

Volume 68 Numéro 25 | 17 juillet 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout_news LookoutNavyNews

2023

SHIP TO SHORE

INDUSTRIAL TRADESHOW

100+ VENDORS

THOUSANDS \$ IN DOOR PRIZES

TUESDAY, AUGUST 1

La course vers de **NOUVEAUX SOMMETS**

Le sergent Quinn Musgrave, chef cuisinier du NCSM Corner Brook, s'est joint à son père, le caporal à la retraite Mike Musgrave, pour courir le marathon de l'Everest.

Lisez l'histoire passionnante en page 3.



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



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

We proudly serve the Canadian Forces Community

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



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



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

Un sous-marinier d'Esquimalt récompensé pour son excellence en matière de leadership



Le Premier maître de deuxième classe Michael "Rob" Tibbets est le lauréat du prix de leadership 2023 du vice-amiral Mark Norman. Photos fournies

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Le professionnalisme, le bénévolat et le travail communautaire exceptionnels d'un sous-marinier d'Esquimalt lui ont valu une reconnaissance inattendue.

Le premier maître de deuxième classe (Pm 2) Michael "Rob" Tibbets, capitaine d'armes du NCSM Corner Brook, est le fier récipiendaire du prix de leadership du vice-amiral Mark Norman de la Caisse de bienfaisance de la Marine royale du Canada (CBMRC).

Le Pm 2 Tibbets est le premier sous-marinier à recevoir ce prix annuel et le quatrième lauréat de tous les temps.

L'obtention de ce prix était tout à fait inattendue, a déclaré le Pm 2 Tibbets.

"Mon équipe au sein de la Force sous-marine canadienne (CANSUBFOR) a très bien gardé le secret et m'a dit que ma présence était nécessaire lors d'une cérémonie visant à honorer un autre membre", a-t-il déclaré. "J'ai été complètement surpris par cette nomination et j'ai été très humble et honoré de la recevoir."

Parmi les personnes qui ont assisté à la cérémonie du 13 juin au bureau côtier des sous-marins de l'arsenal, on comptait le vice-amiral (Vam) Angus Topshee, commandant de la Marine royale du Canada, le Vam (ret) Mark Norman, le capitaine de corvette (ret) Tom Riefesel, le président de la CBMRC, l'équipe CANSUBFOR et des membres des équipages des sous-marins HMC Corner Brook et Victoria.

Lors de l'annonce de son prix au QG CANSUBFOR en mai, le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique, a souligné que le Pm 2 Tibbets avait été un membre actif de la communauté des

sous-marins et des sports pendant de nombreuses années, conciliant les exploits sportifs, le leadership compatissant et les responsabilités administratives.

"Il a joué un rôle déterminant dans la stabilisation d'une situation d'équipage lors de la récente réactivation du Corner Brook, où la planification minutieuse et le sens de l'administration ont été soutenus par une nature personnelle positive", a déclaré le Cam Robinson. "Il était particulièrement important de développer des relations à l'extérieur de l'unité, notamment avec les agences clés responsables de la maintenance et de la gestion du personnel."

Le candidat retenu reçoit une récompense en espèces de 5 000 dollars et verse le prix à une organisation de son choix qui soutient des activités liées au bien-être des anciens combattants de la marine, des militaires en service ou des familles de militaires.

Le Pm 2 Tibbets a fait don de son prix à trois organisations : Broadmead Care, Veterans Memorial Lodge et la filiale 161 de la Légion royale canadienne, à Gaetz Brook (N.-É.), et la filiale 13 à Corner Brook (T.-N.).

En acceptant son prix, le Pm 2 Tibbets a remercié ses proches de lui avoir permis de devenir un leader communautaire et un digne récipiendaire du prix.

"Le soutien de ma fiancée, de ma famille et de mes amis contribue directement au travail bénévole que je fais, car ils sont mon réseau de soutien et me permettent de ne pas être dans le rouge et d'être dans le vert", a-t-il déclaré.

La CBMRC est devenue une organisation à but non lucratif enregistrée en 1942. Elle perpétue une longue tradition d'aide financière aux marins de la Marine royale du Canada et à leurs familles qui ont des besoins pressants. Elle tire ses revenus des dons de charité de particuliers. Pour plus d'informations, visitez le site rcnbf.ca.



LE PRIX DU VICE-AMIRAL MARK NORMAN POUR LE LEADERSHIP

Le prix du leadership du vice-amiral Mark Norman a été créé en 2020. Il récompense le dévouement désintéressé à l'amélioration de la qualité de vie et du service dans la marine, les contributions exceptionnelles au bien-être général de la communauté navale au sens large et la défense de la condition physique et de la santé mentale. Le Vam (ret) Mark Norman est le tout premier lauréat du prix. Il soutient la CBMRC dans ses efforts de modernisation des opérations et cherche des moyens plus efficaces d'aider les anciens combattants de la marine, les marins en service et leurs familles. Les nominations proviennent de diverses unités de la Marine royale du Canada et sont soumises au Comité des prix de la CBMRC.

À L'EXTÉRIEUR DE CANSUBFOR

Le Pm 2 Tibbets a été capitaine de l'équipe de hockey de la base et de l'équipe de balle lente, les menant toutes deux à des trophées de championnat.

Ses encouragements et son sens de l'organisation ont permis au NCSM Corner Brook d'afficher le taux de participation le plus élevé pour une unité de sa taille lors de la Course de la Marine 2022.

Le Pm 2 Tibbets a été le deuxième meilleur collecteur de fonds pour la Course de la Marine dans la formation.

Il a aidé à organiser le tournoi classique de la Coupe Victoria de CANSUBFOR contre Babcock Canada Inc. et une activité de financement du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) pour donner le coup d'envoi aux journées d'amusement de la formation.

Le Pm 2 Tibbets est actif au sein de plusieurs organisations bénévoles, notamment l'organisation de hockey Old Timers, l'association de hockey mineur Juan de Fuca, Hockey Canada, le CRFM, Sans limites et Together We Stand.

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

ELYSIA ALLEN
250-882-8938
Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com

Un voyage des profondeurs à l'altitude

L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Gokhan Nas

FMAR(P) AP

Kateryna Bandura

Rédactrice du Lookout

Lorsque son père lui a suggéré de courir l'un des marathons les plus brutaux au monde, un sous-marinier de la Force sous-marine du Canada (CANSUBFOR) savait qu'il s'agirait d'un défi.

Le sergent Quinn Musgrave, chef cuisinier du NCSM Corner Brook, s'est joint à son père, le caporal à la retraite Mike Musgrave, pour courir le marathon de l'Everest le 29 mai. Ce périple leur a également permis de célébrer le 60e anniversaire de Mike, le 28 mai.

"Les randonnées extrêmes ont toujours été le lot de notre famille", a déclaré le sergent Musgrave. "J'ai pensé qu'essayer le marathon de l'Everest serait super cool, mais en même temps, je savais à quel point ce serait difficile.

Le duo père/fils a couru de nombreux marathons dans le passé et a ajouté le marathon le plus haut du monde à ses réalisations.

Le marathon Tenzing Hilary Everest est le marathon le plus haut du monde, avec une ligne de départ à 5 356 m d'altitude, dans la cascade de glace du Khumbu. Il passe par l'altitude la plus élevée du monde, à travers des monastères, des monuments, des ponts suspendus et des paysages spectaculaires. Il traverse également un site patrimonial de renommée mondiale : Le monastère de Tengboche.

Le couple a entamé le 17 mai le trek d'acclimatation depuis Lukla, au Népal, à une altitude de 2 860 m, jusqu'au camp de base. Ce trek

a duré 12 jours. Tous deux ont dû faire face à des moments difficiles pendant la course.

"Le Sgt Musgrave a déclaré : "Vous souffrez du mal de l'altitude et les arbres cessent de pousser parce qu'il y a moins d'oxygène pour leur croissance. "J'ai donc appris à me battre contre les maux de tête tout en courant et en luttant contre l'altitude pour respirer.

Mike n'a pas souffert du mal de l'altitude, mais il a eu un léger mal de tête. Tous deux ont également quitté la piste une fois.

Sur les 156 coureurs venus du monde entier, le sergent Musgrave a terminé le marathon à la 70e place (8° 45' 24"), et son père à la 81e place (9° 6' 3").

En 2013, Mike a participé à l'ultra-marathon du mont Everest pour fêter son 50e anniversaire avec sa femme, le capitaine à la retraite Susan Musgrave, et a décidé de courir à nouveau pour son 60e anniversaire, cette fois avec son fils. Il remarque que beaucoup de choses ont changé depuis.

"Cette fois-ci, nous avons eu des arrêts pour boire et manger, cette fois-ci, c'était marqué", a-t-il déclaré. "Je n'arrivais pas à croire à quel point la cascade de glace de Khumba avait reculé en dix ans.

Mike était technicien automobile dans l'armée canadienne. Il a effectué des courses en Afrique et a participé à de nombreuses courses avec l'armée canadienne. Il a également fait de la randonnée et couru un marathon au pied du Kilimandjaro. Il a été libéré en 2013.

Les deux hommes s'accordent à dire que l'un des plus grands moments de l'aventure a été la rencontre avec la population locale,

leur culture, leur hospitalité et leur amitié, ainsi que les paysages incroyables du Népal.

"Je n'ai jamais rencontré de personnes plus amicales que les Népalais", a déclaré Mike.

Pendant leur séjour au Népal, ils ont joué au football avec les enfants d'un des villages qu'ils ont traversés et leur ont acheté un nouveau ballon de football et des bonbons par la suite. Le Sgt Musgrave a distribué des autocollants CANSUBFOR et des casquettes aux guides du marathon. Ils ont également rencontré deux Gurkhas (soldats népalais) britannico-népalais de Pokhara et de Katmandou sur le chemin du sommet, qui soutenaient le marathon. Le sergent Musgrave a échangé avec eux des écussons et leur a raconté sa vie militaire au Népal et au Canada.

Le Sgt Musgrave fait partie des Forces armées canadiennes depuis plus de 18 ans. Il a déclaré que son entraînement l'avait préparé à relever les défis de la course.

"Le fait d'avoir une expérience militaire des situations difficiles aide vraiment à y faire face parce qu'on se concentre sur la mission, peu importe ce que l'on subit", a-t-il déclaré.

Ce n'est pas la fin des aventures familiales extrêmes : Mike prévoit déjà de retourner sur le mont Everest pour son 70e anniversaire, cette fois avec le sergent Musgrave et son petit-fils, âgé de neuf ans.

"J'aurais aimé être plus rapide ; la compétition est lancée pour la prochaine fois", a déclaré Mike.



Le sergent Quinn Musgrave (à droite), le caporal à la retraite Mike Musgrave et Greg Schnarr, un ami de la famille, se préparent pour le marathon de l'Everest de Tenzing Hilary dans la cascade de glace de Khumbu, au Népal.





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.



Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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 Capvt K. Whiteside, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) K Whiteside, 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 petites victoires du conseil



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Le parcours thérapeutique de chacun est distinct et peut varier considérablement d'une personne à l'autre. La durée de la thérapie, les raisons de chercher de l'aide, la gravité, le lien avec soi-même et le thérapeute, et les intentions diffèrent d'une personne à l'autre. Cependant, les petites victoires qui surviennent inévitablement au cours de l'expérience de consultation transcendent toutes les variables.

Des victoires discrètes sont présentes à chaque séance. Elles sont subtiles et passent parfois inaperçues, mais si nous commençons à les reconnaître et à les utiliser comme du bois d'allumage pour quelque chose de plus grand, le feu qui brûle pour atteindre notre objectif en thérapie augmente de manière significative.

Qu'est-ce qu'une petite victoire en thérapie ? Tout d'abord, excluons ce qu'elle n'est pas.

Il y a des moments en thérapie - souvent au début ou lorsque les luttes persistent - où nous aspirons à ce grand moment où tout se met en place en un éclair singulier, où nos luttes se dissolvent et où nous retrouvons un état d'équanimité psychologique.

Lorsque nous recherchons un moment d'"illumination thérapeutique soudaine", nous nous attachons trop à l'idée d'être guéris par un phénomène extérieur. De plus, lorsque nous désirons à tort un tel moment, nous pouvons potentiellement créer des schémas de pensée négatifs. Cela peut conduire à un dégoût de soi lorsque ce moment de panacée ne se matérialise pas.

Il ne s'agit pas de dénigrer ces moments, car ils existent en tant que réalité psychologique. Cependant, ils peuvent nuire aux efforts non réalisés que nous avons déployés. Si nous avons développé nos relations intérieures et les avons mises en œuvre par le biais de conseils et/ou d'autres pratiques de soins personnels, nous nous ouvrons à la possibilité de vivre cette expérience numineuse en thérapie. Cependant, le moment où tout s'enclenche est dû à l'accumulation inconsciente de petites victoires.

Les petites victoires ont

de l'importance et prennent de la valeur lorsque nous reconnaissons qu'elles contribuent à améliorer notre estime de soi. Les petites victoires sont souvent les moments où nous avons la possibilité de poursuivre notre ancien modèle de comportement, mais où nous choisissons le courage et repartons à zéro.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE VICTOIRES MINEURES

- Se présenter à une séance de conseil alors que l'on ne se sent pas prêt à le faire ;
- Prendre un rendez-vous supplémentaire ou repousser un rendez-vous plus tôt que prévu, afin de s'assurer de ne pas gâcher le travail déjà accompli ;
- Être ouvert et ne pas laisser la défensive ou l'évitement prendre le dessus ;
- Aborder un sujet que vous devez traiter et faire preuve de courage en le faisant - cela concerne les idées, les pensées ou les actions que vous trouvez dérangementes et qui peuvent engendrer du ressentiment ou de la honte pour vous-même ;
- Réfléchir au contenu de la session après coup et essayer de mieux comprendre l'expérience - ce qui s'est passé dans

la salle, ce qui a fonctionné, ce qui vous laisse songeur ;

- Permettre l'émotion.

Les petites victoires sont essentielles pour une expérience réussie. Lorsque nous en prenons conscience, elles nous aident à développer un sentiment d'élan et d'accomplissement. Ces petites victoires mènent à de grands triomphes, ceux qui nous permettent de nous tenir au sommet de la montagne et de crier "JE L'AI FAIT", et n'est-ce pas là le but ultime ? Atteindre ce sentiment de réussite en développant notre Moi supérieur, qui incarne le changement nécessaire pour devenir la meilleure version que nous devons être, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour tous ceux qui nous entourent.

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 soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

babcock
Proud to support Canada's fleet

Marine >
Land >
Aviation >
Cavendish Nuclear >
babcockcanada.com

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SRMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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



Nous voulons votre avis !

Participez à notre enquête sur le lectorat des nouvelles communautaires et courez la chance de gagner une carte-cadeau Amazon de 100 \$.

CFMWS

Au sein de CFMWS Community News, nous nous engageons à fournir un contenu utile et attrayant qui réponde à vos besoins et à vos intérêts. Afin de mieux vous servir et d'adapter nos offres en conséquence, nous sommes heureux d'annoncer notre enquête sur le lectorat de Community News.

Votre avis nous intéresse et cette enquête est une excellente occasion pour vous d'exprimer vos préférences, de partager vos commentaires et de contribuer à façonner l'avenir de notre journal d'information communautaire. Nous accordons une grande importance à vos réflexions et à vos idées, qui sont essentielles pour améliorer notre contenu et faire en sorte qu'il réponde à vos attentes.

EN PARTICIPANT À CETTE ENQUÊTE, VOUS AUREZ LA POSSIBILITÉ DE :

- Influencer le contenu : Nous dire quels sont les sujets, les thèmes et les questions que vous trouvez les plus pertinents et les plus intéressants, ce qui nous permettra de les couvrir largement dans nos articles

- d'actualité.
- Améliorer votre expérience de lecture : Nous faire savoir comment nous pouvons améliorer nos méthodes de diffusion, nos formats et nos plateformes, afin que vous puissiez accéder plus facilement à nos nouvelles et les apprécier.
- Renforcer l'engagement de la communauté : Faites-nous part de vos suggestions pour favoriser la participation, la collaboration et l'interaction de la communauté par l'intermédiaire de notre plateforme d'information.
- Vous pouvez accéder à l'enquête



SCAN ME

à l'adresse suivante
surveyMonkey.com/r/CFNReader2023.

Vous pouvez accéder à l'enquête à l'adresse suivante surveyMonkey.com/r/CFNReader2023. Veuillez noter que toutes les réponses seront traitées avec la plus grande confidentialité et utilisées uniquement pour améliorer notre contenu et nos services d'information. Votre identité restera anonyme tout au long de l'enquête et vos coordonnées seront séparées de vos réponses.

Nous vous remercions d'avance pour votre temps et votre participation. Votre avis nous est précieux et nous apprécions votre soutien continu. Ensemble, nous pouvons rendre notre plateforme d'information communautaire encore meilleure !

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.

VENDEURS RECHERCHÉS !

La journée d'amusement de la formation de la BFC Esquimalt, qui aura lieu le samedi 9 septembre, accueille actuellement les vendeurs intéressés.

Communiquez avec
Christine.Farrington@forces.gc.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 f t i g y

ANCHORS AWAY

Festival d'art et de musique

Stade Starlight à Langford

27 AOÛT
DE 13 H À 21 H

MUSIQUE

Yukon Blonde

Le Naden Band

The Fabulous B Sides

The New Groovement

Mister Mojo et son Magic Band

INTERPRÈTES

*Les artistes de Canada's Drag Race
Kendall Gender et Vivian Vanderpuss
avec leurs amis*

Danseurs de Passion and Performance Arts Inc.

LES ENFANTS

Château gonflable

Jeux interactifs

Espace d'art et d'artisanat

Twister de ballons

Maquillage

CAMIONS-RESTAURANTS

L'Authentic Burgers et Poutine

Kattia's Kitchen

Candytime

JARDIN DE BIÈRE NAVETTE

BOUTEILLES D'EAU GRATUITES

LÈVE-TÔT
TARIFS MDN
TERMINE LE 13 JUILLET

BILLETTS POUR LE GRAND PUBLIC EN
VENTE LE 14 JUILLET

**Membre des FAC, du MDN et des
anciens combattants**
membre du CIDP ou des FC Un

15\$/personne

25\$/famille

Maximum de quatre personnes, y compris deux enfants de
moins de 18 ans - les enfants de moins de 5 ans sont gratuits.
Les enfants supplémentaires de cinq ans et plus sont facturés 5
\$ par personne).

VENTE DE BILLETS



SUR LE SITE DE EVENTBRITE



Toutes les recettes de cet événement sont consacrées à des programmes qui soutiennent le moral et le bien-être des Forces armées canadiennes.

Les nouveaux marins se font les dents à Van Isle 360

Peter Mallett
Rédacteur en chef

L'entraînement et la discipline militaire peuvent transformer des « non-marins » en membres compétents d'équipes de course.

C'est ce qu'ont fait deux équipes de voile représentant la Marine royale du Canada (MRC) à la 2023 Van Isle 360 Yacht Race.

Le voilier-école (STV) Tuna, skipperé par le Matelot chef (Matc) Ben Sproule du NCSM Calgary, a terminé cinquième sur neuf équipes dans la division 3 de la course.

Ellery Down de l'École de la flotte navale (Pacifique), a terminé huitième.

Pour l'observateur occasionnel, leurs positions dans le classement ne semblent pas être une raison de se réjouir. Mais les résultats doivent être considérés en tenant compte du fait que les équipages naviguant sous la direction de chaque skipper avaient peu ou pas d'expérience de la voile et ont été recrutés cinq semaines seulement avant le début de la course, explique le LtV Down, officier commandant de l'événement.

"Le LtV Down a ajouté que les chances de gagner étaient contre les équipes de la MRC en raison des bateaux sur lesquels elles naviguaient ; Tuna et Goldcrest étaient les bateaux les plus lents de la flotte, ce qui rendait plus difficile la navigation dans les zones où les courants étaient plus forts.

La course de 15 jours a commencé le 3 juin et 40 équipes et environ 400 marins ont participé à un parcours difficile de 580 milles nautiques autour de l'île de Vancouver.

Avant la course, le LtV Down et le Matc Sproule ont tous deux déclaré que le fait de voir les deux équipes terminer le parcours éprouvant serait une victoire. Lorsque les deux voiliers et leurs équipages ont rejoint la ligne d'arrivée à Nanaimo, tous deux semblaient pleinement satisfaits de la façon dont les choses se sont déroulées sur l'eau.

Le LtV Down et le Matc Sproule ont formé leurs équipes exclusivement à partir du NCSM Venture, de l'École navale du Pacifique (NFS(P)) et de la Division de la formation des officiers.

Leur entraînement avant la course comprenait des cours en classe, un entraînement quotidien à la voile dans le sud de l'île de Vancouver, des courses contre des bateaux de l'Association de voile des Forces

canadiennes, un entraînement à la voile de nuit dans des conditions de mer plus difficiles à l'extrémité ouest du détroit de Juan de Fuca, ainsi que des cours de survie en mer et de formation à l'équipage par-dessus bord.

OBSTACLES SUR LEUR CHEMIN

Ils ont dû faire face à des vents de plus de 35 nœuds (64 km/h) plus d'une fois, tandis que les rafales de vent ont atteint 50 nœuds (92 km/h) au cours d'une étape de la course. Selon le MS Sproule, les fortes rafales ont provoqué une forte houle et des vagues de trois à six mètres, ce qui a représenté un énorme défi pour Tuna.

À un moment donné, les vagues se sont abattues sur le bateau par l'arrière, le soulevant et le faisant tourner, obligeant le marin à tenir la barre.

"Les équipages étaient épuisés et certains sont tombés malades, si bien que Tuna et Goldcrest ont jeté l'ancre pour la nuit", a déclaré le Matc Sproule. "Le Tuna a rattrapé le temps perdu le lendemain.

L'un des principaux revers de Goldcrest a été la perte de sa poulie d'écoute de foc bâbord, essentielle pour régler les voiles d'avant dans le

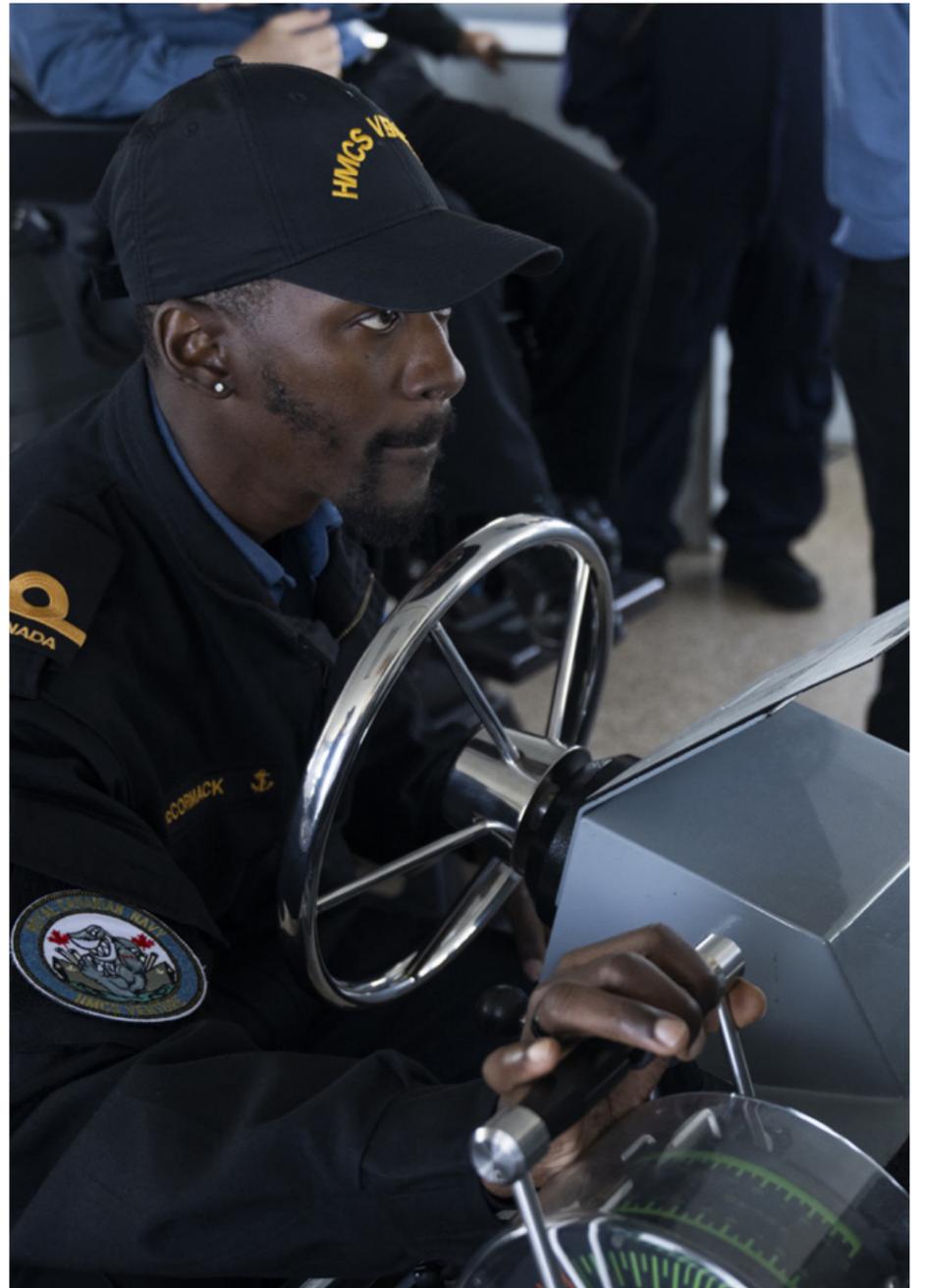
vent fort.

L'équipage a improvisé avec une poulie de rechange à bord pour supporter les lourdes charges des voiles, a déclaré le Lieutenant de vaisseau Down.

Ensuite, lors de la dernière étape de la course, le Goldcrest a perdu le fonctionnement de ses instruments pour le vent, la profondeur de l'eau et le système d'identification automatique (AIS) pour le suivi du navire.

"Cela nous a vraiment privé de notre avantage concurrentiel au moment où nous en avons le plus besoin lors de la dernière étape et nous a obligés à prendre des décisions de navigation plus conservatrices pour assurer la sécurité du navire", a-t-il déclaré.

Les deux navires se sont appuyés sur le navire-école de patrouille Raven de la MRC en tant que navire de ravitaillement ; tous les bateaux participant à la course pouvaient également compter sur le Raven en tant que navire de soutien en cas d'urgence sur l'eau. Le Raven a également permis de sensibiliser le public en organisant des visites guidées du navire dans les villes portuaires situées le long du parcours de la course.



L'équipage du patrouilleur-école Raven de la Marine royale canadienne effectue des exercices de pilotage d'urgence pendant qu'il navigue en soutien à Van Isle 360, à Comox.

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



Divers groupes de cadets du Canada visitent le navire-école de patrouille Raven de la Marine royale du Canada pendant qu'il navigue à l'appui de l'opération Van Isle 360, à Comox.

Bravo Zulu aux participants !

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

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
Newspaper & Publishing

2023

**SHIP TO
SHORE**

**INDUSTRIAL
TRADESHOW**

**TUESDAY
AUGUST 1**

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

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

Le corbeau s'envole



Les artefacts culturels jouent un rôle important dans les cérémonies du programme d'été autochtone Raven : les membres du personnel, le Capitaine Carson Lampman (à gauche) et le Matelot de première classe Kenidson Derival (à droite) transportent deux de ces articles. Photo: Michael McWhinnie

Sonia Ng

NTG Communications

L'édition de cet été du programme d'été Raven Indigènes de la Marine royale canadienne (MRC) a commencé sérieusement mercredi matin, le 12 août, lorsque 38 candidats des Premières nations, Inuits et Métis de tout le Canada se sont réunis dans le théâtre de l'édifice Collier pour subir la première étape de leur formation : la cérémonie d'assermentation.

Alors que les candidats attendaient le début de la cérémonie, un mélange d'excitation et de curiosité se reflétait dans l'agitation et le tremblement des jambes du groupe assis. La cérémonie a commencé par une salutation.

"Vous êtes sur le point de vous lancer dans une aventure que peu de gens ont l'occasion de vivre", a déclaré la Maîtresse de première classe (M 1) Michelle Howell, coordonnatrice du programme autochtone au NCSM Venture, l'établissement responsable de la formation. "Vous êtes ici aujourd'hui parce que vous avez franchi une étape qui exigeait une certaine forme de courage, et je vous en félicite. Bienvenue !"

Le programme Raven a été lancé en 2003 et marque cette année son 20^e anniversaire. Il s'agit de l'un des cinq programmes d'été autochtones proposés par les Forces armées canadiennes (FAC). Il est ouvert à tous les Canadiens âgés de 16 à 57 ans qui s'identifient comme autochtones. La formation est un mélange unique d'enseignements autochtones, d'entraînement militaire et d'influence navale. Après avoir réussi leur formation de base, les recrues ont la possibilité de continuer à travailler à temps partiel ou de faire carrière à temps plein dans les Forces armées canadiennes.

La prestation de serment a été présidée par le Capitaine Ryan Clarke et le Lieutenant Shaun Lindner du détachement Victoria du Centre de recrutement des Forces canadiennes. Deux par deux, les candidats se sont avancés et ont prêté serment ou fait

une affirmation solennelle d'allégeance devant les officiers. La cérémonie était le prélude à un voyage de six semaines qui commencera par une expérience culturelle suivie d'une formation militaire basée sur le plan de formation de la Réserve de l'armée canadienne pour la qualification militaire de base (QMB).

Au cours de ses six années de participation au programme Raven, la M 1 Howell est passé du statut d'instructeur à celui de coordinateur. Son enthousiasme pour le programme est manifeste.

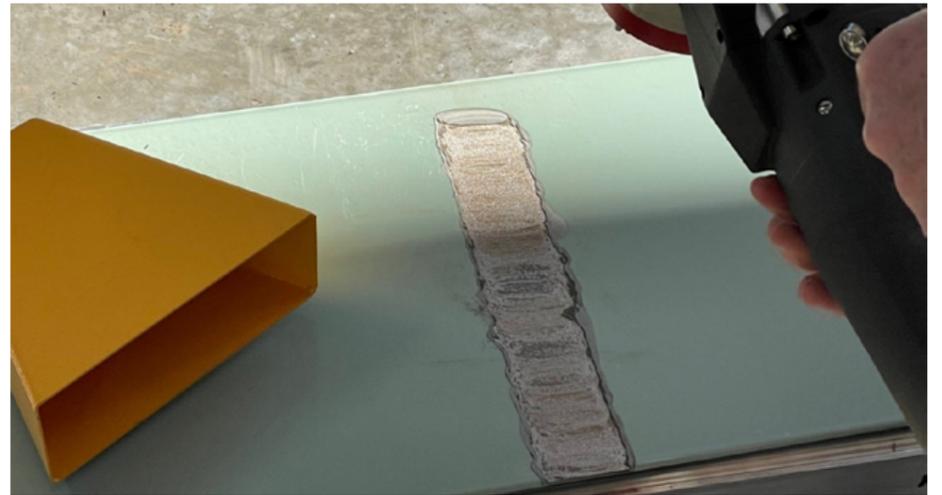
"C'est une période passionnante pour les candidats, dit-elle. "Pour beaucoup d'entre eux, c'est la première fois qu'ils quittent leur domicile ou même qu'ils prennent l'avion.

Le programme favorise le développement d'attributs qui sont très appréciés au-delà de leur application militaire, notamment la confiance en soi, le respect, le travail avec les autres, la gestion du temps et la condition physique.

"Raven est un programme très gratifiant pour les participants, mais il l'est tout autant pour le personnel qui gère la formation", a déclaré le M 1 Howell. "Observer les recrues prendre confiance en elles, nouer des amitiés au sein de leur section, relever des défis ensemble et finalement se soutenir mutuellement dans la réalisation de leur objectif commun est très gratifiant d'un point de vue professionnel.

Même après deux décennies, l'objectif du programme d'été Raven Indigènes est resté le même : construire des ponts au sein des communautés indigènes à travers le Canada. Le programme encourage les participants à mieux se connaître et à découvrir ce qu'ils peuvent accomplir grâce au travail acharné, à la persévérance et au travail d'équipe. Qu'ils décident ou non de poursuivre une carrière au sein de la CAF, les expériences et les compétences acquises dans le cadre du programme Raven restent gravées dans la mémoire des participants.

Présentation des systèmes de préparation de surface par laser à FMF Cape Breton



Le nouveau laser préparera les surfaces à nettoyer et à repeindre. Photo fournie

Gabrielle Brunette

FMF Cape Scott

Alan McNaul, responsable du groupe 1 du centre de travail, a travaillé dur pour mettre en place de nouvelles capacités pour l'installation de maintenance de la flotte Cape Breton (FMF CB).

Son dernier objectif est d'introduire des systèmes de préparation de surface au laser.

"Cet équipement est une technologie utilisée depuis longtemps dans le domaine médical, mais qui n'a été adaptée que récemment à des types plus industriels de nettoyage et de préparation des surfaces", explique M. McNaul.

Bien que le FMF Cape Scott (FMF CS) à Halifax ait également acheté l'équipement, le Cap-Breton sera le premier à le voir mis en œuvre. Il remplacera l'outillage à fort impact, qui peut endommager les substrats et nuire à la santé et au bien-être des travailleurs.

M. McNaul explique que l'unité P-Laser de 1000 watts est un appareil laser utilisé pour enlever chirurgicalement des tissus afin de créer une surface propre, apte à être peinte ou à être inspectée. Cette technologie peut être utilisée sur la plupart des matériaux, mais M. McNaul note qu'elle est plus efficace sur les revêtements plus fins et la corrosion.

L'équipement a été acheté il y a trois ans, mais il a été soumis à de longues procédures de test et d'approbation avant d'être jugé sûr pour sa mise en service.

"Comme il est nouveau et qu'il a fait l'objet



de relativement peu de recherches, nous avons dû répondre à quelques préoccupations en matière de sécurité laser et de santé et sécurité respiratoires avant de le mettre en service au sein du ministère de la Défense nationale (MDN)", a déclaré M. McNaul.

Plusieurs organisations doivent être satisfaites de la sécurité du laser, étant donné qu'il s'agit d'un appareil laser de classe 4 - le niveau le plus élevé selon les normes de

la Commission électrotechnique internationale (CEI). M. McNaul a travaillé en étroite collaboration avec la sécurité laser de la Défense nationale, le directeur de la protection de la santé des forces, la médecine préventive du MDN et tous les agents internes de la FMF chargés de la sécurité et de la santé. Il a également fait appel à des laboratoires d'essai externes pour les questions de santé et de sécurité.

Lorsque l'équipement sera prêt, il sera emballé dans des conteneurs qui seront placés sur les ponts supérieurs des navires.

M. McNaul et d'autres agences du ministère de la Défense ont consacré environ 1 500 heures de travail à l'approbation de ces appareils en vue de leur installation sur les navires, et il leur reste encore 400 heures de travail. Il espère que le projet sera achevé dans le courant de l'année.

M. McNaul a déclaré que le travail qu'il a effectué pour mettre en place ce dispositif a été gratifiant.

"La nouvelle technologie profitera non seulement à la FMF CB et à la FMF CS, mais aussi à l'ensemble de la communauté DND/CAF, tous éléments confondus," affirme-t-il.

ANCIENS NUMÉROS, PETITES ANNONCES ET INFORMATIONS ACTUELLES

WWW.LOOKOUTNEWSPAPER.COM

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- 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...

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

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



* under 80,000 km

Le siège des MARLANT fait peau neuve



Mikela Thoms

Programme fédéral d'expérience de travail étudiant (PFETE)

Le projet de modernisation et de rénovation du bâtiment D-201 du quartier général des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) est presque terminé.

Mike Wilson, gestionnaire de projet à l'Unité des opérations immobilières (Atlantique) (UOBI(A)),

affirme qu'il a fallu tout un village.

"Il a fallu une équipe pour que cela se produise, et cela montre que notre personnel est l'atout le plus important de nos organisations", a-t-il déclaré.

Le bâtiment D-201 est la plaque tournante de toutes les productions des FMAR(A), et ses 3 365 m² bénéficient désormais d'importantes améliorations de son enveloppe extérieure.

Le nouveau design élégant, conçu pour ressem-

bler à la proue des nouveaux navires de patrouille en mer et dans l'Arctique, apporte d'importantes améliorations en matière de sûreté, d'efficacité et de sécurité. La rénovation, d'un montant de 9,7 millions de dollars, a consisté à enlever complètement le placage en briques, puis à installer de nouveaux panneaux, portes et fenêtres, ainsi que



tous les ajustements intérieurs nécessaires. Le projet a également permis d'installer un toit flambant neuf, de revitaliser l'aménagement paysager et de renforcer les mesures de sécurité.

Selon Craig Mosher, consultant en architecture, le bâtiment présentait des fuites en raison d'une mauvaise installation des barrières météorologiques. Il a participé à la rédaction

d'un rapport décrivant l'étendue des problèmes et la manière de les résoudre, puis M. Wilson et son équipe y ont mis un terme.

"Le bâtiment ne fuit plus depuis que nous avons installé la belle enveloppe que vous voyez actuellement", a déclaré M. Wilson.

Le Contre-amiral Brian Santarpia, ancien commandant des FMAR(A) et de la force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, a souligné l'importance des travaux effectués à

l'intérieur du bâtiment D-201.

"Il s'agit probablement du quartier général opérationnel le plus interarmées des Forces canadiennes", a déclaré le Contre-amiral Santarpia. "Il s'agit d'un excellent projet visant à garantir que le Canada dispose de cette capacité pour les décennies, voire le siècle à venir. C'est un travail incroyable qui a l'air d'un million de dollars.

L'ancien placage de briques du bâtiment D-201 a été remplacé par de nouveaux panneaux, de nouvelles fenêtres, une nouvelle toiture et d'autres améliorations visant à accroître l'efficacité et à mettre fin à un problème frustrant de fuites dans le bâtiment. (encart) Le 12 juin, un petit rassemblement à l'extérieur du bâtiment D-201 a marqué les derniers jours de travail sur les importantes rénovations effectuées à l'extérieur du bâtiment. Photos : Matelot de première classe Bryan Underwood

L'ancien placage de briques du D-201 a été remplacé par de nouveaux panneaux, des fenêtres, une toiture et d'autres améliorations visant à accroître l'efficacité et à mettre fin à un problème frustrant de fuites dans le bâtiment. (encart) Le 12 juin, un petit rassemblement à l'extérieur du bâtiment D-201 a marqué les derniers jours de travail sur les importantes rénovations effectuées à l'extérieur du bâtiment. Photos : Matelot de première classe Bryan Underwood

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

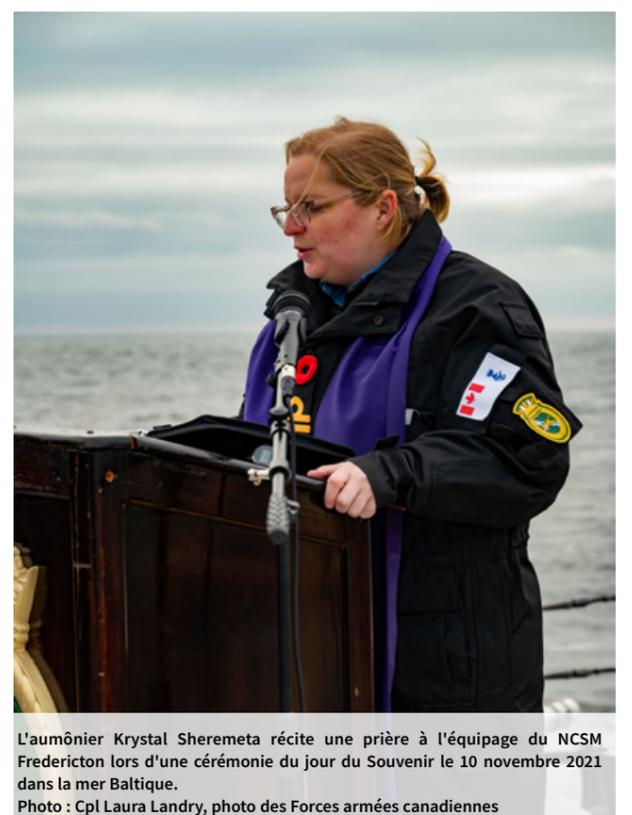
Padre, aumônier, aumônière : d'où viennent ces noms ? where do these names come from?

Aumônier (capitaine) Éric Généreux

Les aumôniers sont au service de la communauté militaire depuis longtemps.

Le plus ancien aumônier militaire documenté est Sulpice le Pieux, archidiacre de Bourges, en France. Clotaire II (584-629), roi des Francs, lui demanda de servir d'abbé dans le camp militaire royal. Il a pour mission de conserver et de montrer aux troupes le manteau (une chape) de saint Martin de Tours, mort en 397. Il est désigné comme chapelain, d'où le nom d'aumônier. Devant également distribuer aux personnes en situation de pauvreté l'aumône du roi, cette fonction a donné naissance au nom d'aumônier, toujours utilisé en France. Les temps ont bien changé...

Le mot padre, issu de l'espagnol et de l'italien, est également utilisé pour désigner un aumônier. Padre vient du mot Pater, père, qui signifie celui qui prend soin des autres.



L'aumônier Krystal Sheremeta récite une prière à l'équipage du NCSM Fredericton lors d'une cérémonie du jour du Souvenir le 10 novembre 2021 dans la mer Baltique. Photo : Cpl Laura Landry, photo des Forces armées canadiennes



Le Lieutenant de vaisseau Aaron Roberts reçoit la Décoration des Forces canadiennes (CD).



Le Lieutenant de vaisseau Sarah Kiervin reçoit le certificat de compétence de chef de département adjoint de l'ingénierie des systèmes de combat.



Le Matelot-chef Matthew McNeil est promu au grade actuel.



Le Maître de première classe Jonathan Lacasse reçoit la Décoration des Forces canadiennes (CD).



CANSUBFOR GO SUBS!

La promotion a eu lieu le 23 juin et a été effectuée par le capitaine de frégate Eric Isabelle, commandant du HMC Submarine Corner Brook.

PETITES ANNONCES

LOCATION

850 pied carré, 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 VicGen et du Collège Camosun ;
- Hydro/Câble non inclus ;
- Eau, ordures et recyclage inclus ;
- Parking pour un véhicule sur le site
- et d'autres dans la rue ;
- Entrée latérale privée.

Il est interdit de fumer et de faire la fête ; un contrat de location et une assurance location sont exigés. Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer un courriel à

Smalltown09@yahoo.ca

Suite à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grande suite de caractère de 2 chambres à coucher, lumineuse, propre et spacieuse, à Fernwood, dis-

ponible 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.

2 chambres, 2 salles de bain, 815 pieds carré condo pour \$2,300 /mois dans "The Ovation" au coin d'Esquimalt et Admirals. Du côté calme de l'immeuble. Marcher jusqu'à Naden ou Dockyard. Transports en commun au coin de la rue. Animaux autorisés, buanderie dans la salle de bains, une place de parking, un casier de rangement au même étage. Non fumeur, assurance locative obligatoire. Caractéristiques : salle d'entraînement, espace commun, cage de rangement pour vélos au niveau du parking, eau, ordures et recyclage inclus.

Unité disponible le 1er août. Contact : dm-wildeman@shaw.ca



Fourni par Andrew Currie

Email your
FREE CLASSIFIED
50 words or fewer, to Trina.Winters@forces.gc.ca

*The Lookout reserves the right to edit content for space or clarity.

lookoutnewspaper.com

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

Georgia Strait

WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free
1.866.487.9040

georgiastraitwomensclinic.ca