 & 2007

No Experience Necessary
Funding Accepted
Gear Provided
Tuesday/Thursday Practices



REGISTER NOW!
spartansfootball.ca/register



Remise des diplômes PLQ

La remise des diplômes de la qualification primaire en leadership (QEL) a eu lieu au Parade Square, Work Point Barracks, BFC Esquimalt, avec les membres présents et leurs familles, le 26 mai.

MAR : Cpl Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P), Esquimalt



**Proud to
serve
Esquimalt-
Saenich-
Sooke**



Randall Garrison, MP
2-50 Burnside Road West, V9A 1B5
Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment
250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca
www.RandallGarrison.ndp.ca



ANNONCE CLASSIFIÉS

LOCATION

Suite à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grande suite de caractère de 2 chambres à coucher, lumineuse, propre et spacieuse, située à Fernwood, disponible pour le 1er juillet ou le 1er août. 1 000 pieds carrés environ au rez-de-chaussée, récemment repeints. Plancher en vinyle et sapin. Salle de bain complète. Buanderie à pièces partagée avec 2 autres appartements. Les ordures, les égouts, l'eau et l'électricité sont inclus. Le locataire paie son propre chauffage. Stationnement dans la rue. Convient pour 2 personnes. Pas d'animaux, pas de tabac sur la propriété.

A VENDRE

Kit de mess naval à vendre. Changé de RCN à RCAF. Veste femme et pantalon unisexe. Taillé sur mesure mais la taille est d'environ 10-12 et pour 5 pieds 6 pouces avec de la place pour des modifications. Fabriqué par Andrei Master Tailor à Kingston, Ont. L'acheteur paie les frais d'expédition depuis Yellowknife. 650 \$ et environ 40 \$ de frais d'expédition forfaitaires. Contacter le Major ML Gordon, (778) 922-0441, marydahl396@gmail.com.

OPPORTUNITÉ

Night Custodian position available. Ideal fPoste de gardien de nuit disponible. Idéal pour une personne semi-retraîtée. Vous aurez des tâches légères d'entretien et de sécurité. Toute la formation sera fournie. 2 nuits par semaine (pas de week-end). 22,50 \$ de l'heure, avantages sociaux. Veuillez soumettre votre curriculum vitae et toutes vos questions à Tony Sousa, Dawson Heidelberg : Tony Sousa, Dawson Heights Housing, tsousa@dawsonheights.ca \$22.50 per hour, health benefits. Please submit your resume/ any questions you may have to: Tony Sousa, Dawson Heights Housing, tsousa@dawsonheights.ca

Envoyez par courriel votre annonce gratuite, de 50 mots ou moins, à Trina.Winters@forces.gc.ca.



*Le Lookout se réserve le droit de modifier le contenu pour des raisons d'espace ou de clarté.

Un commis de base nommé au Temple de la renommée des sports



Chris Daw. Photo supplied

Kateryna Bandura

Rédactrice en chef du Lookout

Un commis de soutien au service à la clientèle bien connu de la BFC Esquimalt est reconnu pour l'impact important qu'il a eu sur la communauté des sports en fauteuil roulant.

Chris Daw, du Service des comptes clients d'approvisionnement de l'arsenal CSM, a été choisi pour être intronisé au Temple de la renommée des sports du centre de l'Okanagan, qui aura lieu le 16 novembre. Selon lui, il s'agit d'une excellente occasion pour son équipe d'être reconnue pour ses réalisations.

"Aucun individu ne peut gagner seul une telle reconnaissance, et encore moins être intronisé, sans un effort de la part de tous les membres de l'équipe et de leur héritage qui contribuent à la reconnaissance", a-t-il déclaré.

Le Panthéon des sports du centre de l'Okanagan honore les athlètes, les entraîneurs, les équipes, les bâtisseurs et les pionniers qui se sont distingués sur la scène sportive locale, nationale ou internationale. Les candidatures sont envoyées par le public et sont examinées par un comité de nomination, puis par un comité de sélection, l'approbation finale étant donnée par le comité de l'héritage sportif.

Daw est un athlète para-

lympique et un pionnier des sports en fauteuil roulant. Il a été l'un des inventeurs du curling en fauteuil roulant en 2000 et a participé à la rédaction des règles. L'équipe a remporté la toute première médaille d'or en 2006. Il a pris sa retraite sportive en 2008 et est devenu entraîneur d'élite, travaillant avec des équipes du monde entier, notamment au Canada, aux États-Unis, en Turquie et en Corée, dans des sports tels que l'athlétisme, le curling, le basket-ball, le rugby, le volley-ball et les arts martiaux.

Chris Daw est le seul athlète à avoir représenté le Canada à plusieurs reprises aux Jeux paralympiques dans différents sports. Il a participé à des courses en fauteuil roulant, au rugby en fauteuil roulant et au curling en fauteuil roulant lors de quatre participations aux Jeux paralympiques. Il a également fait partie de l'équipe canadienne de volley-ball assis aux Jeux parapan américains de Rio en 2007 et a pratiqué à peu près tous les sports paralympiques possibles et imaginables à l'époque. Il s'est joint à la BFC Esquimalt en 2021.

"Ne laissez jamais votre passion l'emporter sur votre patience", dit-il. "Si vous voulez être commandant, prenez le temps de le devenir ; si vous voulez être chef d'équipe, prenez le temps de le faire. Cela viendra."

OPTOMETRISTS

DR JOSLIN & DR MORIN
ASSOCIATES
DOCTORS OF OPTOMETRY

EXPERIENCE THE PRECISION OF
CUSTOMIZED VISION



**BOOK YOUR
FULL EXAM ONLINE**

Direct billing through Medavie Blue Cross now available
some exceptions may apply

LANGFORD

#105-814 GOLDSTREAM AVE.
PHONE: (250) 474-4567
www.langfordoptometrists.com



Nouveau commandant des forces maritimes de l'Atlantique et de la force opérationnelle interarmées de l'Atlantique



Défense nationale
Forces armées canadiennes

Maritime Forces Atlantic (MLeS) Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) et la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique (FOIA) ont accueilli le Contre-amiral Josée Kurtz en tant que nouveau commandant le 20 juin.

"Je suis très honorée de prendre le commandement d'un groupe de marins, d'aviateurs, de soldats et de membres de l'Équipe de la Défense dévoués qui illustrent le travail acharné, le dévouement et le professionnalisme que les Canadiens attendent de leurs Forces armées canadiennes", a déclaré le Contre-amiral Kurtz.

Le Cam Kurtz a pris le commandement du Cam Brian Santarpià lors d'une cérémonie qui s'est déroulée à l'arsenal canadien de Sa Majesté à Halifax, en Nouvelle-Écosse.

"Je suis fier de représenter les marins, les soldats, les aviateurs et les membres civils qui forment la base des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique", a déclaré le Cam Santarpià.

Le commandant des FMAR(A) et de la FOIA est responsable de la Marine royale canadienne (MRC) sur la côte est, ainsi que de la conduite des opérations courantes et nationales, et dirige les opérations continentales des Forces armées canadiennes (FAC) dans tout le Canada atlantique afin de défendre les intérêts et les valeurs du Canada au pays et à l'étranger.

Le Cam Josée Kurtz a rejoint les Forces armées canadiennes en 1988 en tant qu'officier de la Marine royale du Canada. Après sa formation initiale, elle a obtenu son certificat de quart à la passerelle et s'est spécialisée en navigation. Tout au long de sa carrière, le Cam Josée Kurtz a servi à bord des NCSM Vancouver, Ville de Québec et Halifax, et a été nommée commandant de l'École des opérations navales des Forces canadiennes et commandant du 2e Groupe de la Force navale permanente de l'OTAN (SNMG2) au sein de la flotte de l'Alliance, dans la région de la Méditerranée et de la mer Noire. Avant de prendre le commandement des FMAR(A) et de la JTFA, le Cam Josée Kurtz a été nommé commandant et vice-chancelier du Collège militaire royal du Canada en 2021.

Working for our community

Mitzi Dean

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



Une nouvelle subvention du MDN élargit le soutien aux victimes d'inconduite sexuelle, y compris aux membres de leur famille

Garry Foster

Initiative canadienne pour le mieux-être des femmes

Un nouveau soutien communautaire est désormais disponible pour les membres de la communauté de la défense canadienne. Ce programme est financé par le programme de subvention de soutien communautaire aux survivants d'inconduite sexuelle du Centre de ressources et de soutien en matière d'inconduite sexuelle du ministère de la Défense nationale, avec trois années de financement : printemps 2023-24, printemps 2024-25 et printemps 2025-26.

EN TANT QUE PROGRAMME NATIONAL ENTIÈREMENT FINANCÉ, NOS SERVICES SONT DISPONIBLES POUR TOUS CEUX QUI SONT :

- Les membres actuels des Forces armées canadiennes (FAC) ;
- les anciens combattants des FAC
- les employés actuels et anciens de la fonction publique du ministère de la Défense nationale (MDN) ;
- les familles et les soignants des personnes susmentionnées âgées de 16 ans et plus ;
- les membres de l'Équipe de la Défense qui soutiennent les personnes touchées.

Bénéficiaire de cette subvention, l'Initiative canadienne pour le mieux-être des femmes (CWWI) est une organisation caritative canadienne qui possède des antennes dans tout le pays. CWWI propose un programme de réduction du stress facile à apprendre et fondé sur des preuves, la technique de la Méditation transcendantale® (MT), qui consiste en une méditation silencieuse de 15 à 20 minutes, une pratique profondément relaxante et agréable. CWWI propose une formation à toute personne dont la vie est affectée par un stress traumatique.

Actuellement, la formation à la MT de CWWI est disponible dans la plupart des villes canadiennes, notamment Victoria, Vancouver, Edmonton, Calgary, Peterborough, Ottawa, Montréal et Fredericton.

Le candidat n'a pas besoin de remplir de papiers, car chaque succursale s'occupe de l'administration. La participation est totalement confidentielle.

UNE APPROCHE DE LA RÉDUCTION DU STRESS TESTÉE SUR LE TERRAIN

Le projet de sensibilisation s'intitule "Field-Tested Approach to Stress Reduction and Improved Well-Being for Survivors of Sexual Misconduct" (Approche éprouvée de la réduction du stress et de l'amélioration du bien-être des victimes d'inconduite sexuelle). Auparavant, le CWWI avait reçu deux subventions d'Anciens Combattants Canada (ACC) pour aider les anciens combattants souffrant de stress post-traumatique (PTS) ou de traumatismes liés au stress professionnel (OSI) en leur offrant une formation sur le programme de MT.

Il s'agit d'une technique simple et sans effort qui, selon les recherches, réduit le stress, l'anxiété, le SSPT et les TSO, et améliore la santé, le bien-être et le sommeil, entre autres avantages. Le repos profond de la MT permet une guérison mentale et physique sans avoir à revivre des expériences passées ou à s'engager dans une longue période de thérapie clinique.

À ce jour, environ 170 membres des FAC et leurs familles ont participé au programme financé par ACC. Les chercheurs ont suivi les résultats des participants en regardant la mesure dans laquelle les anciens combattants participants et les membres de leur famille ont constaté des changements dans leurs niveaux de stress, de dépression, d'anxiété et de colère après avoir appris et pratiqué la technique de MT pendant trois mois.

Le programme de MT du CWWI, dans le cadre de cette subvention, est ouvert aux participants de tous les sexes et aux membres de leur famille. Les personnes intéressées peuvent contacter Chris Collrin, coordinatrice de l'accueil, à l'adresse cbcollrin@gmail.com ou visiter le site canadianwomenswellness.ca pour obtenir de plus amples informations sur le programme de MT.



BROWN'S
The Florist
Since 1912

MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF

Stay Connected From a Distance With Flowers

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778-433-5399

brownsflorist.com



SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

WWW.SPROTTSHAW.COM

VICTORIA: 250-384-8121

We thank you for your service.

McCONNAN BION O'CONNOR & PETERSON
Lawyers

420-880 Douglas St,
Victoria, BC V8W 2B7

tel 250-385-1383
toll free 1-888-385-1383
fax 250-385-2841

mcbop.com

Les résultats de cette technique ont montré qu'en moyenne, les anciens combattants ont connu une diminution de 22 % du stress perçu en seulement 12 semaines.

Au cours de la même période, les anciens combattants ont également connu une diminution de 38,24 % de la dépression, de 45,24 % de l'anxiété et de 35,35 % de la colère.

Les membres de la famille ont connu une diminution de 23,08 % du stress ressenti, de 25,42 % de la dépression, de 32,21 % de l'anxiété et de 35,69 % de la colère.

LAND YOUR WINGS HERE

494 Goldstream Avenue



EARLY FALL 2023 • REGISTER NOW

778.533.7326
themonarch.ca



Building amenities:

- Underground EV parking
- Heat pumps with AC
- Large gym with cardio room, weight room, and yoga/stretch room
- 8 modern layouts to choose from

1 bedroom
1 + den
2 bedroom 2 bath



NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.



Laurel Collins
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600


 /CollinsLaurel
 @Laurel_BC
 @LaurelNDP

SPECIAL MILITARY PRICE!



2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN

\$11,831

110,601 kms
Stk 2345

ATTENTION MILITARY!

Ask about our exciting new financing options, with a down payment of \$1000 or even less, and bi weekly payments of \$129! No credit or bad credit? Not a problem.

THEY SAY NO, WE SAY YES!

We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.



OPEN 7 DAYS A WEEK
9:30am - 7pm Mon-Sat
Sunday from 11am - 3pm
1671 ISLAND HWY
250-590-8221

sales@usedcarcentre.ca

We are ready for the new normal! Find out more at:
www.usedcarcentre.ca

www.LOOKOUTNAVYNEWS.COM

Un membre de longue date du NCSM Scotian prend la relève du commandant



Le NCSM Scotian a tenu une cérémonie de signature pour marquer son changement de commandement le 3 mai. De gauche à droite, le Capitaine de frégate Wayne Shaddock, commandant sortant, le Commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, et le Capitaine de frégate Kyle Penney, commandant entrant (également en médaillon).



L'état-major du Trident

Le NCSM Scotian, la division de la Réserve navale d'Halifax, a accueilli son nouveau commandant le 3 mai.

Le Capitaine de frégate (Capf) Kyle Penney a assumé ce rôle alors que le Capf Wayne Shaddock, commandant sortant, a terminé son mandat.

Le Capf Shaddock a dirigé le NCSM Scotian pendant une partie de la pandémie COVID-19, des célébrations d'anniversaire importantes et une campagne de recrutement, et il s'est dit extrêmement fier de l'équipe du Scotian pour son travail pendant cette période.

"Ces personnes sont l'épine dorsale de la Réserve navale", a-t-il ajouté, en mentionnant les membres juniors qui ont parfois remplacé sans problème les cadres supérieurs, ainsi qu'une équipe de direction toujours prête à se surpasser pour mener à bien la mission qui lui a été confiée. "Nous ne serions pas là où nous sommes

aujourd'hui sans votre dévouement".

Le Commodore (Cmdre) Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, s'est rendu à Halifax pour la cérémonie de passation de commandement, qui a été réduite par rapport au défilé habituel de l'unité complète en raison de la situation des incendies de forêt dans la région d'Halifax.

que nous ayons pu organiser cette cérémonie dans des circonstances aussi stressantes", a-t-il déclaré, soulignant l'importance de ce moment et remerciant le Capitaine de frégate Shaddock d'avoir contribué aux succès du Scotian au cours des deux dernières années en tant que commandant.

En souhaitant la bienvenue au Capitaine de frégate Penney dans ses nouvelles fonctions, le Cmdre Montgomery s'est dit convaincu que le nouveau commandant est à la hauteur de la tâche.

Le Capf Penney s'est joint à la Réserve navale en 1991 au NCSM Chippawa, à

Winnipeg, et travaille au NCSM Scotian depuis 2000. Il a occupé un certain nombre de postes au sein d'unités de la Réserve et de la flotte, y compris une série d'affectations en mer de 1995 à 2007. Il travaille actuellement comme fonctionnaire au ministère de la Défense nationale, en tant que gestionnaire de la sécurité et de l'environnement à l'installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Scott.

"La marine veille à ce que ses commandants soient choisis au bon moment et au bon endroit, et à ce qu'ils soient préparés à faire leur travail", a déclaré le Cmdre Montgomery. "Nous faisons confiance à votre expérience, à votre humilité et à votre empathie pour maintenir la motivation de l'équipe, c'est pour cela que vous êtes ici."

Après plus de 20 ans passés au sein de la "famille" Scotian, le nouveau commandant s'est dit honoré de diriger l'unité. Tout en remerciant son prédécesseur, ses collègues, sa famille et tous ceux qui l'ont aidé à atteindre ce stade de sa carrière, le

Capitaine de frégate Penney s'est également concentré sur l'avenir et sur les réservistes qui seront sous son commandement. Il a ajouté que le Scotian mettra l'accent sur les conseils, l'encadrement, le mentorat et le développement professionnel au sein de l'équipage du navire.

"Nous sommes chargés de former les leaders de demain et de veiller à ce que nous nous amusions tous tout en travaillant dur", a-t-il déclaré. "Mon père, que je considère comme un leader, m'a appris que l'un des aspects importants du leadership est de valoriser les gens. Nous donnerons l'exemple et créerons un environnement de travail sûr, respectueux, inclusif et professionnel qui reconnaît et respecte les contributions importantes de chaque membre de Scotian."

**New Democrats
commit to fighting
for you, and we
won't stop until
Canada is a safe
and inclusive
place for all
2SLGBTQIA+
people.**

**Alistair
MacGregor**
MP COWICHAN-MALAHAT-LANGFORD

NDP Critic for Food Price Inflation,
Agriculture and Agri-Food,
Deputy Critic for Justice
Alistair.macgregor@parl.gc.ca
250-746-4896
Toll free: 1-866-609-9998

SKWEWED

"Bob, je t'avais dit qu'il fallait toujours réserver dans ces restaurants très fréquentés, mais as-tu écouté ?"

Andrew Currie



Des premières en matière de leadership

Le 13 juin, le Premier maître de deuxième classe Michael (Rob) Tibbetts a reçu le prix de leadership du Vice-amiral Mark Norman de la Caisse de bienfaisance de la Marine royale canadienne (CBMRC). C'est la quatrième fois que ce prix est décerné, la première fois à un sous-officier supérieur et la première fois à un sous-marinier.

Le prix est décerné sur la base des critères suivants

The award is selected on the following criteria:

- Dévouement désintéressé à l'amélioration de la qualité de vie et du service dans la marine ;
- Contribution exceptionnelle au bien-être général de l'ensemble de la communauté navale ;
- Défense de la condition physique et de la santé mentale.

La CBMRC offre un prix en espèces de 5 000 \$ au candidat retenu. Le lauréat, quant à lui, verse le prix à l'organisation de son choix qui soutient des activités liées au bien-être des anciens combattants de la marine, des militaires en service et/ou des familles de militaires.

Le Pm 2 Tibbetts a choisi de faire un don aux organisations caritatives suivantes, qui soutiennent le bien-être des anciens combattants de la marine, des militaires en service et/ou des familles de militaires :

1. Broadmead Care ;
2. Filiale 161 de la Légion royale canadienne, Gaetz Brook (N.-É.) ;
3. Filiale 13 de la Légion royale canadienne Corner Brook, T.-N.



Le matelot-chef Joravar Gill a été promu au grade actuel le 1er juillet par le Commodore David Mazur à bord du NCSM Winnipeg. Photo fournie



THANK YOU!

To all of our volunteers and supporters, we acknowledge and appreciate your hard work in being part of creating this fun event.

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|---|
| • Base Information Services | • MARPAC Naden Band Esquimalt | • SISIP Financial Services |
| • Base Logistics | • MARPAC Public Affairs | • Canadian Submarine Plans and Operations |
| • Base Operations | • Naval Personnel and Training Group | • The Lookout |
| • Base Fire Station | • 5 Field Royal Canadian Regiment | • Saint John Ambulance |
| • Base Parking | • Real Property Operations | • Victoria Police Department |
| • Base Public Affairs | | • John's Photography |
| • Military Police | | |
| • MARPAC Imaging | | |

NAVYRUNESQUIMALT.COM

Thank you to our sponsors, Seaspan, BMO, Babcock and Bell Media, as well as Outway, The Running Room, Absolute Therapy, Unlimited Training, Stratos Performance Nutrition Ltd.



Consider a donation to Soldier On. Pensez à faire un don à Soldat en mouvement lorsque.

The Harris Dodge Military Appreciation Discount.

\$1000 OFF ANY ADVERTISED PRICE.
15% OFF ALL PARTS & SERVICE.



No Exclusions.

HARRIS

+1 778-561-4664

WWW.HARRISDODGE.COM

Disclaimer: DL#31254. Vehicle is for illustrative purposes only. Military employees receive an additional \$1000 off the advertised price with the purchase of a new or used vehicle from Harris Victoria Chrysler. Taxes, and admin fee of \$997 are extra. Military employees will also receive 15% off the retail price of parts and service labor. Service must be completed at Harris Victoria Chrysler. Taxes, shop supplies and environmental levies are extra. Proof of Military status may be required. Offers expire Dec 31, 2022.



Formation sur la sécurité navale

Le Lieutenant (N) Robert Newton remet les insignes de qualification de l'Équipe de sécurité navale (ESN) aux membres qui ont terminé le cours d'opérateur tactique d'embarcation d'intervention, le 19 juin..



Enseigne de vaisseau de deuxième classe D. Lee



Enseigne de vaisseau de deuxième classe J.S.M. Rigler



Enseigne de vaisseau de deuxième classe N.L.P. Tribut



Matelot de troisième classe B. Hale



Matelot de troisième classe D. Prasher



Matelot de troisième classe F. Hammad



Matelot de troisième classe J.D. De Melt



Matelot de troisième classe K.D. Adenika



Matelot de troisième classe L. Duranseau



Matelot de troisième classe S. Jeong

LOOKOUT
Newspaper & Publishing

2023

SHIP TO SHORE

INDUSTRIAL TRADESHOW

Showcasing the latest products from Industrial Suppliers, and more!

100+ VENDORS

THOUSANDS \$ IN DOOR PRIZES

Free food!

Sponsored BBQ provided by

MF RC ESQUIMALT

Donations accepted.

FOR BOOTH REGISTRATIONS

contact:

Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

or

Joshua.Buck@forces.gc.ca

**TUESDAY
AUGUST 1**

**WURTELE ARENA
CFB ESQUIMALT
10AM TO 2PM**