

Volume 68 Numéro 35 | 5 septembre 2023

# LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

LookoutNewspaperNavyNews  
LookoutNavyNews

newspaper.com

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS  
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated

RE/MAX  
CAMOSUN

250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



## L'OPÉRATION LENTUS CONTINUE

Alors que la première opération Lentus se termine dans les régions de Houston et de Vanderhoof, la prochaine cohorte de membres des Forces armées canadiennes qui continuent de lutter contre les feux de forêt dans le nord de la Colombie-Britannique se joint à la prochaine opération Lentus.

Des membres de la compagnie B du 2e Bataillon du 22e Régiment Royal, de Valcartier, se préparent à dégager le terrain pendant la création d'un coupe-feu dans le cadre de l'opération LENTUS 23-07, le 22 août. Le 22 août, dans le cadre de l'opération LENTUS 23-07 : Matelot de première classe Patrice Harvey

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

**MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF**

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

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

Stay Connected From a Distance With Flowers

**CANEX**  
A division of CEMWS  
Une division des SBMEC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

**DONATE NOW TO HELP VETERANS AND SENIORS**

SCAN ME!

Major (Ret'd) Murray Edwards, Second World War and Korean War veteran, lives at Veterans Memorial Lodge, a Broadmead Care Home.

Special thanks to our friends at

Broadmead Care



GRATIS

BFC ESQUIMALT

FORMATION  
FUN DAYTOUS  
ÂGES

SAMEDI SEPTEMBRE 9 1200 À 1600 HRS. @ NADEN

DU PLAISIR POUR TOUS!

OUVERT AUX MEMBRES DE LA CAF, AUX EMPLOYÉS DE LA BASE, AUX VÉTÉRANS ET À LEURS FAMILLES



NOUVEAU CETTE ANNÉE ! FAITES VOS ACHATS  
KIOSQUES ET SUR LE MARCHÉ !  
EXPOSITIONS! ALIMENTATION GRATUITE !



QUESTIONS?

Pour plus d'informations  
contact Christine  
[christine.farrington@forces.gc.ca](mailto:christine.farrington@forces.gc.ca)

BMO



Brought to you by  
CFB Esquimalt and the Bank of  
Montreal, your Canadian Defence  
Community Banking partner.

babcock™

seaspan  
VICTORIA SHIPYARDS



Funded By  
CFB Esquimalt's  
Base Fund



# La Marine fait voyager ses bateaux dans le cadre de la tournée de présentation de l'ESN

Affaires publiques de la MRC

“Les foules ont été époustouffées”, a déclaré le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Robert Newton, commandant de l'équipe de sécurité navale (ESN), au sujet de sa participation à la tournée de sensibilisation.

Du 25 juillet au 15 août, l'équipe de sécurité navale a été sous les projecteurs de la Colombie-Britannique. Cette petite équipe de 17 personnes seulement, chargée de la défense des ports et de la protection des voies navigables canadiennes, a été présentée dans l'ensemble de l'intérieur de la province. La tournée de présentation a fait des apparitions dans des villes telles que Vernon, Kelowna et Kamloops.

“Non seulement nous avons une marine, mais nous avons aussi des bateaux de police et des drones très voyants et très cool. Beaucoup d'entre eux ont été ravis de voir cela dans leur communauté”, a-t-il déclaré.

Le fait de donner un aperçu des capacités de la Marine royale canadienne (MRC) à des communautés qui n'ont pas l'habitude d'une présence navale a été un moment fort pour le Ltv Newton.

Malgré le manque de présence navale dans la région, l'équipe a été accueillie avec enthousiasme lorsqu'elle a montré ses capacités et fait la promotion du Programme d'expérience navale (PEN).

Conçu pour initier les candidats à la vie dans la MRC par le biais d'une formation militaire de base et de quatre semaines d'activités navales, les participants au PEN reçoivent un salaire pendant qu'ils passent une année à travailler comme marins et à décider si une carrière dans la Marine leur convient.

Pour le Lieutenant de vaisseau Newton, l'occasion est trop précieuse pour être manquée en Colombie-Britannique.

“Des milliers et des milliers de personnes sont venues à notre stand. Des adolescents et des personnes d'âge moyen ont manifesté beaucoup d'intérêt”, se souvient-il.

Conscient des difficultés rencontrées par les jeunes sur le marché du travail actuel, le Lieutenant-colonel Newton s'est dit encouragé par l'affluence et heureux de faire connaître les diverses possibilités de carrière offertes par le PEN.

“La situation était différente à l'époque où

j'étais jeune”, a-t-il expliqué. “Aujourd'hui, la population est beaucoup plus éduquée. De nombreux jeunes sont déjà diplômés et ne veulent pas consacrer dix ans de leur vie à la marine. Le fait qu'il s'agisse d'un programme d'un an et qu'ils puissent le considérer comme une année sabbatique les a vraiment touchés”, a déclaré le Lieutenant de vaisseau Newton.

La tournée de présentation a non seulement permis de montrer les capacités étendues de l'ESN et de promouvoir le PEN, mais elle a également permis aux membres de s'entraîner dans de nouvelles conditions, loin de leurs bases situées dans les eaux libres d'Esquimalt (C.-B.) et d'Halifax (N.-É.).

En tant que plaque tournante du tourisme pendant les mois d'été, les paddleboarders, les wakeboarders, les jet-skieurs et les plaisanciers ont tous créé un trafic maritime et de nouveaux défis à relever pour les opérateurs. Cela a permis aux marins d'affiner leurs compétences et de travailler dans un environnement différent de celui de la haute mer.

“Il fait également 34 degrés dans l'Okanagan. C'est très difficile pour les opérateurs. Ils n'ont pas l'habitude de transpirer autant”, explique le Ltv Newton. “Cela a mis à l'épreuve leur force d'âme, leur capacité d'adaptation pour travailler dans un environnement inconfortable tout en conservant leurs compétences et leur concentration.

L'eau n'était pas le seul endroit où le Ltv Newton a vu son équipe briller. Il a également été impressionné de voir les marins sortir de leur coquille et s'engager directement auprès de la communauté pour promouvoir leur carrière.

“Ce que j'ai retenu de mon équipe, c'est qu'elle s'est développée. Ils sont enthousiastes à l'idée d'être opérateurs”, a déclaré le Ltv Newton. “J'ai eu dix voix différentes qui se sont exprimées devant les médias. Les voir passer du stade où ils évitaient la caméra à celui où ils s'adressaient aux médias était très excitant.

Le Lieutenant-colonel Newton affirme que l'équipe a été accueillie chaleureusement par les villes et qu'elle a été invitée à revenir l'été prochain.

La réponse des villes et des maires a été : “Nous avons hâte que vous reveniez. C'est fantastique”, a-t-il déclaré.



Des membres de l'équipe de sécurité navale (ESN) mettent à l'eau des embarcations de sécurité navale Defender à la marina de Kelowna, en Colombie-Britannique, le 25 juillet. Photos : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)



Des membres de l'équipe nationale de sécurité s'entraînent avec des embarcations de sécurité navale Defender sur le lac Okanagan, près de Kelowna (C.-B.), le 25 juillet.



Les membres de l'ESN s'entraînent près de Summerland, C.-B., le 26 juillet.



ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER  
IN THIS PAPER WEEKLY!

**GALAXY  
MOTORS**

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

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

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

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

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

**10% OFF**

for all Current & Past  
Military Members.





# 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 Capv 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



## Maintenir les acquis de la thérapie

*“S'accorder la permission de ressentir ouvertement l'élan de l'inspiration divine, c'est ce dont nous sommes tous dignes.”*



**Thomas Goenczi**

Collaborateur de Lookout

La plupart du temps, lorsqu'une réussite psychologique ou une étape importante est franchie (quelle qu'en soit l'ampleur), une curiosité pour le maintien de ce triomphe mental finit par émerger.

Une fois que cet intérêt s'épanouit, de nombreuses émotions se déploient pétale par pétale. Elles vont de l'indignité et de l'inadéquation à l'enthousiasme et à la gratitude, en passant par tout ce qui se trouve entre les deux. Cependant, la reconnaissance et la confrontation constantes de ces émotions sont essentielles pour soutenir les efforts accomplis.

Une fois l'accomplissement assuré, le doute est un problème psychique courant : le doute que le succès ait fait une différence dans votre vie, le doute que vous puissiez même le maintenir, le doute que vous puissiez progresser au-delà du prochain obstacle imminent. Le doute n'est ni raisonnable ni diabolique, il s'agit plutôt d'une évaluation de la situation à laquelle vous êtes confronté.

Le doute est souvent perçu de manière négative ; nous le considérons comme une entrave à notre croissance, un obstacle à la réalisation de notre véritable potentiel. Pourtant, le doute nous permet de garder les pieds sur terre, d'exercer notre esprit critique, de nous interroger et de nous rapprocher de la Vérité. Cependant, il devient préjudiciable lorsque nous sommes liés à son récit et que nous sommes victimes de ses moindres caprices.

Le fait d'être trop critique et de se remettre constamment en question peut devenir une source d'étourdissement. Cette inertie finit par permettre à l'indignité de s'installer et de devenir le nouveau propriétaire de nos vies. Cette indignité se manifeste sous de nombreuses formes : elle peut se manifester de la manière la plus élémentaire en n'acceptant pas la joie qui découle d'un accomplissement, mais aussi par un manque de gratitude et d'appréciation pour ce que nous avons accompli jusqu'à présent.

Alors, comment introduire l'harmonie dans notre vie après avoir atteint un objectif en thérapie ? L'une des réponses est l'enthousiasme. Il n'est pas facile d'activer ou de désactiver l'enthousiasme. Le mot "enthousiasme" vient du grec "enthousiasmos", qui signifie "inspiration divine". Être divinement inspiré est la forme la plus pure de l'émerveillement et de l'être. Un exemple typique qui

résume l'expérience de l'enthousiasme est l'"état de flux" dont nous avons entendu parler ou que nous avons lu dans les ouvrages de psychologie populaire. Ce terme décrit un état mental dans lequel une personne se concentre entièrement sur une tâche ou une activité.

L'enthousiasme semble souvent rapide et fugace, et peut donner l'impression d'essayer de capturer l'éclair dans une bouteille. Et à vrai dire, c'est exactement ce que l'on ressent une fois l'enthousiasme capturé : être frappé et électrocuté par l'extase.

La curiosité est l'un des éléments qui conduisent à l'enthousiasme. Il s'agit d'être inflexible dans la poursuite de ce qui vous donne cette étincelle de joie. En matière de conseil, si nous sommes curieux de ce que nous sommes et de la manière dont nous le sommes, nous nous ouvrons à ces explosions potentielles d'enthousiasme.

Un autre élément de l'enthousiasme est la permission, la permission d'autoriser le sentiment. Pour une raison propre à chaque individu, nous sommes souvent enclins à inhiber les émotions positives - ce qui nous ramène à l'aspect indigne du moi. Cependant, nous sommes tous dignes de nous permettre de ressentir ouvertement l'élan de l'inspiration divine. Nous avons autant de mérite à nous sentir dignes de quelque chose que nous en avons à nous sentir indignes. Nous devons le revendiquer pour nous-mêmes.

Lorsque nous parvenons à trouver de l'enthousiasme pour le conseil, nous jetons les bases de l'enthousiasme pour d'autres tâches de la vie. En utilisant l'émerveillement et l'ouverture de cette manière, nous obtenons la joie nourrissante et vivifiante dont nous avons tous besoin pour vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec 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 professionnel de la santé qualifiée pour toute question concernant votre état de santé.*



**Eric Coching**  
Broker/Owner | 250-217-2326  
ecoching@shaw.ca

## The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

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

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

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

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

**Thinking about consolidating consumer debt?**

**Give us a call for current rates and options!**

Rates subject to change without notice





# JOURNÉE NATIONALE POUR LA VÉRITÉ ET LA RÉCONCILIATION

## Joignez-vous à CANEX pour commémorer la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

### Histoires de défense

Alors que nous nous réunissons pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation le 30 septembre, CANEX et les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC) sont fiers d'annoncer qu'ils appuient cette journée importante en offrant des t-shirts orange en édition limitée.

Conçue par l'artiste autochtone Chantelle Trainor-Matties, l'œuvre d'art symbolise la protection, le soutien et l'amour - des valeurs qui reflètent l'esprit de cette journée. La journée de la chemise orange est une journée commémorative menée par des autochtones et destinée à sensibiliser aux conséquences intergénérationnelles des pensionnats sur les individus, les familles et les communautés, et à promouvoir le concept de

“Chaque enfant compte”. La chemise orange symbolise le dépouillement de la culture, de la liberté et de l'estime de soi dont ont été victimes les enfants autochtones au fil des générations. Depuis 2021, la Journée de la chemise orange est devenue la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

En partenariat avec le Centre national pour la vérité et la réconciliation (CNVR), CANEX remettra la totalité des recettes de la vente des chemises au CNVR. Le Centre se consacre à la préservation de l'histoire et de l'héritage du système des pensionnats indiens au Canada, en veillant à ce que les expériences des survivants et de leurs familles ne soient jamais oubliées.

Nous invitons tous les membres de l'équipe de défense à manifester leur soutien à cette journée en achetant l'un de ces t-shirts uniques. Non seulement

vous contribuerez à sensibiliser et à soutenir des causes importantes, mais vous montrerez également votre engagement à construire un avenir meilleur et plus compatissant pour toute la population canadienne. Outre le simple fait de porter le t-shirt orange, les membres de l'Équipe de défense sont encouragés à en apprendre davantage sur l'histoire des pensionnats et leurs pratiques d'assimilation.

Nous sommes fiers de participer à cette initiative vitale et sommes reconnaissants à Chantelle Trainor-Matties pour son incroyable création. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour commémorer la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation et contribuer à l'impact positif sur nos communautés.

Achetez votre t-shirt orange au CANEX de votre localité jusqu'à épuisement des stocks !

## 30 SEPTEMBRE



Achetez votre t-shirt orange chez CANEX jusqu'à épuisement des stocks !

**NDP**

### Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

**Laurel Collins**  
MP for Victoria  
Laurel.Collins@parl.gc.ca  
250-363-3600

[/CollinsLaurel](#)  
[@Laurel\\_BC](#)  
[@laurelndp](#)

NDP Critic for Food Price Inflation, Agriculture and Agri-Food, Deputy Critic for Justice

Alistair.macgregor@parl.gc.ca  
**250-746-4896**  
Toll free: 1-866-609-9998

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

**NDP**

**SPECIAL MILITARY PRICE!**

2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN  
**\$11,831**  
110,601 kms  
Stk 2345

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

**THEY SAY NO, WE SAY YES!**  
We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.

**USED CAR CENTRE**  
sales@usedcarcentre.ca

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

We are ready for the new normal! Find out more at:  
[www.usedcarcentre.ca](http://www.usedcarcentre.ca)



# Le temps et la marée n'attendent personne

Michael McWhinnie

QG GTN

Le temps et la marée n'attendent personne " est un vieil adage qui nous encourage à saisir les occasions lorsqu'elles se présentent tout en nous rappelant que, malgré les aspirations humaines, les choses sont indépendantes de notre volonté. Cette devise est particulièrement pertinente pour le programme d'été de l'École de la flotte navale du Québec (EFNQ).

Toutes les marines sont composées de navires de guerre, mais les personnes qui connaissent la création et le maintien de la puissance maritime savent que les hommes sont l'élément vital de toute force maritime efficace. Or, le temps ne cesse de faire progresser et d'éroder les effectifs et l'expertise de la Marine royale canadienne (MRC). Chaque jour, des marins prennent leur retraite ou quittent le service pour diverses raisons. C'est ce que nous appelons l'"attrition". Si rien n'était fait, les Forces armées canadiennes (FAC) finiraient par cesser d'exister. Le seul remède est le recrutement et l'entraînement continu pour compenser ces pertes.

La Réserve navale fête cette année son 100<sup>e</sup> anniversaire au service du Canada. Après des débuts modestes, ces "citoyens marins" ont contribué de manière significative à la victoire des Alliés pendant la Seconde Guerre mondiale. Ils ont répondu en masse à l'appel à servir. Au début de la guerre, les réservistes ont plus que doublé la taille de la MRC, qui comptait alors 15 000 personnes. Au plus fort de la guerre, les réservistes représentaient les trois quarts des marins et des officiers de la MRC (77 000 sur 95 000). Aujourd'hui, environ 4 100 réservistes servent à bord des NCSM dans les bases navales d'Halifax, de Québec et d'Esquimalt, ou au sein des 24 divisions de la Réserve navale dans les centres urbains du Canada. La Réserve navale continue de recruter de nouveaux membres dans tout le pays, qui reçoivent généralement leur formation de qualification militaire de base auprès du personnel de la DSN(Q).

Pour la Réserve navale, l'été est la saison de l'entraînement de base. Comme la plupart des recrues sont employées ou scolarisées pendant la

majeure partie de l'année civile, les mois d'été, de mai à août, sont le moment idéal pour programmer la formation en fonction de la disponibilité.

Chaque année depuis 2013, une partie importante du personnel des FNS(Q) a déménagé de ses bureaux adjacents au port de Québec (NCSM Montcalm) à 30 km du Camp Vimy, qui fait partie des installations d'entraînement de l'Armée canadienne à la BFC Valcartier. Depuis 2017, la Réserve a adopté une approche modulaire pour la formation de base. Les candidats commencent par le MOD1, où ils acquièrent une compréhension de base de la profession des armes au Canada, y compris l'éthique et les valeurs militaires par le biais de l'apprentissage à distance. Ils progressent dans le MOD2, administré par leur unité d'appartenance. Les sujets abordés comprennent les premiers soins, les politiques de sécurité, l'exercice et le cérémonial. Enfin, les candidats se rassemblent au Québec pour suivre le MOD3 - 18 jours d'exercices pratiques conçus pour mettre les candidats à l'épreuve physiquement et mentalement. Les leçons sont axées sur les opérations et comprennent des manœuvres de section d'infanterie, la défense chimique, biologique, radiologique et nucléaire, la maîtrise des armes légères et la sécurité des munitions, tout en mettant fortement l'accent sur la condition physique, y compris la marche forcée de 8 km. Le cours de qualification militaire de base pour les officiers et les militaires du rang (MR) se termine par une cérémonie de remise des diplômes à la Base de soutien Valcartier.

Cette année, l'établissement d'instruction a diplômé 268 MR et 51 officiers. Au cours d'une année normale, de 300 à 500 militaires obtiennent la qualification.

Une force navale saine et durable est le fruit d'efforts de recrutement et de formation dynamiques et professionnels. Le travail du personnel du NFS(Q) contribue à garantir que la prochaine génération de marins et d'officiers de la MRC est disponible pour compenser les effets de l'attrition. Une source cruciale de génération de force maritime pour la Réserve navale d'un océan à l'autre se trouve à une courte distance de la ville de Québec - sur un site d'entraînement de l'Armée canadienne !



Des candidats du QMB effectuent des exercices sur le terrain dans le secteur de l'instruction à la BFC Valcartier, au Québec, le 28 juillet. Photos : Cplc Nathan Moulton



Des étudiants du QMB prennent une photo de groupe devant la base d'opérations navales avancée de la BFC Valcartier, le 17 août.



# L'entraînement des Ravens est personnel pour un opérateur de sonar



Le maître de 2e classe Dylan Gallant supervise l'entraînement au tir au fusil pendant que le matelot de 3e classe Ulia Wahn, candidat du programme Raven, vise. Photo : Services d'imagerie des FMAR(P)Services

**Nathalie Garcia**  
Chef d'état-major  
QG CANSUBFOR

Le maître de deuxième classe (M 2) Dylan Gallant, opérateur de sonar à bord du sous-marin HMC Victoria, a une raison très personnelle de se porter volontaire comme personnel de direction pour le programme Raven : son frère adoptif.

Le programme Raven est l'un des cinq programmes d'été autochtones proposés par les Forces armées canadiennes (FAC). Il vise à favoriser l'établissement de liens positifs avec les communautés des Premières nations, des Inuits et des Métis dans tout le pays, tout en sensibilisant les participants aux possibilités de carrière au sein des FAC.

Les participants commencent par une expérience culturelle de trois jours, au cours de laquelle ils apprennent les valeurs et les enseignements traditionnels indigènes qui les aident à se rapprocher de l'histoire culturelle diversifiée du Canada, grâce aux conseils d'enseignants et d'ainés indigènes. Le fait que les jeunes puissent mieux comprendre leurs racines est exactement la raison pour laquelle le PO2 Gallant était heureux de soutenir le programme.

“Mon frère, Jordan, est membre de la Première nation Saik'uz, originaire de Vanderhoof, en Colombie-Britannique. Cela n'a pas toujours été facile”, a déclaré le Maître de deuxième classe Gallant.

Le programme Raven est basé sur le cours de qualification militaire de base de la Première réserve de l'armée de terre, complété par des enseignements culturels autochtones. Les participants acquièrent des compétences militaires telles que l'exercice, la navigation à l'aide d'une carte et d'une boussole, les premiers secours, l'artisanat de plein air et d'autres encore. Une fois le cours terminé, ils peuvent choisir de s'engager dans la Force régulière ou dans la Réserve. S'ils choisissent de ne pas s'engager, ils rentrent chez eux avec de nouvelles compétences et une expérience qu'ils peuvent partager avec d'autres membres de leur communauté.

“Je pense que tout militaire qui a l'occasion de faire partie de l'équipe Raven devrait sauter sur l'occasion ! Cela ouvre vraiment les yeux et permet de découvrir les cultures indigènes de tout le Canada. J'ai autant appris des élèves qu'ils ont appris de moi”, a déclaré le M 2 Gallant.

Le programme Raven en est à sa 20e année et se déroule chaque été de juillet à la mi-août à la base des Forces canadiennes d'Esquimalt.

Le NCSM Venture recherche chaque année du personnel et des instructeurs bénévoles pour appuyer le programme Raven qui se déroule en juillet et en août. Les personnes intéressées peuvent communiquer avec le capitaine Joel Unruh, l'officier responsable du programme Raven, à l'adresse Joel.Unruh@forces.gc.ca.

Proud to  
serve  
Esquimalt-  
Saenich-  
Sooke



**Randall Garrison, MP**

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment

250-405-6550 [Randall.Garrison@parl.gc.ca](mailto:Randall.Garrison@parl.gc.ca)

[www.RandallGarrison.ndp.ca](http://www.RandallGarrison.ndp.ca)



THE LATEST RELEASE FROM  
CANADA'S ULTIMATE STORY



### 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!



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



AND OTHER FINE RETAILERS OF MAGAZINES





# ANCHORS AWAY

## Arts & Music Festival

### Ancre éloignées, voiles hissées

Les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC) ont organisé leur tout premier festival de musique et d'arts Anchors Away le week-end dernier au stade Starlight à Langford, réunissant les communautés locales et de la Défense pour une journée de divertissement pour tous les âges.

La musique Naden a ouvert le festival pendant que les familles s'adonnaient à des activités telles que l'art du ballon, le château gonflable, des stations d'art et d'artisanat, des camions de nourriture, de la peinture faciale, et bien plus encore. M. Mojo et son groupe de magie se sont produits devant les premiers spectateurs, incitant les enfants à se lever et à danser. Passion Performance Inc. a ensuite réuni un groupe de danseurs énergiques et talentueux, qui ont enthousiasmé la foule avec leurs chorégraphies, leur musique des décennies précédentes et leurs grands sourires.

«Cet événement a été une excellente occasion d'offrir à la communauté de la Défense un événement artistique et musical estival complet et ouvert à tous les âges», a déclaré Christine Farrington, coordonnatrice des événements spéciaux de CFMWS.

Kendall Gender, Vivian Vanderpuss et leurs amis ont ensuite donné un spectacle de travestis amusant et familial, dansant sur les grands succès du moment et dialoguant avec le public. Des membres de la foule se sont même joints à eux pour le Lip-synch for your life, un classique de RuPaul's Drag Race.

Les talents musicaux du festival se sont poursuivis avec une incroyable performance du groupe de hip-hop soul funky The New Groovement, suivie d'une prestation très énergique et dansante du groupe de danse hard-rock The Fabulous B Sides.

Au crépuscule, la tête d'affiche Yukon Blonde, originaire de Colombie-Britannique, est montée sur scène pour un spectacle intime, partageant sa nouvelle musique avec la foule et terminant par le morceau préféré des fans, I wanna be your man, qui a fait courir les spectateurs vers la scène pour danser une dernière fois.

Cet événement n'aurait pas été possible sans les généreuses contributions des sponsors de l'événement : Seaspn, Babcock Canada, la ville de Langford et The Zone.

Un grand merci à tous les participants, aux vendeurs et à toutes les unités qui ont soutenu cet événement :

- NPTG - PCC
- NCSM Calgary
- NCSM Yellowknife
- NCSM Brandon
- NCSM Nonsuch
- NFS (P)
- NDTC (P)
- Blog
- TEME
- RP Ops
- Les 443

**Les ancres sont là !**





# La course de formation fait ressortir le meilleur des marins

**Peter Mallett**

Rédacteur du Lookout

La musique battait son plein à la ligne d'arrivée, tout comme le cœur des participants.

Plus de 500 militaires, dont le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, ont participé à la course de formation de la BFC Esquimalt le 25 août.

“Je suis très heureux de la participation et de voir une équipe incroyable de Canadiens formidables venir se mettre en forme un vendredi matin”, a déclaré le Capitaine de vaisseau Whiteside après avoir terminé la course.

L'événement mensuel met au défi le personnel de toutes les unités de courir ou de marcher sur le parcours de 5 km qui commence à l'entrée du Quai Y et qui serpente ensuite à travers Naden et l'arsenal.

Le matelot de troisième classe (Mat3) Andrew Ouellet, du NCSM Calgary, a écrasé la concurrence et a réalisé le meilleur temps de tous les participants, en atteignant la ligne d'arrivée à Y-Jetty en 18'34”.

“Je suis heureux de gagner à nouveau, car j'ai également terminé premier lors de la course du mois der-

nier”, a déclaré le Mat3 Ouellet. “Il y a d'excellents coureurs à la Base et j'espère que d'autres viendront à la prochaine course et me défieront pour le titre.

L'arrivée a été passionnante entre deux des meilleures coureuses de la base : La première classe (Mat1) Amanda Polus de l'unité de formation des patrouilleurs et le lieutenant (Lt) Anabelle St-Martin de l'unité de transport et de génie électrique et mécanique (TEME). La S1 Polus a allumé les jets sur la ligne d'arrivée pour battre son amie de cinq secondes avec un temps de 18'59”.

“J'ai commencé à courir à l'occasion d'une course de formation et c'est aussi là que j'ai rencontré Annabelle”, a-t-elle déclaré. “Nous aimons toujours nous lancer des défis l'une à l'autre, car cela nous permet de donner le meilleur de nous-mêmes.

Les noms du Lt. St-Martin et de la Mat1 Polus peuvent sembler familiers aux lecteurs du Lookout - c'est parce qu'elles ont terminé première (19'02”) et deuxième (19'56”), respectivement, dans la catégorie militaire féminine au Championnat de course des Forces armées canadiennes de cette année à Ottawa, le 27 juin. La lieutenant St-Martin a également terminé deuxième parmi les femmes lors de la course

de 5 km de la Marine, le 17 juin, avec un temps de 19'08”.

Pour d'autres, le fait de sortir et de participer a également permis de remonter le moral des troupes et de leur donner un petit coup de pouce tôt le matin.

Le NCSM Regina a accueilli 75 coureurs, dont la plupart portaient des t-shirts mauves arborant le numéro 334 du navire.

Le Capitaine de corvette Nick Kucher, commandant en second du Regina, a également chaussé ses baskets pour participer à la course et a lancé un défi aux autres navires de la flotte, tout en félicitant l'équipage du navire pour son enthousiasme.

“La course de la formation est un excellent moyen d'interagir avec les autres membres de la flotte et de raviver l'esprit de compétition”, a déclaré le Capitaine de corvette Kucher. “Nous sommes prêts à défier toutes les autres frégates ou MCDV de la flotte pour dépasser notre taux de participation d'aujourd'hui”.

La prochaine course de formation est prévue pour le 29 septembre et les coureurs porteront des t-shirts orange pour commémorer la Journée de la vérité et de la réconciliation.



Les membres du NCSM Regina se rassemblent pour une photo de groupe avant le départ de la course de formation à l'arsenal le 25 août. Photos : Peter Mallett/Lookout



Les coureurs passent devant l'installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Breton pendant la Course de formation le 25 août.



Le Matelot de troisième classe (Mat3) Andrew Ouellet du NCSM Calgary et la Matelot de première classe (Mat1) Amanda Polus de l'Unité de formation des patrouilleurs, les gagnants masculin et féminin de la course de formation, célèbrent leurs victoires à la ligne d'arrivée. Le S3 Ouellet a été le meilleur homme avec un temps imbattable de 18:34 et la Mat1 Polus a réalisé un temps de 18:59.



Les participants s'élancent de la ligne de départ de la course de formation à l'arsenal le 25 août.

**Working for our community**

**Mitzi Dean**

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

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



**First Responders & Military: \$20<sup>00</sup> Every Day!**



**'Sullivan's**  
BARBER SHOP

Appointments Not Necessary 250 478 9424

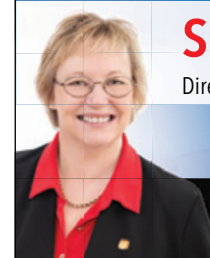
Seniors \$18<sup>00</sup>

Regular \$23<sup>00</sup>

**756 Goldstream Ave.**

NOW OPEN: MON 10 - 4 PM; TUES - FRI 8:30 AM - 5 PM; SAT 8:30 - 3 PM

**I Stage and I Sell!**



**SHELLY REED** Associate Broker

Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com

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

**PEMBERTON HOLMES**

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





# Message du champion de l'Équipe de la Défense pour la Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale 2023

J'ai le privilège d'être le champion de l'Équipe de la Défense pour la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale 2023 (CCMTDN), qui sera lancée le 7 septembre.

La CCMTDN est la contribution du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes à la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC).

Nous faisons collectivement preuve d'une incroyable générosité chaque année, ce qui permet à la CCMTGC de demeurer la campagne de financement en milieu de travail la plus réussie au pays, avec plus de 28 millions de dollars recueillis en 2022. L'année dernière, les contributions du MDN se sont élevées à 2,2 millions de dollars. Je sais que l'année écoulée a été difficile, mais, pour la plupart, les membres de l'Équipe de la Défense ont continué à soutenir leurs communautés en tant que bénévoles et dans le cadre des opérations Lentus, Vector et Laser.

La campagne de cette année se déroule alors que le Canada continue de faire face aux conséquences de la pandémie de COVID-19. Pendant la pandémie, nous avons démontré notre capacité à organiser des événements virtuels. Cette année, nous continuerons donc à organiser des événements virtuels et nous reprendrons les activités en personne.

Cette année, le slogan de la NDWCC est "Chaque dollar fait la différence". Ce slogan a été choisi pour nous rappeler que même les plus petits dons peuvent avoir un impact significatif sur la vie de quelqu'un.

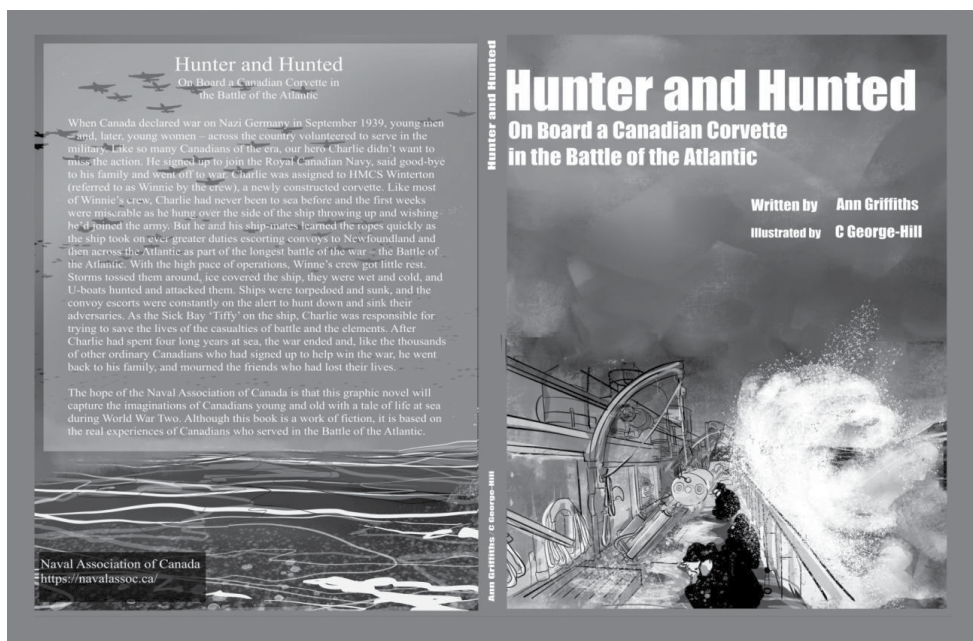
Cette année, il est plus facile que jamais de faire un don : vous pouvez le faire en ligne via ePledge, qui sera disponible pour tous les membres de l'équipe de la Défense à partir du 30 août. Ce lien sera distribué dans le cadre du lancement de notre campagne et offre le "choix du donateur", ce qui signifie que vous choisissez les organisations que vous aimeriez le plus soutenir.

Vous pouvez également utiliser FlipGive, une application permettant de faire des achats réguliers auprès de 300 détaillants inscrits, où une partie de vos achats sera versée au CNACD.

Rappelez-vous qu'aucun don n'est trop petit ; chaque cent donné fait une réelle différence pour les Canadiens dans le besoin.

Nous vous remercions de votre soutien.

Raj Thuppal  
Directeur de l'information



Couverture de Hunter and Hunted.

## Chasseur et chassé :

### À bord d'une corvette canadienne dans la bataille de l'Atlantique

Lorsque le Canada a déclaré la guerre à l'Allemagne nazie, de jeunes hommes et femmes se sont portés volontaires pour servir dans l'armée. Comme beaucoup de Canadiens de l'époque, notre héros Charlie ne voulait pas manquer l'action. Il s'est engagé dans la Marine royale canadienne. Charlie prend bientôt part à la bataille la plus longue de la guerre - la bataille de l'Atlantique.

Écrit par Ann Griffiths, illustré par C George-Hill. Pour commander Hunter and Hunted, contactez Kevin Goheen, directeur exécutif de l'Association navale du Canada, à l'adresse suivante

ExecutiveDirector-NAC@outlook.com.

Une partie du mandat de l'Association navale est l'éducation du public, et ce livre était un moyen de faire connaître aux familles canadiennes ce que fait leur marine. L'ANC remercie le Fonds de dotation de l'ANC pour son généreux soutien à ce projet.

Veuillez adresser vos questions à  
Kevin Goheen à ExecutiveDirector-NAC@outlook.com

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.



# Les Tritons remportent deux titres de Canada West soccer



The Esquimalt Tritons women's and men's soccer teams won the Canada West regional qualifying tournaments in Edmonton, Alta.



**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

En septembre, les Tritons d'Esquimalt participeront au championnat national de soccer masculin et féminin à la BFC Borden.

Les Bleus et Or se sont qualifiés pour le Championnat national de soccer des Forces armées canadiennes (FAC) après que les deux équipes soient restées invaincues lors des tournois de qualification régionaux du Canada-Ouest de cette année à Edmonton, en Alberta, et qu'elles se soient qualifiées pour le Championnat national de soccer.

“Nous avons réussi”, a déclaré le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Courtney Looye-Pohoney de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Pacifique) (URSC(P)), capitaine-joueur de l'équipe d'Esquimalt, après avoir balayé les hôtes du tournoi par un pointage combiné de 7-2, dans une série de deux matchs qui s'est terminée le 12 août.

C'était la première fois depuis plusieurs années qu'il y avait suffisamment de joueurs disponibles pour que deux équipes complètes puissent se disputer un titre régional du Canada-Ouest, a déclaré le Ltv Looye-Pohoney. Les années précédentes, les joueurs des Tritons avaient participé à des camps de développement au lieu d'un tournoi régional.

“Tous les entraînements et les matchs d'exhibition qui ont précédé le tournoi ont porté leurs fruits pour les Tritons et je crois que ce travail acharné nous donnera une très bonne chance de prétendre au titre lors des championnats nationaux de la CAF”, a-t-elle déclaré.

Le Ltv Courtney Looye-Pohoney est arrière pour les Tritons. Elle attribue le succès de l'équipe au duo exceptionnel de gardiennes de but d'Esquimalt, la Matelot de première classe Stephanie Vibert du NCSM Malahat et le Caporal-chef Holly Dronyk de l'URSC(P), qui n'ont accordé que deux buts sur l'ensemble des deux matchs. Elle a félicité le Matelot-chef Veronica Leslie, de l'École navale (Pacifique), pour son solide jeu défensif sur la ligne arrière des Tritons, qui a contribué à limiter les chances de marquer et les tirs au but de l'équipe adverse.

“Tous les membres de l'équipe, de l'avant à l'arrière, se sont donnés à fond les jours de match, ce qui a favorisé la cohésion de l'équipe”, a déclaré le Ltv Courtney Looye-Pohoney, ajoutant que le fait d'avoir l'occasion de participer à des matchs en bonne et due forme était un facteur de motivation. “Steve LeBlanc, notre entraîneur et membre retraité de la CAF, a aussi énormément contribué au succès de notre équipe féminine en consacrant son temps à diriger tous nos entraînements.”

Le Ltv Adelaide Fernley des Services de santé des Forces canadiennes (Pacifique) a été nommée joueuse du match après avoir marqué deux buts dans une victoire de 3-2 contre Edmonton lors du premier match des Tritons le 10 août. L'Enseigne de vaisseau de première classe Kiera Gelston, du bureau du contrôleur de la base, a marqué l'autre but d'Esquimalt.

Lors du deuxième match, deux jours plus tard, l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Cheryl Malamino, du NCSM Venture, a marqué deux fois et a été nommée joueuse du match dans une victoire de 4-0 qui a permis aux Tritons de remporter le titre du Canada-Ouest et de se qualifier pour les championnats nationaux. L'Ens 1 Sarah Nissan, de l'administration de la base, et l'Ens 2 Gabby Lent, du Venture, ont également marqué pour Esquimalt.

La victoire à Edmonton a marqué le neuvième titre régional des sports d'équipe d'Esquimalt pour 2023. L'équipe féminine de soccer

des Tritons participera au tournoi de championnat national des FAC à la BFC Borden du 23 au 30 septembre.

Le Matelot de première classe Nathaniel Hartley domine

Notre équipe masculine a enregistré quatre victoires et un match nul dans sa marche vers le Championnat national de soccer des Forces armées canadiennes.

Le Matelot de première classe (Mat 1) Nathaniel Hartley a marqué les quatre buts de l'équipe masculine des Tritons, qui a battu Edmonton 4 à 1 lors du match de championnat de l'Ouest canadien le 17 août. L'homme cible du NCSM Vancouver a également été nommé joueur le plus utile du championnat et du tournoi pour sa rapidité supérieure et sa finition clinique devant le but.

Le Maître de 1re classe (M 1) Jermaine Pedro, du Groupe des opérations tactiques de la Marine, entraîneur d'Esquimalt, a également félicité le capitaine de l'équipe des Tritons et général du milieu de terrain, le Cplc Maxime Hache, du 39e Bataillon des services, pour son jeu exceptionnel tout au long du tournoi.

Le M1 Pedro explique que le match retour contre Edmonton a été très disputé et qu'Esquimalt a atteint la mi-temps avec une avance de 2 à 1.

“Notre équipe a continué à se battre pour gagner, et la détermination et l'énergie de nos jeunes nous ont portés et nous ont permis d'atteindre le niveau suivant”, a déclaré le M 1 Pedro. “Aux championnats nationaux, nous devrions nous concentrer sur un match à la fois et je pense que nous avons une équipe suffisamment forte pour défier tous les adversaires que nous rencontrerons.”

Dans le cadre du tournoi à la ronde, Esquimalt a battu la BFC Shilo lors de son premier match le 14 août, a fait match nul 2-2 avec Edmonton et a battu Comox 1-0. Esquimalt a eu besoin d'une prolongation pour vaincre Comox 4 à 2 en demi-finale avant d'accéder au match de championnat qui s'est déroulé plus tard dans la journée.

Le M 1 Pedro a félicité son équipe pour avoir surmonté la fatigue d'avoir joué 120 minutes de football à fond contre Comox sous une température estivale de plus de 30 degrés et d'avoir eu l'énergie et la détermination de l'emporter dans le match de championnat contre Edmonton quelques heures plus tard. Il a ajouté qu'un petit plongeon dans la piscine du centre récréatif de la BFC Edmonton pour des exercices de récupération et une conversation de motivation dirigée par le Cplc Hache et les autres dirigeants de l'équipe ont fait l'affaire.

Les joueurs des deux équipes ont gardé la mémoire de leur collègue, entraîneur et ami, le M 1 Carlos Cea, tout au long de chaque match de la saison. Le M 1 Pedro a déclaré que son soutien à l'équipe et son enthousiasme ont grandement contribué à la réussite de l'équipe masculine aux championnats régionaux et que son souvenir était une source de motivation importante pour

les joueurs des deux équipes. Les équipes ont observé une minute de silence sur le terrain de Colville et ont retiré son maillot n°8 en son honneur. Son maillot est imprimé sur le banc des joueurs locaux, toujours avec l'équipe sur le terrain où il aimait être.

L'Ontario est la prochaine étape pour nos équipes masculine et féminine, qui participeront au tournoi du Championnat national de la CAF à la BFC Borden, du 23 au 30 septembre.

1, 2 & 3 Bedroom Rental Apartments  
Move-in February 2024

## THE GORGE VICTORIA

REGISTER NOW FOR EXCLUSIVE UPDATES  
604.409.4138 | TheGorgeVictoria.ca  
45 Gorge Road East, Victoria BC

Developed by **pcurban.** Owned & Managed by **FIERA REAL ESTATE**. Leasing by **Devon PROPERTIES**

Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

**Your Music Instruction Headquarters**

drums  
guitar  
bass  
piano  
electronic keyboard

**ESQUIMALT MUSIC**  
250.385.2263  
esquimaltmusic.com



# Leadership numérique de la MRC : Capc Aaron O'Connor



## Elizabeth Wolfe

Analyste d'affaires/Conseiller technique  
Groupe du personnel et de l'instruction navale

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.

Né et élevé dans la région d'Halifax, le Capitaine de corvette Aaron O'Connor est officier supérieur d'état-major de la Réserve navale au Centre de coordination du personnel (CCP) de l'Atlantique. Il a rejoint la Marine royale canadienne (MRC) en tant qu'officier d'entrée dans la réserve en 2008, tout en étudiant l'informatique à l'Université Dalhousie. Il est administrateur de réseau certifié CISCO et poursuit une licence en politique publique et études de genre à l'université Mount Saint Vincent.

Avant de travailler à temps plein pour la MRC, le Capc O'Connor était employé par une filiale de Rogers où il s'occupait de la gestion de l'adhésion en temps réel pour les centres d'appels, créant des horaires pour plus de 500 personnes à travers le Canada. Ses expériences professionnelles et universitaires l'ont sans aucun doute préparé à son rôle actuel. Il est responsable de toutes les tâches non opérationnelles de CCP Atlantic et a sous ses ordres entre 42 et 200 personnes, selon la période de l'année.

Se décrivant lui-même comme un millénaire gériatrique, il a commencé à construire ses ordinateurs très jeunes, ce qui lui a permis d'acquérir une large compréhension de tout ce qui touche à l'informatique. Il s'est également engagé à rester en contact avec des amis qui ont obtenu des diplômes supérieurs en informatique afin de se tenir au courant des tendances et des innovations technologiques. Il s'intéresse actuellement à la manipulation et à la gestion des données, à l'utilisation précise des données, ainsi qu'à l'identification et au développement d'outils et de solutions pertinents.

En ce qui concerne ses responsabilités militaires, il préconise de maintenir l'exactitude et la fraîcheur des données de Gestion SSAM, car cet outil au niveau de l'entreprise est essentiel pour une prise de décision efficace et efficiente. Le temps investi dans les données de surveillance de la masse se traduira par un meilleur soutien à notre personnel de la part des CCP, ainsi que par une meilleure gestion du temps pour nos navires.

### LES RECOMMANDATIONS DU CAPITAINE DE CORVETTE O'CONNOR POUR AMÉLIORER VOS COMPÉTENCES NUMÉRIQUES SONT LES SUIVANTES :

- Utilisez les outils les plus avancés disponibles ;
- Nettoyez vos données afin qu'elles puissent être interprétées sous une forme utile ;
- Présenter vos données avec une narration pour contextualiser les résultats ;
- Excel n'est pas un produit de briefing mais un outil pour vous aider à comprendre ce que vous allez briefer ; Ce n'est pas une réponse à une question analytique ; PowerBI devrait être utilisé à la place ;
- Contactez votre cellule d'analyse pour savoir si une requête a déjà été effectuée auparavant ; et
- Soyez prêt à effectuer des recherches pour résoudre les questions posées de manière appropriée.

## Séminaire d'éducation financière

TC ESQ Transition Advisors et le RARM organisent une session d'éducation financière avec du café et des collations gratuites.

Quand : 12 septembre 23 à 10h00 (1 heure)

Où : Bâtiment Naden 67 (en face du BOR). Le théâtre est situé au troisième étage.

Thèmes abordés :

- Assurance-vie du RARM
- Considérations et options en matière de pension
- Incitations à l'achat d'une première maison
- Stratégies d'endettement et de contre-endettement
- Période de questions

Inscrivez-vous sur : [bit.ly/30WXklq](https://bit.ly/30WXklq)

Les inscriptions spontanées sont les bienvenues, mais nous essayons d'estimer le nombre de participants attendus.



## 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

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



Ask about BG Protection Plan\*

Where Dependability and Trust are a Priority...

\* under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • [tracksideautoservice.ca](https://tracksideautoservice.ca)

## WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED



[selfstorage.ca](https://selfstorage.ca)

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

## ZEDS beds made easy

Full Selection of High Quality Bedroom Furniture

[www.ZEDSBEDS.ca](https://www.ZEDSBEDS.ca)

### Hey Sailor...

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



50%-80% OFF RETAIL

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



FREE PARKING AROUND BACK

#113-2854 PEATT ROAD, LANGFORD  
Adam Averill, CD: 250-894-ZEDS (9337)

FREE PHONE CONSULTATION

OPEN:  
MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3



# COURS DE PLONGEUR-DÉMINEUR BZ GRADUATION

Présentée par le commandant Neville Lockyer. La cérémonie s'est déroulée à l'EOD Barn, dans le bâtiment 56 de l'unité de plongée de campagne, le 18 août.

Photos : Caporal Tristan Walach



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Lieutenant de vaisseau Jake Kresky, les membres de la famille et l'invité spécial, le Capitaine de frégate à la retraite Richard Dowker.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Lieutenant de vaisseau Mack Lebrecque, des membres de leur famille et un invité spécial, le Maître de première classe à la retraite Giles Pease.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Cedrik Brunet, des membres de sa famille et l'invité spécial, le Maître de deuxième classe à la retraite Keith Bruce.

We thank you for your service.

McCONNAN  
BION  
O'CONNOR &  
PETERSON  
Lawyers

420-880 Douglas St,  
Victoria, BC V8W 2B7  
tel 250-385-1383  
toll free 1-888-385-1383  
fax 250-385-2841  
mcbop.com



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe David Clouatre et l'invité spécial, le Capitaine de frégate à la retraite Richard Dowker.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le matelot de première classe Willem Davies et l'invité spécial, le quartier-maître de première classe à la retraite Rob Majore.

Downsizing, need a starter-home or holiday home?  
Ask about brand new developments with land ownership, throughout BC.

**EAGLE**  
HOMES

Call Rex Landis, CD  
250-833-4728  
www.eaglehomes.ca

Rex Landis, A Veteran Helping Veterans Find Affordable Homes



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Garrett Dobson, des membres de sa famille et l'invité spécial, le Matelot de première classe à la retraite Pat MacAvoy.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Robert MacMillan, des membres de sa famille et un invité spécial, le Premier maître de première classe à la retraite Darrell Colwell.



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

250-514-4750

www.nancyvieira.com • info@nancyvieira.com

for Victoria & Southern Vancouver Island

**PIH**  
PEMBERTON  
HOLMES  
REAL ESTATE  
1-800-665-5303



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Morgan Mercier, des membres de sa famille et l'invité spécial, le Premier maître de deuxième classe à la retraite Bruce Irwin.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Ian Prud-Homme et l'invité spécial, le Premier maître de première classe à la retraite Sandy MacNeish.



# COURS DE PLONGEUR-DÉMINEUR BZ GRADUATION



École de plongée  
de la flotte (Pacifique)



De gauche à droite, le Commandant Lockyer, le Matelot de première classe (Mat 1) Robert MacMillan et l'invité spécial, le Premier maître de première classe à la retraite Darrell Colwell. Le Matelot de première classe Robert MacMillan reçoit la médaille d'athlétisme de niveau supérieur.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Lieutenant de vaisseau Mackenzie Labrecque et le Premier maître de 1re classe Darrell Colwell. Mackenzie Labrecque et le premier Maître de première classe René St-Pierre. Le Lieutenant de vaisseau Mackenzie Labrecque reçoit le prix de la réussite scolaire.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe (Mat 1) Ian Prud-Homme et le Lieutenant de vaisseau à la retraite Walter Dubeau. Le Matelot de première classe Ian Prud-Homme reçoit le prix du meilleur élève du LQ5A.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Jake Kresky et le commandant de la FDU(P), le Capitaine de corvette Justin Wong. Le Lieutenant de vaisseau Jake Kresky reçoit le prix de l'étudiant en plongée à autorisation maximale.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Keon Schwartz, les membres de sa famille et l'invité spécial, le Matelot-chef à la retraite Phil Henry.



De gauche à droite, le Commandant Lockyer, le Matelot de première classe Dominik Drozdowski, des membres de sa famille et un invité spécial, le Maître de deuxième classe à la retraite Douglas Woodrow.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Samuel Gagnon, des membres de sa famille et un invité spécial, le Matelot de première classe à la retraite Jesse Gisborne.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Ricardo Toia et l'invité spécial, le Matelot-chef à la retraite Brian Ogle.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de troisième classe Mathew Van Der Eyden, des membres de sa famille et l'invité spécial, le Maître de première classe à la retraite Dirk Van Ek.



De gauche à droite, le Capitaine de frégate Lockyer, le Matelot de première classe Ryan Matheson, des membres de sa famille et l'invité spécial, le Matelot de première classe à la retraite Dave Divers.

**babcock**  
Proud to support  
Canada's fleet

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

**SPROTT SHAW COLLEGE**  
**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)  
**VICTORIA: 250-384-8121**

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

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

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

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

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





Sunshine Coast  
Health Centre

Georgia Strait  
WOMENS CLINIC

## DISCOVER OUR GENDER-SPECIFIC NON-12 STEP RECOVERY

IN POWELL RIVER, BC, CANADA

**Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Womens Clinic** are registered B Corp, licensed, and accredited mental health facilities that use an evidence-based, non-12-step, meaning-centred, strengths-based approach that interconnects all our services and therapies including medical withdrawal, anger management, rTMS, trauma therapy, and PTSD treatments.

Our gender-specific\* programs provide a safe space for clients to get help with underlying issues driving trauma, mental health suffering, or addictive behaviour that can be hard to address in co-ed environments. Moving beyond a focus on abstinence and symptom reduction allows clients to experience the full, transformative benefit of our treatment programs.

*\*Individuals attend the program with the gender they identify as or, for gender fluid and non-binary individuals, the program they are most comfortable and safe in. Our admissions coordinators will work with prospective clients to determine which program is the best fit.*

**SCHC.CA | 1.866.487.9010**

**GSWC.CA | 1.866.487.9040**



MEDICAL WITHDRAWAL • ANGER MANAGEMENT • rTMS • TRAUMA THERAPY • PTSD TREATMENTS