



VOLUME 69 NUMÉRO 25 | 24 JUIN, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated



250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



ATTERRISSAGE SUR L'OCÉAN

Portraits du 443e Escadron de l'Aviation royale du Canada sur le
NCSM Regina. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin



CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

**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
Helping you to what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

**COUNTRY
GROCER**

ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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



**2024 Outlander PHEV
GT S-AWC**

OWN FOR

\$155

WEEKLY*

WITH \$2,500 DOWN*

FOR

84

MONTHS

AT 5.99% APR OAC

MSRP: \$60,888 | SAVINGS: \$2,890 | NOW PRICE: \$57,998

AND

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

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE**

**TEST DRIVE
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



**Best-selling plug-in hybrid
in Canada**

- / PHEV Twin Motor System
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / 9" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Lane Departure Prevention
- / 10.8" Head-Up Display
- / 687 km of Combined Range***
- / BOSE Premium Sound System with 9-Speakers
- / Multi View Camera System
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector (ECO/NORMAL/SNOW/GRAVEL/TARMAC/MUD/POWER)



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$155 weekly is equal to \$310 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301770. \$310 bi-weekly payment for 84 months, with \$2,500 down, or equivalent trade, 5.99% A.P.R. financing, on approved credit. MSRP is \$60,888. Selling price is \$57,998 and does not include provincial & federal rebates. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, and 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 July 2, 2024. See dealer for details. **All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required. ***EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 687km 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.

LE DÉPUTÉ DE LA BFC ESQUIMALT EST PRÊT À FAIRE UN TOUR DE VÉLO ENDIABLÉ



20 24

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Le Capitaine (Capt) Liam Kenney, officier de la police militaire, est toujours prêt à relever de nouveaux défis.

“Je suppose que je suis ce type qui aime mettre son nez partout et qui est toujours prêt à essayer quelque chose de nouveau ; s’il y a un événement spécial, je finirai par y participer”, déclare le Capt Kenney.

Plus tard cet été, il tournera la page sur une nouvelle aventure, lorsqu’il enfourchera son vélo avec d’autres policiers pour un éprouvant tour cycliste de 14 jours et 1 200 km à travers l’île de Vancouver, connu sous le nom de “Tour de Rock”. Par l’intermédiaire de son organisation caritative officielle, Cops For Cancer, le Tour de Rock sensibilise le public et collecte des fonds pour la recherche sur le cancer pédiatrique et les programmes de soutien de la Société canadienne du cancer.

Membre de l’unité de police militaire d’Esquimalt depuis trois ans, le jeune homme de 25 ans a auparavant passé six ans en tant que réserviste de l’armée au sein du 39^e régiment de transmissions. Ses fonctions consistent à gérer les opérations quotidiennes de l’unité, y compris la présence de la police lors des événements organisés à la base des Forces canadiennes (BFC) d’Esquimalt.

En ce qui concerne le vélo, le Capt Kenney est un cycliste récréatif et un ancien pilote de BMX. Il dit avoir été immédiatement attiré par le Tour de Rock en raison du défi physique exigeant et de la dynamique de renforcement de l’esprit d’équipe.

“La participation du caporal Mary Larkin l’année dernière m’a montré à quel point cette cause est extraordinaire et m’a incité à m’impliquer”, a-t-il déclaré. “Je suis incroyablement reconnaissant de participer à la tournée de cette année et de contribuer à une grande cause.

Le capitaine Kenney et l’équipe de cette année se sont présentés à un auditorium plein à craquer d’élèves et de membres du personnel de l’école St. Margaret’s lors d’un événement de lancement du Tour de Rock le 10 mai. Au cours de cet événement, des anciens coureurs du Tour de Rock ont prononcé des discours et le Capt Kenny et d’autres coureurs se sont vus remettre leur maillot d’entraînement par les élèves.

Pour se préparer aux épreuves physiques du tour, les membres de l’équipe ont organisé trois séances d’entraînement par semaine, comprenant des randonnées de longue distance le long de la péninsule de Saanich, un entraînement à la montée et à la descente d’un tronçon de route de deux kilomètres jusqu’à Observatory Hill, et des sprints en formation le long de Sunnymead Way à Cordova Bay.

Le capitaine Kenney est douloureusement conscient de l’épreuve physique épuisante que représente pour son corps le fait de rouler dans une chaleur torride et sous une pluie froide. Un défi mental l’attend également, ainsi que ses coéquipiers.

“Immédiatement après nos longues randonnées quotidiennes, nous rencontrerons les communautés que nous traversons et entendrons les récits de l’impact de Cops for Cancer”, a-t-il déclaré. “Je m’attends à ce que ce soit aussi une charge mentale, car certaines de ces histoires seront réconfortantes et inspirantes, mais je suis certain que d’autres seront aussi déchirantes.

Lorsqu’ils seront sur la route et que leurs jambes se fatigueront, le capitaine Kenney et les autres coureurs pourront compter sur le soutien de leurs cadets pour les motiver. Chaque coureur soutient et encadre un jeune coureur atteint d’un cancer tout au long de sa campagne de collecte de fonds. Le capitaine Kenny a été jumelé à une jeune fille de 17 ans de Victoria à qui on a diagnostiqué un lymphome complexe à l’âge de 12 ans et qui a depuis vaincu le cancer.

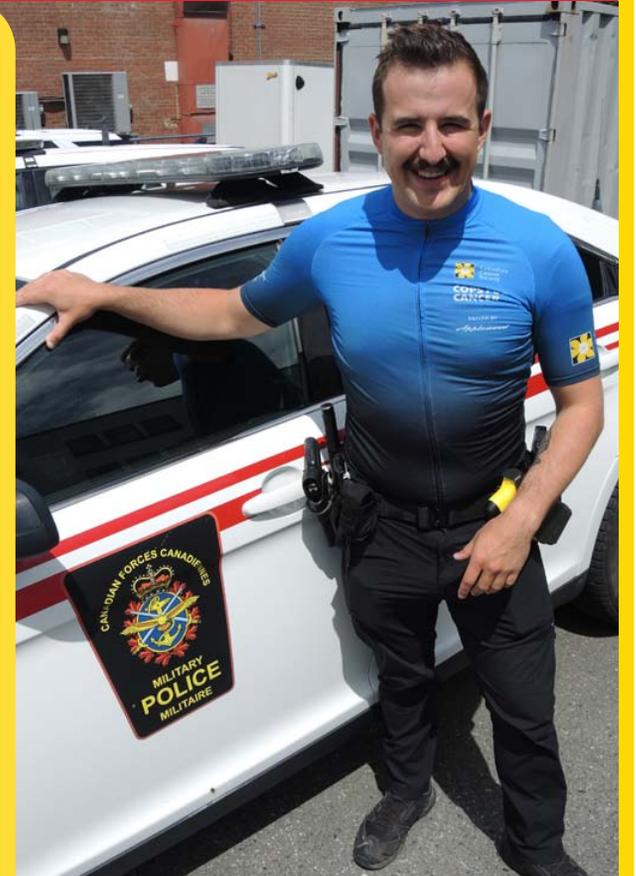
Grâce à sa jeune cavalière, le capitaine Kenney dit avoir découvert les avantages des nombreux programmes que soutient Cops For Cancer, notamment le Camp Good Times, un camp d’été situé près de Maple Ridge, en Colombie-Britannique, destiné aux enfants atteints de cancer et à leur famille.

“Le Camp Good Times permet à ces enfants de redevenir des enfants et d’oublier les difficultés auxquelles ils sont confrontés”, explique le capitaine Kenney. “En discutant avec ma cavalière d’honneur et sa mère, j’ai appris à quel point le cancer fait des ravages dans une famille, et le Camp Good Times leur offre un répit.

Outre le défi physique et mental que représente le Tour de Rock, le Capt Kenny et les autres coureurs doivent également faire face à un impératif financier : chaque coureur a pour mission de collecter 5 000 dollars au cours de la campagne de cette année. Jusqu’à présent, le capitaine Kenney s’est montré à la hauteur de ce défi en récoltant plus de 7 500 dollars de dons, soit plus que la plupart de ses coéquipiers. Son objectif personnel est de 10 000 dollars. Il affirme que le soutien financier provient de ses amis, de la Légion royale canadienne, du Heart Pharmacy Group et des trois mess de la BFC Esquimalt.

Le 20 juillet, le Capt Kenney et le Club Lions d’Esquimalt tiendront une collecte de bouteilles au centre sportif Archie Browning. Le Capt Kenney prévoit également participer à un spin-a-thon de collecte de fonds à la base en septembre, avant le tour.

Pour soutenir sa collecte de fonds et la campagne du Tour de Rock, visitez le site <https://bit.ly/4c5O1Kc>.



Le capitaine Liam Kenney, de l’unité de police militaire d’Esquimalt, fait partie de l’équipe de 17 membres du Tour de Rock de cette année. Les coureurs partiront en septembre pour une randonnée longue distance à travers l’île de Vancouver afin de collecter des fonds au profit de la recherche sur le cancer pédiatrique et des programmes de soutien.
Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper

Cette année, le Tour de Rock réunit 17 coureurs représentant les forces de police, les premiers intervenants et les médias de l’île de Vancouver.

Ils partiront de la communauté nordique de Port Alice, en Colombie-Britannique, le 21 septembre, et pédaleront sous escorte policière tout en visitant des dizaines de communautés et d’événements de collecte de fonds en cours de route avant d’arriver à la ligne d’arrivée à Victoria le 4 octobre.

Le Tour de Rock en est à sa 27^e année et a permis de récolter plus de 29 millions de dollars.



**Scannez le code
pour faire un don**

Le LOOKOUT

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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews
www.LookoutNewspaper.com

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.....250-363-3127
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ADMINISTRATION

Andrea Modesto250-363-3127
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433
.....military.base.advertising@gmail.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

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

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du
Capv K. Whiteside, Commandant de la Base.

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.

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

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Tirage : 4 000 plus engagement
en ligne par semaine

Suivez-nous sur Facebook,
et Instagram pour rejoindre notre
communauté grandissante
des médias sociaux.

Une division des
programmes de soutien du personnel

BFC 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



www.LookoutNewspaper.com



LE SSPT : Histoire d'un cauchemar

Thomas Goenczi
Contributeur de Lookout

Le terme "cauchemar" vient du mot "mare" du XIV^e siècle, qui désignait un esprit ou une entité féminine maléfique qui tourmentait les gens (ou les chevaux) dans leur sommeil. Les détails de ce mythe varient d'une culture à l'autre, mais l'essentiel de l'histoire est qu'une jument attendait que vous posiez votre tête pour vous reposer le soir, et pendant que vous vous endormiez dans le monde des rêves, l'entité se glissait par le trou de la serrure de votre chambre et se glissait sur votre lit, s'asseyait sur votre poitrine et vous étouffait de son poids. Vous étiez alors paralysé et incapable de vous réveiller. Il est à noter que le terme "cauchemar" a d'abord été explicitement inventé pour désigner la paralysie du sommeil, mais dans les années 1800, il est devenu un terme générique pour désigner tout mauvais rêve.

Chaque culture gère ses cauchemars différemment. Dans la culture polonaise, les gens prenaient des mesures de protection telles qu'inviter la jument pour le petit-déjeuner, laisser une botte de foin dans leur lit et dormir dans une autre pièce pour empêcher la jument de drainer leur énergie. Dans le folklore japonais, on invoque la créature mythologique Baku en l'invoquant trois fois pour qu'elle dévore les mauvais rêves. En Afrique, on fait

appel à des chamans ou à des guérisseurs spirituels pour interpréter les rêves et aider à purifier l'individu de tout esprit malveillant.

La façon dont nous traitons les cauchemars a évolué depuis l'avènement de la psychologie. Freud et Jung - les pères de la psychologie - pensaient que les cauchemars étaient la répétition d'un dilemme stressant. Ce courant de pensée est devenu la base des rêves de type SSPT. Lorsque nous pensons à un rêve basé sur un traumatisme, nous comprenons généralement qu'il s'agit d'une partie de nous-mêmes qui n'a pas encore été entièrement traitée.

Lorsque ce thème continue de surgir dans notre psyché, nous disposons d'un minuscule répit pour permettre à notre corps et à notre esprit de se rétablir complètement. Le traumatisme est implacable et continue de nous étouffer avec ses images et les émotions qui l'accompagnent.

L'une des tâches les plus difficiles auxquelles nous sommes confrontés lorsque nous faisons face à notre traumatisme est de le comprendre afin de pouvoir enfin l'affronter. Lorsque nous parvenons à le comprendre, nous savons à quoi nous nous heurtons. Dans un certain sens, l'"entité" à laquelle nous sommes confrontés n'est plus mystérieuse, ce qui nous permet d'aborder notre traumatisme d'un point de vue plus solide. Nous devons démystifier le traumatisme, car c'est là qu'il démontre son pouvoir, dans l'inconnu.

Les cauchemars basés sur un traumatisme peuvent être horribles. Qu'ils soient rares ou fréquents, il n'est jamais facile de supporter les effets mentaux, émotionnels et physiques qu'ils peuvent avoir sur nous. Cependant, ces rêves peuvent également nous permettre de faire le point sur l'évolution de notre traumatisme. Souvent, les personnes souffrant de SSPT remarqueront que leurs rêves évoluent au fur et à mesure qu'elles progressent dans la gestion de leur traumatisme. Des images spécifiques les feront intuitivement savoir.

Les cauchemars sont déroutants et déstabilisants. Cependant, ce n'est pas pour cette raison que nous devons les éviter ; au contraire, nous pouvons les considérer comme une invitation à une exploration plus profonde de nous-mêmes. Se connaître soi-même est l'une des plus grandes responsabilités de notre vie. Notre psyché nous offre certaines opportunités pour cette exploration, et les cauchemars n'en sont qu'une parmi d'autres.

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

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

YOGA DANS LE PARC

MARDI 12H05-12H50

Pelouse de l'admiral. Pour plus d'informations,
veuillez contacter 3-4485

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



Innovation navale :

La numérisation 3D révolutionne la réparation et la fabrication des navires

Kate Bandura

Rédacteur en chef du Lookout

L'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton (IMFCB) a fait un bond remarquable dans le domaine de la technologie maritime en exploitant la puissance du balayage 3D pour transformer la réparation et la fabrication des navires. Cette technologie de pointe permet non seulement de rationaliser les opérations, mais aussi de réaliser d'importantes économies de temps et d'argent pour la Marine Royale Canadienne (MRC).

“En rationalisant le processus de réparation et en réduisant le temps d'immobilisation, la numérisation 3D aide la FMFCB à réduire les coûts et à éviter les retards inutiles dus à la chaîne d'approvisionnement, ce qui nous permet de répondre rapidement aux besoins opérationnels de la MRC tout en garantissant une remise en service plus rapide des navires”, explique Si Thu Naing, superviseur du bureau de dessin au sein de la sous-section Architecture navale de la FMFCB.

La vedette de ce spectacle technologique est le scanner 3D portable CreaForm, un appareil capable de capturer des détails complexes avec une précision étonnante de 0,040 mm, soit moins de la moitié du diamètre d'un cheveu humain.

Lors d'une récente démonstration, Naing a formé Dawson Mork, un étudiant en alternance du programme d'ingénierie mécanique du Camosun College, à l'art de capturer des données de nuages de points en 3D. À l'aide d'une petite hélice parsemée de minuscules cibles de surface, le duo a montré comment le scanner peut créer un jumeau numérique parfait de formes complexes.

Mais les applications de cette technologie vont bien au-delà des simples mesures. L'équipe du FMFCB a utilisé avec succès la numérisation 3D pour mesurer avec précision l'hélice d'un sous-marin de classe Victoria, une tâche qui aurait été très difficile et aurait pris beaucoup de temps avec les méthodes traditionnelles.

Ce qui est peut-être encore plus intéressant, c'est la façon dont la numérisation 3D révolutionne le processus de prototypage.



Si Thu Naing, superviseur du bureau de dessin au sein de la sous-section de l'architecture navale de l'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton, forme un étudiant en génie mécanique du College Camosun à la capture de données de nuages de points en 3D à l'aide du scanner portable CreaForm 3D. (en médaillon) Prototype d'engrenage sectoriel à quart de tour capturé à l'aide du scanner CreaForm. Photos soumises



“Dans le passé, la création d'un prototype pouvait être une aventure coûteuse, nécessitant un outillage, un moulage ou une coulée”, explique M. Naing. “Aujourd'hui, nous pouvons numériser une pièce existante ou concevoir et imprimer un prototype en quelques heures.

Pour illustrer son propos, M. Naing montre fièrement un prototype imprimé en 3D, créé à partir des données du scanner CreaForm et d'une imprimante 3D Stratasys. Le résultat est une réplique précise en plastique ABS, produite à une fraction du coût et du temps des méthodes traditionnelles.

Selon M. Naing, les implications de cette technologie sont considérables. Elle permet

la production rapide de pièces et d'outils personnalisés, une capacité qui pourrait s'avérer inestimable lors d'opérations navales ou dans des chantiers navals éloignés. En outre, elle pourrait réduire considérablement la dépendance à l'égard des chaînes d'approvisionnement complexes, ce qui permettrait de répondre plus rapidement aux exigences opérationnelles.

Comme le souligne Naing, ce saut technologique est le fruit d'un travail d'équipe.

“Le département d'ingénierie de la FMFCB effectue tout le travail de conception pour préparer les modèles 3D”, explique-t-il. “Une fois que c'est fait, le produit est prêt pour le processus de fabrication additive.

Grâce à cette puissante combinaison de numérisation et d'impression 3D, la FMFCB navigue vers un avenir où la réparation et la fabrication de navires seront plus rapides, plus précises et plus efficaces que jamais. Alors que les marines du monde entier sont confrontées aux défis que représente l'entretien de flottes complexes, des innovations comme celles-ci pourraient bien être la clé pour rester à flot au XXIe siècle.

echo
AT ROYAL BAY



OCEANSIDE LIVING
IN ROYAL BAY
2-BED + DEN FROM
ONLY \$739,900^{+GST}

ECHO, Gablecraft Homes' newest collection of townhomes in Royal Bay, is turning heads. Choose from 2-bed + den, & 3-bed townhomes designed by award winning architects & interior designers. Discover exceptional natural beauty and convenient amenities, including scenic trails, parks, ocean views, nearby schools, and the bustling new retail hub - The Commons. Register now at EchoAtRoyalBay.ca.

echoatroyalbay.ca

GABLECRAFT HOMES

FIERTÉ

FORMATION

5KM

28 JUIN

08H15

ÉCHAUFFEMENT

08H30 - COURIR

À LA JETÉE

Montrez votre esprit de fierté,
sont encouragés !

Les coureurs de la BFC Esquimalt brillent à Sarajevo

Les membres de l'équipe canadienne de semi-marathon du CISM se rassemblent pour une photo de groupe avant leur course à Sarajevo, le 26 mai. Photo fournie par le CISM

Peter Mallett

Rédacteur de l'équipe

Trois marins de Victoria ont mené le Canada à une performance réussie lors d'un semi-marathon féminin du Conseil international du sport militaire (CISM) en Bosnie-Herzégovine.

Les courses masculines et féminines du CISM ont réuni des coureurs militaires et du personnel de soutien de 29 pays, qui ont parcouru 21 km dans les rues de Sarajevo le 26 mai. Notre équipe féminine a terminé dixième au classement général de la compétition, tandis que l'équipe masculine canadienne s'est classée dix-septième.

Le matelot de 1re classe (Mat1) Amanda Polus, du Centre de coordination du personnel du Pacifique, affirme qu'elle et ses coéquipiers ont été encouragés par les résultats.

«Je suis fier de notre performance en tant qu'équipe, car bon nombre des coureurs contre lesquels nous nous sommes mesurés font partie de pays où l'athlétisme est leur métier et leur occupation militaire à temps plein», a déclaré la Matelot de 1re classe (Mat 1) Polus.

C'était la première fois que Mat1 Polus participait à un événement de course à pied du CISM et son deuxième semi-marathon ; la course a également marqué son meilleur temps personnel : Elle s'est classée 36e avec un temps de 1:27:01.

Mat1 Polus a commencé son voyage dans la course à pied de compétition il y a un peu plus d'un an après avoir participé à la course de la Flotte et à la série de courses de l'île de Vancouver en 2024. Le succès

ne s'est pas fait attendre, puisqu'elle a remporté une médaille d'or dans la catégorie des femmes de 25 à 29 ans au marathon de Victoria. Elle a déclaré que le voyage à Sarajevo avait changé sa vie en raison de son environnement d'entraînement de premier ordre. Elle a également côtoyé certains des meilleurs marathoniens et coureurs de fond du monde.

«Nous avons rencontré et couru avec plusieurs athlètes professionnels qui s'entraînent actuellement pour les Jeux olympiques de 2024 à Paris, c'était donc un grand honneur pour moi et mes coéquipiers», a déclaré le premier maître de 2e classe Polus.

Le Maître de 2e classe (M 2) Bailey Toupin, réserviste du NCSM *Malabat*, l'enseigne de vaisseau de 1re classe (Ens 1) Aisling Wydysh du NCSM *Venture* et le Major (Maj) Isabelle Turner de la BFC Kingston formaient le reste de l'équipe féminine canadienne.

Le Ens 1 Wydysh a réalisé le meilleur temps du Canada parmi les 71 femmes présentes, terminant 32e avec un temps de 1:25:37. Comme Mat1 Polus, Ens 1 Wydysh est novice en matière de course à pied de compétition. La course de Sarajevo était sa deuxième participation à une compétition de course à pied du CISM, après ses débuts lors d'un semi-marathon du CISM en Suisse l'année dernière. Elle s'est déclarée «ravie» de sa performance à Sarajevo.

«Avant le semi-marathon, je m'étais fixé un objectif de 1:27, mais j'ai battu ce temps et établi un record personnel», a déclaré le Ens 1 Wydysh. «J'ai eu beaucoup de

chance d'avoir mes coéquipiers de Victoria avec moi pour participer aux compétitions et aux entraînements, pour se motiver mutuellement et pour partager les succès de chacun.

46 secondes après le Ens 1 Wydysh, le M 2 Toupin a terminé en 34e position avec un temps de 1:26:23. Le Maj Turner s'est classé 52e en franchissant la ligne d'arrivée en 1:36:58.

La prochaine compétition de l'équipe canadienne de course à pied du CISM sera une épreuve de cross-country dans le cadre des cinquièmes Jeux mondiaux militaires d'hiver du CISM, qui se dérouleront du 23 au 30 mars 2025 à Lucerne, en Suisse.

ÉQUIPES CANADIENNES DE DEMI-MARATHON

FEMMES :
Matelot de 1re classe Amanda Polus,
Maître de 2e classe Bailey Toupin,
Enseigne de vaisseau de 1re classe
Aisling Wydysh,
Major Isabelle Turner. **Arrivée : 10e.**

HOMMES :
Caporal-chef Ryan Albano,
Matelot-chef Antony Dionne,
Lieutenant-colonel Johnny Coffin.
Enseigne de vaisseau de 1re classe Logan Roots,
Arrivée : 17ème.

ENTRAÎNEUR :
Lieutenant de vaisseau
Michael-Lucien Bergeron
Entraîneur : Major Rebecca Wheaton-Sparks
Manager : Major Michael Mueller
Parrain : Colonel Catherine Marchetti

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
t @Laurel_BC
i @laurelndp

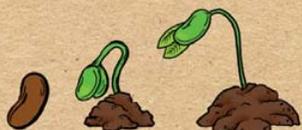
ESQUIMALT FARMERS MARKET

MONDAYS @ GORGE PARK

THURSDAYS @ MEMORIAL PARK

4:30-7:30PM

FARMERS
PREPARED FOODS
ARTISANS
FOOD TRUCKS
LIVE MUSIC



WWW.ESQUIMALTMARKET.COM

\$1,119,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay

4 Bedroom in Royal Bay
Lovely bright 4 bed 4 bath home in Royal Bay's new seaside community. Double garage with access off private lane, steps to parks, shopping and schools. Fully fenced yard for your pets and children.

Take the Virtual Tour!
bit.ly/4aue646

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

Sutton
Sutton Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC

E-FILE FROM \$90+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

Nouvelles de la marine en ligne 24/7
www.LookoutNewspaper.com

LA COMMUNAUTÉ SOULIGNE LE CENTENAIRE DE LA FORCE AÉRIENNE

Le s.é.-m. Kim Wachockier
LES FMAR(P)

Le 30 mai, la veillée à la chandelle au cimetière God's Acre Veteran's a marqué le 100e anniversaire de l'Aviation royale du Canada (ARC). Cet événement a été l'occasion de rendre hommage à la bravoure et au service de l'ARC.

Au cours de la cérémonie, des discours ont été prononcés en l'honneur des réalisations de l'armée de l'air canadienne. Des membres retraités ont participé à une marche, tandis que des écoliers ont déposé des bougies sur les tombes des militaires tombés au combat - en souvenir et en reconnaissance. Dans une démonstration reconfortante de l'esprit communautaire, trois policiers militaires qui n'étaient pas en service se sont portés volontaires pour aider à transporter des personnes ayant des problèmes de mobilité, soulignant ainsi l'éthique de service qu'incarnent les membres des Forces armées canadiennes - ce qui est tout à fait approprié lors d'une cérémonie visant à reconnaître exactement cela.

Les origines de l'ARC remontent à la Première Guerre mondiale, au cours de laquelle des aviateurs canadiens ont servi aux côtés du Royal Flying

Corps britannique et du Royal Naval Air Service. En 1924, l'ARC a été officiellement créée en tant que force aérienne indépendante, marquant ainsi une étape importante dans l'histoire militaire du Canada. Tout au long de son histoire, l'ARC a joué un rôle crucial en défendant les intérêts du Canada et en contribuant aux efforts de sécurité mondiale.

De la Première Guerre mondiale aux conflits au Moyen-Orient, l'ARC a défendu les intérêts du Canada avec un courage et un dévouement immenses. Pendant la Seconde Guerre mondiale, le personnel de l'ARC a contribué de manière significative à la victoire des Alliés, en participant à des batailles clés telles que la bataille d'Angleterre et la campagne de bombardement stratégique sur l'Europe occupée par les nazis. L'ARC a également joué un rôle essentiel à l'époque de la guerre froide, en contribuant aux opérations de l'OTAN et à la défense aérienne de l'Amérique du Nord.

La commémoration des 100 ans de l'ARC n'est pas seulement une rétrospective, c'est aussi un rappel de l'engagement à servir notre pays. L'ARC a toujours été prête à relever les défis, conformément à sa devise "Through Adversity to the Stars" (de l'adversité aux étoiles).

Cet événement a rassemblé les gens pour réfléchir aux sacrifices consentis par ceux qui ont servi le Canada, et a servi de rappel poignant du passé et d'hommage aux héros qui ont fait la fierté du Canada.



Un cadet rend hommage en plaçant une bougie près d'une pierre tombale lors de l'hommage à la chandelle.



Le corps de cornemuses de la Canadian Scottish Regimental Association participe à un défilé au début de la cérémonie à la chandelle.



L'escorte des drapeaux prépare les drapeaux lors d'un défilé au début de la cérémonie à la chandelle.



Des anciens combattants se recueillent pendant la cérémonie à la chandelle au cimetière des anciens combattants God's Acre, à la base des Forces canadiennes d'Esquimalt, le 30 mai. Photos : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)

Donner 110 % (EN FAIT)

Affaires publiques NTG

L'offre et la demande" est un concept souvent utilisé pour comprendre le comportement des consommateurs.

Mais le modèle va au-delà de l'économie et peut influencer toute une série de décisions de gestion, y compris celles qui affectent le système de formation navale.

Un exemple concret : Les cours du programme de formation à l'environnement naval (NETP) sont dispensés sur les deux côtes. Au cours des 20 dernières années, les deux installations ultramodernes de formation au contrôle des avaries de la marine (DCTF *Galiano* à Esquimalt et DCTF *Kootenay* à Halifax) ont fonctionné à pleine capacité, enseignant la lutte contre les incendies à bord des navires et le contrôle des avaries. Les qualifications sont obligatoires pour tous les marins avant d'être employés à bord des navires, et des formations de remise à niveau sont organisées périodiquement pendant le reste de leur carrière. La demande est constante et élevée, et augmente de façon prévisible pendant les mois d'été avec l'arrivée des réservistes de la marine. Des pénuries occasionnelles de personnel ou des mesures d'entretien des installations peuvent entraîner des retards.

Lorsque la marine a lancé le programme d'expérience navale (NEP), il est devenu évident pour les responsables du groupe d'entraînement naval (NTG) qu'une approche nouvelle et

innovante était nécessaire pour répondre à l'augmentation espérée du nombre de recrues.

"Nous sommes bien appuyés par la BFC Valcartier pour l'instruction militaire générale", explique le Maître de 1re classe (M 1) Anne Milot, coordonnatrice du PNTE de l'École de la flotte navale (Québec) (EFN(Q)). NETP de l'École de la flotte navale (Québec) (NFS(Q)). "Nous disposons du personnel nécessaire, mais nous n'avons pas l'infrastructure requise pour la lutte contre les incendies, le contrôle des inondations ou la formation à la survie en mer (modules 3 et 4 du NETP).

Cependant, l'équivalent civil d'un DCTF existe juste de l'autre côté du fleuve Saint-Laurent, à proximité du NFS(Q). L'idée s'est transformée en plan, puis en contrat de service avec l'Institut maritime du Québec (IMQ) pour l'utilisation de son centre de formation aux mesures d'urgence situé à Lévis, au Québec.

"Nous avons commencé à passer un contrat de soutien avec l'IMQ au printemps 2023. Cela a été un énorme succès, et nous continuons avec la première des deux années d'option", a déclaré le M 1 Milot.

Au cours de l'année inaugurale, le NFS(Q) a organisé trois cours de vingt personnes chacun. Ils prévoient d'ajouter une quatrième série pour 2024.

Bien que le contrat soit plafonné à 1,8 million de dollars par an, les séances de formation sont programmées "selon les besoins" et les frais sont calculés par

étudiant : par conséquent, le MDN ne paie que pour ce dont il a besoin.

"Cet accord nous offre une grande flexibilité", a déclaré le M 1 Milot. "C'est une option efficace lorsque la marine a besoin d'une capacité de formation supplémentaire qui peut être adaptée à nos besoins.

Les autorités de l'École navale (Pacifique) d'Esquimalt assurent une surveillance indépendante du programme d'études. Comme le gouvernement canadien et les organismes civils se réfèrent à la convention de l'Organisation maritime internationale sur les normes de formation des gens de mer, de délivrance des brevets et de veille (STCW), la tâche d'administrer une norme de formation cohérente est simplifiée.

Le Naval Training Group s'est engagé à rechercher des moyens innovants pour améliorer la qualité et l'efficacité du système de formation militaire. Ses dirigeants sont convaincus que l'accord novateur conclu avec l'IMQ réduira le temps nécessaire pour que les nouveaux marins rejoignent leur premier navire, permettra un flux de stagiaires sans contrainte et, en fin de compte, renforcera l'état de préparation du personnel de la Marine royale canadienne.

"Il s'agit d'un développement très excitant et positif pour le personnel d'instruction", a déclaré le M 1 Milot. "Nous sommes désormais en mesure de dispenser l'ensemble du programme NETP et nous avons le sentiment que nos efforts ont un effet positif sur l'ensemble de la Marine !



Les marins répètent les procédures d'ouverture des portes et des écoutes.



(en médaillon) Des marins s'exercent aux procédures d'entrée dans les radeaux de sauvetage. Photos : Cplc Nathan Moulton

Now Renting 1 & 2 Bedroom Apartments. Move-in Ready.

Just steps from the beach, trails, shopping and dining.

20 minutes to CFB Esquimalt



Visit RentRoyalBay.com to book a tour



VANTAGE
APARTMENTS
AT ROYAL BAY

PCREgroup



LETTRES À LA RÉDACTION

Cher journal Lookout :

Il s'est écoulé un mois remarquable depuis que mon chien Teddy, mon compagnon à la barrière de sécurité des commissionnaires de la base, a fait la une de votre journal.

Grâce à votre choix de mettre Teddy en vedette de cette façon, des centaines de marins et de travailleurs civils de la BFC Esquimalt se sont arrêtés à la porte Y pour rencontrer Teddy, certains passant 10 ou 15 minutes avec lui à la fois. Ils lui ont appris à s'asseoir, à serrer la patte - des actions jusqu'alors inconnues de lui, car un handicap de son ancien propriétaire l'empêchait d'être dressé comme la plupart des chiens.

Teddy s'est donc épanoui dans l'environnement de la BFC Esquimalt, comme tous ceux qui ont appris à le connaître, et comme moi.

Teddy fait maintenant partie de la famille et a même sa propre carte d'identité.

Teddy et Bob de Y-Gate vous remercient encore une fois !

Bob Cosman, Commissionnaire



Bob et Teddy à Y-Gate.
Photo : Peter Mallett /
Lookout Newspaper



LES NOMINATIONS SONT OUVERTES : PROGRAMME DES SENTINELLES DU JOUR DU SOUVENIR

Le programme de reconnaissance des Forces armées canadiennes (FAC) a été mis sur pied pour reconnaître les marins, les soldats, les aviateurs, les opérateurs des Forces d'opérations spéciales (FOS), les musiciens, les Rangers canadiens et les membres autochtones exemplaires de la Force régulière et de la Force de réserve au cours de cérémonies tenues tout au long de l'année. Le programme reconnaît publiquement le dévouement, les efforts, le professionnalisme et les performances du personnel méritant des FAC.

Cette année, le programme de sentinelle du jour du Souvenir se déroulera du 5 au 12 novembre (jours de déplacement compris). À cette occasion, des membres des FAC, des membres de la Gendarmerie royale du Canada, des porteurs du bâton de l'aigle, des Rangers canadiens et des musiciens auront l'honneur de représenter leur pays au Monument commémoratif de guerre du Canada. Un héros blessé sera également choisi comme invité spécial du chef d'état-major de la Défense et de l'adjutant-chef des Forces armées canadiennes au Monument commémoratif de guerre du Canada.

Tous les éléments doivent choisir un membre et soumettre la nomination pour chaque désignation avant le 23 août. Les questions peuvent être adressées aux personnes suivantes :

- Le premier maître de commandement de la Marine royale du Canada ou son adjoint, le Pm 2 Maisonneuve, au 613-901-6935 ;
- Sergent-major de l'Armée canadienne ou son adjoint, l'Adjum Friars au 613-904-6564 ;
- Adjudant-chef de commandement de l'Aviation royale du Canada ou son adjoint, l'Adjum Gaboriault au 613-904-6555 ;
- le conseiller autochtone de l'aumônier général, le Lcol Askew, au 613-617-1245.

Les critères de sélection des sentinelles finales sont les suivants :

- Les sentinelles doivent avoir au moins trois ans de service et une conduite exemplaire ;
- Le commandant de la sentinelle doit avoir des performances professionnelles et un leadership exceptionnels, ainsi que la capacité d'énoncer des mots de commande avec précision et clarté dans les deux langues officielles ;
- Les sentinelles, le commandant de la sentinelle et l'infirmière auxiliaire ayant des limitations médicales d'emploi (LME) seront considérés au cas par cas ; et
- Il faut prendre en considération le personnel qui s'implique dans la communauté.

Il est de la plus haute importance de reconnaître les efforts de nos marins, soldats, aviateurs, opérateurs des forces spéciales, membres autochtones, Rangers canadiens et musiciens, et tous les commandements et chefs de groupe sont encouragés à nommer des personnes méritantes dans le cadre du programme des sentinelles du jour du Souvenir.

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

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

PETITES ANNONCES

A LOUER

SUITE DANS LANGFORD
près de View Royal. Suite d'une chambre à coucher lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse inclus. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes

cyclables. Parking disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture, références et preuve d'emploi obligatoires. 2 200 \$/mois meublé ou 2 000 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi

inclus. Contacter Max par texto 613-449-2836 06/10

A VENDRE

ESQUIMALT - MAISON AVEC SALLE DE CONJOINTE
- 5 chambres - 2 salles de bain - sur la rue Wollaston. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$ Appelez Vicky 250-380-7323 06/03

APPELER MAINTENANT POUR LOUER

**1 MOIS DE LOYER
GRATUIT !**

Sur un bail de 13 mois.

252 Gorge Road East,
appartements de 1 et 2
chambres à coucher.

Téléphone 778-771-2362.



A LOUER

Appartement
supérieur à
Saxe Point

3 lits,
2 salles de
bain,
grande
terrasse,
vue sur
l'océan.

Disponible le
1er juillet

3 chambres, 2 salles de bains, buanderie intégrée, grande cuisine, salle à manger séparée, vue sur l'océan depuis la terrasse et le salon. Vue sur l'océan

Directement en face du sentier de la puce du parc Saxe Point, sur la ligne de bus de la rue Munro.

Préférence donnée aux militaires actifs ou retraités, petits animaux domestiques encouragés,

Loyer : 3 100 \$ / mois + charges environ 320 \$ / mois.

Pour plus d'informations, contact
rmiddleton@outlook.com

VOUS VOULEZ

LOUER / ACHETER / VENDRE / ANNONCER
QUELQUE CHOSE ?

Pour annoncer, contactez Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



Les membres actuels et passés de la CAF s'associent pour une collecte de fonds sur le golf

Peter Mallett
Rédacteur en chef

L'équipe de l'armée de terre et de l'armée de l'air a devancé l'équipe de la marine tout en contribuant à établir un nouveau record de collecte de fonds lors du tournoi de golf de bienfaisance de Broadmead Care de cette année.

Le 21^e tournoi annuel de collecte de fonds pour le Veterans Memorial Lodge de Broadmead Care a réuni 144 participants au Royal Colwood Golf Club dans l'après-midi du 6 juin. Le tournoi a établi un nouveau record de collecte de fonds de plus de 197 000 dollars, les recettes étant destinées à financer les rénovations de la cour extérieure du foyer de soins de longue durée pour personnes âgées de Saanich, a déclaré Mandy Parker, vice-présidente de Broadmead Care.

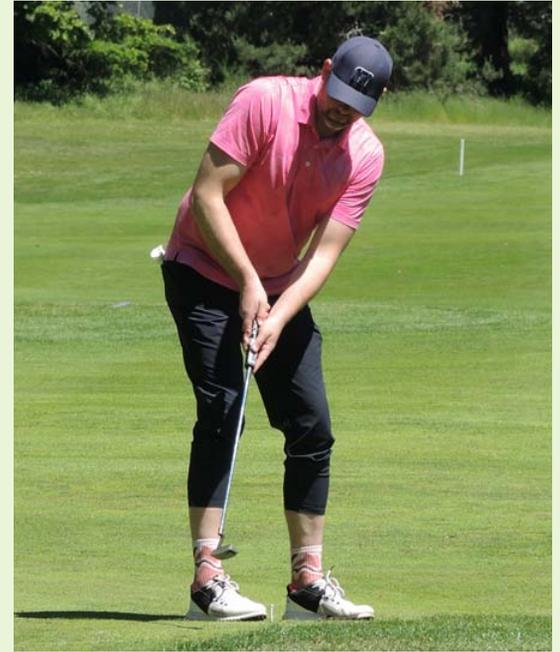
“Le tournoi a connu un succès retentissant grâce aux efforts des membres des Forces armées canadiennes et de toutes les personnes impliquées, qui ont montré à quel point le travail d'équipe peut être puissant”, a déclaré Mme Parker.

Selon M. Parker, les fonds recueillis proviennent de parrainages, de dons, de frais d'inscription, d'une vente aux enchères et de tirages au sort.

L'équipe Armée/Air Force a remporté le Challenge Trophy de cette année en récoltant 20 461 dollars, avec une marge de 425 dollars. Les deux équipes étaient composées de membres actifs et de vétérans des trois branches du service militaire canadien. Plusieurs membres de la communauté des affaires et des entreprises de Victoria, ainsi que des sympathisants de Broadmead Care, ont également participé au tournoi et ont grandement contribué aux efforts de collecte de fonds, a déclaré M. Parker.

Après leur après-midi de golf, les gagnants du Team Challenge, Kent Foster et Michael Caine, représentant le Team Army-Air Force, ont accepté le trophée du vainqueur lors d'une cérémonie dans le clubhouse du club de golf en compagnie du PDG de Broadmead Care, Derrick Bernardo.

L'équipe qui a remporté la première place au tournoi de cette année était Hutcheson & Co. LLP avec un score combiné de 56. Le tournoi s'est déroulé sous la forme d'un Texas Scramble, par équipes de quatre, combinant les scores individuels et les scores d'équipe.



Un concurrent frappe un putt lors du tournoi de golf de bienfaisance Broadmead Care.



L'adjutant-chef de l'Aviation royale du Canada (à la retraite) Dave Hickey regarde son coup depuis le premier terre de départ lors du tournoi de golf de bienfaisance Broadmead Care, le 6 juin au Royal Colwood Golf Club.

À droite : Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, regarde son coup de départ lors du tournoi de golf de bienfaisance Broadmead Care, le 6 juin au club de golf Royal Colwood. Photos : Peter Mallett/Lookout

We Salute Our Fleet



TM



Félicitations aux diplômés !

REMISE DES DIPLÔMES DU COURS DE QUALIFICATION EN LEADERSHIP PRIMAIRE

Le contre-amiral Christopher Robinson, commandant des forces maritimes du Pacifique, présente le cours.
Tenue le 10 mai, salle d'exercice Nixon.

Photos : Caporal (Cpl) Jay Naples, Imagerie des FMAR(P)

CERTIFICAT DE RÉUSSITE MILITAIRE :

Matelot-chef N. Araujo
Matelot-chef A. A. J Blum
Matelot-chef M. B. Bramwell
Matelot-chef I. T. Brightman
Matelot-chef N. J. Bunn
Maître Marin M. D. Capstick
Matelot-chef M. Charron
Matelot-chef S. Clements
Matelot-chef S. C. Coyne
Matelot-chef S. O. Desfosses
Matelot-chef E. J. Edmondson
Capitaine T. Gantulga
Matelot-chef J. S. Gill
Matelot-chef M. C. Kathol
Matelot-chef W. F. D. Lambert
Maître Marin H. L. Leong
Maître Marin J. W. Loughhead
Maître Marin M. Lutyk
Maître marin A. N. J. MacLean
Matelot-chef F. McDowell
Matelot-chef J. H. Park
Matelot-chef T. M. Parlee
Maître N. R. Pietracupa
Maître Marin M. Poulin
Maître Marin M. Ramm
Maître Marin J. Ross



Le premier maître de 1re classe Derek Dawson, capitaine du NCSM Venture (à gauche), remet au matelot-chef J. Shi le prix de l'Esprit de corps.



Le premier maître de 1re classe André Aubry, premier maître de groupe du groupe de formation du personnel naval (Pacifique) (à gauche), remet au matelot-chef M.C. Kathol le prix du leadership fondé sur le caractère.



Le premier maître de 1re classe Adiran Jack (à gauche) remet au matelot-chef J.S. Gill le prix Top Drill.



Le premier maître de 1re classe Arvid Lee (à gauche), chef de formation de la Force maritime du Pacifique, remet au matelot-chef N.J. Bunn le prix du meilleur élève.



Le 30 avril, l'enseigne de vaisseau de 1re classe Kai Shen a été promu lieutenant de vaisseau par le capitaine de frégate Iain Meredith, commandant de l'installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton.

SOLARIS



Solaris Summer Savings

70% Sold Out ↙

Featured Floor Plan

Glow | Unit 203

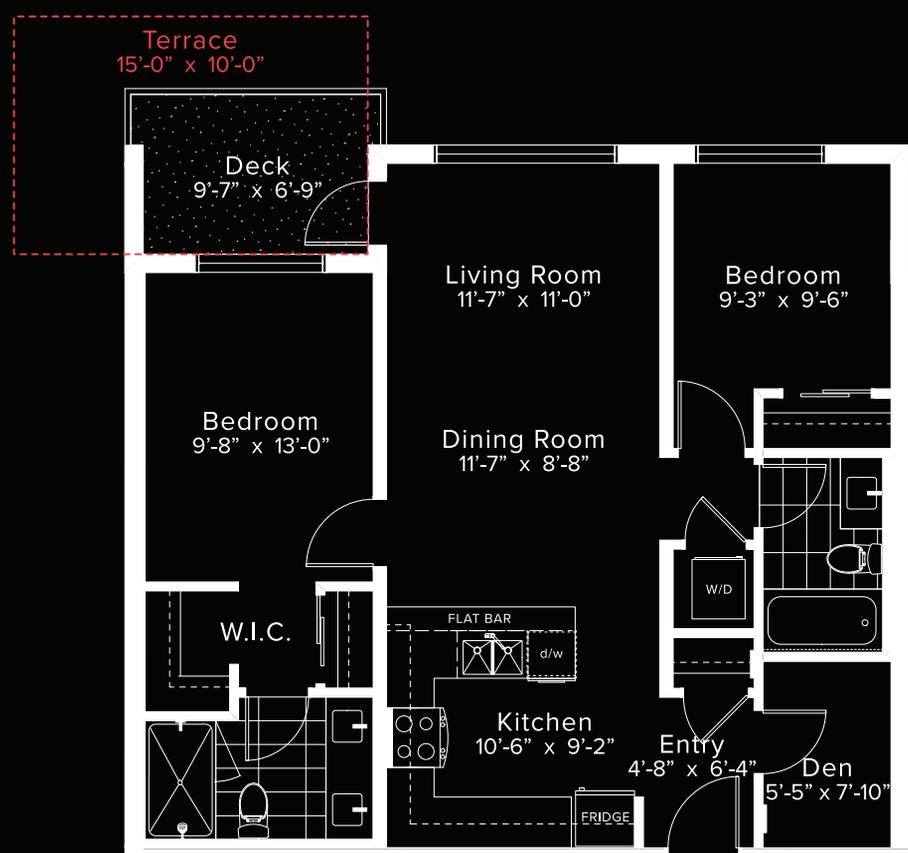
2 Bedroom | 2 Bath + Den

905 SQ. FT.

20 Minute Drive to CFB

~~\$599,000~~ ↙ New Price

\$569,000 +GST



Limited time offer, for details visit westhillsbc.com/solaris or contact us at info@westhillsbc.com



WESTHILLS HOMESTORE OPEN DAILY 12 – 4 PM | WESTHILLSBC.COM
1290 LANGFORD PKWY, LANGFORD, BC | 250 474 5899