



Volume 68  
Numéro 25  
4 jul. 2023

**LOOKOUT**  
newspaper.com

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

 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



## VAN ISLE 360

Le Capitaine de corvette Ryan DeForest, officier responsable de l'Unité de formation des patrouilleurs et du navire Raven, fait le point sur la course Van Isle 360 avec un membre de la GRC, le 7 juin, à son arrivée à Port Hardy. Plus d'images en pages 8-9.

Photo : Caporal-chef André Maillet, Services d'imagerie des Forces maritimes du Pacifique

**We proudly serve the  
Canadian Forces Community**

As a military family we understand your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.



**MOLLY MAID**  
www.mollymaid.ca

**(250) 744-3427**  
paula.whitehorn@mollymaid.ca

**Your Relocation Specialists**



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

**south island HOME TEAM**



**250-474-4800**  
SouthIslandHomeTeam.com  
Ask about our Military Client Cash Bonus.



ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

**VIEW OUR FLYER  
IN THIS PAPER WEEKLY!**

# Exercice d'entraînement multinational, Trident Fury, se termine



## Affaires publiques des FMAR(P)

MDN

Le plus grand exercice de la Flotte canadienne du Pacifique, Trident Fury, s'est terminé la semaine dernière et a mis fin à près d'un mois d'activités militaires multinationales et combinées auxquelles ont participé plus de 1 000 militaires.

L'exercice Trident Fury 23 (TF23) s'est déroulé au large de l'île de Vancouver du 12 au 28 juin, avec la participation de six navires de la Marine royale canadienne (MRC), d'une multitude d'aéronefs de l'Aviation royale canadienne (ARC) provenant d'unités de l'ensemble du Canada, ainsi que des États-Unis, des partenaires de l'OTAN et du Japon. Bien que l'un des principaux objectifs de l'exercice ait été de soutenir l'entraînement préalable au déploiement des navires canadiens de Sa Majesté (NCSM) Vancouver et Ottawa, la TF23 a également intégré des éléments tactiques des nombreux exercices et opérations qui se déroulaient simultanément.

Pendant la majeure partie de l'exercice, le groupe opérationnel naval, qui comprenait les NCSM Vancouver, Ottawa,

Winnipeg, Nanaimo, Yellowknife et Edmonton, avec le soutien du navire à moteur Astérix, a opéré en petits groupes, ce qui a permis au Commodore David Mazur, commandant du groupe opérationnel, d'exercer les procédures de commandement, de contrôle et de communication pour les groupes de navires de guerre sur les théâtres d'opérations actuels. Le fait d'opérer en petits groupes permet une plus grande présence dans une région, ce qui aide à maintenir l'agilité nécessaire pour se regrouper rapidement et s'exercer en tant que force plus importante.

Dans le cadre de l'entraînement préalable au déploiement, également connu sous le nom d'entraînement intermédiaire à la préparation multinationale (ISRT), la TF23 a dispensé aux équipages des navires de Vancouver et d'Ottawa l'entraînement nécessaire pour faire face à tout événement pouvant survenir à bord, qu'il s'agisse d'incendies, d'inondations, de soins aux blessés en mer ou d'opérations avec des hélicoptères embarqués, de jour comme de nuit. Les appareils de l'ARC et des États-Unis ont apporté une contribution essentielle à cette formation, notamment les hélicoptères CP-140 Aurora et CH-148 Cyclone,

les appareils américains P-8 pour la détection des sous-marins et un escadron américain de Growler pour les exercices de guerre électronique. Cet entraînement au niveau de l'unité a été un succès et a permis d'atteindre un haut niveau de préparation pour les prochains déploiements grâce à la simulation de conditions maritimes difficiles et exigeantes dans un environnement hostile marqué par l'escalade des tensions.

"L'exercice TF23 offre à la Marine royale du Canada une excellente occasion d'entraîner la Flotte canadienne du Pacifique, les alliés et les éléments interarmées à la guerre maritime tactique dans le cadre d'un groupe opérationnel multinational", a déclaré le contre-amiral (RAdm) Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique. "Travailler avec d'autres navires et aéronefs dans le cadre d'un groupe opérationnel est fondamentalement différent des opérations menées par un seul navire, et il est important que nous mettions régulièrement ces compétences en pratique.

La TF23 a également permis aux unités de la Flotte canadienne du Pacifique de soutenir des exercices et des opérations simultanés de l'OTAN, nationaux et interar-

mées. Il s'agit notamment des exercices et opérations suivants

Vital Archer 23, qui est un exercice conjoint Canada-États-Unis visant à mettre en pratique des procédures essentielles à la défense de l'Amérique du Nord. Le NCSM Winnipeg a soutenu Vital Archer 23 en procédant à l'interception maritime d'un navire d'intérêt.

Vision unifiée 23, la contribution du Canada à l'avancement des activités conjointes de renseignement, de surveillance et de reconnaissance de l'OTAN et au développement de systèmes d'aéronefs télépilotes. Au cours de cet exercice, les NCSM Nanaimo, Edmonton et Yellowknife ont embarqué et piloté de petits systèmes d'aéronefs sans pilote (UAS) afin d'évaluer l'envoi d'images et de données en temps réel depuis l'UAS vers des centres de commandement et de contrôle à terre. Au cours de cet exercice, les navires ont utilisé des satellites en orbite basse et des connexions cellulaires à haut débit pour envoyer de grandes quantités de données. L'un des points forts de l'exercice Unified Vision a été la collaboration avec un escadron américain d'A-10 qui a utilisé les données en temps réel fournies par les navires pour contrer la

menace simulée d'une petite embarcation.

Kaedex, un exercice bilatéral entre le Canada et le Japon (Kaede est le mot japonais pour érable, qui signifie également le lien naturel entre le Japon et le Canada) entre le NCSM Winnipeg et les navires Kashima et Hatakaze de la Force maritime d'autodéfense japonaise (JMSDF).

Fox Frenzy, facilite les tactiques et procédures aériennes de l'ARC contre les cibles lancées par les navires du NCSM Winnipeg.

"L'exercice a été conçu pour offrir des possibilités d'entraînement avancées", a poursuivi le Cam Robinson. "Il nous permet non seulement de renforcer notre capacité à répondre à n'importe quelle crise, mais aussi d'améliorer nos relations avec nos principaux partenaires.

Les exercices tels que la TF23 sont essentiels au maintien de l'état de préparation opérationnelle des ressources, des capacités et des membres des Forces armées canadiennes, et la réussite de la TF23 démontre l'interopérabilité et l'engagement du Canada à travailler aux côtés de ses alliés et de ses partenaires en vue d'améliorer la stabilité et la sécurité dans le monde.

COLDWELL BANKER OCEANSIDE  
Victoria BC, Canada

TIDELINE  
PROPERTY GROUP

**ELYSIA ALLEN**

**250-882-8938**

Elysia@TidelinePropertyGroup.com

TidelinePropertyGroup.com

# Les étoiles de l'ALFC récompensées pour leur excellence



Rory Beegan, officier des services techniques, brandit son Étoile de l'ALFC. Photo fournie par

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Un membre du Centre des services de logement (CSL) d'Esquimalt a reçu une reconnaissance nationale pour son travail acharné et sa diligence.

Rory Beegan, agent des services techniques, est l'un des trois lauréats de l'Étoile de l'Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC), décerné lors d'une cérémonie en ligne le 13 juin.

"Le fait d'avoir été nommé pour ce prix était déjà une bonne chose, mais lorsque j'ai appris que j'avais gagné, j'ai été très surpris parce qu'il y a tellement d'employés de l'ALFC dans tout le pays qui sont tout aussi dévoués à leur travail et qui méritent également un prix", a déclaré Beegan.

Les Étoiles de l'Agence de logement des Forces canadiennes récompensent les employés de première ligne de l'ALFC qui offrent un service à la clientèle exceptionnel et qui vont au-delà de l'appel du devoir dans les

bases et les escadres du pays.

Beegan s'est joint à l'ALFC il y a quatre ans et a travaillé auparavant pendant 15 ans comme charpentier dans l'industrie de la construction. En acceptant son prix, il a remercié l'ALFC pour son programme de prix, ses objectifs fondamentaux et son énoncé de mission, qui, selon lui, inspirent les employés de l'ALFC à viser l'excellence.

Il ajoute qu'il est essentiel de savoir écouter et communiquer efficacement, ainsi que de suivre tous les projets et les plus petites tâches jusqu'à leur terme, pour réussir dans son travail.

"Le travail que nous accomplissons pour fournir et entretenir les logements des membres des Forces armées canadiennes (FAC) et de leurs familles est très gratifiant", a déclaré M. Beegan. "Les employés de l'ALFC sont très fiers de leur travail et ce qui rend cette organisation spéciale, c'est son personnel, qui se consacre à la création d'un

environnement de bien-être et d'inclusion pour les employés et les clients.

Dans le cadre de ses fonctions, M. Beegan est notamment chargé d'effectuer des inspections, de répondre aux préoccupations des occupants, de veiller à ce que les travaux d'entretien soient effectués, de superviser les projets de remplacement du cycle de vie et de rénovation domiciliaire et de s'assurer que les unités d'habitation sont prêtes à accueillir les nouveaux occupants.

Tim McRae, directeur par intérim du HSC d'Esquimalt, explique que c'est un occupant d'un logement du ministère de la Défense nationale (MDN) qui a proposé la candidature de M. Beegan. L'occupant vit dans une ancienne maison patrimoniale qui nécessitait des réparations fréquentes.

"Rory a travaillé avec diligence avec cet occupant pendant de nombreux mois pour résoudre de nombreux problèmes malgré une charge de travail importante et de nombreux autres

engagements", a déclaré M. McRae. "Les qualités dont il a fait preuve sont la persévérance, la tolérance, la diligence et le dévouement au service à la clientèle".

Beegan a reçu un trophée pour commémorer sa récompense, ainsi qu'une lettre de félicitations, un cadeau de son choix provenant du site Web iBoutique du gouvernement du Canada et une carte-cadeau.

Les membres des FAC et leurs familles qui vivent dans des unités de logement résidentielles du MDN nomment les employés de l'ALFC pour les prix.

Les deux autres récipiendaires de l'Étoile de l'ALFC sont Janet Reno, représentante du service à la clientèle du CSS Greenwood, et Dan Ranger, agent des opérations techniques du CSS North Bay. Onze employés du Bureau des services de logement de la BFC Shilo ont reçu le prix Étoile du CSH.

**LOOKOUT**  
Newspaper & Publishing

**2023**

**TUESDAY**  
**AUGUST 1**

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

**Free food!**  
Sponsored BBQ provided by

**MFRC** ESQUIMALT  
Donations accepted.

**SHIP TO SHORE**

**INDUSTRIAL TRADESHOW**  
Showcasing the latest products from Industrial Suppliers, and more!

**100+ VENDORS**  
**THOUSANDS \$ IN DOOR PRIZES**

**FOR BOOTH REGISTRATIONS**  
Izamin.Holdway@forces.gc.ca  
or  
Joshua.Buck@forces.gc.ca

**E-FILE FROM \$79<sup>99</sup> + 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
--	---

**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**

**SPROTT SHAW COLLEGE**

**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

**WWW.SPROTTSHAW.COM**  
**VICTORIA: 250-384-8121**

**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



## Gratification instantanée et thérapie

*"La gratification instantanée peut se manifester par l'approvisionnement en masse de notre estime de soi à partir des médias sociaux, des relations à court terme, de la malbouffe, de la consommation de drogues et d'alcool ou du défilement sans réfléchir de la télévision ou d'applications." ~ Thomas Goenczi*



**Thomas Goenczi**

Collaborateur du Lookout

De nos jours, nous avons du mal à éviter d'être pris dans la course collective au progrès rapide. Par osmose psychologique, cela affecte chacun d'entre nous et se manifeste dans différents domaines de nos vies.

Toutefois, l'aspect le plus préjudiciable à la recherche d'un véritable épanouissement dans la vie est la boucle inconsciente de la gratification instantanée, cette bouffée de plaisir instantanée, cette escapade momentanée de cette réalité.

La notion de gratification instantanée a été promulguée par notre société. Notre niveau élevé de confort et d'accessibilité semble être une pièce importante du puzzle lorsqu'il s'agit de comprendre pourquoi nous recherchons un soulagement à court terme pour un préjudice à long terme.

"La gratification instantanée peut se manifester par l'approvisionnement en masse de notre estime de soi à partir des médias sociaux, des relations à court terme, de la malbouffe, de la consommation de drogues et d'alcool ou du défilement sans réfléchir de la télévision ou d'applications."

Le fait de se retrouver dans nos boucles inconscientes à la recherche d'un assouvissement rapide de nos pulsions

se finit par nous en rendre captifs. On se libère en réalisant consciemment que les pulsions nous capturent ; en comprenant que l'on est captif, on peut enfin s'en échapper. Il est extrêmement difficile de vaincre quelque chose quand on ne sait pas contre quoi on se bat. Cependant, les éléments de fierté et d'orgueil s'affirment souvent par le déni ou la rationalisation défensive, nous replongeant rapidement dans les chaînes dont nous venons de nous libérer.

Comme la plupart des choses, la thérapie n'est pas dépourvue de la séduction de la gratification immédiate. En général, une personne entame une démarche de conseil en vue d'obtenir de l'aide pour son bien-être émotionnel et mental. Cela peut être lié au désir naturel d'un soulagement rapide de la souffrance actuelle.

Il faut veiller à ne pas succomber à l'attrait de la gratification immédiate dans le cadre de la consultation. On observe souvent, dans les premiers temps de la thérapie, qu'une personne se présente aux séances avec un objectif égoïste ; par exemple, elle vient en thérapie pour s'en servir comme d'une forme de manipulation ou de pouvoir. Cela se produit lorsque l'intention du traitement est mal orientée et utilisée de manière immorale. C'est souvent le cas des personnes souffrant de tendances narcissiques.

Comment éviter au mieux de tomber dans le piège de la gratification instantanée en thérapie ?

Cela commence dès le début par des intentions pures en matière de conseil ou de psychothérapie ;

Entreprendre une thérapie non seule-

ment pour son propre bénéfice, mais aussi pour celui des personnes qui l'entourent ;

Faire preuve d'humilité lorsque vous réalisez des progrès notables ;

Ne vous attaquez qu'en partie à ce qui est le plus facile à atteindre. Affrontez les sujets que vous avez évités, mais faites-le lorsque vous sentez que la confiance est présente dans la pièce ;

Récompensez vos réalisations. Vous le saurez si vous ressentez intuitivement un véritable épanouissement après une session ou si vous avez une idée décisive au milieu de la session. Après la session, trouvez un moyen d'apprécier votre croissance d'une manière qui vous nourrit.

Les pièges de la gratification instantanée sont presque omniprésents dans nos vies. Il est juste de dire que nous avons tous été pris par ces pièges et, à vrai dire, ils sont inévitables. Essayez de remarquer quand vous retombez dans les filets de la gratification instantanée. Vous vous rappelez alors que vous avez la volonté de choisir de ne plus être soumis à vos impulsions.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la RCN 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 santé qualifié pour toute question concernant votre état.

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

**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 SISIP organise un barbecue pour remercier ses clients

### LE RARM

Le 22 juin a vu le retour du BBQ annuel d'appréciation des clients du RARM sur le terrain Naden.

Le BBQ a permis à l'équipe de servir 200 hamburgers et de jouer au jeu de la vie avec les participants. Les joueurs ont appris à faire face aux événements de la vie tels que les hypothèques, les enfants et les factures imprévues, et quelques invités chanceux ont eu la possibilité de gagner une paire de haut-parleurs ou d'écouteurs Sonos. Félicitations à Lei Stevens et Lisa Jeffery, les

deux gagnantes ! Nous avons été ravis de vous voir si nombreux en personne après une longue absence due à la COVID.

Nous sommes également ravis d'annoncer que nous avons obtenu des locaux de nos merveilleux partenaires du Centre de transition et du Centre de ressources pour les familles des militaires et que nous pouvons à nouveau organiser des réunions en personne. Veuillez nous rendre visite au Centre de transition pour prendre rendez-vous ou nous appeler sur notre ligne principale au 250-363-3301.

### L'ÉQUIPE DU RARM :

- Jonathan Mar, Mar.Jonathan@cfmws.com, possède une capacité unique d'expliquer les concepts financiers aux nouveaux membres, en éliminant le mystère de l'investissement.
- En tant que conjointe de militaire, Shannon Childs, que l'on peut joindre à l'adresse Childs.Shannon@cfmws.com, apporte une connaissance de première main du caractère unique de la culture militaire.
- Spencer Elliot, spécialisé dans la planification de la fin de carrière et doté d'une compréhension innée des situations financières complexes, peut être joint à l'adresse Elliot.Spencer@cfmws.com.
- Craig York est notre conseiller qui peut vous aider à résoudre vos problèmes financiers à l'adresse York.Criag@cfmws.com.
- Enfin, Chris Fraser (Fraser.Chris@cfmws.com), notre expert en assurances, veille à ce que vous et vos proches soyez en sécurité financière, que vous soyez en service actif ou en tant qu'ancien combattant.

# ANCHORS AWAY

## Arts & Music Festival

Starlight Stadium in Langford

### MUSIC

Yukon Blonde  
The Naden Band  
The Fabulous B Sides  
The New Groovement  
Mister Mojo  
and his Magic Band

### PERFORMERS

Canada's Drag Race Performers  
Kendall Gender and Vivian Vanderpuss with friends  
Passion and Performance Arts Inc. dancers

### KIDS & KIDS @ ♥

Bouncy castle  
Interactive games  
Arts and crafts area  
Balloon Twister  
Face painting

### FOOD TRUCKS

L'Authentic Burgers and Poutine  
Kattia's Kitchen  
Candytime

### BEER GARDEN

### SHUTTLE BUS

FREE BOTTLED WATER

### EARLY BIRD DND RATES

END JULY 13 CAF/DND/Veteran member  
member PRI or CF One

GENERAL PUBLIC TICKETS ON SALE JULY 14 \$15/person

\$25/family



Maximum four, and include two children under age 18 - kids under 5 free. Additional children five years of age and older are \$5 per person.

### TICKETS SALES



ON EVENTBRITE

All proceeds from this event go towards programming that supports the morale and welfare of Canadian Armed Forces.



**GALAXY MOTORS**

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

[www.galaxymotors.net](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://www.galaxyrv.net)

## 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

# 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

**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 DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol

WALKER HANKOOK

Oil service  
Electrical  
Exhaust  
Tires

Induction & Fuel Injection Service  
Out of Province Inspection  
Diesel Fuel Service  
Brake service

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

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

**ZEDS**  
beds made easy

Full Selection of High Quality Bedroom Furniture  
www.ZEDSBEDS.ca

**Hey Sailor...**  
After spending so many nights in your rack isn't it time you had the well deserved sleep at home? Our Canadian made mattresses and 90 sleep guarantee will ensure you get the well deserved rest you need (no seat belts needed).

**50%-80% OFF RETAIL**

• Made in Vancouver.  
• Locally owned and operated.  
• Two trees planted in BC for every mattress sold.

Interac VISA MasterCard Fairstone Loans that suit you

**FREE PARKING AROUND BACK**  
#113-2854 PEATT ROAD, LANGFORD  
Adam Averill, CD: 250-894-ZEDS (9337)

**FREE PHONE CONSULTATION**  
OPEN:  
MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3



# La masse du moniteur en question



Légende: Le matelot chef Phil Turcotte suggère d'améliorer ses compétences avec le Monitor Mass. Photo fournie par

Dans cette série, nous présentons le leadership numérique au sein de la MRC afin d'illustrer comment nos solutions d'entreprise sont exploitées avec succès au profit de nos équipes.

## Elizabeth Wolfe

Gestion du personnel naval

Le matelot-chef (MS) Phil Turcotte a rejoint la Réserve navale (NAVRES) en tant que musicien en janvier 2016. Il est le premier membre de sa famille à servir dans l'armée canadienne. Avant de se joindre à la MRC, le Matc Turcotte a obtenu un baccalauréat et une maîtrise en musique à l'Université Laval, se spécialisant dans le cor d'harmonie.

En mars 2017, le Matc Turcotte s'est vu offrir un contrat de classe B avec le Centre de coordination du personnel du Québec (CCP Q), en tant que contrôleur Pers. Ce rôle consiste à gérer le personnel de la Réserve entre NAVRES et les côtes et à fournir un service d'assistance pour les applications MCS pour 24 divisions de la Réserve navale. À l'exception d'une séance de formation de trois jours sur le Monitor Mass (MM) offerte à Valcartier, le Matc Turcotte n'a jamais étudié l'informatique de façon formelle. Il s'est plutôt inspiré de l'intérêt de sa famille pour la technologie, ayant beaucoup appris à la maison. Lorsqu'il était enfant, ses parents étaient des technologues de la première heure ; la passion de son frère pour l'informatique l'a amené à bricoler un réseau maison bien avant que les réseaux locaux ne soient répandus.

Pour se perfectionner dans son nouveau rôle au sein de PCC Q, MS Turcotte s'est appuyé sur sa curiosité naturelle et sa détermination inébranlable à démêler et à résoudre les problèmes techniques. Les problèmes uniques l'inspirent et il s'obstine à les résoudre et à parvenir à une compréhension complète du fonctionnement de choses. Il aime le côté analytique de son travail et a travaillé dur pour développer sa connaissance de la MRC via Monitor Mass. Il s'est engagé à rester à la fine pointe de la technologie en général, en dehors de son rôle au PCC Q. Certes, le Matc Turcotte est aussi un joueur enthousiaste à la maison. Il aime les jeux de gestion tels que Factorio, Elden Ring et Civilization 5 et il insiste sur le fait que ces jeux ont un lien direct avec son travail.

### POUR AMÉLIORER VOTRE MAÎTRISE DES MM, MS TURCOTTE VOUS SUGGÈRE CE QUI SUIT :

- Si vous ne l'avez pas encore fait, demandez vos identifiants de connexion à MM afin de pouvoir accéder à votre compte ;
- Cherchez à savoir qui est le point de contact MM de votre unité ;
- Posez des questions sur le fonctionnement du MM ;
- Soyez persévérant dans la résolution des problèmes ;
- Testez les fonctionnalités du MM. Il existe des comptes bêta pour des tests plus avancés, le cas échéant ;
- N'hésitez pas à explorer MM. Les modifications involontaires apportées à MM peuvent être corrigées si nécessaire ;
- Si des données existent dans MM, il y aura une requête/un rapport correspondant que vous pourrez utiliser pour extraire ces données.

En outre, si vous souhaitez soumettre une demande de fonctionnalité pour MM, veuillez utiliser cet e-mail : P-NPTGHQMCSCOORD@intern.mil.ca.

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 TOURISM VERNON

Tickets available at  
ticketseller.ca 250-549-7469

okanagantattoo.ca



Rob Thomas, des Services environnementaux de Services et achats publics Canada, retire (avec enthousiasme) des déchets plastiques du port d'Esquimalt. Photo fournie

# POESB nettoie le port d'Esquimalt pour la Journée mondiale des océans

**Lorraine Crinkley**  
Responsable de l'environnement, POESB

Les occupants du port d'Esquimalt ont retiré près de 100 kilogrammes de déchets des eaux et des rives lors d'un nettoyage organisé à l'occasion de la Journée mondiale des océans.

La Direction des opérations portuaires et des services d'urgence (POESB) de la BFC Esquimalt a fait équipe avec les services environnementaux de la cale sèche d'Esquimalt, les opérations de la cale sèche d'Esquimalt, l'installation de maintenance de la flotte et Victoria Shipyards - Seaspan, qui occupent également le port d'Esquimalt, pour un troisième nettoyage annuel du port et du littoral, le 8 juin.

Cette journée marque la Journée mondiale des océans, qui reconnaît l'impact des activités humaines sur les océans de la planète et encourage la gestion durable.

Les équipes ont ramassé des débris dans le port, en se concentrant sur les jetées et les défenses de compression où les déchets ont tendance à s'accumuler, ainsi que sur diverses plages de poche dans le port d'Esquimalt.

Les principaux types de déchets ramassés sont le plastique, le polystyrène et le métal. D'autres types de déchets comprenaient des tampons absorbants usagés, du bois traité et des bouchons d'oreille jetables.

Si vous souhaitez participer à l'un des nettoyages des plages ou des océans de la POESB, ou si vous avez besoin d'aide pour organiser un nettoyage au sein de votre unité, n'hésitez pas à contacter Lorraine Crinkley, responsable de l'environnement à la POESB, à l'adresse suivante : [lorraine.crinkley@forces.gc.ca](mailto:lorraine.crinkley@forces.gc.ca). Bonne Journée mondiale des océans !



Les participants du nettoyage du port de 2023 avec les quelque 100 kg de déchets retirés du port d'Esquimalt. Photo fournie



Eric Coching  
Broker/Owner | 250-217-2326  
[ecoching@shaw.ca](mailto:ecoching@shaw.ca)

## The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

*Finding the right home is hard. Finding the right mortgage is easy.*

**Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192**

**103-719 McCallum Road, Victoria, B.C. V9B 6A2**

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

Thinking about  
consolidating  
consumer debt?

Give us a call for current rates  
and options!

Rates subject to change without notice



# ISLE 360



Un exercice de personne à la mer sur le patrouilleur d'entraînement Raven du Canada pendant qu'il naviguait à 360, près de Com





# VAN ISLE 360

Du vendredi 2 juin au samedi 17 juin

*Félicitations à STV Tuna et STV Goldcrest pour leur participation à Van Isle 360, une course de 15 jours autour de l'île de Vancouver. STUs Tuna et Goldcrest se sont classés 5ème et 8ème dans leurs divisions.*

a eu lieu à bord du  
de la Marine royale  
à l'appui de Van Isle  
ox.



Bob Haden signe un casque de la Seconde Guerre mondiale. Photo fournie

# La vie sur un bateau très uni : Le soutier-mécanicien Robert Haden

ASLt Willis McCullough-Messom

## LES DÉBUTS DE LA VIE

Bob Haden naît à Slave Lake, en Alberta, en janvier 1924. À l'école, il souhaite devenir marin, car son père, qui a immigré de Suède au Canada, lui a raconté des histoires de voyages en mer.

Bob déménage à Vancouver à la recherche d'un emploi et finit par être embauché dans un camp forestier en tant qu'aiguilleur. Auparavant, il travaillait dans un garage à Chisholm Mills, en Alberta. Pendant son séjour à Vancouver, il s'efforce de parler à autant de marins que possible, afin de se faire une idée de la vie dans la marine.

Entre les histoires racontées par ceux qu'il a rencontrés et son désir d'enfance de voir l'océan, Bob a décidé de s'enrôler dans la Réserve des volontaires de la Marine royale du Canada à Vancouver, en Colombie-Britannique, en février 1943, devenant ainsi l'un des nombreux garçons des Prairies à s'enrôler pour une vie en mer en tant que matelot de 3e classe.

## INTRODUCTION À LA MARINE

La première expérience de Bob dans la marine est l'entraînement de base qu'il suit à Victoria, où il apprend les rudiments de la vie dans la marine. À l'issue de la formation de base, il choisit de devenir artilleur.

Il est envoyé à Comox, en Colombie-Britannique, où il suit une formation pour devenir membre des opérations combinées, une unité spécialisée dans les débarquements amphibies et les opérations commando. L'entraînement était rigoureux, mais Bob a tenu bon malgré les difficultés.

Bob se souvient d'une partie de l'entraînement qui consistait à ramper sous des barbelés alors que des mitrailleuses tiraient au-dessus de sa tête. Il se souvient distinctement du craquement des balles réelles au-dessus de sa tête alors qu'il se frayait un

chemin dans la terre. C'est à cette époque qu'il devient mécanicien moteur, car il a déjà une certaine expérience des moteurs. Pour devenir mécanicien, il a subi une série de tests visant à démontrer sa compréhension des moteurs et de leur fonctionnement. Il se souvient avoir dû dessiner des moteurs et décrire leur fonctionnement. Il était également préférable que le candidat ait une expérience préalable, ce qui était le cas de Bob, ce qui lui a donné une longueur d'avance dans la procédure.

## FAIRMILE ML Q087

Bob's first Naval experience was basic training which he attended in Victoria, where he learned the basics of navy life. After completing Basic Training, he chose to become a gunner.

He was sent to Comox, B.C., where he underwent training to become a member of Combined Operations, a unit that specialised in amphibious landings and Commando Operations. The training was rigorous, but Bob pushed through despite the challenges.

Bob recalls one portion of the training which involved crawling under barbed wire as machine guns fire overhead. He distinctly recalls the cracking of live rounds above his head as he crawled his way through the dirt. It was at this time he became a motor mechanic as he had some prior experience with engines. To become a motor mechanic, he underwent a series of tests to demonstrate an understanding of engines and their functionality. He recalls having to draw engines and describe how they functioned. It was also preferred that the applicant had prior experience, which Bob had, giving him the upper hand in the process.

## FAIRMILE ML Q087

À l'été 1944, Bob est affecté au Fairmile Motor Launch (ML) Q087. Le ML Q087 a été construit à Toronto et était l'un des 129 Fairmiles en service dans la Marine royale du Canada (MRC). Ces bateaux en bois polyvalents de 112 pieds étaient modulaires et pouvaient

être équipés de diverses armes pour répondre aux besoins de l'opération en cours. Avec un petit équipage d'environ 15 personnes, les liens étaient très étroits, et il se souvient encore aujourd'hui des deux capitaines sous lesquels il a servi à bord du ML087, le Lt(N) Chew et le Lt(N) Finlay.

Pendant son séjour à bord du Fairmile Q087, le navire était chargé des opérations anti-sous-marines au large des côtes de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve. Ils utilisaient leur vitesse pour précéder les convois à la recherche de sous-marins. Leur conception en bois les rendait beaucoup plus difficiles à détecter pour les sous-marins allemands. Lorsqu'ils n'étaient pas à la tête des convois, ils patrouillaient le long des côtes et dans les ports, prêts à bondir dès la découverte d'un U-Boat.

## STATIONS D'ACTION

Lors d'une patrouille au large des côtes de Terre-Neuve, l'ASDIC à bord du Fairmile MLQ087 a repéré un U-Boat. Bob venait de quitter son quart dans la salle des machines lorsqu'on a sonné le branle-bas de combat. Il a pris son gilet pare-balles et son casque et s'est dirigé vers le canon Oerlikon de 20 mm. Un autre marin se trouve à ses côtés avec les munitions, ainsi qu'un officier. Bien qu'il s'agisse d'un mécanicien motoriste, tous les marins du Fairmiles maîtrisaient tous les systèmes du navire, y compris le canon principal, en raison de la taille réduite de l'équipage. Bob est resté sur le canon, même lorsque les températures ont chuté jusqu'à un froid glacial. Le sous-marin finit par s'échapper et Bob est relevé de ses fonctions. Il retourna ensuite au mess et se souvient qu'il avait trop froid pour parler.

Avant d'embarquer à bord d'un U-889 allemand capturé, Bob est affecté à une base de transmissions au Cap-Breton, en Nouvelle-Écosse. La base pouvait ainsi relayer des communications vitales au Canada et à l'étranger.

**Suite dans le prochain numéro**



Bob standing on the upper decks of Fairmile MLQ087 off the coast of Newfoundland. Photo supplied



**Nancy Vieira** REALTOR®  
Personal Real Estate Corporation

250-514-4750  
www.nancyvieira.com • info@nancyvieira.com  
for Victoria & Southern Vancouver Island

PEMBERTON HOLMES REAL ESTATE  
1-800-665-5303

**WELL THEN THERAPY**  
MILITARY COUNSELLING BY A VETERAN

BOOK NOW  
WELLTHENTHERAPY.COM  
(250) 419-5464

**FREE CONSULTATION**  
\*COVERAGE FOR ALL MILITARY MEMBERS & FAMILIES\*

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

**MONARCH**  
LUXURY APARTMENTS

# Se préparer à réduire la taille de votre maison à la retraite

SISIP Financial-Esquimalt

Lorsque vous vous préparez à prendre votre retraite des Forces armées canadiennes (FAC), vous pouvez envisager de réduire la taille de votre maison. Que vous souhaitiez profiter des voyages hors saison ou des possibilités de multipropriété, ou que vous ne vouliez pas assumer les responsabilités liées à la possession d'une grande maison, voici quelques points à prendre en considération.

## DÉTERMINEZ CLAIREMENT LES RAISONS QUI VOUS POUSSENT À RÉDUIRE LA TAILLE DE VOTRE PROPRIÉTÉ.

Vous souhaitez peut-être un espace plus petit ou moins d'entretien. Mais la "réduction de la taille" est parfois davantage liée à un changement géographique qu'à un rétrécissement de l'espace de vie. Vous souhaitez peut-être une maison de plain-pied qui vous permette de vieillir sur place. Certains retraités déménagent dans un chalet ou un appartement secondaire qu'ils possèdent déjà dans une zone rurale ou touristique. D'autres veulent traverser le pays pour se rapprocher de leurs enfants et petits-enfants adultes. Peut-être espérez-vous profiter de la baisse des prix de l'immobilier en dehors des

zones urbaines. Identifiez les raisons de votre déménagement pour affiner votre recherche et votre budget.

## FIXEZ UN CALENDRIER

Commencez à penser à la retraite trois à cinq ans avant la date de votre départ. Cela vous donne le temps d'examiner votre santé financière, de régler vos dettes, de compléter votre épargne et d'examiner les coûts associés à la réduction de la taille de votre entreprise.

## ÉTABLIR UN BUDGET

Rencontrez un conseiller pour évaluer votre pension nette et vos autres sources de revenus à la retraite, y compris les revenus d'investissement. Les jeunes retraités peuvent ne pas être admissibles au Régime de pensions du Canada ou à la Sécurité de la vieillesse pendant des années, et votre pension nette peut être inférieure à votre salaire actuel. En revanche, il se peut que vos dépenses à la retraite soient réduites. Pour de nombreux retraités, la façon dont ils dépensent l'argent change. Il vaut donc la peine d'évaluer l'ensemble de vos finances et d'établir un budget réaliste adapté à votre changement de mode de vie.

## ÉVALUEZ VOS INVESTISSEMENTS

Après votre libération,

vous pouvez continuer à investir de l'argent dans votre régime enregistré d'épargne-retraite (REER), dans le REER de votre conjoint ou profiter des revenus de votre compte d'épargne libre d'impôt (CELI). Votre conseiller du RARM peut évaluer tout changement dans votre profil de risque avant la retraite et vous aider à déterminer la meilleure façon de tirer un revenu de vos placements après votre libération. Selon votre âge et votre revenu, demandez à votre conseiller quand convertir votre REER en fonds enregistré de revenu de retraite (FERR).

"Saviez-vous que vous pouvez continuer à bénéficier de l'épargne à imposition différée dans votre REER jusqu'à l'âge de 71 ans ?

## SONDER LE MARCHÉ DE L'IMMOBILIER

Le prix des appartements en copropriété et des petites maisons a augmenté rapidement dans la plupart des régions du pays. Une fois que vous connaissez votre budget de retraite, rencontrez un agent immobilier pour voir ce qui est disponible dans votre fourchette de prix. Discutez avec votre conseiller de votre capacité financière à couvrir un acompte ou les frais de déménagement.

## VÉRIFIEZ L'ADMISSIBILITÉ DE

## L'HYPOTHÈQUE

Si vous prévoyez d'utiliser les bénéfices de votre logement actuel pour en acheter un nouveau, vous n'aurez peut-être pas besoin d'un prêt hypothécaire. Avant de commencer votre recherche de logement, il est conseillé de rencontrer un spécialiste des hypothèques, de faire évaluer votre propriété actuelle et de déterminer votre admissibilité et vos besoins en matière d'hypothèque.

Examinez vos besoins en matière d'assurance vie

Habituellement, les gens ont besoin de beaucoup d'assurance au début de leur carrière militaire, lorsqu'ils ont des personnes à charge et un niveau d'endettement plus élevé. Au fur et à mesure que votre situation évolue, il est bon de réévaluer vos besoins en matière d'assurance vie. Votre spécialiste en assurance peut vous expliquer les différences entre les polices d'assurance vie temporaire et d'assurance vie permanente, ainsi que le montant et le type de couverture qui conviennent à vos besoins à la retraite.

Contactez votre équipe locale d'Esquimalt au 250-363-3301 pour commencer à préparer votre retraite.



**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.

**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](http://spartansfootball.ca/register)

# Nouveau design dévoilé pour le Monument national de la mission canadienne en Afghanistan



Anciens Combattants Canada

Nous avons le plaisir d'annoncer la conception choisie pour le Monument commémoratif de la mission du Canada en Afghanistan.

Le concept, élaboré par l'équipe Stimson, s'inspire des éléments de guérison de la roue de médecine et prend la forme d'un espace circulaire et sacré de sécurité, un "port d'attache" de réflexion, de mémoire et de contemplation. Il comprend quatre portails, dont l'intérieur est un sanctuaire où l'on se souvient de ceux qui sont tombés au champ d'honneur. Sur les murs de trois des quadrants sont inscrits l'année et les noms des personnes décédées, ainsi que des feuilles d'érable en plusieurs rangées. Le quatrième mur du quadrant sud-est, qui fait face à la direction de l'Afghanistan, est dédié aux alliés afghans tombés au combat. Au centre, quatre gilets pare-balles en bronze sont drapés sur des croix - des rappels utilitaires mais poignants de la protection.

Ce monument offre une occasion unique d'honorer et de réfléchir et de rechercher l'équilibre et la guérison pour tous les Canadiens.

Plus de 40 000 Canadiens en uniforme et des centaines de civils et de fonctionnaires ont servi en Afghanistan de 2001 à 2014. Pendant leur séjour en Afghanistan, 158 membres des Forces armées canadiennes, un diplomate, quatre travailleurs humanitaires, un contractant du gouvernement et un jour-

naliste ont perdu la vie. Des milliers de membres des Forces armées canadiennes et de civils ont également été blessés, physiquement et psychologiquement.

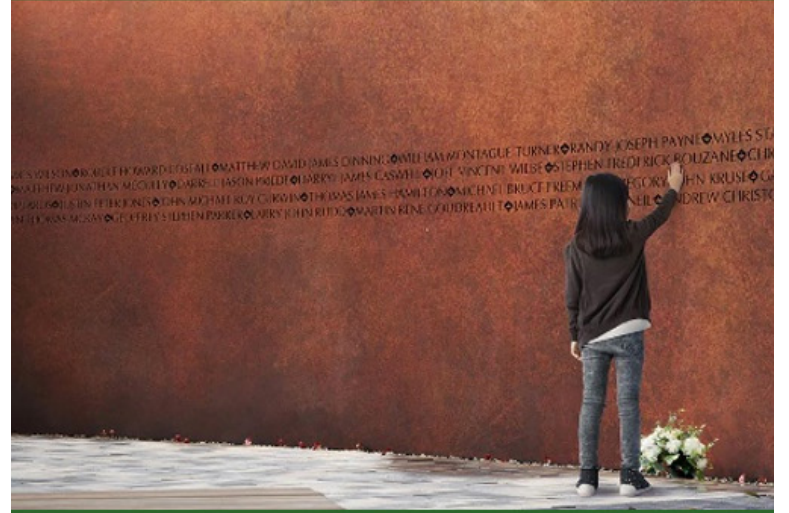
Le Monument national de la mission canadienne en Afghanistan rendra hommage à l'engagement et au sacrifice des Canadiens qui ont servi en Afghanistan et au soutien que leur ont apporté, dans leur pays, leurs familles, leurs pairs et leurs communautés.

Les étapes suivantes sont le développement détaillé de la conception choisie, suivi de la construction du monument.

Nous remercions tous ceux qui ont répondu à l'enquête publique en ligne sur les cinq conceptions du monument - plus de 10 000 Canadiens ont répondu. Les anciens combattants, leurs familles et d'autres personnes ayant servi dans le cadre de la mission représentent la plupart des personnes qui ont commenté les conceptions.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le monument, veuillez consulter le site [veterans.gc.ca](http://veterans.gc.ca).

Le Canada se souvient.



Artistic renderings of the National Monument's design. Photos supplied



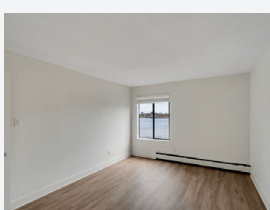
## SEASIDE PLACE APARTMENTS

531 West Bay Terrace, Victoria BC

NEWLY RENOVATED 1 BEDROOM SUITES  
STARTING FROM \$1,899/MONTH

### PROPERTY FEATURES

- Oceanfront property
- Pet friendly
- Stainless steel appliances
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- Vinyl plank flooring



**Devon**  
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT  
226.988.6226



## Make a forever gift.

Did you know that just 1% of your estate could result in a truly powerful, transformational gift to veterans like Murray ... forever?

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at [Mandy.Parker@broadmeadcare.com](mailto:Mandy.Parker@broadmeadcare.com), or visit [www.broadmeadcare.com](http://www.broadmeadcare.com).

**Broadmead Care**  
Where Love, Life and Living Matter

[www.LOOKOUTNAVYNEWS.com](http://www.LOOKOUTNAVYNEWS.com)

# 5 QUESTIONS

Lieutenant Anabelle St-Martin  
Officier des transports à la  
Logistique de la base, BFC  
Esquimalt et coureuse passionnée

**Q1 : Quelle est votre réaction au fait d'avoir remporté le Championnat de course à pied des Forces armées canadiennes - Meilleure athlète féminine, et quelles autres courses ou récompenses sportives avez-vous remportées dans le passé ?**

Je ne m'attendais pas du tout à terminer première de cette course. Mon objectif en course à pied est toujours de battre mes temps et de m'améliorer en fonction de mes courses passées. Même si la course à pied est un sport individuel, l'aspect collectif et d'équipe de la course à pied est tellement essentiel pour moi que je me concentre rarement sur la compétition avec d'autres coureurs. Gagner le prix de la meilleure athlète féminine est un bonus dont je suis extrêmement reconnaissante.

J'ai commencé à courir lorsque la COVID a commencé à tout arrêter. J'avais besoin de faire quelque chose et j'ai trouvé la paix d'esprit en courant à l'extérieur. Je m'entraînais seule et je

## CFB Esquimalt's Running Champion

n'avais pas accès à des courses en personne. J'ai pu participer à ma première course en personne cette année lors de l'une des courses de l'Island Race Series, où je me suis classée quatrième ; c'est à ce moment-là que j'ai réalisé que tout mon entraînement en solo pendant la COVID avait été bénéfique. Je n'ai fait que m'améliorer depuis et je suis impatiente de voir ce que l'avenir me réserve.

**Q2 : Quelle a été votre stratégie le jour de la course, quels ont été les défis du parcours et à quel point vous êtes-vous entraînée pour réussir cette épreuve ?**

Le défi de cette course était l'heure de départ, car il est assez inhabituel de courir à 16 heures - d'habitude, les courses commencent dans la matinée. Le jour de la course, je me suis efforcée de me reposer le plus possible, de m'alimenter correctement, d'éviter la chaleur de 30 degrés Celsius et de rester bien hydratée.

Je m'entraîne sept jours par semaine, parfois deux fois par jour. La plupart des coureurs, y compris moi-même, effectuent un kilométrage hebdomadaire élevé, même lorsqu'ils ne courent que des courses de 5 kilomètres, afin de s'assurer que leur corps est prêt à faire face à différents facteurs de stress externes et internes. Nous devons également veiller à effectuer un entraînement musculaire adéquat afin de prévenir les blessures. Enfin, les séances de récupération sont cruciales pour que notre corps soit prêt pour la séance d'entraînement du lendemain. Tous ces entraînements différents me prennent beaucoup de temps, et je ne voudrais pas qu'il en soit autrement.

**Q3 : Qui ou quoi vous a incité à vous lancer dans la course à pied de compétition (quand**

**cela s'est-il produit et y a-t-il une histoire à raconter), et qu'est-ce que vous aimez le plus dans le sport de la course à pied ?**

J'étais spectatrice lorsque mon père et les membres de son équipe ont participé à un pentathlon à Valcartier, au Québec. Alors que mon père et plusieurs autres membres des FAC franchissaient la ligne d'arrivée, ma mère s'est tournée vers moi et m'a dit : "Tu sais que tous ces hommes et femmes doivent être en bonne santé et en bonne condition physique pour faire partie de l'armée. Ils sont payés pour rester actifs et s'entraîner tous les jours". J'ai été séduite.

En 2017, j'ai rejoint la CAF et j'ai commencé à pratiquer toutes sortes de sports, du badminton à la voile. J'ai repris la course à pied pendant la COVID lorsque les sports d'équipe ont dû s'arrêter. Courir à l'extérieur était ma façon de méditer et

de m'éloigner de mon bureau à domicile pour faire quelque chose que j'aimais.

Ce que j'apprécie le plus dans la course à pied, c'est l'accessibilité de ce sport. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une bonne paire de chaussures de course. Je peux courir où que je sois dans le monde. Je suis connue pour apporter une paire de chaussures de course partout où je vais ; que ce soit pour faire de l'exercice sur le terrain ou sur les plages du Mexique, j'ai toujours une paire de chaussures de course dans mon sac ! La course à pied me permet également de faire partie d'une communauté forte où nous nous soutenons et prenons soin les uns des autres, quel que soit l'endroit où je suis affectée. Mes équipes et mes groupes de course m'ont toujours donné le sentiment d'être chez moi, où que je sois au Canada.

**Q4 : Quelle est l'importance**



Le lieutenant Anabelle St-Martin a reçu le premier prix de l'athlète féminine des FAC lors de la course de 5 km à Ottawa le 27 mai.

**d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour faire face aux défis et aux responsabilités liés au travail ?**

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée est essentiel pour faire face aux défis et aux responsabilités liés au travail. Il faut d'abord avoir de bonnes bases et un bon système de soutien pour surmonter tous les obstacles et toutes les difficultés que le travail peut entraîner. Pour servir votre pays au mieux de vos capacités, vous devez veiller à prendre soin de vous et de ceux que vous aimez. Il est essentiel pour votre bien-être de consacrer du temps à votre vie personnelle ! Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée vous permet d'être présent pour vous-même et pour votre entourage et, par conséquent, d'être mieux préparé à relever les défis qui se présentent à vous.

**Q5 : Quelle est votre prochaine étape en termes d'objectifs de course à pied et de carrière dans la CAF, et où vous voyez-vous dans cinq ans ?**

J'ai l'intention de continuer à m'entraîner régulièrement afin de m'améliorer et de faire partie de l'équipe de course à pied au niveau international. Les Forces armées canadiennes m'ont permis de me dépasser et d'atteindre des objectifs que je croyais irréalisables, et je compte bien continuer à servir mon pays pendant de nombreuses années encore.

À l'avenir, je continuerai à dépasser mes attentes et à apporter tout le soutien possible aux membres de mon équipe, tant au sein de l'équipe de course qu'au travail, qui font d'Esquimalt un endroit où il fait bon vivre.

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



### SKREWED

**"Il est 3 heures du matin, tu es sans surveillance dans une cour non clôturée et tu n'as RIEN fait de mal dans la maison ?"**

Andrew Currie

## LA CAM KURTZ, PREMIÈRE FEMME À PRENDRE LE COMMANDEMENT DES FMAR(A)



Cérémonie de passation de commandement dans l'Atlantique maritime. Photo de la cérémonie : Matelot de première classe Bryan Underwood, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.



**Ryan Melanson**  
Personnel du Trident

Comme elle l'a fait à maintes reprises au cours de ses 35 ans de carrière dans la marine, la Contre-amiral Josée Kurtz a ouvert la voie aux femmes dans la Marine royale du Canada (MRC).

La Contre-amiral Kurtz a été officiellement nommée commandante des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique (FOIA) lors d'une cérémonie de passation de commandement qui s'est déroulée le 20 juin

à Halifax.

"C'est avec beaucoup d'humilité que je saisis l'occasion qui m'est offerte et je suis très enthousiaste à l'idée de me joindre à l'équipe de la Défense sur la côte Est", a déclaré la Cam Kurtz, qui a récemment commandé le Collège militaire royal du Canada à Kingston, en Ontario. Elle a commandé le NCSM Halifax de 2009 à 2011, l'ancienne École des opérations navales des Forces canadiennes de 2011 à 2012 et le 2e Groupe de la Force navale permanente de l'OTAN en 2019.

S'adressant aux membres de la formation pour la première fois après sa

prise de commandement, la Cam Kurtz a mis l'accent sur les réalisations de l'équipe qu'elle dirigera désormais.

"Le contexte géopolitique évolue rapidement et exige que les forces navales soient prêtes à protéger l'ordre international fondé sur des règles. Face à l'agression russe et à l'expansionnisme chinois, le Canada continue de maintenir une présence navale stable dans ces régions géographiques tendues", a-t-elle déclaré.

Le nouveau commandant succède au Cam Brian Santarpia, qui a pris ses fonctions en juin 2020. En raison du calendrier,

la première partie de son commandement a été consacrée au maintien de l'équipe opérationnelle pendant les premiers jours de la pandémie COVID-19.

"Tout le monde s'est impliqué et a travaillé dur ; nous avons une équipe incroyable pour traverser cette période, et nous nous sommes remis au travail de manière à assurer la sécurité de tous", a déclaré le Cam Santarpia.

Le vice-amiral (Vam) Angus Topshee a présidé la cérémonie de passation de commandement en tant que commandant de la MRC, aux côtés du Cam Bob Auchterlonie, commandant de la JTFA.

Le Vam Topshee a décrit la Cam Santarpia comme "l'un des meilleurs planificateurs opérationnels et tacticiens que la Marine royale canadienne ait jamais produit" et a déclaré que ces compétences ont permis à la formation d'accepter trois nouveaux navires de patrouille extracôtiers et arctiques au cours de son mandat de trois ans, tout en continuant à gérer de façon durable la flotte de classe Halifax et à soutenir les opérations dans le monde entier.

Souhaitant la bienvenue à la nouvelle chef de la marine dans ses nouvelles fonctions, le Vam Topshee

a déclaré qu'il avait entièrement confiance en la Cam Kurtz au moment où elle assumera sa plus grande responsabilité. Il a ajouté qu'il était heureux de constater que la marine compte désormais plusieurs femmes à des postes de commandement dans l'ensemble du pays, car c'est la première femme à atteindre ce niveau au sein de l'institution.

"Mais ce n'est pas le moment de faire une pause et de célébrer ; il est temps de redoubler d'efforts pour atteindre la représentation dans nos rangs dont nous avons besoin", a déclaré le Vam Topshee.

## LE NCSM MALAHAT ACCUEILLE SON NOUVEAU COMMANDANT



Le Capitaine de frégate Cameron Miller (à gauche), le Commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale (au centre), et la Capitaine de corvette Anne Gardam (à droite) signent les certificats de transfert du commandement du NCSM Malahat lors de la cérémonie de passation de commandement le 15 juin.



**Ltv Adam Smith**  
OAP du NCSM Malahat

Un nouveau chapitre s'ouvre pour le NCSM Malahat. En effet, lors de la cérémonie de passation de commandement du 15 juin, la Division de la Réserve navale de Victoria a été placée sous un nouveau leadership.

Le Capitaine de frégate (Cdr) Cameron Miller, commandant du Malahat depuis trois ans, a transféré le commandement au Capitaine de corvette (LCdr) Anne Gardam.

"Merci [aux marins du NCSM Malahat] pour votre diligence et vos efforts

pendant que j'étais votre capitaine. Le fait que vous soyez un équipage de navire exceptionnel m'a rendu fier au-delà de tout ce que je peux exprimer, et le succès que nous avons obtenu est un succès partagé", a déclaré le Capitaine de frégate Miller. "Les privilèges et les fardeaux du commandement sont quelque chose que seuls ceux qui l'ont exercé comprennent vraiment. Je suis reconnaissant d'avoir eu cette opportunité".

Le capitaine de frégate Miller a évoqué avec émotion le temps qu'il a passé à bord du Malahat, remerciant la capitaine

de corvette Gardam, qui a été son commandant en second, le premier maître de deuxième classe William Seed et le premier maître de deuxième classe Frederick Godwin, ses anciens et actuels officiers d'état-major, ainsi que tous les membres de la compagnie du navire pour leur soutien.

En conclusion de son discours, il a ajouté : "Je vais maintenant terminer par une simple déclaration. Commodore Montgomery, je suis relevé". En tant qu'officier de contrôle, le Commodore (Cmdre) Patrick Montgomery, commandant de la réserve navale, a supervisé la

cérémonie et inspecté les marins qui défilaient. Au même moment, le matelot-chef Bailey Toupin a joué le rôle de maître de cérémonie.

Après la signature des certificats et la remise des cadeaux par le Lieutenant de vaisseau Robin Whitney, le nouveau commandant en second de Malahat, le Cmdre Montgomery, a eu des mots aimables pour le commandant sortant.

"Je considère que c'est un privilège phénoménal de vous avoir connu et d'avoir travaillé avec vous pendant votre mandat, et j'espère que vous garderez un peu de fierté et de satisfaction et un peu

de Malahat dans votre cœur", a déclaré le Cmdre Montgomery.

Après avoir remercié le Capitaine de frégate Miller et reconnu la lourdeur de la tâche qui lui incombait, la nouvelle commandante a évoqué le dur labeur qui l'attendait.

"Mes priorités sont de m'assurer que nous recrutons de nouveaux marins, que nous maintenons un équipage formé et prêt, et que nous continuons à conduire le changement de culture", a déclaré la Capitaine de corvette Gardam. "En tant qu'équipe, nous nous efforcerons de créer une culture inclusive où chacun

peut atteindre son potentiel maximal. Malahat continuera à vivre sa devise, "un navire préparé par l'entraînement".

Après une démonstration de parade sur le pont d'exercice, la compagnie du navire a marché jusqu'à la jetée pour applaudir à trois reprises lorsque le capitaine de frégate Miller a été ramené à terre sur l'un des canots pneumatiques à coque rigide du Malahat par les membres de l'équipage, selon la tradition navale. Debout et saluant l'unité qu'il a servie, le commandant sortant disparaît de la vue ; son quart est maintenant terminé.

## ADMINISTRATION DE LA BASE LA BFC ESQUIMALT ACCUEILLE SON NOUVEAU COMMANDANT



(DE GAUCHE À DROITE) : Le Capitaine de frégate Nicolas Bruzzone, commandant entrant de l'administration de la base, le Capitaine de vaisseau J. Jeffrey Hutchinson, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et le Capitaine de frégate Dan Saunders, commandant sortant de l'administration de la base, signent des documents officiels au cours d'une cérémonie de passation de commandement à l'édifice Nixon de Work Point, le 28 juin.

Le Capf Saunders est originaire de Carleton Place, en Ontario, et a été promu à son grade actuel en août 2021, lorsqu'il a pris le commandement de l'administration de la base. La prochaine affectation du Capf Saunders sera au QG des FMAR(P) et au N4 Logistique.

Le Capf Bruzzone est originaire d'Ottawa (Ontario). En 2021, il a été promu à son grade actuel et affecté à la Direction de la logistique navale à Ottawa. En 2022, il a été nommé commandant du quartier général de l'état-major de la marine.

L'administration de la base est une organisation diversifiée qui emploie plus de 450 militaires et civils. Sa mission est de fournir un soutien à la BFC Esquimalt et à ses unités d'hébergement, d'appuyer la formation et de contribuer aux initiatives de qualité de vie des militaires, des employés civils du MDN et des employés des Fonds non publics.

Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper :

## PETITES ANNONCES

### LOCATION

850 pieds carrés, 2 chambres, 1 salle de bain, suite au rez-de-chaussée 2 300 \$ par mois (occupation double ou négociable pour une personne seule ou des occupants supplémentaires.) Disponible le 1er août ou peut-être le 15 juillet.

Situé à Strawberry Vale près de l'hôpital Vic-Gen et du Collège Camosun ;

- Hydro/Câble non inclus ;
- L'eau, les ordures et le recyclage sont inclus ;
- Stationnement disponible pour un véhicule
- et d'autres dans la rue ;
- Entrée latérale privée.

Il est interdit de fumer, de faire la fête, un contrat de location et une assurance de location sont exigés. Si vous êtes intéressé, veuillez m'envoyer un courriel à l'adresse suivante Smalltown09@yahoo.ca

**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 et pas de tabac sur la propriété.

**Envoyez par courriel votre annonce gratuite, de 50 mots ou moins, à [Trina.Winters@forces.gc.ca](mailto:Trina.Winters@forces.gc.ca).**

### À 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

**Poste 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@dawson-heights.ca

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



Le premier maître de deuxième classe Todd Udholm a été promu à son grade actuel au QG des FMAR(P).

Le second maître Udholm a été promu par ses deux enfants, Penelope et Heath Udholm.

La photo ci-dessus représente le commandant Bergen,

le Pm 2 Udholm et son épouse Tessa Vaesen.

# Treatment Shouldn't Feel Like Punishment

## Addiction, Mental Health & Trauma Treatment

**Powell River-based** Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. Get daily 1-on-1 inpatient or outpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, hypnotherapy and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



**Sunshine Coast  
Health Centre**

A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9010**

[schc.ca](http://schc.ca)

**Georgia Strait**

WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9040**

[georgiastraitwomensclinic.ca](http://georgiastraitwomensclinic.ca)