



VOLUME 69 NUMÉRO 4 | 29 JANVIER, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

NEWSPAPER & PUBLISHING

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Marty la marmotte, la mascotte de l'équipe de hockey des Royals de Victoria, hisse la Coupe Stanley lors de la 24e célébration annuelle de la Journée du hockey au Canada de la Banque Scotia.

Pour en savoir plus sur les vedettes de la LNH qui ont visité la BFC Esquimalt, lisez la page 3 !

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

E-FILE FROM \$79⁹⁹ + GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

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

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

Un chirurgien de la région du Pacifique honoré pour avoir sauvé la vie d'un coéquipier

Peter Mallett
Rédacteur

L'Ambulance Saint-Jean a rendu hommage au lieutenant-colonel Andrew Currie, chirurgien régional du Pacifique, pour les efforts qu'il a déployés en dehors de son lieu de travail afin de sauver des vies.

Lui et son coéquipier du Victoria Curling Club, Doug Butler, sont les derniers lauréats du Prix de sauvetage de l'Ambulance Saint-Jean. Les prix ont été remis au Lcol Currie et à l'ambulancier à la retraite Butler lors d'une cérémonie qui s'est déroulée au Victoria Curling Club le 16 décembre.

Plus tôt l'an dernier, les deux hommes ont administré la réanimation cardiorespiratoire (RCR) à un coéquipier qui avait subi une crise cardiaque et s'était effondré sur la glace pendant l'une des parties de la Sportsman League du club.

Le Lcol Currie explique que la situation lui a posé des défis uniques et inhabituels, malgré ses années d'expérience en tant que médecin.

"En tant que clinicien, vous essayez de rester calme et détaché afin d'agir de manière efficace et efficiente, mais cette situation était beaucoup plus émotionnelle", a déclaré le Lcol Currie. "C'est très différent lorsque vous connaissez la personne que vous essayez de sauver dans une grande patinoire remplie de gens qui regardent. Le silence est devenu sinistre au fur et à mesure que le temps passait avant l'arrivée de l'équipe de secours.

L'incident s'est produit le matin du 11 février, alors que les joueurs de curling venaient de commencer leur partie. Après avoir lancé l'une des premières pierres, ils ont remarqué que leur coéquipier Keith North avait perdu connaissance et s'était effondré sur la glace.

"Keith venait de lancer une bonne pierre que

j'étais en train de balayer", se souvient le Lcol Currie. "Je me suis retourné, et il est rapidement devenu évident qu'il était en grande détresse, et Doug et moi nous sommes précipités pour l'aider."

Le Lcol Currie et Butler ont immédiatement commencé la réanimation cardio-pulmonaire. Ils ont pratiqué la RCP pendant environ huit minutes, jusqu'à ce que les premiers intervenants du service d'incendie de Victoria arrivent avec du matériel de sauvetage.

"J'étais extrêmement inquiet à l'idée de travailler sur un coéquipier qui n'allait pas s'en sortir, car une longue réanimation sans réponse n'incite pas à l'optimisme", a déclaré le lieutenant-colonel Currie.

Lorsque l'équipe des services médicaux d'urgence est arrivée et a prodigué des soins supplémentaires, North s'est débarrassé du tube [respiratoire] et a respiré spontanément, a indiqué le Lcol Currie. Les premiers intervenants ont indiqué que North avait survécu grâce aux efforts de Butler et du Lcol Currie.

Au cours de la remise des prix, le Lcol Currie et E. David Hodgins, bénévole de l'Ambulance Saint-Jean, ont souligné l'importance pour les membres militaires et civils de recevoir une formation en RCR et de la mettre à jour régulièrement.

"L'Ambulance Saint-Jean est fière de rendre hommage à ces deux hommes pour leurs actes héroïques lors d'une situation d'urgence qui a permis de sauver des vies", a déclaré M. Hodgins. "Ces personnes exceptionnelles sont honorées par les prix de sauvetage de l'Ambulance Saint-Jean pour leur réaction rapide et compétente lors d'un incident critique.

Le Lcol Currie est heureux d'annoncer que North s'est rétabli et qu'il est de retour sur la patinoire avec ses coéquipiers.



(À gauche) Paul Addison, président du Victoria Curling Club, le lieutenant-colonel Andrew Currie, chirurgien de la région du Pacifique des Services de santé des Forces canadiennes, Paul Rober, président de la Sportsman League, Keith North, Doug Butler, E. David Hodgins et Ross Nichols, membres de l'Ambulance Saint-Jean, et James Keogh, directeur général du Victoria Curling Club, se rassemblent pour la remise du prix au Victoria Curling Club, le 16 décembre 2023. Photo : Don Allan



St. John Ambulance

BASKETBALL DES VIKES

Soirée de reconnaissance pour les Forces armées canadiennes
UTILISEZ LE CODE PROMOTIONNEL **MILITARYBALL23** ET OBTENEZ 50% DE RABAIS!

VIKES D'UVIC C. BOBCATS DE BRANDON
VENDREDI 2 FÉVRIER
PARTIE DES FEMMES : 18 H ⚡ PARTIE DES HOMMES : 20 H
PRÉSENTÉ PAR BEST WESTERN PLUS CARLTON PLAZA HOTEL
GYMNASE DE PERFORMANCE CARSA / UVIC
ALLEZ LES VIKES!
GOVIKESGO.COM/TICKETS

CETTE RÉDUCTION VOUS EST PROPOSÉE PAR LE GROUPE DE TRAVAIL SUR LA VIE ACTIVE DU SSBE DU FMAR(P).

TC 10K

LES 50 PREMIERS MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DÉFENSE À S'INSCRIRE REÇOIVENT 10% DE RÉDUCTION AVEC LE CODE :

CODE: MILITARY2024

JOUR DE LA COURSE : DIMANCHE 28 AVRIL

RÉDUCTION POUR LES INSCRIPTIONS D'ÉQUIPES, LES COURSES FAMILIALES, ENTRÉES INDIVIDUELLES TC10K ET CLINIQUES + ENTRÉE TC10K !!!

LES CLINIQUES DE COURSE À PIED S'ADRESSENT À TOUT LE MONDE, QUE VOUS SOYEZ UN MARCHEUR ENGAGÉ, UN DÉBUTANT CHERCHANT À APPRENDRE À COURIR, VISANT UN RECORD PERSONNEL OU INTÉRESSÉ À ABORDER UNE NOUVELLE DISTANCE. RUNSPORT PROPOSE 6 GROUPES D'ENTRAÎNEMENT DIFFÉRENTS PARMIS LESQUELS CHOISIR

INSCRIPTION www.runsport.ca/tc10k



Le navire-école de classe Orca Raven a aidé à escorter des canots transportant des membres des Premières nations Songhees et Esquimalt, la légende des Canucks de Vancouver Geoff Courtnall et les services de police locaux.
Photo : Journée du hockey au Canada

Des rêves de hockey qui se réalisent

Peter Mallett
Rédacteur

Jouer au hockey avec l'idole de son enfance, le gardien de but, a été un moment inoubliable pour le Maître de 1re classe (M 1) Randy Collens de l'École de la flotte navale (Pacifique).

Le gardien de but des équipes de hockey masculine et masculine senior des Tritons de la BFC Esquimalt a rencontré Bill Ranford alors qu'ils partageaient les fonctions de gardien de but lors du match de la Classique des anciens et des célébrités de la Journée du hockey au Canada de cette année, le 17 janvier, à Ship Point.

"Le fait de voir la Coupe Stanley de près et de jouer avec certaines des légendes du hockey m'a conforté dans l'idée que le hockey a été une source de bonheur et d'épanouissement pour moi tout au long de ma vie", a déclaré le M 1 Collens. "Je montre actuellement la même chose à mon fils Tristan, âgé de 16 ans, afin qu'il poursuive lui aussi ses rêves de hockeyeur."

Le match s'inscrivait dans le cadre des événements précédant la 24e Journée annuelle du hockey au Canada de la Banque Scotia, diffusée sur Sportsnet. La célébration annuelle de notre sport d'hiver national a été diffusée en direct du Ship Point de Victoria le 20 janvier.

Parmi les autres participants au match figuraient les anciens joueurs de la LNH Greg Adams, Andrew Ference, Kevin Bieksa, Wendel Clark, Kirk McLean et Nathan

LaFayette, ainsi que les commentateurs de Sportsnet Ron MacLean, Evanka Osmak, David Amber, Ken Reid et Jennifer Botterill.

Le facteur "wow" a augmenté d'un cran pour le M 1 Collens lorsqu'il a enfilé ses jambières et ses patins pour l'équipe des anciens de Darcy Tucker lors de leur match contre l'équipe de Lanny McDonald au Save on Foods Memorial Centre le 19 janvier.

Le PO1 Collens a réalisé quelques arrêts importants, notamment en

stoppan Bieksa sur une échappée grâce à une mise en échec et en repoussant plusieurs tirs de Clark.

Wendel m'a donné une tape et m'a dit "bel arrêt", Kirk McLean m'a frotté la tête et m'a dit la même chose", a déclaré le PAFS Collens. "J'ai également apprécié que mes coéquipiers me disent que j'avais bien travaillé dans le vestiaire pendant l'entracte."

Il ajoute que le score final n'a pas eu beaucoup d'importance pour lui, car le simple fait de jouer sur la même surface de glace que des légendes de la LNH a été une expérience inoubliable.

"Le bâtiment était plein à craquer et bruyant, avec plus de 7 000 fans", a-t-il déclaré. "Jouer et discuter avec tant de légendes de la LNH pendant le match et dans les vestiaires a été une expérience extraordinaire que je n'oublierai jamais."

Pendant ce temps, les bénévoles et le personnel du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) Esquimalt et leurs entreprises commanditaires ont contribué à rassasier l'appétit des amateurs de hockey lors de la Journée du hockey au Canada. Lisa Church, gestionnaire de l'engagement communautaire du CRFM, rapporte que pas moins de 1 500 crêpes, 1 200 hamburgers, 800 hot-dogs et autres rafraîchissements ont été servis aux clients à Ship Point le 20 janvier.

LA MRC À L'HONNEUR LORS DE LA JOURNÉE DU HOCKEY AU CANADA DU CANADA

L'équipe de radiodiffusion de Sportsnet s'est également rendue à l'arsenal le 20 janvier pour partager une tasse de café et parler de hockey avec des marins, des aviateurs et des soldats de la base.

Elliott Friedman, personnalité de Rogers Sportsnet, et Kevin Bieksa, également ancien joueur de la LNH, ont effectué une brève visite du NCSM Ottawa.

"Ma famille ne serait pas au Canada sans tous ceux qui ont servi dans nos forces armées il y a plus de 80 ans et je ne l'ai jamais oublié", a déclaré M. Friedman. "C'est pourquoi assister à la BFC Esquimalt et rencontrer ses membres a été un grand honneur pour moi".

Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, a également accueilli la délégation de Sportsnet à la base devant son ancien navire, NCSM Vancouver.



Les membres de la BFC Esquimalt se rassemblent pour une photo lors d'une visite de navire le 20 janvier dans le cadre des activités de la Journée du hockey au Canada. Photo : Journée du hockey au Canada de la Banque Scotia

"Rencontrer et accueillir Elliott, Kevin et le reste de l'équipe de la Journée du hockey au Canada a été un véritable honneur", a déclaré le Captv Whiteside. "C'était formidable de les voir partager leur temps avec des marins, des soldats et des aviateurs et, bien sûr, d'écouter leurs anecdotes et leurs idées sur la vie au sein de la LNH."

"Nous sommes reconnaissants de l'inclusion de la base dans de nombreux événements de la Journée du hockey au Canada et de l'incroyable soutien que nous recevons de la part des communautés environnantes dans le DRC et des Canadiens dans tout le pays."

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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

LookoutNewspaper.com

LookoutNewspaperNavyNews

LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway.....jazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

Peter Mallett.....mallett.peter@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton250-363-8033
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters250-363-3127

PUBLICITÉ

Joshua Buck778-977-5433
.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé.....250-363-4006

Ashley Evans

Rodney Venis250-363-7060

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.

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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

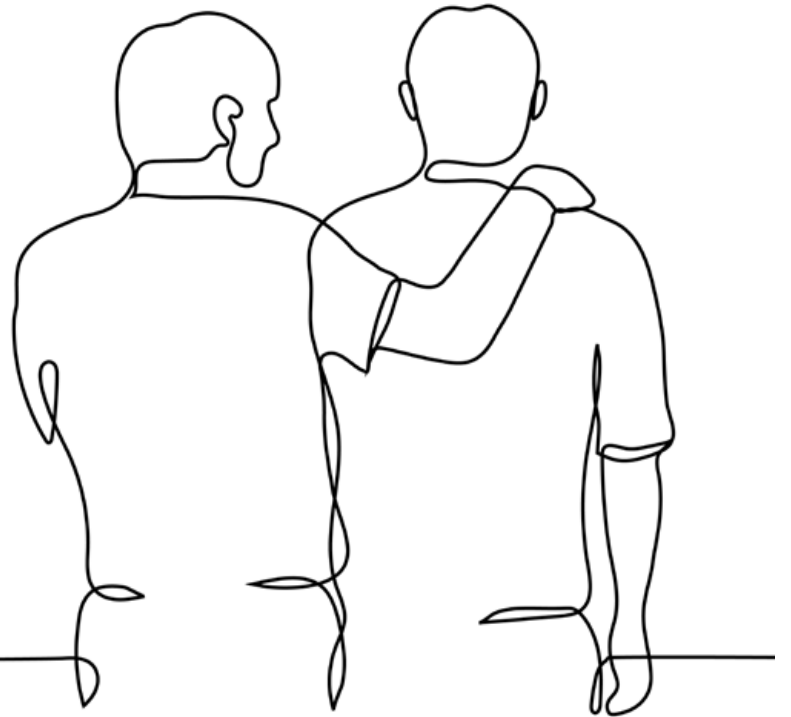
Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



Le TSPT : son aspect et ses signes avant-coureurs



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Le terme "traumatisme" s'est enchevêtré dans la psyché collective. Il s'agit désormais d'une expression de psychologie populaire qui a conduit à une prise de conscience intérieure de la manière dont le traumatisme a pu vous affecter, ou vous affecte encore. Les traumatismes revêtent de nombreuses formes : traumatismes de l'enfance, traumatismes sexuels et physiques, traumatismes collectifs ou sociétaux, pour n'en citer que quelques-uns.

Il faut savoir que chacun réagit à un événement traumatique à sa manière. La façon dont vous réagissez à un choc traumatique est plus que probablement différente de la façon dont moi ou n'importe qui d'autre y réagirait. Au cours des prochaines semaines, j'analyserai les réactions aux traumatismes et leurs conséquences afin de nous aider à mieux comprendre ce qu'est le Trouble de stress

post-traumatique (TSPT) et comment il peut vous affecter. Et je ne connais pas de meilleur endroit pour commencer...

Ce que l'on peut ressentir lors d'un événement traumatique

Plusieurs sentiments presque instantanés se manifestent lorsque l'on est confronté à un événement traumatique. Tout d'abord, il y a souvent un choc initial pour le système, suivi d'une pause momentanée qui donne l'impression d'être aspiré par la réalité. C'est le premier carrefour d'un événement traumatique, l'enclenchement du système de lutte ou de fuite. Il est très rare que cette réaction soit consciente, il s'agit plutôt d'une prédisposition qui a été câblée et nourrie en nous.

Dans ce changement d'événements, les émotions commencent à affluer à l'intérieur, en essayant d'évaluer la situation. Il est important de se rappeler que les émotions peuvent être considérées comme

des évaluateurs rationnels de la réalité. Lorsqu'un événement traumatique se produit, il faut s'attendre à ce que l'anxiété ou la peur prédominent dans les facultés mentales. Dans cette situation, l'émotion comprend que quelque chose de traumatisant est en train de se produire et elle doit trouver la mesure appropriée pour l'exprimer.

Commence alors une bataille intérieure entre la capacité de courage de chacun et le raz-de-marée de peur qui a sonné l'alarme dans l'amygdale. Cela varie en fonction de la situation ; si vous vous sentez au centre de l'événement, le besoin de courage sera plus important que d'être spectateur. L'élément de courage permet également d'évaluer le degré d'implication dans une situation. Une fois que l'on a pris cette décision, on s'implique dans l'événement jusqu'à son terme, quelle qu'en soit la durée.

C'est au lendemain d'un épisode traumatique que commence le parcours du

TSPT. Souvent, le corps est encore sous l'effet de l'adrénaline, mais on commence à sentir que l'intensité de la situation diminue un peu. C'est à ce moment-là que l'on a l'impression de pouvoir respirer à nouveau et que l'on commence à rassembler ses pensées et ses émotions.

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

Le contenu 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.

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

Vacant Home Staging
from \$2,000

Call Shelly Direct
250-213-7444
Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca



SCHOLARSHIPS
FOR MILITARY
AND VETERANS.*

WWW.SPOTTSHAW.COM
VICTORIA: 250-384-8121

Les familles peuvent aider à identifier les soldats canadiens morts à la guerre

Histoires de la défense

Le temps ne diminue pas leur courage, ni le prix payé par les militaires canadiens qui ont défendu nos droits et nos libertés en temps de guerre. Que ce soit il y a plus d'un siècle, pendant la Grande Guerre, ou à 10 000 kilomètres de là, sur les lieux du conflit coréen, nous avons, en tant que Canadiens, la responsabilité de nous souvenir de leur bravoure et de leur dévouement.

Mais tous ceux qui ont consenti le sacrifice ultime ne reposent pas dans une tombe connue, et pour les honorer, nous devons d'abord les connaître. Le programme d'identification des victimes, qui relève de la Direction de l'histoire et du patrimoine, a pour mission d'identifier les dépouilles des Canadiens morts à la guerre afin qu'ils puissent être enterrés avec leur nom, dans leur régiment et en présence de leur famille.

Sarah Lockyer, coordinatrice de l'identification des victimes et anthropologue judiciaire pour les Forces armées canadiennes, explique que son objectif est de redonner des noms et des visages à ceux qui sont morts au service du Canada. Elle sait à quel point cela est important.

"Les familles de ceux que nous avons identifiés et de

ceux qui sont toujours portés disparus nous montrent pourquoi ce travail est important", a déclaré le Dr Lockyer. "J'ai entendu de nombreuses histoires de familles qui continuent d'honorer leurs ancêtres morts au cours d'un conflit et qui n'ont pas de sépulture connue, peu importe le temps ou le nombre de générations qui se sont écoulés.

Malgré tous les efforts déployés et les nombreux succès remportés dans l'identification des soldats canadiens morts à la guerre - et la clôture du chapitre pour tant de familles privées d'un être cher - le travail du programme d'identification des victimes est loin d'être terminé. Près de 28 000 militaires canadiens morts au cours de la Première Guerre mondiale, de la Seconde Guerre mondiale et du conflit en Corée n'ont pas de lieu de repos final connu, y compris ceux qui sont enterrés en tant qu'inconnus.

Le processus d'identification des restes découverts lors de travaux de construction, d'activités agricoles ou de travaux routiers est si exigeant qu'il peut prendre des années, parfois jusqu'à dix ans, avant qu'une identité ne soit confirmée. Afin d'accélérer le processus d'identification, le programme d'identification des victimes a créé un formulaire

d'inscription en ligne. Les membres de la famille de ceux dont la dernière demeure n'est pas connue peuvent contribuer aux enquêtes du programme en remplissant le formulaire et en fournissant des informations précieuses sur le soldat et des renseignements familiaux pertinents, tels que la généalogie.

Seules vos coordonnées et des informations sur le soldat qui fait partie de votre famille sont nécessaires. Toutes les informations personnelles seront protégées, utilisées et divulguées conformément à la loi sur la protection de la vie privée.

Depuis sa création en 2007, le programme d'identification des victimes a permis d'identifier les dépouilles de 35 Canadiens. En 2019, le Programme a officiellement assumé la responsabilité supplémentaire d'identifier les tombes de militaires canadiens enterrés en tant qu'inconnus, et en a depuis identifié 12. Il y a actuellement 39 enquêtes en cours concernant des dépouilles, et 38 concernant des tombes.



Pour plus d'informations sur le Programme d'identification des victimes, veuillez consulter la page Web du Programme d'identification des victimes : canada.ca/fr/departement-national-defence/services/military-history/history-heritage/casualty-identification-militaire.html



Pour plus d'informations sur le programme d'identification des victimes, veuillez consulter la page web du programme d'identification des victimes :

canada.ca/en/departement-national-defence/services/military-history/history-heritage/casualty-identification-military.html

Save the date
Réservez la date
22 JUNE / JUIN 2024

NAVY RUN CFB ESQUIMALT
COURSE MARINE DE LA BFC ESQUIMALT

5 KM / 10 KM / KIDS RUN

REGISTRATION FEES
5 KM WALK/RUN & 10 KM RUN

VIRTUAL - EVERYONE
Nov. 5 - Mar. 31: \$36.75

IN-PERSON
Nov. 5 - Mar. 31:
\$32.40 - Active and Retired Military
\$37.65 - DND/NPF Civilians
\$42.90 - General Public

KIDS RUN
VIRTUAL AND IN-PERSON
Registration Free, shirt sold separately \$20.

FRAIS D'INSCRIPTION
5 KM DE MARCHÉ / COURSE & COURSE DE 10 KM

VIRTUELLE - TOUT LE MONDE
Du 5 Novembre au 31 Mars : 36,75 \$

EN PERSONNE
Du 5 Novembre au 31 Mars :
32,40 \$ - Militaires en activité et retraités
37,65 \$ - Civils du MDN/FNP
42,90 \$ - Grand public

COURSE DES ENFANTS
VIRTUELLE ET EN PERSONNE
Inscription gratuite, chemise vendue séparément 20 \$.

REGISTER TODAY: NAVYRUNESQUIMALT.COM

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

B.B.B. B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

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

Oil service
Electrical
Exhaust
Tires

Castrol WALKER HANKOOK

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

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

ZEDS beds made easy

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

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

50%-80% OFF RETAIL

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

Interac VISA Mastercard Fairstone

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

FREE HOME DELIVERY
FREE PHONE CONSULTATION
OPEN:
WED-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

Dévoilement de la nouvelle mascotte de l'aigle de l'Aviation royale canadienne : un symbole d'héritage et d'unité

Association des journaux
des Forces canadiennes

Afin de favoriser un sentiment d'identité et de laisser un héritage durable, l'Aviation royale canadienne (ARC) se prépare à présenter sa mascotte, une initiative inspirée par l'emblématique Course de l'Armée canadienne qui s'est tenue en septembre.

Le colonel honoraire Andrew Abbott et le colonel (Col) Maggie Jacula ont vu comment Juno, la mascotte de l'armée, rehaussait le moral des participants et des spectateurs et ont décidé que l'armée de l'air méritait un symbole similaire. La décision d'adopter une mascotte est considérée comme un grand héritage marquant le centenaire de l'armée de l'air.

«Je suis ravi d'assister au développement de notre nouvelle mascotte Aigle, un symbole qui renforcera sans aucun doute l'esprit et l'identité de l'Armée de l'air royale canadienne», déclare le Col Jacula.

La mascotte choisie occupe une place particulière au sein de la Force aérienne. L'aigle,

qui figure en bonne place sur l'insigne de la casquette de la FORCE AÉRIENNE, symbolise la force, la majesté et la clairvoyance.

L'équipe de sélection est convaincue que le nom parfait correspondra à l'esprit et aux valeurs de l'organisation, et prévoit de le dévoiler à la fin du mois de janvier. La présentation officielle de la mascotte est prévue pour le Bal de Neige, début février, et la publication de l'affiche en temps voulu est donc essentielle pour sensibiliser le plus grand nombre.

La mascotte est prête à apparaître lors de divers événements organisés par l'ARC 2024 dans tout le pays, notamment la course de l'ARC, les spectacles aériens, le festival des tulipes, etc. La mascotte n'est pas seulement un symbole, mais une présence dynamique destinée à créer des expériences mémorables lors d'événements tout au long de l'année.

Pour participer ou pour plus d'informations, info@RCAF2024ARC.ca.



Parcs Canada offre une entrée quotidienne gratuite à la communauté militaire

Jusqu'en 2024, les membres des Forces armées canadiennes (FAC), les anciens combattants et leurs familles immédiates pourront bénéficier d'une entrée quotidienne gratuite dans tous les endroits administrés par Parcs Canada en présentant leur carte FC One ou leur carte de service d'ancien combattant.

Le programme, annoncé par le gouvernement du Canada le 1er janvier, vise à reconnaître et à respecter les contributions et les sacrifices extraordinaires de la communauté militaire.

Conformément à l'extérieur du Canada, les lieux historiques nationaux, les parcs nationaux et les aires marines nationales de conservation offrent d'excellentes occasions de sortir, d'évacuer le stress et de se rapprocher de ses pro-

ches. En offrant une entrée quotidienne gratuite, ils soutiennent la santé et le bien-être des membres et des anciens combattants de la FAC.

Les cartes FC One sont administrées par les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC). Les SBMFC travaillent au nom du chef d'état-major de la Défense, sous l'autorité du ministre de la Défense nationale, et fournissent des programmes et des services à l'appui des membres des FAC, des vétérans et de leurs familles. Pour obtenir votre carte FC One, visitez le site cfmws.ca.

Pour en savoir plus sur la carte de service des anciens combattants, visitez le site canada.ca/carte-de-service-des-anciens-combattants.



PARKS.CANADA.CA/VOYAGE-TRAVEL/ADMISSION/FORCES-VETERAN

Présenté par le groupe de travail sur le bien-être mental et social du MHWT

The Village workshop series



**BUILDING BRIDGES: Through
Understanding The Village** ©

Mardi 6 février 8h 30 - 16h 00
Salle Rainbow



► Kathi Camilleri

► Au cours de cet atelier expérientiel, nous explorerons notre rôle personnel dans le soutien à la renaissance des valeurs qui ont si bien fonctionné dans les villages autochtones pendant des milliers d'années. Nous explorerons également en profondeur les effets des pensionnats indiens et de la politique d'assimilation du Canada. Cet atelier est axé sur les solutions plutôt que sur la récrimination et constitue un excellent forum pour poser des questions.

Les participants à ces ateliers souvent évocateurs d'émotions commentent que, même s'ils ont un peu compris le problème sur le plan cognitif, après avoir participé à Building Bridges Through Understanding the Village, ils comprennent également sur un plan émotionnel profond. L'atelier se déroule dans une perspective sans blâme ni honte et invite tous les participants à faire partie de la guérison qui EST déjà en train de se produire. Le travail de Kathi a été inspiré par les enseignements de Jann Derrick sur « Le cercle et la boîte » de Jann Derrick et par les enseignements de nombreux aînés.

Inscription requise

Danielle.Yole@forces.gc.ca

villageworkshopseries.com

[sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/
promotion-de-la-sante](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante)



Le DAFC Rocky Point envoie de munitions à l'Ukraine



Kateryna Bandura

Rédactrice en chef du Lookout

Des palettes de bois sont posées au milieu de 26 magasins de munitions par une froide matinée de novembre au Dépôt de munitions des Forces canadiennes (DMFC) Rocky Point, près de Metchosin.

Chaque palette contient 42 cartouches de munitions navales de 76 millimètres qui attendent d'être chargées sur un camion militaire banalisé de 18 roues pour être acheminées à Bedford, en Nouvelle-Écosse. Là, le Groupe de soutien du matériel canadien les mettra en commun avec les dons des DMFC du Canada (Dundurn, Angus, Bedford).

Les munitions sont destinées aux Forces armées ukrainiennes (AFU). Les fonctionnaires d'Ottawa décident du type d'équipement demandé ; l'endroit où l'équipement sera acheminé est du ressort des fonctionnaires ukrainiens.

C'est la première fois que le dépôt de Rocky Point fait un don à l'Ukraine. Le Capitaine de corvette Craig Newman, commandant/commandante du DMFC Rocky Point, affirme que le Dépôt est très fier de participer et de soutenir l'Ukraine.

"Ce don témoigne du soutien continu du Canada à l'égard de l'Ukraine", a déclaré le Capitaine de corvette Newman. "Apporter des contributions là où nous le pouvons et quand nous le pouvons avec ce que nous avons à offrir est, sans aucun doute, une démonstration sig-

nificative de ce soutien à nos alliés".

Les munitions se trouvent au DMFC Rocky Point depuis 2015, date à laquelle le NCSM Algonquin, le dernier destroyer de classe Iroquois qui utilisait ce type de munitions, a été désarmé. La flotte actuelle de frégates de la classe Halifax utilise un autre type de munitions, ce qui fait que les munitions de 76 millimètres sont devenues superflues.

Le programme strict de sécurité des munitions du ministère de la Défense nationale garantit que les munitions stockées restent utilisables, même si elles ont été rangées pendant près de dix ans.

Un gestionnaire du cycle de vie du matériel (LCMM) est affecté à chaque pièce d'équipement militaire et est responsable de l'entretien "du berceau à la tombe", depuis l'acquisition jusqu'à la mise au rebut. Le LCMM chargé des munitions du canon de 76 millimètres n'a pas encore décidé de la marche à suivre pour l'élimination des articles.

"Un don est certainement un moyen exceptionnel de se débarrasser d'un équipement militaire", explique le Capitaine de corvette Newman. "Je suis certain que nous ne ferions pas don de quelque chose qui ne leur serait pas utile.

Les conditions à l'intérieur de chaque magasin de stockage du DMFC Rocky Point per-

mettent de garder les munitions en sécurité et au sec à une température pouvant atteindre 25°C, et des mesures ont été mises en place pour prévenir l'humidité, la corrosion et les parasites.

En plus de subir les inspections périodiques requises, les munitions de 76 millimètres ont été inspectées une nouvelle fois en préparation des livraisons à l'Ukraine. Lors des inspections de délivrance, toutes les munitions requises sont amenées à l'installation de transit, qui sert également d'atelier de fabrication d'explosifs, ce qui permet de les déballer.

"Nous procédons à une double inspection, ce qui constitue notre méthode d'assurance qualité", explique le Capitaine de corvette Newman.

Pendant que les techniciens en munitions sortent les palettes du magasin, Jason Roberts, superviseur civil des techniciens en munitions, les inspecte visuellement.

"Nous avons vérifié toutes les palettes individuellement au cours de la semaine écoulée, et nous savons donc déjà ce qu'elles contiennent", explique-t-il. "Maintenant, nous nous assurons de la sûreté et de la sécurité des articles. Pour le reste, il s'agit d'une expédition comme les autres.

M. Roberts s'assure que le dépôt respecte toutes les politiques liées au transport de munitions et d'explosifs en vertu

de la loi sur le transport des marchandises dangereuses et signe les documents finaux.

Les palettes sont empilées les unes à côté des autres de manière très serrée à l'arrière du camion, horizontalement plutôt que les unes sur les autres, ce qui nécessiterait deux par quatre pour soutenir la charge dans les collines et les virages serrés. À partir de là, le camion embarquera sur le ferry pour marchandises dangereuses à Sidney et les chauffeurs conduiront sans arrêt de Vancouver jusqu'à Bedford. Une fois que le personnel de Bedford aura reçu les munitions, il informera Rocky Point que le don est arrivé à destination.

Maintenant qu'il y a 25 % d'espace libre en plus dans le magasin de stockage, le Capc Newman dit que le Dépôt se prépare à répondre aux besoins prévus en matière de stockage de munitions et d'explosifs du futur navire de combat de surface canadien.

Le Dépôt compte un très petit groupe de techniciens en munitions et de techniciens en réparation de navires compétents, responsables des munitions, non seulement pour la Marine royale canadienne, mais aussi pour l'Armée canadienne et la Force aérienne.

"C'est une grande fierté pour nos techniciens en munitions de voir que leurs efforts aident les Forces armées à obtenir des succès opérationnels, que ce soit lors d'un exercice aux États-Unis ou à l'autre bout du monde", a déclaré le Capc Newman.



The War Amps

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag. The Key Tag Service can save you hundreds of dollars in replacement costs.



Order free key tags at waramps.ca



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](https://www.facebook.com/CollinsLaurel)
[@Laurel_BC](https://twitter.com/Laurel_BC)
[@laurelndp](https://www.instagram.com/laurelndp)

The Lookout Newspaper would like to extend its greatest appreciation and best wishes for Trina Winters, our Administration and Accounts Assistant, as she takes on a new adventure within DND.

Fair Winds and Following Seas!



NALOXONE TRAINING

FORMATION SUR LE NALOXONE



Join AVI Health and Community Services for a hands-on Naloxone and overdose response demonstration.

Joignez-vous à AVI Health and Community Services pour une démonstration pratique concernant la naloxone et l'intervention en cas de surdose.

NO
REGISTRATION
REQUIRED

AUCUNE
INSCRIPTION
REQUISE

FEBRUARY 7: 1330 - 1530
7 FEBRUARY: 13H30-15H30

LOCATION: RAINBOW ROOM
SALLE DE RAINBOW

THIS EVENT IS SUPPORTED BY THE MARPAC HEALTH AND WELLNESS STRATEGY ADDICTIONS-FREE LIVING WORKING GROUP (AFLWG). FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT THE AFLWG HEALTH PROMOTION REPRESENTATIVE AT VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA

CETTE ACTIVITÉ EST APPUYÉE PAR LE GROUPE DE TRAVAIL DE VIE SANS DÉPENDANCE DE LA STRATÉGIE DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES FMAR(P). POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC VICKY DOUCETTE À VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA



Les FDU(P) recherchent des mines au fond de l'océan coréen



Le lieutenant de vaisseau Alex Castagna surveille le retour de l'équipe de plongeurs démineurs de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) à bord du pont du puits du navire de la marine de la République de Corée Il Chul Bong, en octobre 2023, lors de l'exercice multinational de guerre contre les mines près de Busan, en République de Corée.

Capt Pedram Mohyeddin
OAP MARPAC

L'automne dernier, les plongeurs-démineurs de l'Unité de plongée de la flotte du Pacifique (FDU(P)) ont participé à l'exercice multinational de lutte contre les mines. ont participé à l'exercice multinational de guerre des mines 23 (MNMIWEX 23) organisé par la République de Corée à Busan.

Dirigée par le lieutenant de vaisseau (Lt(N)) Alex Castagna, l'équipe composée de huit plongeurs-démineurs et d'un technicien maritime s'est entraînée à la lutte contre les mines aux côtés de partenaires et d'alliés du Canada du monde entier. Ces exercices permettent d'accroître l'interopérabilité, la préparation à la réponse aux menaces et de renforcer la coordination afin d'améliorer les capacités combinées.

L'équipe FDU(P) a principalement effectué des plongées de lutte contre les mines à partir du navire de la République de Corée Il Chul Bong, aux côtés de plongeurs-démineurs de la République de Corée, de la Nouvelle-Zélande et des Philippines, mais a également participé à diverses activités collectives avec les États-Unis, le Royaume-Uni, la Belgique, l'Italie et l'Australie.

Chaque jour, les équipes de recherche de Nouvelle-Zélande et de Belgique ont envoyé des véhicules sous-marins sans pilote (UUV) tels que le REMUS pour scanner les zones désignées de l'océan à la recherche de contacts similaires à des mines (MILCO). Les UUV peuvent balayer de vastes zones pendant des heures ; ensuite, grâce aux données recueillies et à leur expertise, les équipes UUV identifient les MILCO les plus susceptibles d'être des mines marines, afin d'effectuer des recherches plus approfondies. C'est là que les équipes de plongeurs-démineurs, comme celle envoyée par le Canada, se mettent au travail.

Sous la direction du Ltv Mackenzie Labrecque, commandant en second de l'équipe canadienne, les plongeurs-démineurs de la FDU(P) ont utilisé un appareil SONAR portatif de fabrication canadienne - le Shark Marine - pour identifier les objets et faire part de leurs conclusions. Parfois, ces objets n'étaient que de simples débris, mais l'objectif était de trouver et d'identifier les mines marines susceptibles de constituer une menace.

“Notre travail consistait à examiner l'objet”, explique le mate-

lot de première classe (S1) Morgun Knutson, “qu'il s'agisse d'une mine ou d'un piège à crabes, notre travail consistait à aller sur place et à déterminer de quoi il s'agissait”.

La compétence en matière de lutte contre les mines est essentielle au maintien de l'ouverture des voies maritimes, de la stabilité maritime et du commerce légal sans entrave.

La MNMIWEX 23 a culminé avec la dernière opération Pouncer, au cours de laquelle les plongeurs-démineurs de chaque équipe ont participé à une formation à la détonation de mines. Par équipe de deux, les plongeurs-démineurs devaient entrer dans l'eau à partir d'un hélicoptère et faire exploser une mine factice à l'aide de charges de démolition préparées à l'avance. Les plongeurs-démineurs de la FDU(P) ont travaillé dans des courants plus forts et des eaux plus chaudes que ceux auxquels ils étaient habitués.

“Cet exercice nous a permis d'améliorer nos compétences et notre expérience en ce qui concerne le déplacement de nos plongeurs et de leur équipement de plongée à travers le monde et le travail dans des environnements étrangers et dans des langues différentes”, a déclaré le Ltv Labrecque.

Les relations de longue date entre le Canada et la République de Corée remontent à la guerre de Corée, lorsque des centaines de Canadiens ont donné leur vie pour défendre la liberté du peuple coréen. Les marines de la République de Corée et du Canada honorent ce sacrifice en continuant à renforcer leurs relations dans le cadre de ces exercices.

La participation du FDU(P) à la MNMIWEX 23 s'inscrit dans le cadre d'un continuum d'entraînements et d'exercices multinationaux visant à accroître l'état de préparation aux mesures de lutte contre les mines afin de protéger la libre circulation du commerce légal dans la région indo-pacifique.

La FDU(P) jouit d'une solide réputation dans le domaine de la guerre des mines, de l'interopérabilité et de la préparation opérationnelle. L'équipe de lutte contre les mines s'est déployée dans le monde entier pour neutraliser des munitions, soutenant ainsi la réputation de la Marine royale canadienne en tant que force de combat agile pouvant être employée rapidement et avec souplesse.



WE CARE FOR YOUR PETS

About Us

At Admirals Walk Pet Hospital, our mission is to provide exceptional, compassionate veterinary care to improve the health and well-being of pets in our community.

10% MILITARY DISCOUNT

for all Active Duty Personnel

In appreciation for your service, all active duty military and their immediate family will always receive a 10% discount with ID.

We are conveniently located near the base in the Admirals Walk Shopping Plaza. Call today to book an appointment for your pet at our brand new full service facility. We would love to meet you!

1499 Admirals Road
(in the Admirals Walk Shopping Plaza)



Admirals Walk
• PET HOSPITAL •

www.admiralswalkpethospital.com

(250) 386-4840



Janvier 2024 Jours de neige

La BFC Esquimalt a reçu de la neige la semaine dernière et, par excès de prudence, la base a fermé ses portes.







Sous-lieutenant ou lieutenant de neige ?



 **RAVENLINE ESTATES**
1291 Craigflower Road, Victoria BC

BRAND NEW JUNIOR 2 & 3 BEDROOM SUITES
STARTING FROM \$2,425/MONTH

PROPERTY FEATURES

-  5 min walk to the ocean
-  Pet friendly
-  Bicycle storage
-  Balconies on every suite
-  Dishwashers
-  New appliances



Devon
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT
250.886.9616
ravenline-manager@devonproperties.com

Appel aux artistes



Le Mess des Officiers de la 17e Escadre Winnipeg invite les artistes établis et les groupes d'artistes à soumettre des propositions d'œuvres d'art originales qui seront exposées en permanence dans le mess dans le cadre de la commémoration du 100e anniversaire de la station de O'ARC à Winnipeg / BFC Winnipeg.

Soumettre par :

9 FÉVRIER 2024

For more info
www.17wingvoxair.com/rfp

Petites annonces - Annonces

Nouvelles de dernière minute et plus encore

www.LookoutNewspaper.com



OWN FOR
\$98
WEEKLY*

FOR
96
MONTHS

AT 7.97% APR
WITH
\$0
DOWN*

TEST DRIVE TODAY

- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector
- / Forward Collision Mitigation (FCM)
- / Rain-Sensing Windshield Wipers
- / 8" Smartphone-link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Heated Front Seats
- / Rearview Camera



**VICTORIA
MITSUBISHI**

3342 Oak Street, Victoria, BC, V8X 1R1
victoriamitsubishi.ca
(250) 220-8100

Trivia sur la Coupe Grey

Le trophée a été commandé en 1909 au coût de 48 \$ (environ 1 618 \$ aujourd'hui). Le calice est en argent sterling. Sa base d'origine était en bois, avec des écussons en argent indiquant chaque année de championnat et le nom de l'équipe gagnante.

Un incendie en 1947 a détruit le clubhouse du Toronto Argonaut Rowing Club et endommagé la Coupe Grey. De nombreux autres trophées et objets du clubhouse ont fondu ou ont été irrémédiablement endommagés, mais la Coupe Grey a survécu en s'accrochant à un clou fixé à un mur survivant lorsque l'étagère sur laquelle elle reposait s'est effondrée.

Le trophée a été brisé à six autres occasions :

- en 1978, lorsqu'il a été lâché par des joueurs des Edmonton Elks (anciennement Eskimos) en pleine célébration ;
- en 1987, lorsqu'un joueur des Elks s'est assis dessus ;
- en 1993, lorsque le joueur des Elks Blake Dermott lui a donné un coup de tête ;
- en 2006, lorsque le calice s'est détaché de sa base lors de la célébration de la victoire des BC Lions ;
- en 2012, lorsque l'une des poignées s'est détachée lors de la célébration des Argonauts de Toronto ;
- en 2014, lorsque le calice s'est à nouveau détaché de son socle alors que les Stampeders de Calgary célébraient leur victoire.

La Coupe Grey a été volée à deux reprises :

- elle a disparu pendant trois jours en 1967 lorsqu'elle a été enlevée aux Tiger-Cats de Hamilton pour faire une farce, et
- en décembre 1969, elle a été volée dans les bureaux des Rough Riders d'Ottawa au Lansdowne Park. Les voleurs ont tenté d'obtenir une rançon pour le trophée, mais la CFL a refusé de payer et a prévu de le remplacer par un double. Un appel anonyme a permis de retrouver le trophée deux mois plus tard dans un casier de l'hôtel Royal York à Toronto. Les voleurs n'ont jamais été retrouvés.

Le design actuel de la base de la Coupe Grey a été introduit en 1987, coïncidant avec le 75e anniversaire du premier championnat de la Coupe Grey. La base mesure 84 centimètres (33 pouces) de haut et est faite d'aluminium laqué noir avec des plaques d'argent sur lesquelles sont gravés les noms des joueurs et des dirigeants de chaque équipe gagnante depuis 1909.

Source : Wikipedia



Jeff McWhinney, le gardien de la Coupe, s'est arrêté au mess des chefs et des quartiers-maîtres avec la Coupe Grey de la Ligue canadienne de football le 19 janvier.

BRAVO ZULU



De gauche à droite : Le premier maître de première classe Reelick, l'officier supérieur sortant, le commandant/commandante Samson, et le premier maître de première classe King, l'officier supérieur entrant, signent des certificats de changement de nomination pour le NCSM Calgary, le 18 janvier. La photo : Caporal Tristan Walach



De gauche à droite : Le Capitaine de corvette Aubrey, le matelot-chef Horan, le Premier maître de 1re classe (Pm 1) Reelick et le Premier maître de 2e classe Moore. Le premier maître de 1re classe Reelick, commandant sortant, reçoit des cadeaux de la compagnie de navires en guise de remerciement. Photo : Caporal Tristan Walach



Le premier maître de première classe Bisal, chef de la flotte, remet au premier maître de première classe King, capitaine entrant, une plaque en l'honneur de son premier rôle en tant que capitaine. La photo est disponible sur le site de l'OTAN : Caporal Tristan Walach



Le Capitaine de corvette Craig Newman, commandant/commandante du DMFC Rocky Point (au premier plan, à droite), remet la Décoration des Forces canadiennes au Lieutenant de vaisseau Denis Charlebois. Le canon de cérémonie du dépôt a tiré à l'occasion du départ à la retraite de M. David Ramalho (à l'arrière-plan, à gauche), l'officier de contrôle du matériel du dépôt, après 42 ans de service au sein de la MRC et du MDN. Photo de la cérémonie : Adjudant Fred Daoust

Réservez la date !

Le 7 mars 2024



présente



Ouvert à tous les membres de la communauté de la Défense

santé • fitness • bien-être • éducation • loisirs
• vendeurs • prix • swag • démonstrations

Massages gratuits lors de l'événement, offerts par le West Coast College of Massage.

Parrainé par :
SPONSORED BY



Intéressé à devenir un vendeur ? Des stands internes sont disponibles !
Pour des tarifs spéciaux, contactez Jazmin.holdway@forces.gc.ca