

Volume 68 Numéro 30 | 31 juillet 2023

# LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC

newspaper.com



## OPÉRATION LENTUS HÉROS

Un membre du 3e Bataillon, Princess Patricia's Canadian Light Infantry, marche à travers une brûlure récente pour vérifier les points chauds, aidant le British Columbia Wildfire Service dans le cadre de l'opération Lentus 23-05 autour du lac Fraser, le 22 juillet. Pour en savoir plus sur l'entraînement des réservistes à Work Point, voir les pages 8 et 9.

Photo : Matelot-chef Dan Bard, Direction des affaires publiques de l'armée.



**babcock™**

Proud to support Canada's fleet

Marine >  
Land >  
Aviation >  
Cavendish Nuclear >  
[babcockcanada.com](http://babcockcanada.com)

**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.

**COUNTRY GROCER** ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

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

**Full Line Electrical**

1.888.467.7626  
info@ebhorsman.com

**E.B. Horsman & Son**  
The Electrical Distributor of Choice!



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

**Top Shelf Bookkeeping Ltd.**  
Locally Owned & Operated Since 1994

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

101-76 Gorge Road West  
Victoria, BC V9A 1M1  
250-388-9423

1253B Esquimalt Road  
Victoria BC V9A 3P4  
250-590-4050



**Volunteer Board Members WANTED!**

**bgc** South Vancouver Island

seeks volunteers to join our **BOARD OF DIRECTORS**

Opportunity Changes Everything




**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**




**Lookout NAVIRES**



## Bienvenue au nouveau ministre de la Défense nationale



National  
Défense

Defense  
nationale

MDN

Aujourd'hui, nous accueillons l'honorable Bill Blair en tant que nouveau ministre de la Défense nationale à la suite de l'annonce de changements au sein du cabinet fédéral.

Le ministre Blair (député de Scarborough Southwest) a contribué à assurer la sécurité des Canadiens tout au long de sa carrière dans la fonction publique. Depuis sa première élection au Parlement en 2015, le ministre Blair a été président du Conseil privé du roi, ministre de la Protection civile, ministre de la Sécurité publique et de la Protection civile, et ministre de la Sécurité frontalière et de la Réduction du crime organisé.

Avant d'entrer dans la vie publique, le ministre Blair a travaillé 39 ans comme officier de police et a été chef du service de police de Toronto, à la tête du plus grand service de police municipal du Canada. À ce titre, il a supervisé les efforts de lutte contre les crimes violents tout en soutenant les initiatives locales de maintien de l'ordre.

En outre, l'honorable Ginette Petitpas Taylor (députée de Moncton-Riverview-Dieppe) a été nommée ministre des Anciens combattants et ministre déléguée à la Défense nationale. Mme Petitpas Taylor a été ministre des Langues officielles et ministre responsable de l'Agence de promotion économique du Canada atlantique, ministre de la santé et secrétaire parlementaire du ministre des finances, après une carrière de 23 ans en tant qu'assistante sociale.

Alors que les ministres Blair et Petitpas Taylor rejoignent l'Équipe de défense, nous disons également au revoir aux ministres Anand et MacAulay et nous les remercions pour leur leadership en tant qu'ardents défenseurs de l'Équipe de défense. Nous souhaitons bonne chance à la ministre Anand dans ses nouvelles fonctions de présidente du Conseil du Trésor et au ministre MacAulay en tant que ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire.

Veillez-vous joindre à nous pour souhaiter la bienvenue aux ministres Blair et Petitpas Taylor au sein de l'Équipe de défense. Nous savons que vous les soutiendrez tout en continuant à offrir un service d'excellence au Canada, au pays et à l'étranger, ainsi qu'à nos alliés et partenaires.

Bill Matthews, vice-ministre  
Général Wayne Eyre, Chef d'état-major de la Défense



## Message du nouveau ministre de la Défense nationale

MDN

Chers collègues,

Je suis honoré d'être nommé ministre de la Défense nationale. J'ai consacré ma carrière à assurer la sécurité des Canadiens et je me réjouis de l'occasion qui m'est donnée de travailler avec vous tous dans ce nouveau rôle.

Cette institution a une histoire dont elle est fière - et je crois qu'elle aura un avenir dont elle sera fière. Au cours des deux guerres mondiales, en Corée, en Afghanistan et dans des dizaines d'autres opérations internationales, nos militaires se sont battus pour la paix, la démocratie et les droits de l'homme. Lors d'incendies de forêt, d'inondations et d'une pandémie mondiale, les forces armées canadiennes sont également intervenues pour assurer la sécurité de leurs voisins. Quel que soit le défi, vous avez toujours répondu à l'appel du service - et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour vous soutenir.

En tant que ministre, je pense que nous devons toujours défendre nos valeurs les plus importantes. Alors que l'invasion illégale et injustifiable de l'Ukraine par la Russie menace les règles internationales qui assurent notre sécurité à tous, le Canada continuera d'être solidaire de l'Ukraine. Les membres des forces armées canadiennes ont déjà formé plus de 37 000 membres des forces armées ukrainiennes dans le cadre de l'opération Unifier, et nous travaillons en étroite collaboration avec nos alliés de l'OTAN pour renforcer notre posture de dissuasion et de défense sur le flanc oriental de l'Alliance, où nombre d'entre vous sont actuellement déployés. Afin de promouvoir un Indo-Pacifique libre, ouvert et inclusif, nous renforçons également notre présence dans cette région, par le biais de notre stratégie Indo-Pacifique récemment publiée.

Je me concentre également sur la construction d'une armée prête à relever les défis de demain. Je me réjouis de travailler avec nombre d'entre vous à la mise en œuvre du plan de modernisation du NORAD, à la livraison de nouveaux équipements pour l'armée canadienne, la marine royale canadienne et l'aviation royale canadienne, et à la publication de la mise à jour de la politique de défense du Canada dans les mois à venir. En outre, nous devons prendre et nous prendrons des mesures nouvelles et innovantes pour recruter et retenir encore plus de Canadiens talentueux au sein de cette institution.

Enfin, je m'engage à poursuivre le travail entrepris par le ministre Anand pour transformer la culture militaire et faire en sorte que toutes les personnes qui portent l'uniforme se sentent protégés, respectés et habilités à servir. Nous continuerons à mettre en œuvre les recommandations formulées par l'ancienne juge de la Cour suprême, Louise Arbour, et à soutenir le travail de la contrôleur externe, Jocelyne Therrien. C'est ma priorité absolue, et l'échec n'est pas une option.

Permettez-moi de conclure en remerciant ma collègue et amie, l'honorable Anita Anand, pour ses contributions exceptionnelles et son dévouement en tant que ministre de la défense nationale du Canada. Je lui souhaite bonne chance dans ses nouvelles fonctions.

Dans les semaines à venir, je me réjouis de travailler en étroite collaboration avec le vice-ministre, Bill Matthews, le chef d'état-major de la défense, le général Wayne Eyre, et avec vous tous, afin de moderniser cette institution, d'instaurer un changement de culture significatif et d'assurer la sécurité des Canadiens dans un monde en constante évolution.

Je vous remercie tous pour le service que vous rendez au Canada.  
Je vous prie d'agréer, Monsieur le Ministre, l'expression de mes sentiments distingués,  
L'honorable Bill Blair, ministre de la Défense nationale

# Commencer le prochain déploiement sur une bonne note

**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Les couloirs du NCSM Ottawa s'animeront bientôt au son de la musique.

Le navire de guerre de la Marine royale canadienne (MRC) et son équipage sont à quai ces jours-ci à l'arsenal, où ils effectuent les derniers préparatifs en vue de leur déploiement indo-pacifique dans le cadre de l'opération Horizon, qui aura lieu plus tard cet été.

Alors que l'équipage fait le plein de provisions, deux membres du navire, le Matelot de première classe (Mat 1) Syl Pike et le Maître de première classe (M 1) Paul Quin, apporteront une cache d'instruments de musique à bord. Tous deux expliquent que l'objectif est d'atténuer le blues du déploiement et d'améliorer la santé mentale.

"Lorsque vous êtes en mer et en déploiement, vous exercez l'hémisphère gauche de votre cerveau pendant 18 à 20 heures par jour", a déclaré le Premier maître Quin, responsable de l'électricité du navire. "Les instruments vous permettront de prendre du recul par rapport à la vie de la marine pendant le déploiement, de faire ressortir le côté artistique de votre cerveau et d'ajouter un peu d'équilibre à votre vie.

L'idée a été lancée par le Mat 1 Pike, technicien en entretien de radars et en génie de l'armement (WENGTECH) à Ottawa. Il a d'abord eu l'idée d'utiliser des instruments de musique pour le déploiement en 2020, alors qu'il était membre du NCSM Winnipeg.

Le programme à bord du Winnipeg a connu un succès retentissant ; comme le Mat 1 Pike a été réaffecté à Ottawa avant que le programme ne prenne son envol, il n'y a jamais participé directement.

"Après cela, je me suis dit que, quel que soit l'endroit où je serai déployé, j'essaierai d'apporter des instruments à bord pour que les autres marins puissent en profiter", a déclaré le Caporal-chef Pike. "Pour moi et tant d'autres, la musique nous aide à nous détendre et nous offre un autre moyen de soulager le stress professionnel et la fatigue mentale liés aux déploiements.

Les deux marins sont des musiciens de longue date - le Sgt

Pike est chanteur, guitariste et pianiste, et le M 1 Quin est plutôt guitariste, bassiste et batteur. Tous deux ont des parents qui ont servi dans l'armée canadienne et qui étaient également musiciens.

"Mon père gardait toujours des instruments à la maison lorsque mes frères et moi avons grandi à Dartmouth, en Nouvelle-Écosse, et c'est ce qui m'a inspiré l'idée d'apporter des instruments de musique lors des déploiements", a déclaré le Caporal-chef Pike.

Ils ont acheté certains des instruments auprès d'un détaillant national de musique, et l'organisation à but non lucratif Guitars for Vets a fait don de guitares au navire à la suite d'une conversation entre le M1 Quin et le Capitaine de frégate (Capf) (retraité) Garry Davis, un bénévole de la section locale de l'organisation. Ce dernier a révélé qu'il avait un surplus de guitares dans son inventaire et a accepté d'en faire don au navire.

Le matériel musical comprend des guitares électriques et acoustiques, des amplificateurs, des microphones et un système de sonorisation, une batterie, un clavier et des instruments de percussion. Les marins qui possèdent des instruments de musique sont encouragés à les apporter lors des déploiements.

Toute personne à bord peut signer un instrument, qu'elle soit un musicien expérimenté ou qu'elle débute dans la musique. Le Mat 1 Pike et le M 1 Quin se feront un plaisir de donner des instructions et des leçons de musique.

Il est également possible que des sessions de musique soient organisées dans les mess des navires, que des groupes soient formés et même qu'un concert soit organisé. Cette initiative musicale est soutenue par le Capitaine de frégate Sam Patchell, commandant de l'Ottawa et musicien spécialisé dans les claviers.

"Le seul problème, c'est que nos amplis et nos guitares risquent de créer des bruits indésirables", explique le Maître de cérémonie Quin. "Alors, tout comme les adolescents qui jouaient dans leur garage ou leur salle de jeux au lycée, nous serons toujours attentifs à toute demande de baisser le volume.



**"Les marins qui possèdent des instruments de musique sont encouragés à les apporter lors du déploiement."**

Le Maître de première classe Paul Quin et le Matelot de première classe Syl Pike s'exercent à jouer de la guitare dans le mess des maîtres et des premier maîtres à bord du NCSM Ottawa. Les deux marins ont lancé un programme visant à fournir des instruments de musique aux marins à bord du navire lors de son prochain déploiement dans la région indo-pacifique. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper : Peter Mallett/Lookout Newspaper.



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

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

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

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

**10% OFF**  
for all Current & Past Military Members.



**AUTO SALES & SERVICE**  
LANGFORD 250-478-7603  
4391 Westshore Parkway

**RV SALES & SERVICE**  
250-590-7425  
4377 Westshore Parkway

**AUTO SALES & SERVICE**  
COLWOOD 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**  
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/St 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



# Curiosité et thérapie

"Nous sommes animés par un sentiment d'émerveillement lorsque nous commençons à explorer qui nous sommes vraiment..." ~ Thomas Goenczi



**Thomas Goenczi**

Collaborateur de Lookout

Il ne fait aucun doute que l'objectif de la psychothérapie ou du conseil est de rétablir la santé mentale d'une personne et de réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression afin qu'elle puisse vaquer à ses occupations quotidiennes et s'adonner aux activités qui lui procurent un sentiment de vitalité.

Cependant, l'un des éléments souvent négligés dans le processus thérapeutique est la façon dont la thérapie établit la curiosité intérieure.

C'est un peu l'histoire de la poule et de l'œuf : devenons-nous curieux de nous-mêmes avant de nous efforcer de surmonter nos problèmes de santé mentale, ou devenons-nous curieux de nous-mêmes une fois que nous avons commencé à rétablir notre santé mentale ?

Lorsque nous nous engageons dans une démarche de conseil, nous sommes intrinsèquement attirés par la curiosité intérieure ; le caractère conscient ou inconscient de cette curiosité dépend de l'individu. Les symptômes sont l'esprit et le corps qui aspirent à ce

que l'égo conscient devienne curieux de lui-même, ce qui peut susciter une enquête sur les parties inconscientes.

Nous sommes animés par un sentiment d'émerveillement lorsque nous commençons à explorer qui nous sommes vraiment, et nous apprenons à nous apprécier à nouveau. Nous comprenons mieux nos profondeurs, ce qui nous permet de devenir compatissants envers nous-mêmes ; comment peut-on détester quelque chose quand on en connaît véritablement le cœur ?

Construire cette curiosité n'est pas chose aisée, et nous succombons souvent à nos impulsions inconscientes ou retombons dans nos tendances par défaut. Il est plus facile de vivre avec des œillères et de ne pas être dérangé par quelque chose qui dépasse notre point de vue - l'argument classique "l'ignorance est un bonheur". Cependant, une telle approche de la découverte de soi ne fait qu'affaiblir notre capacité à nous connecter avec nous-mêmes et avec les autres.

La forme la plus acceptée de curiosité intérieure est la réflexion, notre contemplation profonde de ce que nous sommes. Cela peut se faire en examinant nos expériences actuelles, en faisant une pause... et en posant une simple question "De quoi s'agissait-il ?" après un événement troublant.

C'est là que la thérapie est incroyablement bénéfique, car nous avons

quelqu'un pour nous aider à explorer certaines de nos parties troublantes. Un thérapeute nous permet d'être vulnérables. De plus, un thérapeute collaborera avec nous pour trouver des outils et des techniques permettant d'approfondir cette exploration en dehors de la thérapie, afin de nous aider à surmonter nos difficultés.

Lorsque nous sommes immergés en nous-mêmes, nous devenons plus curieux du monde qui nous entoure, des autres et de nos relations. Notre curiosité peut finalement attirer d'autres personnes à suivre leur propre chemin de découverte de soi et à faire l'expérience de l'harmonie que nous recherchons tous.

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

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

**BROWN'S**  
*The Florist*  
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF**

[brownsflorist.com](http://brownsflorist.com)

Stay Connected From a Distance With Flowers

Downtown 250-388-5545  
Sidney 250-656-3313  
Westshore 778-433-5399

First Responders & Military: **\$20.00** Every Day!

**Sullivan's**  
BARBER SHOP

Seniors **\$18.00**  
Regular **\$23.00**

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

**756 Goldstream Ave.**  
NOW OPEN: MON 10 - 4 PM; TUES - FRI 8:30 AM - 5 PM; SAT 8:30 - 3 PM

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

CANADA'S MILITARY STORE

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

# Les inscriptions sont désormais ouvertes pour les cours de promotion de la santé de l'automne 2023 !



Inscrivez-vous à un cours dès aujourd'hui en visitant [cfmws.ca/health-wellness/health-promotion](https://cfmws.ca/health-wellness/health-promotion) pour obtenir la description complète des cours et vous inscrire.

Cours de promotion de la santé offerts pour l'automne 2023 :

- ✓ Stress: Take Charge! ;
  - ✓ Stress : Prenez les choses en main ! ;
  - ✓ Gérer les moments de colère ;
  - ✓ Santé mentale et sensibilisation au suicide (MFSA) MITE 117733 ;
  - ✓ Respect dans les FAC (RitCAF) MITE 303192 ;
  - ✓ Séance d'orientation sur la santé et le bien-être des FMAR(P)
- \*Pour toute personne impliquée dans le MHWS qui n'a pas déjà assisté à Formation du représentant de la promotion de la santé de l'unité*  
✓ une séance d'orientation sur le MHWS.

*\*\*Il s'agit d'une exigence pour tous les RPUH si vous n'avez pas déjà assisté à une formation RPUH (c.-à-d. que vous ne devez y assister qu'une seule fois).*

Tous les cours de promotion de la santé, y compris Respect in the CAF, sont des ateliers volontaires et éducatifs. Ils ne constituent pas une formation professionnelle.

Les cours de promotion de la santé sont ouverts à tous les employés du MDN, à leurs conjoints et aux anciens combattants. Veuillez envoyer les formulaires d'inscription dûment remplis à [lisa.jeffery@forces.gc.ca](mailto:lisa.jeffery@forces.gc.ca).

Veuillez noter que HP fournit à Ottawa les rôles nominaux des cours et qu'Ottawa applique le code MITE pour l'ASFM et le CAFW, ce qui peut parfois prendre plusieurs mois. L'inscription préalable par l'intermédiaire des CFS, ainsi que l'autorisation de participation appropriée, sont obligatoires. Les heures et les dates des cours sont susceptibles d'être modifiées, et tous les cours prévus sont susceptibles d'être modifiés en fonction des ordonnances de santé publique. Notre salle de classe n'est PAS facilement accessible aux personnes ayant des difficultés de mobilité.

COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ POUR L'AUTOMNE 2023			
HORAIRES DES COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ	LES TEMPS :	DATES DES SESSIONS	
Le stress : Prenez les choses en main !	4 sessions - demi-journée 08:30 - 12:00	28, 30 novembre, 5, 7 décembre	
Gérer les moments de colère	4 sessions - Demi-journée 08:30 - 12:00	31 octobre, 2, 7, 9 novembre	
Unité Promotion de la santé Formation des représentants	1 session - demi-journée 08:30 - 12:00	Septembre 14	
Aptitude mentale et sensibilisation au suicide (MITE 119531)	1 session - Journée entière	27 septembre 25 octobre	21 novembre Le 11 décembre
Séance d'orientation sur la santé et le bien-être des FMAR(P)	1 séance - 2 heures 09h00 - 11h00	25 septembre	
Le respect dans la CAF (MITE 303129)	1 Session - Journée entière 08:30 - 16:00	21 septembre 11 octobre	8 novembre 15 novembre 6 décembre

Les formulaires d'inscription sont disponibles ici :

ANGLAIS :



FRANÇAIS :



**Anglais :** [https://www.lookoutnewspaper.com/wp-content/uploads/2023/07/FALL-EN-2023\\_Reg\\_Form.docx](https://www.lookoutnewspaper.com/wp-content/uploads/2023/07/FALL-EN-2023_Reg_Form.docx)

**Français :** [https://www.lookoutnewspaper.com/wp-content/uploads/2023/07/FALL-FR-2023\\_Reg\\_Form.docx](https://www.lookoutnewspaper.com/wp-content/uploads/2023/07/FALL-FR-2023_Reg_Form.docx)

## Working Together to Make Things Right for the PSHCP

It's an honour to welcome members of the Canadian Armed Forces in the Public Service Health Care Plan (PSHCP). Thank you for your service to our country.

Reliable access to health and wellness benefits is core to the support you can expect from us.

During the transition of the PSHCP, some plan members' experience has not met that standard. We know it's been challenging to reach us. Together with the Government of Canada, we are taking proactive steps to do better:

- ✓ **We've significantly increased staff** in our Contact Centre;
- ✓ **We've temporarily extended operating hours** at the Contact Centre; and,
- ✓ **We're accelerating the enrolment process** so it's easier to access benefits coverage and get claims processed quickly.

**If you have yet to complete your enrolment, watch for a letter from us soon with more details.**

To learn more, members can visit: [canadalife.com/pshcp](https://canadalife.com/pshcp).

A sincere thank you to all plan members for your continued patience as we complete this transition. We're committed to getting things right.

## Travailler ensemble pour redresser la situation pour le RSSFP

C'est un honneur d'accueillir les membres des Forces armées canadiennes au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). Merci pour les services que vous rendez à notre pays.

La fiabilité de l'accès aux protections de soins de santé et de bien-être est au cœur du soutien que vous pouvez attendre de nous.

Lors de la transition du RSSFP, l'expérience de certains participants au régime n'a pas été à la hauteur des attentes.

Nous savons qu'il a été difficile de nous joindre et, ensemble avec le gouvernement du Canada, nous prenons des mesures proactives pour faire mieux :

- ✓ **Nous avons considérablement augmenté le nombre d'employés** à notre Centre de services;
- ✓ **Nous avons temporairement prolongé les heures d'ouverture** du Centre de services; et
- ✓ **Nous avons accéléré le processus d'adhésion** pour faciliter l'accès aux protections et pour assurer un traitement rapide des demandes de règlement.

**Si vous n'avez pas encore procédé à votre adhésion préalable, vous recevrez sous peu de notre part une lettre contenant plus de précisions.**

Pour en savoir plus, les participants peuvent consulter le site : [canadavie.com/rssfp](https://canadavie.com/rssfp).

Nous remercions sincèrement tous les participants au régime pour la patience dont ils ont fait preuve pendant cette période de transition. Nous mettons tout en œuvre pour que la situation rentre dans l'ordre.

LOOKOUT  
Newspaper & Publishing

# DU BATEAU À LA CÔTE

## SALON INDUSTRIEL

Parrainé par

Hanwha  
OceanRoyal Roads  
UNIVERSITYCentre de  
ressourcespour les familles des militaires  
organise un barbecue gratuit pour tousMFR  
RC  
ESQUIMALT

### VENDEURS :

- Hanwha Ocean
- Royal Roads University
- Raider Hansen
- 3M
- Procurement Assistance Canada
- United Rentals
- MacPherson Bradford Group
- RKM Crane Services
- Fastenal
- Western Equipment
- Industrial Plastics and Paints
- Ocean Equipment
- E.B. Horsman & Son
- Hazmasters
- Pelican Products
- Community Fire Prevention
- Ocean Technology
- Grainger Canada
- Assoc. of BC Marine Industries
- Tommyco Kneepads Inc.
- Milwaukee Tools
- Rain Gear / B&K Innovation Solutions
- Testforce
- Caster Town

- Mercury Marine
- 911 Supply
- Act Equipment & Sales Ltd.
- DND 443 Squadron
- Commissionaires
- Elysia Allen
- Hatley Memorial Gardens
- BMO
- United Way Southern Vancouver Island
- National Defence Workplace Charitable Campaign
- Personnel Support Programs Community Recreation
- Anchors Away Arts and Music Festival

#### Plus:

- Military Family Resource Centre hosting a free BBQ for all
- McDonalds Coldwood sponsoring free coffee

**Et plus encore !**

### INFORMATIONS SUR LES NAVETTES

Des navettes seront disponibles entre Colwood, Work Point, Dockyard et Naden.

Une navette sera disponible pour vous amener à l'événement et vous en ramener à partir de 9h30 et fera le tour entre le bâtiment 66 à Colwood, le terrain de parade à Work Point et le parking des commissionaires à Dockyard pendant toute la durée de l'événement, la dernière prise en charge se faisant à l'arène Wurtele à 13h30.

# BRING YOUR PAST TO YOUR FUTURE.



Looking to rise above a career plateau? With our flexible approach to education, taking the next step doesn't mean having to start over. Here, we don't just see potential in your future, we also see it in your past. Experience an education like no other.

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



Royal Roads  
UNIVERSITY



## Le programme Ship-to-Shore revient à la BFC Esquimalt cette semaine.

Le salon industriel Ship-to-Shore organisé par le journal Lookout est de retour à la BFC Esquimalt cette année. Des fournisseurs d'organisations locales, nationales et internationales y présentent leurs produits et services au profit des Forces armées canadiennes, de l'Équipe de la Défense et des communautés locales.

Cet événement, auquel participent des entreprises industrielles, maritimes, de défense et communautaires locales, est parrainé par Hanwha Ocean et l'Université Royal Roads ; c'est un rendez-vous à ne pas manquer !

À partir de 10 h et jusqu'à 14 h à l'aréna Wurtele, le salon offrira des prix de présence aux participants, un barbeque gratuit organisé par le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), du café gratuit offert par McDonalds Colwood et la possibilité de nouer des liens avec les fournisseurs et la communauté de la défense.

Intéressé(e) à participer ? Cet événement est ouvert à tous et ne requiert qu'une pièce d'identité émise par le gouvernement et présentée à l'entrée de la base. Des préposés au stationnement seront sur place pour vous diriger vers les terrains libres.

Une navette sera mise à la disposition des membres de la communauté de la Défense situés à Colwood, Work Point et l'Arsenal pour se rendre à l'événement et en revenir. La navette partira à 9 h 30 et fera le tour du bâtiment 66 à Colwood, du terrain de parade à Work Point et du terrain de stationnement du commissionnaire à l'Arsenal ; le dernier ramassage à l'aréna Wurtele aura lieu à 13 h 30.

Des questions sur l'événement ? N'hésitez pas à contacter Jazmin.Holdway@forces.gc.ca.

Nous nous réjouissons de vous accueillir à nouveau au salon Ship-to-Shore Industrial Tradeshow cette semaine !

 Hanwha Ocean

### Hanwha Ocean KSS-III

KSS-III is the proven, in-the-water solution for the Canadian Patrol Submarine Project.

Hanwha Ocean will work with Canadian industry to deliver tomorrow's technology today.



# Les réservistes sont prêts à lutter contre les feux de forêt

Sur un terrain sec et poussiéreux à Work Point, le 39e groupe-brigade canadien est occupé à perfectionner ses compétences en matière de lutte contre les incendies.

**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Les soldats se sont préparés à se déployer dans le cadre de l'opération Lentus pour aider à combattre plusieurs incendies de forêt qui brûlent dans la région centrale intérieure de la Colombie-Britannique. Les 20 et 21 juillet, une vingtaine de réservistes de l'armée de terre représentant diverses branches du 39e Groupe-brigade du Canada ont participé à un cours de lutte contre l'incendie S-100 de deux jours au Centre d'instruction en recherche et sauvetage en milieu urbain de la BFC Esquimalt. Le cours a été donné par Ryan Sutton et Adam Hillsden, pompiers de la BFC Esquimalt, qui ont tous deux une expérience de la lutte contre les incendies de forêt en Colombie-Britannique et qui ont été formés pour donner le cours par l'intermédiaire du commissaire des incendies des Forces canadiennes et du Centre interservices des feux de forêt du Canada.

Le capitaine (Capt) Drew Shaw, le plus ancien participant à la formation, explique que les militaires canadiens ne lutteront pas contre les flammes gigantesques des multiples feux de forêt qui brûlent dans la région de Prince George (C.-B.), mais qu'ils joueront un rôle de soutien.

"Nous ne sommes pas les experts en première ligne pour éteindre les incendies de niveau quatre, cinq et six", explique le capitaine Shaw. "Nous sommes plutôt les soldats qui se concentrent sur les zones que les gens pensent être sûres lorsque le grand incendie s'est éloigné, mais ces zones sont toujours dangereuses et problématiques."

L'opération Lentus est la réponse des Forces armées canadiennes (FAC) aux catastrophes naturelles au Canada, telles que les incendies de forêt, les inondations, les tempêtes de verglas ou les ouragans. Les autorités provinciales et territoriales sont les premières à intervenir lorsque des catastrophes naturelles majeures se produisent au Canada, mais si elles ont besoin d'un soutien supplémentaire, elles peuvent s'adresser aux FAC.

## LES OUTILS DU MÉTIER

Portant des bottes à embout d'acier, des combinaisons, des casques et des gilets de protection, les réservistes se déploient dans les zones d'incendie principalement pour apporter un soutien logistique aux pompiers civils et aux communautés touchées. Ils éteignent les incendies à l'aide d'un système complexe de tuyaux d'arrosage et de tuyaux d'incendie, tous

reliés à un réservoir à vessie géant ressemblant à une piscine et alimenté par une pompe à eau et un générateur.

Le capitaine Shaw explique que les feux de forêt sont très imprévisibles et que les conditions sur le terrain peuvent changer instantanément.

"Nous attendons de chacun qu'il soit un capteur et un collecteur d'informations, c'est donc à chaque soldat de la chaîne d'avoir cette connaissance de la situation et de rapporter les choses qu'il voit sur le terrain," explique-t-il.

Deux membres de la brigade qui ont participé à l'opération Lentus de lutte contre les incendies de forêt ces dernières années affirment que le travail est physiquement exigeant et potentiellement dangereux.

"C'est un travail difficile et les journées sont longues", explique le Caporal Kathleen Parker, du British Columbia Regiment, alors qu'elle teste une lance à incendie sur des broussailles sèches. "La situation avec les feux de forêt semble être la nouvelle normalité et nous devons probablement faire cette formation chaque année."

Le Sergent Christopher Silver Lenihan, du 39e régiment de transmissions, explique qu'il se prépare pour le troisième déploiement de sa carrière en retournant des sections de terre avec son Pulaski rouge vif, une pièce d'équipement de lutte contre les incendies de forêt qui ressemble à une hache.

"Il s'agit d'un travail dangereux et, bien que toutes les situations ne mettent pas la vie en danger, les gens peuvent souffrir de blessures telles que l'épuisement par la chaleur ou des chutes dans les broussailles entraînant des fractures et des entorses", a-t-il déclaré. "La sécurité est primordiale lors de tout déploiement et notre objectif est de ramener tout le monde à la maison en toute sécurité."

La formation à Work Point comprenait une partie théorique et écrite axée sur la science et les éléments clés des feux de forêt, les opérations de lutte contre les incendies et les structures de commandement civiles. L'autre partie de la formation consistait à se familiariser avec l'équipement, notamment la manière d'enrouler et de dérouler un réseau de tuyaux d'incendie et de s'assurer que l'eau s'écoule dans tout le système.

Ils se sont également familiarisés avec les sorties et les itinéraires de sécurité lorsqu'ils travaillent dans la brousse afin d'éviter tout risque d'incendie. Ils ont notamment appris à connaître les endroits sûrs où se cacher s'il n'y a pas d'issue après un incendie hors de contrôle, comme s'allonger dans un lac ou le lit d'une rivière ou s'accroupir dans un affleurement rocheux.

Le chef de la formation, Ryan Hyland, a été impliqué dans plusieurs situations de feux de forêt au cours de sa carrière et s'est dit impressionné par les efforts des réservistes et l'attention qu'ils ont portée aux détails au cours de leur formation.

"C'est un groupe de jeunes soldats confiants qui connaissent leur métier", a-t-il déclaré. "Ils ont tous réussi la partie écrite de leur test et le reste de leur formation consistera à affiner leurs compétences et à corriger les points à améliorer avant le déploiement."



Le Caporal Kathleen Parker, réserviste de l'Armée de terre du British Columbia Regiment (Duke of Connaught's Own), a-t-il déclaré, porte des pelles utilisées pour la lutte contre les feux de forêt pendant l'entraînement de l'OP Lentus, le 21 juillet au Centre d'entraînement en recherche et sauvetage en milieu urbain de la BFC Esquimalt. Les membres du 39e Groupe-brigade du Canada se déploieront ce mois-ci dans l'intérieur central de la Colombie-Britannique pour lutter contre les feux de forêt. Photos : Peter Mallett / Journal le Lookout

## OPÉRATION LENTUS



Le caporal Rupert Xu, réserviste de l'armée, du 39e bataillon des services, connecte un joint en Y à un système d'adduction d'eau.



Le sergent Christopher Lenihan, réserviste de l'armée de terre du 39e régiment de transmissions, fait un tour de terre avec un Pulaski pendant l'entraînement.



Les réservistes du 39e groupe-brigade canadien installent des lignes de distribution et des tuyaux.

(A gauche) Le caporal réserviste Harmanpreet Bangar du British Columbia Regiment (Duke of Connaught's Own) et le caporal Christopher Krastel du 39e groupe-brigade testent un tuyau d'incendie et un système de distribution d'eau lors de l'entraînement OP Lentus.

**2023**  
**SHIP TO SHORE**  
**INDUSTRIAL TRADESHOW**  
Showcasing the latest products from Industrial Suppliers, and more!  
**100+ VENDORS**  
**THOUSANDS \$ IN DOOR PRIZES**

**TOMORROW**  
**AUGUST 1**  
**WURTELE ARENA, CFB ESQUIMALT**  
**TUESDAY**  
**10AM TO 2PM**  
**LOOKOUT**  
Newspaper & Publishing

**Free food!**  
Sponsored BBQ provided by  
**MFRC**  
ESQUIMALT  
Donations accepted.

**Hanwha**  
Ocean

**Royal Roads**  
UNIVERSITY

**COLDWELL BANKER OCEANSIDE**  
Victoria BC, Canada

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



## CLASSIFIED ADS

### LOCATION

850 pieds carrés, 2 chambre, 1 salle de bain, loft au sous-sol \$2,300 par mois (occupation douce ou négociable pour occupation simple ou occupant additionnelle). 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

Loft à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grand loft de caractère de 2 chambres à Fernwood, lumineuse, propre et spacieuse, disponible à partir du 1er août. 1 000 pieds carrés environ, au rez-de-chaussée, peinture récente. Plancher en vinyle et sapin. Salle de bain complète. Laverie 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, interdiction de fumer sur la propriété.

Saxe Point, appartement d'une chambre en sous-sol, à 2,5 km de la porte de

l'arsenal, entièrement meublé, buanderie dans l'appartement, tous les services publics sont inclus. Parking dans la rue avec entrée privée, remise. \$1,300. Contact : frankalexander1963@outlook.com.

Spacieux et charmant appartement de 2 chambres et 1 salle de bain au sous-sol avec des plafonds de 8 pieds et un grand espace de rangement dans un emplacement central incroyable au 727 Porter Rd. Esquimalt. 825 pieds carrés d'espace de vie lumineux avec un patio privé, une buanderie à l'intérieur et une cuisinière à gaz. Internet à haut débit et câble inclus. Disponible à partir du 15 août. 2 000 \$/mois + 200 \$ de charges. 1 place de parking. Contact : 250-858-7037,

jesse@ilovevictoria.ca

Condo de 2 chambres et 2 salles de bain avec un concept ouvert et lumineux et des plafonds de 9'6". Situé à Esquimalt Town Square. Les caractéristiques intérieures comprennent des étagères encastrées, des planchers de bois franc en chêne blanc, des armoires sur mesure, un mur de briques récupérées, des planchers chauffants dans la salle de bain et un balcon avec vue sur les magnifiques jardins. Récemment rénové : lit mural dans la 2ème chambre avec bureau escamotable, canapé et une étagère intégrée au comptoir de la cuisine. 1 place de parking sécurisée avec chargeur EV et casier de rangement.

Contact : Kevin White, Macdonald Realty, 778-677-3420, kwhite@macrealty.com, 1216carlisle.com

Email your

**FREE CLASSIFIED**  
50 words or fewer, to [Trina.Winters@forces.gc.ca](mailto:Trina.Winters@forces.gc.ca)

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



Lieutenant de vaisseau Robert Mackay. Photo fournie

## Leadership numérique de la MRC : Lieutenant de vaisseau Robert Mackay

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

Bob Mackay, qui est né et a grandi dans la province du Manitoba, s'est spécialisé en zoologie (avec une double mineure en géographie et en statistiques) à l'Université de Brandon. Lorsqu'il s'est rendu compte que la poursuite d'une maîtrise en océanographie serait incroyablement coûteuse, il a décidé d'abandonner la vie dans les prairies et d'étudier l'océan par l'intermédiaire de la Marine royale du Canada (MRC). Il s'est engagé en septembre 2003 en tant qu'Officier de guerre navale.

Il s'est toujours intéressé à la technologie et à la façon dont les choses fonctionnent. À la maison, il est l'heureux propriétaire d'un cimetière d'ordinateurs et poursuit son intérêt pour les véhicules télécommandés en construisant un drone sous-marin (véhicule télécommandé ou ROV). Il s'est également intéressé à un concentrateur de 10 To pour gérer les douze appareils de sa famille.

Bob est maintenant l'Officier d'état-major de l'analyse L1 pour la gestion du personnel naval à la BFC Esquimalt. Bien qu'il ait apprécié ses précédentes fonctions, c'est à ce poste qu'il a pu pour la première fois tirer pleinement parti de sa formation scientifique au sein de l'armée. Ses responsabilités actuelles consistent à déterminer les statistiques du personnel et les niveaux de formation actuels dans la MRC. Il étudie également les schémas organisationnels, y compris les niveaux de capacité et d'attrition.

En tant que superutilisateur de Power BI, il crée des produits qui permettent au commandement de prendre des décisions plus éclairées. Il utilise les données de BobJ/Business Warehouse et de Monitor Mass pour développer ces rapports. Il utilise Power BI pour afficher des informations facilement compréhensibles par tous et pour répondre aux questions. Il apprécie la facilité d'utilisation et l'efficacité de Power BI ; un rapport peut être généré en un jour ou deux. BobJ/Business Warehouse est utilisé pour obtenir de grandes quantités de données ; Monitor Mass est mieux adapté pour récupérer des ensembles de données plus précis. (Notez que la source des données de la MRC reste HRMS et MM, qui sont nos systèmes d'enregistrement et notre base de données transactionnelle).

### POUR AMÉLIORER VOS COMPÉTENCES ANALYTIQUES DANS LE CONTEXTE MILITAIRE, BOB VOUS PROPOSE LES RECOMMANDATIONS SUIVANTES :

- Fournir des explications claires sur les modèles de données et les données.
- Expliquer comment les résultats ont été générés.
- Partagez les données avec une personne qui ne connaît pas l'ensemble des données afin de confirmer l'interprétation de votre travail. Effectuez ensuite une vérification ponctuelle de vos résultats pour vous assurer de leur exactitude.
- Développez et testez votre requête dès le début pour confirmer les performances du système et les résultats ; actualisez les résultats avant de préparer le rapport.
- Affinez vos résultats pour assurer une présentation simple.
- Concentrez-vous sur la question analytique initiale ; n'ajoutez pas de données ou de requêtes supplémentaires à moins qu'on ne vous le demande.

## 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](http://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.

# Le chef d'État major du FMAR(P) jeté à l'eau dans le cadre du défi contre la pauvreté menstruelle



(à gauche) : Le capitaine de vaisseau Peter Sproule, chef d'état-major des Forces maritimes du Pacifique, et les capitaines Patricia Laing et Vanessa Nicholson, coprésidentes des organisations consultatives féminines de la défense, présentent certains des produits offerts dans le cadre de la campagne Period Poverty de cette année. Photo : Peter Mallett/Journal le Lookout : Peter Mallett/Journal le Lookout



## Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Capitaine de vaisseau (Captv) Peter Sproule était d'humeur positive à l'idée d'être jeté dans les eaux froides du port d'Esquimalt par une journée fraîche et grise.

Le chef d'état-major des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) était en uniforme lorsqu'il a fait son grand plongeon dans l'eau de 11<sup>h</sup> depuis l'extrémité de la jetée des petites embarcations à Naden, le 16 juin. Le plongeon dans l'eau salée visait à honorer un pari entre les organisateurs locaux de la campagne de charité Period Poverty et leurs rivaux de la BFC Halifax.

«Après avoir entendu parler de cette campagne et de l'effet positif qu'elle pourrait avoir sur les femmes de notre communauté, j'ai bien sûr été heureux de faire ma part et d'accepter ce pari », a déclaré le Captv Sproule. «Au moment où je me suis portée volontaire, j'étais persuadée que nous pouvions battre Halifax, alors je pensais vraiment que je resterais au sec.

Vanessa Nicholson des FMAR(P) et Holly Scothorn des Forces maritimes de l'Atlantique, les coprésidentes civiles des Organisations consultatives des femmes de la Défense (OCFD), ont fait le pari en avril.

Après avoir posé pour quelques photos, Mme Nicholson et la coprésidente militaire des DWAO des FMAR(P), la Capitaine Patricia Laing, ont donné la grande impulsion, qui a fait tomber le Capitaine de vaisseau Sproule à l'eau. Par mesure de sécurité, les membres de l'équipe de sécurité navale ont observé la scène depuis un bateau de patrouille situé à proximité, afin de s'assurer que tout se passait bien. Après être sorti brièvement de l'eau, le capitaine de vaisseau Sproule a surpris les spectateurs en sautant une deuxième fois, juste pour le plaisir.

Le concours comprenait une campagne d'un mois en mai pour voir quelle base pouvait collecter le plus grand

nombre de produits d'hygiène menstruelle. En fin de compte, Halifax a plus que doublé le nombre de dons faits par Esquimalt.

Mme Nicholson, coordonnatrice de l'équité en matière d'emploi, de l'inclusion et de la diversité et organisatrice de la campagne Period Poverty d'Esquimalt, s'est montrée optimiste quant à la défaite des FMAR(P) au profit d'Halifax.

«C'est une perte, mais elle convient à toutes les personnes concernées », a déclaré Mme Nicholson. «Ensemble, les deux bases ont recueilli 36 382 produits pour aider nos concitoyens canadiens, ce qui est tout à fait remarquable.

Malgré le caractère amusant du lancer du port auquel a participé le Capitaine de vaisseau Sproule, M. Nicholson affirme que la question de la pauvreté menstruelle demeure un grave problème de santé publique.

«Lorsque les personnes ont recours à des solutions non hygiéniques, elles s'exposent à des conséquences physiques et mentales néfastes», a-t-elle déclaré. «Les produits tels que les chiffons, les serviettes en papier et les serviettes hygiéniques réutilisées les exposent à un risque accru d'infections. Le fait de ne pas avoir accès à des produits propres peut avoir un impact sur leur présence à l'école, au travail et à d'autres fonctions sociales, ce qui entraîne des sentiments d'isolement et de honte».

Bien que la campagne de pauvreté menstruelle de cette année à Esquimalt soit terminée, les donateurs sont encouragés à soutenir les banques alimentaires locales et à faire don de produits d'hygiène menstruelle.

Mme Nicholson affirme qu'une revanche du concours de cette année est déjà en préparation, tout en lançant un avertissement sévère à ses rivales de la côte est.

«La BFC Halifax n'a qu'à bien se tenir, car nous viendrons chercher son titre l'an prochain», conclut-elle.

**TRACKSIDE**  
AUTO SERVICE LTD.  
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

BBB B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

\* under 80,000 km

# Une nouvelle cohorte de plongeurs-démineurs s'apprête à recevoir son diplôme

Ltv Jake Kresky

Unité de plongée de la flotte du Pacifique

“Fournir des équipes de plongeurs-démineurs à haut niveau de préparation chargées de fournir des services de plongée pour la lutte contre les mines, de neutralisation des explosifs et munitions maritimes et de soutien à l'entretien et aux réparations dans l'eau dans le monde entier pour le compte des Forces armées canadiennes.

Tel est l'énoncé de mission de l'unité de plongée de la flotte du Pacifique (FDU(P)), où depuis dix mois, les candidats du cours de plongeur-démineur 0018 et du cours d'Officier de plongée-démineur 0020 poursuivent l'objectif ultime de devenir des plongeurs-démineurs qualifiés.

Les plongeurs-démineurs canadiens sont les experts en plongée et en démolition sous-marine des Forces armées canadiennes. On attend d'eux qu'ils maîtrisent toutes les tâches sous-marines et qu'ils aient les compétences et les connaissances nécessaires pour s'adapter à de nouveaux défis. Ils sont déployés dans le monde entier dans le cadre de nombreuses opérations et exercices axés sur la plongée et la démolition. Les plongeurs-démineurs servent également les Canadiens dans leur pays en procédant à la neutralisation des explosifs et munitions pour mettre en sécurité et éliminer les munitions dangereuses.

Les candidats au titre de plongeur-démineur doivent être en bonne forme physique, mentalement résistants et intrépides face à l'adversité. Ils doivent donc faire preuve de toutes ces qualités dès le premier jour de leur formation. Un entraînement physique et des tests rigoureux et réguliers permettent de s'assurer que les candidats sont en bonne forme pour répondre aux normes élevées du cours et du métier. Au cours des premières semaines, les compétences des candidats sont testées et mises à jour afin de s'assurer que chacun est au niveau des cours de plongeur de navire et de plongeur de combat et de renforcer ces compétences existantes.

## LA CHAMBRE DE RECOMPRESSION

Les candidats ont été qualifiés sur de nouveaux systèmes, notamment sur les différentes chambres de recompression en service dans l'unité. La chambre de recompression est un outil de sécurité essentiel utilisé pour recompresser les plongeurs souffrant de blessures liées à la plongée. Ce système est également utilisé pour tester les nouveaux systèmes de plongée et développer les tables utilisées par toutes les plongées canadiennes.

Au cours de cette phase, les candidats ont également été qualifiés pour faire fonctionner plusieurs caissons, agir en tant qu'enregistreurs d'événements pour un traitement de recompression, et agir en tant qu'assistant interne pour soutenir un patient en cours de traitement. Les candidats officiers ont également été qualifiés pour superviser les traitements et répondre à divers scénarios d'urgence.

## LE SYSTÈME DE PLONGÉE ULTRA-LÉGER ALIMENTÉ PAR LA SURFACE

Parallèlement au caisson de recompression, les candidats ont été formés au système de plongée ultra-léger alimenté par la surface. Ce système permet aux plongeurs de travailler sous l'eau pendant de longues périodes tout en maintenant les communications avec la surface.

Au cours de cette phase, les candidats ont été initiés à la plongée profonde avec décompression à l'air comprimé, à une profondeur d'environ 42 mètres. Une fois qualifié sur ce système, il est utilisé dans des scénarios de travail réalistes qui forment

les candidats à l'utilisation d'outils pneumatiques sous l'eau, y compris les tronçonneuses, les meuleuses et les marteaux-piqueurs.

## LES BASES

Au cours de la phase suivante, les candidats ont été initiés aux bases de l'identification, de la reconnaissance et de l'exploitation des mines. À l'aide du Sharkmarine, un sonar portable et un outil de navigation sous-marine, les candidats ont appris à localiser et à identifier les mines sous-marines et à les récupérer pour les exploiter et les éliminer.

En janvier, les candidats se sont rendus à la BFC Gagetown pour suivre leur cours de base sur la neutralisation des munitions conventionnelles (CMD-B) et leur cours d'assistant sur les engins explosifs improvisés (IED-A). Dans le cadre du cours CMD-B, les candidats ont appris à identifier une vaste gamme de munitions militaires conventionnelles et à s'en débarrasser en toute sécurité à l'aide d'explosifs. Dans le cadre du cours IED-A, les candidats ont été initiés aux divers outils et méthodes d'intervention en cas d'engin explosif improvisé et ont aidé un opérateur qualifié à neutraliser un engin.

Après leur retour à l'UPF(P), les candidats ont été formés par des maîtres d'équipage de la flotte du Pacifique au fonctionnement des canots pneumatiques à coque rigide (RHIB) et des jet-boats, ainsi qu'au gréement des grues employées par les navires de plongée de l'UPF(P).

## APPAREIL RESPIRATOIRE DE SURFACE

En ce qui concerne la plongée, les candidats ont commencé à s'entraîner à l'utilisation de l'appareil respiratoire de surface (SSBA ou 'Helmet Diving'). Le SSBA est utilisé pour la plongée profonde jusqu'à une profondeur maximale de 90 mètres pour le sauvetage, la récupération et les plongées de travail, telles que la soudure sous-marine. Le point culminant de cette phase est un voyage de deux semaines à Brentwood Bay à bord des deux bateaux de plongée de la FDU(P).

Après la formation SSBA, les candidats se rendent au champ de tir de démolition sous-marine de Whirl Bay, à Metchosin. Au cours de cette phase, les candidats ont rafraîchi leur formation en démolition et l'ont utilisée dans des scénarios réalistes en effectuant des démolitions sous-marines contre des cibles de mines simulées.

Dans la dernière phase du cours, les candidats se sont entraînés à l'École naval Pacific au soudage et au découpage de base afin d'être compétents sous l'eau.

## UN PLONGEUR-DÉMINEUR QUALIFIÉ

Une fois qualifiés et affectés à une unité de plongée, les candidats continueront à perfectionner leurs compétences jusqu'à la fin de leur carrière. Le cours de plongeur-démineur est unique dans les Forces armées canadiennes en raison de sa durée, de son intensité et de la profondeur des compétences développées.

Les candidats retenus devront utiliser et mettre en pratique tout ce qu'ils ont appris dans des scénarios réels, partout dans le monde et dans un délai très court. De nombreux candidats seront déployés dans le cadre de leur premier exercice international dans les mois suivant l'obtention de leur diplôme. Le défi que représente la réussite de ce cours n'a d'égal que la récompense que représente le fait de rejoindre un corps de métier aussi spécialisé et soudé.

Alors que les candidats du CD 0018/CLDO 0020 se réjouissent de terminer leurs dix mois de formation et de commencer leur carrière en tant que plongeurs-démineurs, chacun est fier de ce qu'il a accompli et ne peut attendre de sortir et de commencer à travailler.

“La force de la profondeur

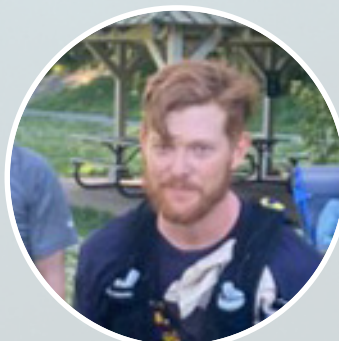
# Unité de plongée de la flotte (Pacifique) Profils des plongeurs



Le Matelot de première classe (Mat 1) Cédrik Brunet est né à Montréal, au Québec, en 1998. Cédrik s'est enrôlé dans la Marine en 2019 en tant que plongeur d'inspection portuaire. Ses passe-temps comprennent la conduite de bateaux et la disparition pour la fin de semaine. Il est probablement en train de faire du camping, qui sait où, de chevaucher des vagues ou de trouver une falaise à conquérir. Cédrik est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Pacifique).



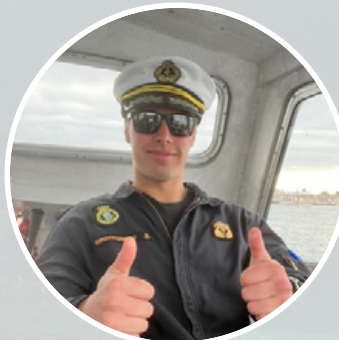
Le Matelot de première classe (Mat 1) David Cloutre est né à St-Jean-sur-Richelieu, au Québec, en 1990. David s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes en 2009 en tant que technicien de véhicules de la Réserve avant de se joindre à la Force régulière en tant qu'ingénieur de combat en 2012. Il aime faire de la moto tout-terrain, de la planche à neige et du vélo de montagne. David est affecté à l'Unité de plongée de la Flotte (Atlantique).



Le Matelot de première classe (Mat 1) Willem Davies est né à Moose Jaw, en Saskatchewan, en 1991. Il s'est engagé dans la marine en 2010 en tant que technicien de coque. Il aime courir et caresser les animaux. Willem est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Pacifique).



Le Matelot de première classe (Mat 1) Garret Dobson est né à Thompson, au Manitoba, en 1995. Garret s'est engagé dans la marine en 2015 en tant qu'ingénieur maritime. Ses loisirs comprennent le tir à l'arc, le camping dans l'arrière-pays et la réparation de véhicules. Garret est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Atlantique).



Le Matelot de première classe (Mat 1) Dominik Drozdowski est né à Spryfield, en Nouvelle-Écosse, en 2000. Dominik s'est engagé dans la marine en tant que plongeur d'inspection portuaire en 2019. Dominik est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Atlantique).

À suivre...



## Félicitations au Capitaine de vaisseau Annick Fortin



De gauche à droite :  
David Nicholas (époux d'Annick Fortin), Capitaine de vaisseau Annick Fortin,  
Commodore David Mazur - Commandant de la Flotte canadienne du Pacifique (CCFP).  
Photo : Premier maître de deuxième classe Bryce Adams

**Le 26 juillet à Duntz Head  
le Capitaine de frégate  
Annick Fortin  
a été promue au grade de  
capitaine de vaisseau.**

**VIPs présents :**

Contre-amiral Christopher Robinson - Commandant des FMAR(P)  
Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside - commandant de la base  
Capitaine de vaisseau Alex Kooiman - Commandant de la Force sous-marine  
canadienne  
Capitaine de vaisseau Peter Sproule - Chef d'état-major NO2  
Premier maître de première classe Don Lee - Premier maître de la formation  
Premier maître de première classe Alden Darragh - Premier maître de la base



## Félicitations au Lieutenant de vaisseau Robert Newton



De gauche à droite : Le commodore David Mazur, le lieutenant de vaisseau  
Robert Newton. Photo : Trina Winters, journal le Lookout

**Le 19 juillet, le Commodore David Mazur a  
nommé le Lieutenant de vaisseau Robert  
Newton au poste de commandant de  
l'Équipe de sécurité navale (ESN).**



# Le NCSM Corner Brook visite sa ville éponyme

**Nathalie Garcia**

Chef d'état-major  
Force sous-marine canadienne

Le capitaine, le capitaine d'armes et trois autres membres du NCSM Submarine Corner Brook ont commémoré le 20e anniversaire de la mise en service du sous-marin en visitant la ville éponyme du 25 au 29 juin.

Les membres ont assisté à des événements impliquant divers groupes communautaires tout au long de la semaine, ravivant ainsi les liens avec la ville éponyme.

“Renouer avec les dirigeants et les citoyens de Corner Brook (T.-N.-L.) a été une excellente occasion pour les membres de l'équipage de participer à la vie de notre ville éponyme”, a déclaré le Capitaine de frégate (Capf) Éric Isabelle, commandant du NCSM Corner Brook. “Des cadets locaux aux dirigeants de la ville et aux autres représentants élus, tout le monde nous a fait sentir comme chez nous.

Au cours de la visite, le commandant a présidé la cérémonie d'enrôlement de deux aspirants officiers locaux qui se rendront bientôt au Collège militaire royal pour commencer leur formation.

“Je suis toujours honorée de servir de mentor aux Canadiens qui commencent leur carrière ou qui envisagent de faire carrière dans les Forces”, a déclaré le Capitaine de frégate Isabelle. “Bien sûr, j'aimerais qu'ils rejoignent tous les sous-marins, mais j'ai un parti pris !

L'équipage a également fait de la randonnée avec des cadets locaux du Corps des cadets de la Marine royale canadienne 184 Curling avant d'assister à leur dernière soirée d'entraînement. Les membres ont également rencontré le conseil municipal de Corner Brook et Mme Priscilla Boutcher, la marraine du navire, à l'hôtel de ville, avant d'organiser une activité de recrutement au manège militaire local du 2e bataillon du Royal Newfoundland Regiment lors d'une journée portes ouvertes.

La visite s'est terminée à la Légion locale, où l'équipage a rendu hommage aux citoyens locaux pour leur soutien à l'unité en présence de l'honorable Gudie Hutchings, députée locale et ministre du Développement économique rural, et de l'honorable Gerry Byrne, membre de la Chambre d'assemblée et ministre de l'Immigration, de la Croissance démographique et des Compétences.



Les sous-marins du NCSM Corner Brook ont eu le plaisir de rencontrer les cadets du 182 Curling du Corps des cadets de la Marine royale du Canada dans le cadre de la visite de la ville éponyme de l'équipage. Plus tôt dans la journée, l'équipage et les cadets ont fait ensemble une randonnée de 5 km autour de l'étang Glynmill.

THE LATEST RELEASE FROM  
CANADA'S ULTIMATE STORY  
SPECIAL COLLECTOR'S EDITION  
FROM PACHINO TO LEONFORTE: THE BATTLE FOR ITALY BEGINS

## OPERATION HUSKY

# SICILY

THE ALLIES TAKE

BONUS  
THE LIFE AND DEATH OF FARLEY MOWAT

OVERCOMING EARLY DISASTER  
MOUNTAIN WARFARE & STREET FIGHTING  
FARLEY MOWAT FROM THE

TO GREAT GALLANTRY  
PATHWAY  
TO SICILY

NOW AVAILABLE ACROSS CANADA

**Operation Husky: The Allies take Sicily**  
For almost four years, the forces of Nazi Germany have occupied Europe while the Allies fought in Africa and the Pacific. Now, on July 10, 1943, Canadian, British and American forces invade Sicily, a hot, mountainous, enemy-occupied island off Italy's south coast. The Allied liberation of the continent has begun.

Now available on newsstands across Canada! Pick up your copy today!

PUBLISHED BY  
**CANVET**

Also available at [canadasultimatestory.com](http://canadasultimatestory.com) or call toll-free 1-844-602-5737

ONLY **14.95**  
+ applicable tax

AVAILABLE AT THESE FINE RETAILERS

Chapters Indigo COLES Walmart SHOPPERS DRUG MART

AND OTHER FINE RETAILERS OF MAGAZINES

# FASTER SMARTER BETTER

# FASTENAL®

## Industrial & Construction Supplies

ASK ABOUT OUR CURRENT NMSO OFFERINGS

2111 Douglas Street, Victoria, BC  
**250-382-0636**  
[bvcic@stores.fastenal.com](mailto:bvcic@stores.fastenal.com)

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



Le Maître de première classe Daniel Robinson est promu à son grade actuel par le commandant Larry Moraal. Le Capitaine de frégate Larry Moraal, commandant du quartier général de la Flotte canadienne du Pacifique. Le M 1 Robinson est accompagné de son épouse Susie et de leurs enfants Declan et Ellie. Photo fournie par



### École de la flotte navale (Pacifique) (EN(P))



Le Sergent Derek Scott est promu adjudant intérimaire par le commandant de l'ENF(P), Maude Ouellet-Savard, et l'adjudant Daniel Hawrylak, représentant divisionnaire. Photos fournies



Le commandant adjoint sortant, le commandant Malcolm Girard-Leblanc, reçoit un cadeau de départ du commandant des FNS(P), Maude Ouellet-Savard.



Le Major Harold Handley reçoit un BZ de la part de la commandante de l'ENF(P) Maude Ouellet-Savard.



### Unité de formation des patrouilleurs



Le capitaine de vaisseau Fleet a été promu à son nouveau grade par le Capitaine de corvette Ryan DeForest, commandant de l'unité de formation des patrouilleurs. Photos fournies



Le Matelot de première classe Cota a été promu à son nouveau grade par le capitaine de corvette Ryan DeForest, commandant de l'unité de formation des patrouilleurs.



Le Matelot de première classe Kellner reçoit la Décoration canadienne des mains du Capitaine de corvette Ryan DeForest, commandant de l'Unité de formation des patrouilleurs.

# 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

**BILLETS 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.