

VOLUME 69 NUMÉRO 11 | 18 MARS, 2024

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

le LOOKOUT

JOURNAUX

AFGHANISTAN UN HOMMAGE À CEUX QUI ONT SERVI

Le Premier maître de 1re classe Sue Frisby et le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, ainsi que des membres actifs des Forces armées canadiennes, des anciens combattants et des membres du public assistent à une commémoration de la guerre d'Afghanistan au monument commémoratif de la guerre d'Afghanistan, à Victoria, le 12 mars.

Photos : Caporal-chef Nathan Spence

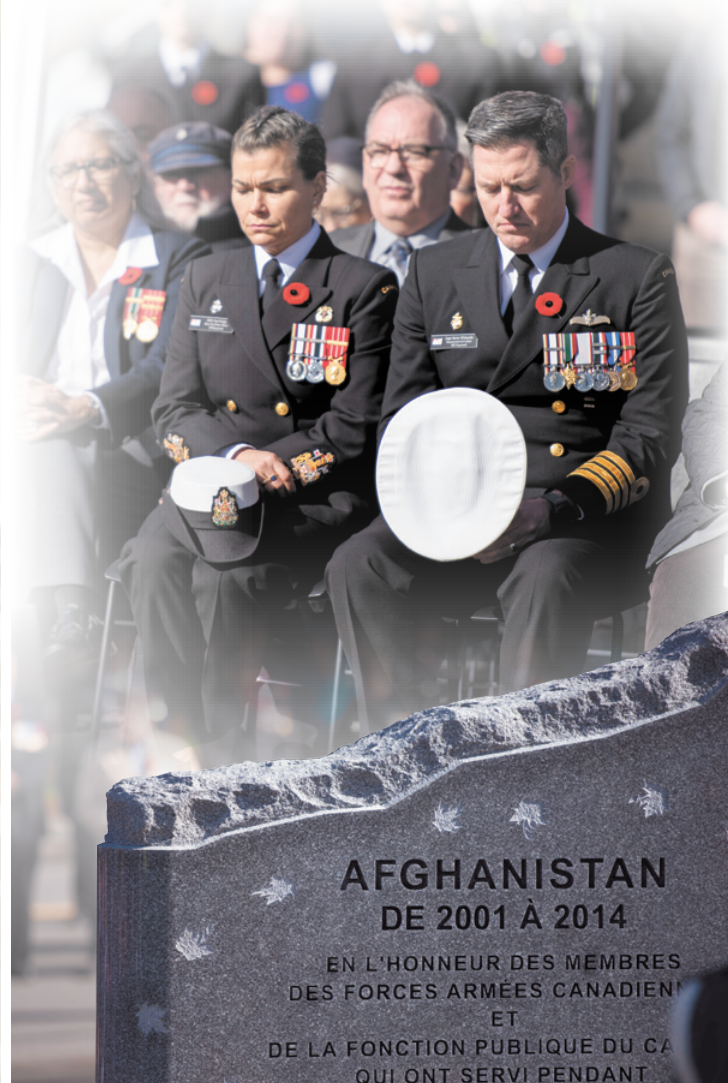


Photo composite.



Le matelot de 3e classe (S3) Owen Bylsma, de Fort Saskatchewan, fait sonner la cloche pendant la cérémonie. Le S3 Bylsma est membre du Programme d'expérience navale.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SRMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Your Relocation Specialists

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

south island HOME TEAM ROYAL LEPAGE

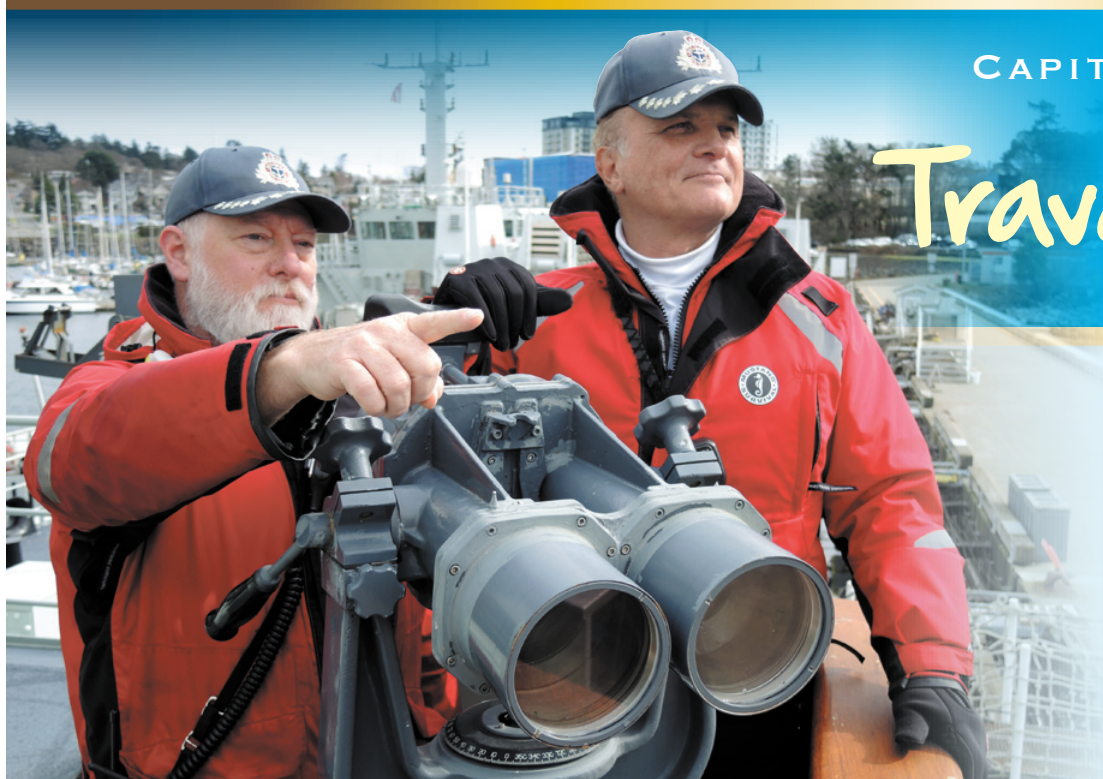
250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com
Ask about our Military Client Cash Bonus.

COUNTRY GROCER ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

CAPITAINE DE PORT DE SA MAJESTÉ

Travailler sur le sujet



Le remorqueur *Glendale*, un navire de la flotte auxiliaire du capitaine de port de Sa Majesté, effectue une opération de remorquage à Y-Jetty dans le cadre de la formation de Tansel Erkmen, le 29 février à la BFC Esquimalt
Photos : Peter Mallett/ Lookout Newspaper

(À gauche) Brian Whittaker, pilote 1 et officier d'amarrage et de formation du capitaine de port de Sa Majesté (CPSM), et Tansel Erkmen, pilote 2 du CPSM, observent les sites d'atterrissage potentiels sur Y-Jetty depuis un pont d'observation à bord du NCSM *Saskatoon*, le 29 février. Les deux sont des employés civils et des membres de la flotte auxiliaire de la Direction des opérations portuaires et des services d'urgence.

Peter Mallett

Rédacteur

La formation et la certification de Tansel Erkmen en vue de l'obtention de son habilitation de pilote 2 auprès du capitaine de port de Sa Majesté (CPSM) se sont déroulées avec le remorqueur *Glendale* du CPSM pendant quatre jours la semaine dernière.

La formation rigoureuse a consisté à maîtriser diverses manœuvres, telles que le départ, l'accostage de différents postes d'amarrage, la

marche arrière et la marche avant sur la plupart des jetées du port d'Esquimalt. Ces compétences sont essentielles pour un pilote 2 du CPSM, car elles garantissent une navigation sûre et efficace dans le port.

Cette procédure de formation consistait à déplacer un navire de défense côtière (Les navires de défense côtière, NDC) en utilisant des lignes simples de différentes configurations et en communiquant avec le remorqueur *Lawrenceville* à l'arrière du *Saskatoon* afin d'assurer un déplacement sans heurts. M. Whittaker explique que deux remorqueurs sont

généralement nécessaires pour les opérations portuaires, de sorte que la communication et la compréhension entre les deux remorqueurs et le pilote sont essentielles pour tout déplacement.

“Les NDC peuvent être assez difficiles à amarrer et à désamarrer et nécessitent une certaine pratique car ils sont plus petits que les frégates ; ils deviennent très nerveux lorsque vous appliquez la puissance et les remorqueurs à l'avant ou à l'arrière doivent réagir à cela”, a déclaré Whittaker. Cela met en évidence la précision et les compétences requises d'un CPSM Pilot 2, qui doit naviguer dans ces conditions

difficiles pour assurer le déplacement en toute sécurité des NDC dans le port.

Plus tôt dans la semaine, Erkmen a mené à bien une opération de remorquage similaire impliquant la frégate de classe *Halifax* NCSM Ottawa à A-Jetty. L'achèvement de la formation d'Erkmen était d'une importance vitale, déclare Whittaker, car le KHM ne dispose actuellement que de deux pilotes à temps plein sur la côte ouest. En tant que pilote du KHM, Erkmen sera qualifié pour déplacer les biens du ministère de la Défense nationale dans le port, ce qui nécessite une formation approfondie.

VOUS VOUS DEMANDEZ QUOI FAIRE SI VOUS OU L'UN DE VOS PROCHES PENSEZ AU SUICIDE?



Une nouvelle série de ressources sur la prévention du suicide – créées pour et par les vétérans et les membres de leurs familles – est maintenant disponible pour aider à soutenir vos proches et vous-même, de la façon qui vous convient le mieux.

Consultez ces outils à :
atlasveterans.ca/prevention-du-suicide

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE



centre de
prévention du suicide



Matt Carlson, officier de projet pour les affaires publiques de la base, célèbre les réalisations de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) tandis que Rebecka Ibbotson, de United Way of Southern Vancouver Island, fait tourner la roue dix fois au stand de la CCMTDN.



Lars du West Coast College of Massage Therapy masse un membre de l'équipe de défense.



Le matelot (retraité) Tyson King, de Vancouver Island K9 Consulting, fait une pause avec ses deux Golden Retrievers Groot et Jack, de couleur crème anglaise.

Peter Mallett
Personnel du Lookout

L'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P), un témoignage de l'esprit communautaire, a vu des centaines de visiteurs et plus de 50 organisations et entreprises communautaires converger vers le Centre athlétique Naden.

Organisée par le journal Lookout avec le soutien de nombreuses unités des Programmes de soutien du personnel (PSP), l'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P) est un événement populaire de type foire commerciale qui se tient chaque année à la BFC Esquimalt.

L'Expo, un événement dynamique visant à rehausser le moral de l'Équipe de la Défense, offrait une gamme variée d'activités. Des sports et du conditionnement physique à l'alimentation, en passant par l'éducation, les soins de santé et la guérison, les voyages, les loisirs et les passe-temps, toutes les dimensions du spectre de la santé et du bien-être ont été abordées.

Tandis que les vendeurs distribuaient des échantillons de nourriture et des cadeaux aux participants, Tim Hortons Esquimalt offrait gratuitement du thé et du café, le RARM distribuait du pop-corn et le West Coast College of Massage Therapy offrait des massages gratuits.

Harris Victoria Dodge et le Sunshine Coast Health Centre étaient les commanditaires officiels de l'événement de cette année.

Vous avez manqué l'Expo de cette année ? Réservez la date du prochain événement passionnant de *Lookout Newspaper*, le Ship-to-Shore Industrial Tradeshow, qui aura lieu le 8 octobre.

Merci à nos sponsors :

Photos : Peter Mallett, Lookout Newspaper



Matt Ozon, représentant des ventes et de la location chez Harris Victoria Dodge, et Anastasia MacMillan, gestionnaire des stocks, présentent les Jeeps de leur salle d'exposition.



(A gauche) Danielle Yole et Vicky Doucette de l'équipe Santé et Bien-être des FMAR(P) trinquent avec un verre d'eau froide et rafraîchissante tout en donnant des conseils pour rester hydraté.



Les visiteurs du stand de West Shore U-Lock Mini Storage font tourner la roue de la chance.



Le matelot de 2e classe (retraité) Ken Silvester, du club de modélisme ferroviaire de la BFC Esquimalt, ajuste une section de la voie ferrée pour son train miniature à l'échelle Z.



Les employés des programmes de soutien du personnel servent gratuitement de la nourriture aux visiteurs.



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, s'arrête au stand de la Course de la Marine pour montrer son soutien aux courses de cette année. Les membres des PSP Gillian Larsen, Kamma Frederick et Laurel Koslowski se joignent à lui pour une photo de groupe.



Shelly Reed, de la société de mise en scène immobilière Fluff it UP!, a décoré son stand avec de magnifiques arrangements floraux.



Daniel Jordan, directeur du développement stratégique du Sunshine Coast Health Centre de Powell River, en Colombie-Britannique, offre du chocolat aux visiteurs.



Le premier maître de 1re classe Steve Wist, de l'association de golf de la BFC Esquimalt, montre ses compétences en matière de coups roulés.

the LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

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

LookoutNewspaper.com

LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura..... 250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

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

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com
Leslie Eaton..... 250-363-8033
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433
.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé.....250-363-4006
Ashley Evans
Rodney Venis..... 250-363-7060

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



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



SSPT :

Utiliser le moment présent pour surmonter les pensées intrusives

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

La semaine dernière, nous avons examiné quelques techniques qui peuvent aider à soulager le tumulte immédiat de nos pensées intrusives provenant d'un incident traumatique. En identifiant la pensée, en scannant notre corps pour trouver où se trouve la tension, en respirant lentement et intentionnellement dans cette anxiété et en utilisant des affirmations positives, nous pouvons trouver un soulagement immédiat à ces pensées dérangeantes.

Cependant, nous constatons parfois que les pensées envahissantes persistent après l'utilisation de certaines ou de toutes les techniques. Nous ne pouvons pas les empêcher d'envahir notre esprit d'un sentiment de désespoir.

Que pouvons-nous faire pour nous libérer de ces pensées intrusives ?

L'une des solutions consiste à se concentrer sur le moment présent. Lorsqu'aucun mécanisme d'adaptation ne fonctionne, nous ne pouvons plus nous délecter de la réalité. Nous devons nous consacrer à une activité qui domine notre esprit et ne lui permet plus de faire ce qu'il veut. L'action est essentielle ici ; nous ne pouvons pas rester assis à méditer sur l'horreur de ces pensées, car nous leur donnons alors le pouvoir d'envahir notre vie. Nous arrêtons le vagabondage de

l'esprit et le ramenons à la réalité en nous concentrant sur le moment présent, quel qu'il soit et où qu'il soit.

Il n'est pas facile de se plonger dans le moment présent. Nous sommes souvent influencés par le désir de suivre l'esprit et de continuer à ronger les pensées dérangeantes du traumatisme. C'est là que notre capacité d'attention est primordiale. Dans ces moments-là, nous devons nous projeter dans le moment présent pour exercer tout ce que nous avons sur les événements actuels. Cependant, il faut le faire avec habileté, sans se détourner du moment présent. Un exemple où l'exercice excessif de la volonté devient évident est lorsque nous devenons si anxieux que nous ne pouvons plus vivre dans le moment présent. Vivre le moment présent, c'est vivre guidé par une volonté douce et une attention dévouée.

Lorsque la pensée intrusive surgit spontanément dans votre conscience, essayez de vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire. Que vous soyez en train de préparer le dîner, de passer du temps avec un ami, de faire de l'exercice ou même de regarder la télévision, consacrez-vous entièrement à la réalité qui se trouve devant vous. En concentrant votre attention sur ce qui se passe autour de vous, votre esprit ne peut plus ruminer le traumatisme. Il est occupé par la vie qui se déroule devant vous, et non par ce qui s'est passé.

Mettre son attention sans mélange dans le moment présent est la dévotion la plus pure envers soi-même. Le chagrin ou la douleur de la vie ne nous obstruent pas. Nous ne sommes pas influencés par le désir ou la peur ; nous acceptons ce qui se présente à nous. Nous laissons entrer la réalité, nous en sommes les témoins et nous la vivons telle qu'elle est. Il ne s'agit pas de dénigrer la capacité de l'esprit ; c'est un don. Cependant, lorsque notre esprit nous enferme continuellement dans des pensées intrusives, il ne nous sert plus ; au contraire, nous commençons à le servir. Le moment présent est le cadeau qui est toujours là ; nous devons y prêter attention.

La semaine prochaine, nous terminerons notre discussion sur les pensées intrusives liées à un traumatisme en examinant les moyens de les affronter par nous-mêmes.

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 qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

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

f /CollinsLaurel
@Laurel_BC
@laurelndp

FREE
JOURNÉE SALADE
Salad Day
WEDNESDAY
MERCREDI
March 20
20 mars

Nutrition Month 2024

Nutrition Mois 2024

cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion
sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

NOUVEAUX BATEAUX



POUR UPF(P)



L'un des quatre bateaux de plongée à moteur hors-bord de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) situés à la jetée D. Encadré : (à gauche) le matelot de 1ère classe Tajoniel Forbes et le matelot de 1ère classe Aaron Speare (à droite). Photos : UPF[P]



Kate Bandura

Rédactrice en chef de Lookout

L'unité de plongée de la flotte (Pacifique) tire le meilleur parti de ses nouveaux navires.

Depuis novembre, l'unité attend quatre bateaux de plongée à moteur hors-bord (OEDB), qui ont remplacé les bateaux pneumatiques à coque rigide (RHIB) existants.

Le quartier-maître de 1re classe Benoît Léonard, chef de l'équipe de plongée opérationnelle, estime que la maniabilité des OEDB est nettement supérieure à celle des RHIB.

“La cabine et les sièges sont parfaits pour les opérateurs. Ils protègent également les plongeurs

des intempéries pendant les plongées et leur permettent de se réchauffer”, explique-t-il.

La partie “hors-bord” indique que le moteur n'est pas “dans” le bateau, ce qui augmente la maniabilité et la facilité d'entretien, et permet d'avoir plus d'espace sur le pont pour travailler.

Joshua Hardy, maître marin (MS) et ingénieur du Tech/Dive Tender, estime que le double moteur suralimenté de 275 CV est, de loin, le meilleur atout du bateau.

“Le fait d'avoir un moteur hors-bord monté à l'arrière du bateau permet un meilleur contrôle et facilite les opérations. Le fait de pouvoir échanger un moteur hors-bord pour un autre dans l'unité, si le besoin s'en fait sentir, est un

avantage indéniable”, a-t-il déclaré.

Les deux moteurs hors-bord permettent de tourner dans les espaces restreints, et la puissance permet à un OEDB entièrement chargé d'atteindre sa vitesse beaucoup plus rapidement qu'un RHIB. Il est facile de récupérer les plongeurs à l'aide des portes de plongée installées sur le pont de travail, ce qui permet un transfert rapide de l'équipement et facilite les situations d'urgence. L'OEDB est également plus silencieux que le RHIB, ce qui facilite la transmission des ordres et des instructions tout en évitant aux plongeurs de passer des heures dans des environnements bruyants.

Bien que leur conception ne permette pas d'emmener beaucoup de

personnes sur l'eau, les OEDB sont beaucoup plus confortables et peuvent aller plus loin que les RHIB. Le M 1 Léonard estime que ces bateaux sont parfaits pour les longues journées de plongée.

“Ils disposent d'une excellente suite de navigation qui permet de se rendre sur des sites de plongée éloignés ou de faire des escales en fin de journée. Ils disposent également d'un beau pont de travail ouvert qui permet d'avoir un site de plongée fonctionnel, et les commodités sont parfaites en cas de mauvais temps”, a-t-il déclaré.

Neuf membres ont été qualifiés pour piloter les navires. Les membres ont dû suivre un cours d'une semaine suivi d'un entretien individuel avec l'instructeur

pour s'assurer de la sécurité de l'opération. Les membres ont été surpris par le peu de puissance nécessaire pour manœuvrer le bateau, en particulier en marche arrière.

“Je m'attendais à plus de PowerPoint”, a déclaré le député Hardy. “C'était une bonne surprise de passer suffisamment de temps pour être à l'aise avec les opérations du bateau.

Les autres RHIB seront désarmés et retournés dans les magasins pour être vendus aux enchères.

Pour toutes les nouvelles sur la marine du Pacifique, visitez le site LookoutNewspaper.com

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED



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

CLASSIFIEDS

Pour faire de la publicité, contactez Kate à l'adresse suivante : Kateryna.Bandura@forces.gc.ca

A VENDRE

MOTORBIKE 2020 KTM DUKE Je vends ma KTM DUKE 200 avec environ 3K kms. Achetée d'occasion chez Barnes, livrée avec l'échappement Akrapovic. Utilisée avec modération et parcimonie l'été dernier, elle est stockée depuis septembre. Fonctionne bien, n'a pas de problème. Pas cher à l'assurance. C'est un excellent vélo d'initiation, idéal pour les trajets quotidiens à travers Victoria. Pour plus d'informations, envoyez un SMS au 416-908-7087.

BATEAU À VOILE CS 22 1974 à vendre. Situé au CFSA. 4 voiles d'avant. Tous les équipements de sécurité, trop d'accessoires pour les énumérer. Le moteur hors-bord a besoin d'une réparation du carburateur. \$1,500. Appeler le 250-208-4845.

ENTREPRISE À VENDRE - Idéal pour un membre qui prend sa retraite ! Occasion de posséder un service de limousine de luxe bien établi à Victoria - Ascot Limousine Services. Le vendeur souhaite prendre sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : trois permis d'autorité spéciale, trois limousines, un site Web, un numéro de téléphone, des

services juridiques et comptables (au besoin), des clients loyaux et de la bonne volonté, ainsi que de l'aide pour la transition. \$110,000. Contactez Gilles au 250-812-2775 ou gilles@ascotlimo.com. Plus d'informations disponibles sur ascotlimo.co.

À LOUER

VILLAGE DE COOK ST SUITE D'UNE CHAMBRE avec planchers en bois. Immeuble calme, très propre et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et parking inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 1 650 \$ par mois. Disponible le 1er avril. Appelez le 250-588-5457.

2195 \$/MONTH - 2 CHAMBRES RENOVEES A ESQUIMALT Suite d'angle au dernier étage dans un immeuble serein, réservé aux adultes. Situation privilégiée à proximité d'Esquimalt Plaza, de la salle de sport, de la bibliothèque, de la base navale et du centre-ville de Victoria. Moquettes neuves, peinture fraîche, salle de bain et appareils électroménagers mis à jour. Les chats sont les bienvenus. Pour toute demande de renseignements, veuillez contacter le 250-888-1212, de 9h à 17h, du lundi au vendredi.

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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

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

10% OFF for all active military members.



LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603 4391 Westshore Parkway
RV Sales 250-590-7425 4377 Westshore Parkway

COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115 1772 Island Highway



**GO
BOLD**

**2024 Outlander PHEV
LE S-AWC**



LEASE FOR **\$99** WEEKLY*
FOR **59** MONTH
AT 8.03% APR WITH
\$3,000 DOWN*
OR EQUIVALENT TRADE

MSRP: \$57,411 | SAVINGS: \$4,411 | NOW PRICE: \$53,000

AND

GET GOVERNMENT EV REBATES UP TO **\$7,000** SUBJECT TO ELIGIBILITY*

TEST DRIVE TODAY

- / PHEV Twin Electric Motor System
- / Innovative Pedal
- / **671 km** of **Combined** Range**
- / 12.3" Full Digital Driver Display
- / Embedded Navigation
- / Multi View Camera System with Moving Object Detection

SCAN HERE
FOR DETAILS



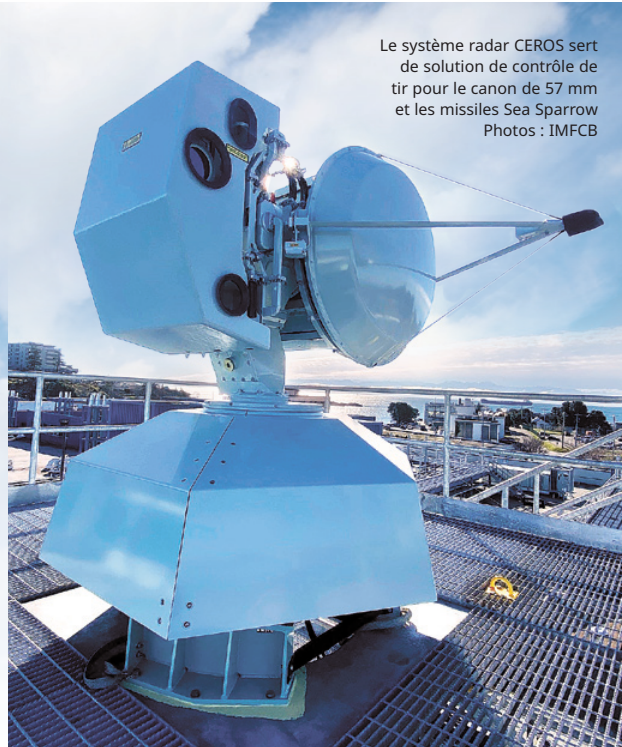
**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$99 weekly is equal to \$198 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301604. \$198 bi-weekly payment for 59 months, with \$3,000 down, or equivalent trade, 8.03% A.P.R. financing, on approved credit, and 12,000km per year. Lease end residual is \$25,990. MSRP is \$57,411. Selling price is \$53,000 and does not include provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, subject to eligibility. Payment and selling price includes freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Terms and conditions apply. Offer expires March 31, 2024. See dealer for details. **EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 671km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.



La IMFCB se dote d'un nouveau système radar



Le système radar CEROS sert de solution de contrôle de tir pour le canon de 57 mm et les missiles Sea Sparrow
Photos : IMFCB

Rory Theriault

Agent de communication stratégique, FMF CB/CS

Une nouvelle ère de précision diagnostique et d'efficacité opérationnelle s'est ouverte à l'installation de maintenance de la flotte Cape Breton (IMFCB).

Le système radar CEROS 200 a été installé au sommet du bâtiment D250. Ce système radar de pointe, réputé pour son efficacité sur les navires de guerre, promet de révolutionner les capacités de maintenance de la IMFCB.

“C'est un atout considérable pour nous à la IMF”, déclare Oliver Froehlich, Work Centre Manager pour les ateliers 161, 162A et 163.

Le système radar CEROS sert de solution de contrôle de tir pour le canon automatique naval Bofors de 57 mm et les missiles Sea Sparrow, permettant à ces armes de suivre des cibles, y compris des aéronefs et des navires. L'un des avantages les plus notables du système radar CEROS 200 est sa capacité à effectuer des tests de diagnostic sur des unités inférieures réparables (LRU) extraites des systèmes radar des navires de guerre.

“Si nous avons une pièce inconnue, nous pouvons monter à l'étage, la tester et déterminer ce qui est en cause”, explique M. Froehlich.

Ces LRU, qui font partie intégrante d'un système très complexe, peuvent être connectés au système CEROS, ce qui accélère l'identification des défauts dans les composants et rationalise les procédures de dépannage et de maintenance. Cette nouvelle accessibilité au diagnostic et à la résolution des problèmes améliore la réactivité et l'efficacité de la FMFCB dans le maintien de l'état de préparation opérationnelle des ressources navales.

En outre, l'installation du système radar CEROS ouvre de nouvelles perspectives en matière de formation et de développement des compétences. Le fait de disposer d'une réplique des navires dans les locaux de la IMFCB permet d'améliorer les compétences en matière de fonctionnement et d'entretien des systèmes radar. Cela favorise une culture d'apprentissage continu et d'innovation au sein de l'organisation.

Le département d'ingénierie industrielle a joué un rôle essentiel dans la mise en œuvre de ce projet, depuis la configuration et l'emplacement jusqu'à la création d'un concept détaillé et la gestion de l'intégration dans l'installation.

“Il s'agissait d'un projet d'infrastructure complexe, et la IMFCB a démontré ses capacités dans la conception et l'intégration du système CEROS dans l'installation”, déclare Matt Raine, directeur de l'ingénierie

industrielle. “Le cœur de ce projet se trouve dans un Seacan converti entièrement fonctionnel, un poste de travail qui abrite maintenant les cartes de circuits imprimés, les pompes hydrauliques et la console d'exploitation essentielle au fonctionnement du système radar CEROS. Il met en évidence l'ingéniosité et la capacité d'adaptation de la IMFCB à réaffecter les ressources existantes pour répondre à l'évolution des besoins opérationnels.”

Les électriciens ont joué un rôle essentiel dans la mise en service du radar. Leur souci du détail et leurs compétences techniques ont permis d'assurer l'intégration et la fonctionnalité du système.

En outre, les efforts de collaboration de divers ateliers, y compris les tuyauteurs et les tôliers, ont joué un rôle déterminant dans la réalisation de ce projet. Leur expertise et leur travail d'équipe illustrent l'engagement de la FMFCB en faveur de l'excellence et de l'état de préparation opérationnelle.

Colin Gillman, électricien à la FMFCB, décrit le projet comme l'un des plus originaux sur lesquels il ait travaillé.

“Des navires au toit de la BFCM, notre équipe de spécialistes a prouvé à maintes reprises sa capacité d'adaptation dans la réalisation de projets de toute envergure”, a-t-il déclaré.

L'acquisition et l'installation du système radar CEROS 200 représentent un grand pas en avant pour la FMFCB en ce qui concerne l'amélioration de ses capacités de diagnostic et de son efficacité opérationnelle. En tirant parti de cette technologie, la FMFCB continue de remplir sa mission, qui consiste à assurer l'état de préparation et l'efficacité des ressources navales tout en soutenant la Marine royale canadienne.



Le système radar CEROS 200 est visible au sommet du bâtiment D250 de la FMFCB.

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
--	---

First Responders & Military: \$20⁰⁰ Every Day!

'Sullivan's BARBER SHOP

Seniors \$20⁰⁰
Regular \$25⁰⁰

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

756 Goldstream Ave.
NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

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

CHEF LONDONNIEN
EN PERSONNE LE 21 MARS

Jeudi 1800-2100

MENU
Fruits de mer thaïlandais
Crevettes sautées au chili avec salade de chou asiatique croustillante, galettes de saumon thaï au citron vert caramélisé, crustacés cuits à la vapeur aux saveurs de Thaïlande (sans gluten)

Dans le cadre du Mois de la Nutrition, le HNWG souhaite promouvoir la cuisine à la maison. Sea Cider Farm offrira une excellente occasion d'apprendre en personne gratuitement (GRATUIT) ! Vous profiterez d'une démonstration de cuisine interactive avant de vous déplacer vers l'une de vos propres stations pour cuisiner avec le chef Dan du London Chef. Dan vous fournira et vous renseignera sur les meilleurs ingrédients auprès de fournisseurs, d'agriculteurs et de producteurs locaux. Vous recevrez d'excellents trucs et astuces, développerez de nouvelles techniques, tout en créant un délicieux repas. Une fois la cuisson terminée, tout le monde savoure son repas lors d'un dîner de récolte à longue table avec vue sur le verger.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, envoyez un e-mail
Danielle.Yole@forces.gc.ca

sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

CB
COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

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

Treatment IS WITHIN REACH

Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

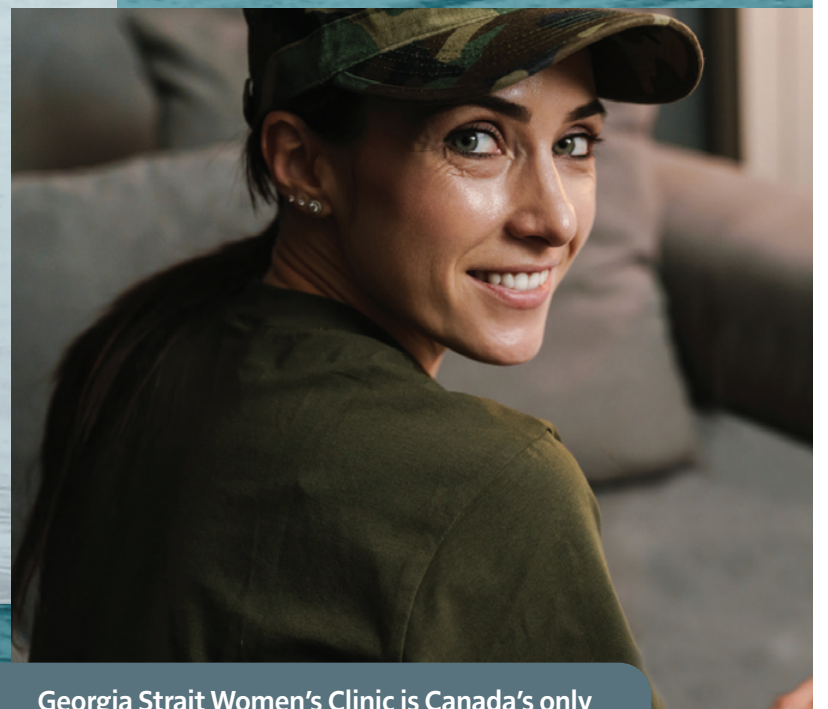
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

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



ACCREDITATION CANADA
AGRÉMENT CANADA
Driving Quality Health Services
Force motrice de la qualité des services de santé



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040** | **GSWC.CA**



**Sunshine Coast
Health Centre**
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | **SCHC.CA**