



VOLUME 69 NUMÉRO 40 | 2 DÉCEMBRE 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

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



EXERCICE SEA RANGER



Les membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens arrivent pour commencer l'exercice Sea Ranger au quai du gouvernement d'Alert Bay le 23 septembre. Pour en savoir plus sur les derniers exercices des Rangers canadiens, consultez les pages 8 et 9.

Photo : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)

CAF VETERAN REALTOR®

ENGEL & VÖLKERS®
KARL RUSSELL

250-812-2042
karl.russell@evrealstate.com
735 Humboldt St, Victoria, BC V8W 1B1

*We proudly serve the
Canadian Forces Community*

As a military family we understand your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

(250) 744-3427
paula.whitehorn@mollymaid.ca

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 do what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉ DEPUIS 1984

CONSULTEZ NOTRE PROSPECTUS DANS CE JOURNAL CHAQUE SEMAINE !

Le QG FMAR(P) du renseignement naval intégré au détachement TRINITY Esquimalt



Ltv Redfern-Pucci Détachement TRINITY Esquimalt

Le 30 octobre, l'ancienne section du renseignement du quartier général des Forces maritimes du Pacifique (QG FMAR(P)) a été intégrée au détachement TRINITY Esquimalt. TRINITY est l'unité chargée de fournir un soutien opérationnel et des renseignements à la flotte déployée de la Marine royale canadienne (MRC). La fusion vise à améliorer le soutien en matière de renseignement à la flotte du Pacifique de la MRC en augmentant l'accès de la côte ouest aux ressources en matière de renseignement et en améliorant l'efficacité. L'intégration des fonctions permet désormais à TRINITY d'assumer une responsabilité transparente en matière de renseignement maritime pour les deux côtes.

La section du renseignement du QG des FMAR(P) a été rebaptisée Équipe de soutien au renseignement de l'élément maritime Ouest (MIST(W)) et est l'un des trois services qui forment le détachement TRINITY à Esquimalt. La MIST(W) est accompagnée au sein du détachement par le Centre d'analyse des données acoustiques du Pacifique et le Centre des opérations de sécurité maritime de l'Ouest, qui regroupe plusieurs agences. Le détachement continuera d'être soutenu par le QG des FMAR(P)

et la BFC Esquimalt au fur et à mesure de l'évolution de cette relation symbiotique.

Le chef de service de la section du renseignement naval du détachement TRINITY d'Esquimalt a commenté le changement.

« L'équipe du QG des FMAR(P) a été formidable, mais je suis enthousiaste à l'idée de me rapporter de nouveau à une chaîne de commandement du renseignement. Je m'attends à ce que nous repoussions les limites plus loin et à ce que nous fournissions un meilleur soutien à la Flotte du Pacifique, tant sur le territoire national qu'à l'étranger », a déclaré le Capitaine de corvette Chris Witters.

Les domaines d'intervention du détachement TRINITY Esquimalt nouvellement intégré sont les suivants : constitution de la force, fourniture de produits de renseignement spécialisés à la Force opérationnelle interarmées du Pacifique et soutien à l'élément de soutien direct en matière de cryptologie, qui contribue à l'installation d'équipements essentiels à la mission dans la flotte. En outre, la MIST(W) continuera à fournir une connaissance du domaine maritime et un soutien en matière de renseignement à la planification opérationnelle, ainsi qu'un soutien en matière de renseignement courant au Capitaine de frégate des Forces canadiennes du Pacifique et au Capitaine de frégate de la Flotte canadienne du Pacifique.



Équipe de soutien au renseignement de l'élément maritime Ouest.
Photo fournie

Career Transitioning Military Join our Professional Crew!

Do you have a passion for helping youth grow, love spending time outdoors, and want to sail on board a tall ship?

Apply now to join the SALTS crew!

Not an experienced sailor? That's okay – SALTS provides all training necessary to safely operate our ships and fulfill your role. Experienced sailor? We have senior officer roles too.

We are currently accepting applications for the paid crew positions of Captain, First Mate, Bosun, Watch Officer, and Cook, with positions starting as soon as suitable candidates are available.

SALTS is an independent Christian-based registered charity located in Victoria BC. We seek to create an environment that is caring and re-

spectful, where young people from all walks of life are encouraged, inspired, and heard. If you are passionate about supporting our mission and values, we want to hear from you!

All crew members guide and mentor the young people who sail with us, and each role has an additional focus on either group leadership, ship maintenance, or cooking. SALTS operates two schooners based out of Victoria BC, and each year 1700 young people participate in our program as trainees, on 4-10 day trips in coastal BC waters.

Annual crew salaries range from \$40K-\$90K (up to \$109K total compensation). Employment for all roles is typically full-time, year-round, but we also have need for some experienced relief (part-time) crew members.



To learn more and apply, visit
salts.ca/careers

Le CRFM fait équipe avec les bibliothèques locales

Fournir aux familles de nouvelles trousse d'alphabétisation sur les déploiements, les absences et les réinstallations



Paul Dagonese
Personnel du Lookout

Les Centres de ressources pour les familles militaires (CRFM) Esquimalt et Comox ont récemment collaboré avec la Greater Victoria Public Library (GVPL) et la Vancouver Island Regional Library (VIRL) pour mettre des trousse d'alphabétisation à la disposition des enfants et des familles des militaires afin de les aider à faire face aux défis que posent les déploiements, les absences et les réinstallations.

Kathleen Cormie, coordonnatrice des programmes au CRFM Esquimalt, est à l'origine de cette initiative avec les bibliothèques locales. Travaillant en première ligne depuis 13 ans et interagissant avec les familles des militaires, tout en étant elle-même mère et conjointe de militaire, elle a reconnu que ces trousse d'alphabétisation sur l'absence, le déménagement et la réinstallation peuvent répondre à une préoccupation réelle.

« Ce que nous constatons dans nos ateliers et dans la recherche, c'est qu'il est utile de parler, de valider et de traiter les sentiments avec les enfants », a-t-elle déclaré. « S'asseoir avec un parent et reconnaître que maman ou papa est loin est difficile, et trouver des moyens de se connecter à travers l'histoire est un acte de liaison vraiment bon pour le parent ou le soignant et l'enfant. »

MA ajoute que le fait pour un enfant de militaire de pouvoir parler de ses sentiments augmente son bien-être et l'aide particulièrement à se sentir plus proche du parent à la maison.

Chaque kit comprend plusieurs livres choisis par le personnel de la GVPL, du VIRL et du CRFM. Certains kits comprennent également des jeux, des marionnettes et des cartes de sentiments pour compléter les histoires et rendre l'expérience plus interactive.

Dans le cadre de cette initiative, le CRFM vise à établir un programme de sensibilisation avec les écoles locales afin d'encourager les enseignants à intégrer ces trousse dans leur programme d'études. M. Cormie a récemment visité les écoles de Sooke lors des activités du jour du Souvenir, une période où l'un des plus gros navires, le NCSM *Ottawa*, était déployé.

« Cela représente beaucoup de familles et d'enfants », a-t-elle déclaré.

Mme Cormie a rencontré des enfants dont les parents étaient affectés à ce navire. Elle estime qu'il est important de sensibiliser les enseignants et d'utiliser ces kits, en particulier dans des moments comme celui-ci.

« Le fait que cette situation soit normalisée pour un enfant de militaire peut être utile parce qu'il est souvent isolé dans son expérience. Les autres enfants ne comprennent souvent pas ce que signifie l'absence d'un autre parent », a déclaré M. Cormie.

À la succursale Juan De Fuca de la GVPL, Joe Melanson, bibliothécaire des services de bibliothèque, fait partie du portefeuille d'alphabétisation émergente qui fournit des services d'alphabétisation aux enfants jusqu'à cinq ans et fait écho à la passion de la bibliothèque pour soutenir le CRFM dans son initiative d'alphabétisation.

« Avec la bibliothèque comme ressource, nous pouvons aider à établir des liens avec les familles des militaires de la région », a-t-il déclaré. « Cela peut être très utile pour les gens, surtout pour ceux qui viennent d'arriver dans la région. Nous nous efforçons de les atteindre, et Kathleen nous a aidés à cet égard. »

En 2023 - le CRFM a lancé le partenariat avec GVPL et VIRL. La création de l'accessibilité pour les utilisateurs était une initiative clé, car il n'est pas toujours pratique de se rendre à l'emplacement du CRFM. Les familles de la BFC Esquimalt et de la BFC Comox peuvent accéder aux nouvelles trousse d'alphabétisation aux sites de la GVPL et de la VIRL. Les familles peuvent mettre la trousse en attente, la faire livrer à leur succursale locale et l'emprunter pour trois semaines aux emplacements VIRL et jusqu'à six semaines aux emplacements GVPL.

Pour les familles qui se trouvent dans les locaux du CRFM Esquimalt à Colwood, ces trousse d'alphabétisation constituent un excellent complément à l'atelier Supporting Children Through Absence, qui offre un engagement spécialisé aux enfants âgés de 3 à 12 ans qui éprouvent des difficultés liées à l'absence du travail des militaires.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces trousse d'alphabétisation, communiquez avec votre succursale locale de GVPL ou de VIRL ou visitez le site esquimaltmfrc.com.

Le CRFM Esquimalt offre des ressources et des services pour soutenir les familles pendant les déploiements et les absences liées au travail, notamment :

- Réseaux familiaux
- Information et aiguillage
- Services et programmes de l'équipe de bien-être et de counselling familial
- Ateliers sur le soutien aux enfants pendant les absences (3 à 13 ans)
- Garde d'enfants occasionnelle (de 6 mois à 5 ans)
- Ateliers de préparation au déploiement et à l'absence (adultes)
- Ateliers sur le retour et la réintégration (adultes)

Vous souhaitez plus d'informations ?



Site web général



Soutien au déploiement et à l'absence



Calendrier des activités



Soutien à la santé mentale

CRFM ESQUIMALT



SOIRÉE D'APPRÉCIATION DE LA FAC

Les Grizzlies de Victoria ont organisé la soirée annuelle de reconnaissance des Forces armées canadiennes le 23 novembre, alors qu'ils affrontaient le Coquitlam Express.
Photos : Matelot de 1re classe Alex Koller



46E ANNUEL

Les sons de la saison

DE LA

Spectacle des Fêtes



ROYAL THEATRE 805 RUE BROUGHTON, VICTORIA
Les 9 et 10 décembre 2024 à 19 h 30

PRIX D'ENTRÉE : 15 \$ et un jouet non emballé
(Prix suggéré du jouet : 25 \$)

Tous les dons sont remis à la collecte de jouets de l'Armée du Salut.

Billets: Procurez-vous des billets en composant le 250-836-6121 ou à cette adresse : www.rmts.bc.ca



EN SAVOIR PLUS



Commandité par





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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉCRIVAIN

Paul Dagonese..... dagonese.paul@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-3127

.....eaton.leslie@cfmws.com

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto250-363-3127

.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433

.....military.base.advertising@gmail.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Rodney Venis 250-363-7060

Publié toutes les deux semaines, le lundi, sous l'autorité du capitaine de vaisseau K. Whiteside, commandant de la base.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégier ou de rejeter un texte ou une publicité afin de respecter la politique énoncée dans le manuel des politiques des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

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

Circulation : Diffusion bihebdomadaire imprimée et en ligne : 4 000 exemplaires par numéro plus l'engagement dans les médias sociaux

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour rejoindre notre communauté croissante de médias sociaux.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : www.lookoutnewspaper.com

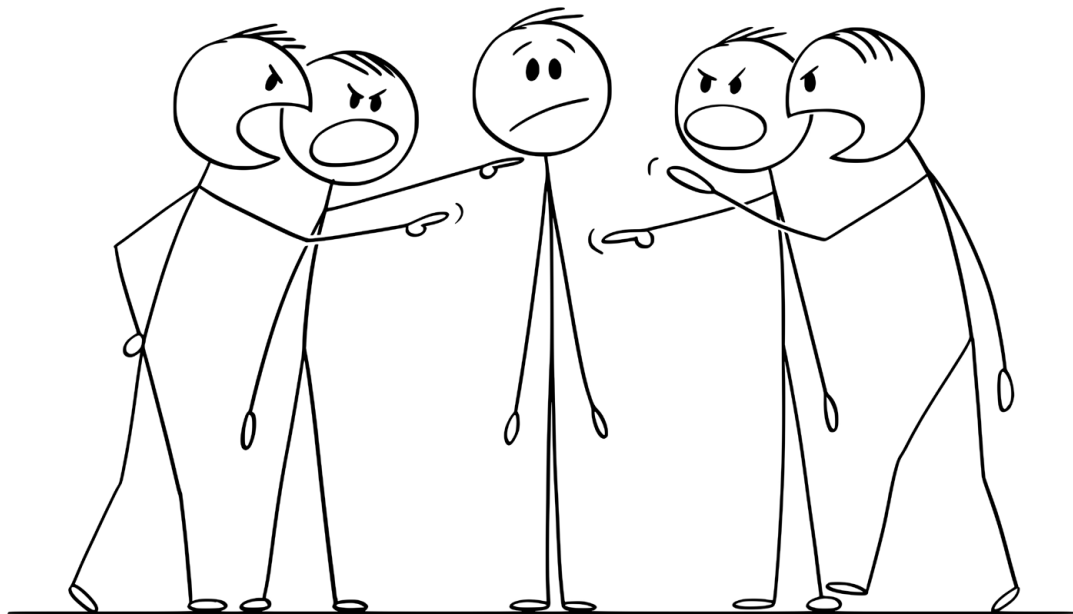
Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com

Dites *bonjour* aux conflits en milieu de travail, *puis demandez-leur poliment de partir.*



Capt Alexandre Dutil

Aumônier, CANFLTPAC

Avez-vous remarqué que, quoi que vous fassiez dans la vie, il y aura toujours quelqu'un qui ne l'aimera pas ? À l'époque où il existait un compteur de réactions négatives sur YouTube, on pouvait constater que même la vidéo la plus anodine pouvait recevoir entre cinq et dix pour cent de réactions négatives. Qui a le temps de ne pas aimer une vidéo de chat ? Quelle que soit la raison, il y aura toujours des gens qui ne seront pas d'accord avec vous.

À un moment ou à un autre de votre carrière, vous rencontrerez un collègue avec lequel vous ne serez pas d'accord. Il peut s'agir d'une erreur de jugement, d'une mauvaise première impression ou même d'une divergence de valeurs. L'important est d'apprendre à gérer la frustration causée par les collègues afin de maintenir un lieu de travail professionnel et de se sentir mieux au travail.

VOICI QUELQUES CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE GÉRER LES CONFLITS OU LES TENSIONS :

1. Ne laissez pas la chaudière exploser. Ne vous accumulez pas - abordez ce qui vous agace dès que possible. Il est normal de ne pas vouloir affronter immédiatement une situation problématique, mais il n'est pas utile d'ignorer un problème persistant.
2. Ne commencez pas par une plainte écrite. La plupart du temps, cela n'est pas nécessaire et ne fait qu'ajouter de la complexité au problème. Toutefois, dans certaines situations, cela se justifie, comme indiqué ci-dessous.

3. Commencez par essayer d'avoir une conversation. Restez calme, reconnaissez le problème, clarifiez la situation et, si vous devez critiquer, critiquez les actions et non la personne.
4. Essayez de trouver une solution à la situation. Vous pouvez même apprendre quelques leçons en cours de route.
5. Pardonnez. Demander pardon, ce n'est pas seulement s'excuser, c'est aussi prendre ses responsabilités, montrer ses remords et essayer de réparer la relation en promettant de ne pas répéter l'offense.
6. N'abandonnez pas si la communication échoue au début. Il arrive que vous deviez avoir une conversation difficile et que l'autre partie ne veuille pas ou ne soit pas prête. Dans ce cas, restez calme et pratiquez l'écoute active. Essayez de comprendre l'autre côté du problème.
7. Faites appel à des ressources extérieures. Pour certains, il est plus facile d'avoir une conversation difficile en présence d'un facilitateur ou d'une personne de la chaîne de commandement. La gestion intégrée des plaintes et des conflits (GICC) peut également apporter son soutien lorsque l'on n'est pas sûr de la marche à suivre.
8. Déposer une plainte écrite lorsqu'il s'agit d'un problème persistant et que les autres solutions ont échoué. Utilisez également cette procédure lorsque l'événement affecte plusieurs membres.

Si toutes les autres solutions échouent, la seule option qui reste est parfois de se tourner vers l'intérieur et de se changer soi-même. Il suffit de lâcher prise et de passer à autre chose. La vie ne se déroule pas toujours comme prévu, mais la façon dont vous la vivez dépend de vous.

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

AUTO Sales
COLWOOD 778-440-4115
1772 Island Highway



Préparation d'une libération médicale de l'armée

Shannon Childs

Financière SISIP Esquimalt

La transition de la vie militaire à la vie civile peut sembler écrasante. Entre la paperasserie, les réunions et les décisions, il est facile de se sentir dépassé. Mais il y a un aspect que vous ne pouvez pas vous permettre de négliger : votre plan financier. Qu'il s'agisse de prestations ou de pensions, il est essentiel de comprendre les options qui s'offrent à vous pour réussir après votre libération.

Cet article a pour but de clarifier les principaux sujets financiers et de vous aider à préparer votre transition. Pour des conseils personnalisés, votre conseiller local de la Financière SISIP est votre ressource de choix. Ils sont experts dans l'accompagnement des membres des FAC à travers ces changements et peuvent adapter des stratégies à votre situation unique.

SI VOUS AVEZ SERVI PENDANT 10 ANS OU PLUS

Si vous avez accompli au moins 10 ans de service et que vous êtes libéré pour des raisons médicales, vous recevrez une rente immédiate, c'est-à-dire un revenu mensuel garanti. Avant votre libération, contactez les services de pension pour confirmer le montant que vous recevrez chaque mois.

VOICI COMMENT EN TIRER LE MEILLEUR PARTI :

- **Examinez votre dossier :** Rencontrez un conseiller de la Financière SISIP pour passer en revue votre indemnité de départ, vos prestations de retraite et vos stratégies fiscales.
- **Explorez les options d'ACC :** Si vous avez subi une blessure liée au service, un conseiller de la Financière SISIP peut vous aider à choisir entre une prestation mensuelle ou un paiement forfaitaire d'Anciens Combattants Canada (ACC). Chaque option a ses avantages et ses inconvénients, selon votre situation.

SI VOUS AVEZ SERVI MOINS DE 10 ANS

Si vous êtes libéré pour des raisons médicales et que vous avez moins de 10 ans de service, vous ne recevrez pas de pension immédiate, mais vous avez quand même droit à ce qui suit :

- **Deux années de complément :** Ce complément, offert par la Financière SISIP - Réadaptation professionnelle, vous permet de disposer d'une marge de manœuvre financière pendant la période de transition.
- **Options de pension :** L'argent que vous avez accumulé dans votre pension peut être transféré dans un autre régime de retraite admissible, différé jusqu'à l'âge de 60 ans ou encaissé.

Un conseiller financier de la Financière SISIP peut vous expliquer les implications fiscales et les impacts à long terme de chaque option, vous assurant ainsi de faire le meilleur choix pour votre avenir financier.

TROIS PRINCIPES DE PLANIFICATION FINANCIÈRE POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

- **Établir un budget :** Préparez votre style de vie, vos objectifs, vos revenus et vos dépenses pour les deux prochaines années. Le fait de savoir ce qui vous attend vous donnera confiance et vous permettra de contrôler la situation.
- **Constituez un fonds d'urgence :** Essayez d'épargner suffisamment pour couvrir les dépenses imprévues ou compléter votre revenu jusqu'à ce que votre pension prenne effet. Ce filet de sécurité peut faire toute la différence pendant que vous vous adaptez à la vie civile.
- **Soyez avisé sur le plan fiscal :** Les impôts peuvent avoir une incidence importante sur le montant de votre pension. Envisagez des stratégies comme l'utilisation de votre REER pour réduire votre revenu imposable. Un conseiller de la Financière SISIP peut vous aider à optimiser votre situation fiscale.

NE NÉGLIGEZ PAS CES RESSOURCES

En tant que membre de la FAC, vous avez accès à toute une gamme de programmes et d'avantages pour soutenir votre stabilité financière. En voici quelques-uns :

- **Régimes d'assurance médicale et dentaire :** Les programmes de la fonction publique peuvent vous aider, vous et votre famille, à trouver la bonne couverture.
- **Autres programmes :** Explorez le crédit d'impôt pour personnes handicapées, le régime enregistré d'épargne-invalidité, la prestation d'éducation et de formation et les demandes de remboursement d'Anciens Combattants Canada pour renforcer votre situation financière après la libération.
- **Assurance-vie :** Un changement d'emploi important est le moment idéal pour revoir votre police d'assurance-vie afin de vous assurer qu'elle répond toujours à vos besoins et à ceux de votre famille.

S'APPUYER SUR VOTRE CONSEILLER DE LA SISIP

Le conseiller financier de la Financière SISIP de votre région est un expert en planification financière pour les membres de la FAC. Il vous aidera à

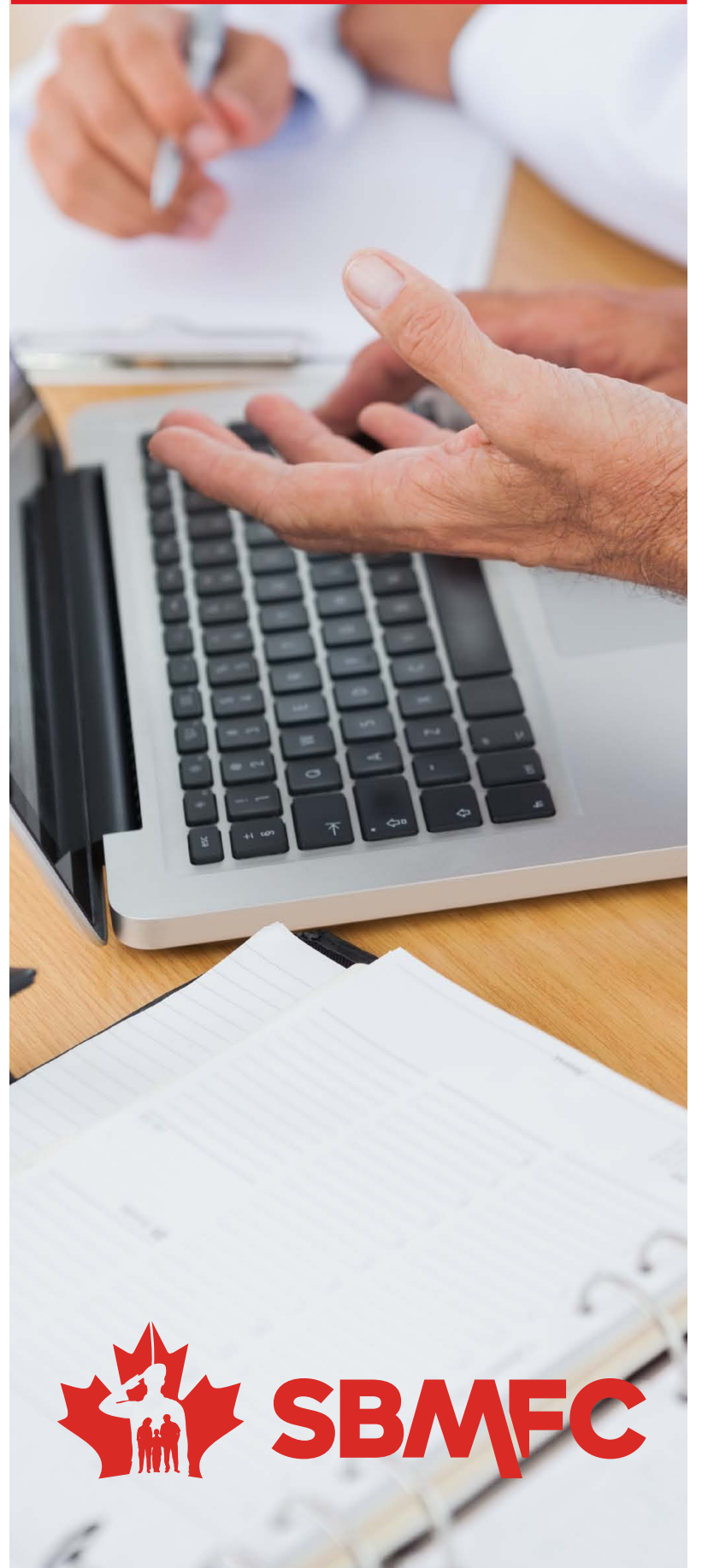
- Définir vos valeurs et vos objectifs
- Appliquer des principes financiers solides
- Accéder à toutes les ressources disponibles

La communauté de la FAC est un réseau de soutien qui dure toute la vie, et cela inclut les professionnels de la Financière SISIP. Qu'il s'agisse d'établir un nouveau budget, de naviguer parmi les options de pension ou de planifier votre stratégie financière à long terme, nous sommes là pour vous aider à chaque étape du processus.

Cette transition est une nouvelle mission - et vous y êtes prêt. Ensemble, faisons en sorte qu'elle soit couronnée de succès. Contactez votre conseiller de la Financière SISIP dès aujourd'hui pour commencer à planifier votre avenir après la libération.



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL



SBMFC



ElysiaAllenHomes.com

Military Relocation Specialist and Veteran

As a retired Canadian Armed Forces member, I'm experienced in networking and collaborating with BGRS and maximizing your HHT, making your move as seamless as possible.



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

Eye care for your family!

- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists,
Dry Eyes, Allergies,
Eye Injuries
- Designer Eyewear
Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription
& Non-Prescription



**MILITARY DISCOUNT
AND DIRECT BILLING
FOR MILITARY FAMILIES**

**OAKLEY, ARMANI,
KATE SPADE, RAYBAN,
AND MORE!**

ACCEPTING NEW PATIENTS -
BOOK AN APPOINTMENT TODAY!

**Admirals
Walk**
OPTOMETRY CLINIC

Dr. Darcy Dennis and
Dr. Rachel Rushforth
NEAR BASE
106-1505 ADMIRALS ROAD
(250) 995-0449

RÉSERVEZ LA DATE

LE 6 MARS | 10 h - 16 h
Centre athlétique Naden



Pour plus d'informations OU pour réserver un stand à cet événement dynamique, contactez jazmin.holdway@forces.gc.ca

le LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

Aider la BFC Esquimalt et les FAC avec :

- Services d'impression et de conception
- Certificats
- Cartes de souhaits
- Cartes d'affaires
- Programmes d'activités
- Affiches
- Brochures
- Dépliants
- Bannières
- SWAG de l'événement
- Bulletins d'information

et bien d'autres choses encore !

We Salute Our Fleet

98.5
OCEAN

TM

Les FMAR(P) accueillent avec succès le cours de médecine sous-marine de l'OTAN à Esquimalt

Ens 2 Samantha Cortes Munoz
Affaires publiques des FMAR(P)

Le Centre de médecine environnementale des Forces canadiennes (CMEFC) a terminé avec succès le cours de médecine militaire de l'OTAN qui s'est déroulé du 28 octobre au 8 novembre à Esquimalt. Cette importante formation a réuni des professionnels de la santé de partout dans le monde, dont 15 étudiants du Canada, de l'Australie, de Singapour, des Pays-Bas et du Portugal, afin de leur permettre d'acquérir des compétences clés en matière de médecine sous-marine et d'intervention en cas d'urgence. Les instructeurs et le personnel des opérations navales ont été complétés par des experts en matière d'évacuation et de sauvetage de sous-marins (SUBSAR) de la Royal Navy, de la marine américaine et du Bureau international de liaison pour l'évacuation et le sauvetage des sous-marins (ISMERLO) de l'OTAN.

Les participants ont pris part à un mélange d'apprentissage en classe et de formation pratique. Ils se sont exercés à utiliser les équipements médicaux présents à bord des sous-marins et ont appris à gérer les situations d'urgence, en particulier les scénarios d'évacuation et de sauvetage de sous-marins. L'un des points forts a été la formation réaliste de deux jours à bord du NCSM *Max Bernays*, qui a permis de simuler de véritables situations d'urgence à bord d'un sous-marin, notamment le transfert de blessés à bord du navire, ainsi que le triage et l'aide médicale qui s'ensuivent dans un environnement où la pression est forte et où le temps est compté.

« En tant que technicien médical au sein de 23 Health Services à Winnipeg, j'ai eu l'occasion de participer au processus de simulation des blessures dans le cadre de l'exercice de recherche, d'évacuation et de sauvetage en sous-marin (SUBSMASH). Ce fut une expérience incroyable de voir de mes propres yeux comment les médecins du monde entier collaborent lors d'une situation d'urgence, travaillant en équipe pour assurer les meilleurs résultats possibles pour tous les patients à bord », a déclaré le caporal Julie Chartrand.

Ce cours était d'autant plus important qu'il s'alignait sur la formation SUBSAR annuelle de l'armée canadienne. Des médecins internationaux du Royaume-Uni, des États-Unis, d'Australie et de Singapour sont invités à participer à cette formation. Le fait de réaliser ces exercices ensemble permet à chacun d'être mieux préparé.

« C'est une excellente occasion pour nous de travailler ensemble, de parler la même langue et d'utiliser les mêmes procédures. Chaque année, de nouvelles méthodes sont testées pour le chargement des navires, en particulier les nouveaux navires tels que les patrouilleurs arctiques et hauturiers (AOPV) et le *Max Bernays*. L'objectif est de s'assurer qu'en cas d'accident de sous-marin, tout

le monde sait où aller, où se trouve l'équipement et comment communiquer efficacement », a déclaré le Maître 2e classe Nelson Harvey, coordonnateur national du sauvetage des sous-marins pour la Marine royale canadienne.

Le CFEME a travaillé en étroite collaboration avec les Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) pour assurer la réussite du cours.

LE SOUTIEN DES FMAR(P) A ÉTÉ ESSENTIEL :

- Le NCSM *Max Bernays* a aidé à charger et à décharger les fournitures nécessaires à la formation.
- Le personnel de la Force opérationnelle interarmées du Pacifique a participé à la planification et à l'exécution des scénarios de formation afin de les rendre plus réalistes.
- L'unité de plongée de la flotte (Pacifique) a fourni l'équipement et le personnel nécessaires aux exercices SUBSAR.
- La Force des sous-marins canadiens a fourni du personnel supplémentaire et assuré la coordination avec le coordonnateur national SUBSAR.
- Le Centre de coordination du personnel (Pacifique) a fourni des volontaires pour jouer le rôle de blessés pendant l'entraînement, ce qui a permis de rendre les scénarios plus réalistes.
- Les Services de santé des Forces canadiennes du Pacifique ont fourni du personnel et du matériel médical, tandis que l'ambulance de campagne 11/12 a apporté son soutien pendant deux jours.
- Le détachement Esquimalt du 1er Groupe des services de santé (HSG) a assuré la direction et la planification du cours.

Le succès du cours de médecin militaire pour sous-marins de l'OTAN témoigne de l'esprit de collaboration qui a transcendé les frontières. Le personnel de diverses unités, y compris les services de santé, les ambulances de campagne et les unités de plongée, s'est réuni avec des professionnels de la santé du Canada et des pays alliés, pour partager leur expertise et les meilleures pratiques en matière de médecine sous-marine. Cette convergence mondiale de connaissances et d'expériences permet non seulement d'enrichir l'environnement de formation, mais aussi de favoriser des partenariats durables, renforçant ainsi l'engagement en faveur de l'excellence en matière d'intervention d'urgence et de préparation médicale dans l'ensemble des forces de l'OTAN.

L'achèvement de ce cours témoigne de l'engagement du Canada à améliorer les compétences médicales des sous-marins au sein de l'OTAN. Les participants ont acquis de nouvelles compétences et de nouvelles connaissances, ce qui a renforcé leur capacité à répondre aux situations d'urgence.



Les participants au cours de médecin militaire pour sous-marins de l'OTAN sont évalués alors qu'ils traitent des victimes simulées souffrant de maladie de décompression et de blessures corporelles à bord de Sa Majesté le navire canadien *Max Bernays* alors qu'il est accosté à la jetée C de la base des Forces canadiennes Esquimalt en novembre. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie des FMAR(P).



Are you a former member of the
Canadian Armed Forces
(Rangers or Reservists) or RCMP
who is currently homeless or
at-risk of becoming unhoused?

(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel
or at-risk of becoming homeless with your housing situation
ending within 1 month).

We Can Help.

Contact us

604-312-5483

vhp@legionbcyukonfoundation.ca

Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp

**Besoin de louer, d'acheter, de vendre
ou d'annoncer quelque chose ?**

ESSAYEZ LA SECTION
DES PETITES ANNONCES DE LOOKOUT

Communiquez avec Jazmin.holdway@forces.gc.ca

CFB Esquimalt Golf Association

Are you a golfer and tired of paying full rates for green fees?

Come join our association.

- Discounted rates at local courses
- 4 member only tournaments a year
- One epic road trip to the Interior of BC
- Meet and play golf with members of the Defence Community



Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA



★ **MILITARY DISCOUNT 15% OFF** ★
(Excludes alcohol and happy hour).

BROWNS CRAFTHOUSE®
KITCHEN & BAR

Browns Crafthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

Exercice NORTHERN LIGHTS 24

**Les Rangers canadiens
renforcent leur partenariat avec
la NORFORCE australienne**

Des membres du 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens et de la Force mobile du Nord-Ouest des Forces de défense australiennes se préparent à partir pour un exercice de patrouille dans le cadre de l'exercice *Northern Lights 24*.

Capitaine Keun Kang

Officier/officière des affaires publiques,
4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens

Du 25 août au 13 septembre, le 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC) et la Force mobile du Nord-Ouest (NORFORCE) des Forces de défense australiennes ont mené l'exercice *Northern Lights 24*.

L'exercice *Northern Lights* est un exercice conjoint réciproque entre ces deux unités qui a débuté en 2011. Grâce à cet exercice, le 4 CRPG et NORFORCE visent à renforcer l'interopérabilité, à favoriser la camaraderie et à promouvoir la compréhension mutuelle entre les deux forces alliées.

Cette année, le personnel de la NORFORCE s'est rendu au Lac Brochet et à Churchill, au Manitoba, avant de terminer l'exercice à Grand Cache, en Alberta. L'exercice a bénéficié du soutien des Rangers canadiens dans toute la zone d'opérations du 4 GPRC. La planification de l'exercice a nécessité le maintien d'un groupe d'environ 50 personnes dans trois endroits éloignés de l'Ouest canadien pendant trois semaines, tout en offrant de précieuses possibilités d'entraînement. Il a fallu beaucoup de temps et d'efforts pour mener l'exercice à bien.

Le Capitaine Eric Watters, commandant en second de la compagnie C du 4 GPRC, a participé à la planification de l'exercice et a souligné l'importance d'établir des relations et de démontrer les capacités des Rangers canadiens.

« Cet exercice a rempli plusieurs objectifs », a-t-il déclaré. « Nous avons développé nos relations avec les alliés canadiens, fourni un entraînement de haute qualité

à nos homologues australiens et aux participants des Rangers canadiens, et mis en valeur les capacités des Rangers canadiens.

Pour le sergent (Sgt) Emily Coombs, qui a fait le voyage depuis Ucluelet, en Colombie-Britannique, pour participer à l'exercice, l'expérience a été l'occasion de développer des compétences clés et de s'adapter aux défis uniques que représente le fait d'opérer dans un environnement éloigné et isolé. En tant que Capitaine de frégate expérimentée dans sa propre communauté, le Sgt Coombs n'est pas étranger au travail dans les zones éloignées. Cependant, cet exercice a présenté des défis nouveaux et inhabituels qui l'ont poussée à faire preuve de créativité et à trouver des solutions novatrices.

« Ma communauté est loin d'être aussi éloignée ou isolée que celles du nord du Manitoba », a-t-elle déclaré. « Il faut s'attendre à l'inattendu et être prêt à faire preuve de créativité pour trouver des solutions.

Le Sgt Coombs a également été impressionné par la force et la résilience des habitants de ces communautés, affirmant que l'expérience a mis en lumière leur capacité d'adaptation, leurs connaissances et leur aptitude à prospérer dans les conditions difficiles de la forêt boréale.

Le major (Maj) Vatzlavik, qui a dirigé les participants de NORFORCE, a également été impressionné par l'expérience, décrivant l'exercice comme un « moment fort de la carrière qui a dépassé [ses] attentes ».

Il a été frappé par l'ouverture et la volonté des Rangers canadiens de partager leurs connaissances, leur culture et leur pays.

« Ce que j'ai surtout retenu, c'est à quel point nos deux pays et nos deux unités sont

semblables », a déclaré le major Vatzlavik. « Bien que le climat et le terrain soient très différents, notre histoire coloniale et la culture de nos Premières nations sont étonnamment similaires à bien des égards. Les défis que nous devons relever en raison de l'éloignement et de la rudesse du terrain, ainsi que la dépendance à l'égard des connaissances locales, sont fondamentaux pour nos deux unités.

Le Ranger canadien (CR) Peterson, qui a participé à l'exercice, a fait écho aux sentiments du Maj Vatzlavik, en soulignant les parallèles entre les Rangers canadiens et la NORFORCE.

« J'ai été frappé par les similitudes entre nos deux organisations et les attentes placées en elles », a déclaré le CR Peterson.

En tant que Ranger canadien originaire de Grande Cache, en Alberta, CR Peterson a souligné l'importance de la formation intercommunautaire, notant sa valeur en offrant aux membres des occasions d'apprendre de nouvelles compétences et d'acquérir diverses expériences.

« Je me suis senti chanceux de m'engager avec d'autres Rangers canadiens de différentes communautés, en discutant et en partageant leurs exigences et défis opérationnels », a-t-il ajouté.

L'Ex *Northern Lights 24* a été une expérience mémorable pour tous les participants, laissant un impact durable, le Maj Vatzlavik soulignant la grande opportunité personnelle qu'elle a offerte.

« C'était l'occasion de voir un pays extraordinaire, de rencontrer des gens extraordinaires et d'acquérir de nouvelles compétences », a-t-il déclaré.

L'exercice est d'un niveau élevé et les deux forces s'engagent à poursuivre ce partenariat à l'avenir.



La Force mobile du Nord-Ouest de la Force de défense australienne et leurs collègues du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens posent ensemble à Lac Brochet, au Manitoba.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SRMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Maggie Claydon, PsyD

Registered Clinical Counsellor & EMDR Therapist
Independent Online Trauma Counselling Services

Counselling inspired by
mindful, balanced living

10% off the first session for Military.
Free 15 min Consultations for new clients.

maggieclaydon@gmail.com maggieclaydoncounselling.com



EXERCICE SEA RANGER 2



Les Rangers canadiens du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens reçoivent un briefing sur les opérations dans le cadre de l'exercice *Sea Ranger 2*. Photo : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra, technicien en imagerie, base des Forces canadiennes Esquimalt.

Le 4e Groupe de patrouilles de Rangers canadiens et la MRC effectuent un exercice d'intervention d'urgence

Le Ranger canadien Tracy Guenard
4e groupe de patrouille des Rangers canadiens

Dans une démonstration de collaboration, d'interopérabilité et d'engagement envers la résilience des communautés, le 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC) a uni ses forces à celles de la Marine royale canadienne (MRC) pour un exercice de simulation d'intervention en cas de tremblement de terre.

L'exercice *Sea Ranger 2*, qui s'est déroulé du 23 au 25 septembre, a simulé un tremblement de terre de magnitude 7,2 juste au nord de Port Hardy, en Colombie-Britannique, et visait à améliorer la réponse des Forces armées canadiennes aux catastrophes naturelles dans les communautés maritimes éloignées autour d'Alert Bay et de l'archipel de Broughton. Grâce à cet exercice, le 4 GPRC et la MRC ont pu démontrer la capacité des militaires à soutenir le Canada lors de catastrophes naturelles.

Les autorités locales étant débordées à la suite de l'exercice de simulation de réponse à un tremblement de terre, les Rangers canadiens ont démontré une approche proactive de la gestion des urgences et ont renforcé le rôle de l'armée en tant qu'acteur clé dans les efforts humanitaires sur l'île de Vancouver et ses environs. L'exercice a mis l'accent sur l'état de préparation des militaires pour les opérations nationales et sur l'importance d'entretenir des relations solides avec les communautés qu'ils servent.

Au cours de l'exercice, le 4 GPRC s'est attaché à renforcer ses compétences en matière de recherche et de sauvetage, de premiers secours en milieu sauvage, d'évaluation des dommages, de gestion des zones sinistrées et de lutte contre les prédateurs grâce à divers exercices réalistes fondés sur des scénarios. Ils ont également montré leur capacité à évaluer les risques et les infrastructures endommagées, ainsi qu'à construire des structures pour renforcer les bâtiments qui s'effondrent tout en s'occupant du personnel blessé.

L'équipe de la Marine qui a aidé à transporter 4 membres du CRPG pendant l'Ex *Sea Ranger 2* était composée de membres de l'Unité de formation des patrouilleurs et d'autres marins de la BFC Esquimalt. Leur expertise collective s'est avérée cruciale pour le transport des 4 membres du CRPG vers les zones touchées et pour la mise en place de stratégies d'intervention d'urgence adéquates. Ces stratégies sont cruciales dans les endroits isolés où l'accès immédiat aux ressources et au soutien peut faire défaut en cas de crise.

« Travailler aux côtés des Rangers canadiens de la Colombie-Britannique ouvre de nouvelles portes à la collaboration et à la formation, en utilisant les forces uniques de la MRC et des Rangers canadiens pour libérer le potentiel inexploité de ces régions éloignées », a déclaré le Capitaine de frégate Vincent Pellerin, commandant/commandant de l'embarcation de patrouille *Grizzly*, qui a dirigé les efforts de la MRC pendant cet exercice.

Au fil de l'exercice, l'accent mis sur

l'engagement communautaire est resté au premier plan, tout comme la collaboration entre le 4 GPRC et la Marine, a expliqué le commandant Geoffrey Robinson, commandant de la compagnie A du 4 GPRC, qui a dirigé les Rangers canadiens pendant l'exercice.

« L'exercice *Sea Ranger 2* a dépassé toutes les attentes et s'est avéré inestimable en créant une opportunité pour le 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens et la MRC de travailler en collaboration en réponse à une catastrophe naturelle due à un tsunami affectant des villages côtiers éloignés », a-t-il déclaré. « Les Rangers canadiens et les marins ont quitté l'exercice en appréciant grandement l'expertise de chacun et se réjouissent à l'idée de travailler ensemble lors de futurs exercices ou opérations.

En impliquant activement les résidents et en favorisant la compréhension mutuelle, le 4 GPRC et la MRC ne se préparent pas seulement à d'éventuelles situations d'urgence, mais construisent une base de confiance et de coopération qui profitera à tous pour les années à venir.

Dans un monde où les catastrophes naturelles peuvent frapper sans avertissement, le partenariat entre le 4 CRPG et la marine illustre l'engagement à protéger et à soutenir les communautés éloignées, en veillant à ce qu'elles ne soient pas laissées seules face aux défis. Ensemble, ils se tiennent prêts à répondre, à servir et à renforcer les liens qui les unissent aux communautés de la Colombie-Britannique.

Des Rangers canadiens du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens aident à l'amarrage du navire-école *Grizzly* à Port McNeil, en Colombie-Britannique.

Photo : Capt Keun Kang, officier/officière des affaires publiques, 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens

MILITARY PERSONNEL

You may qualify for up to 75% of your 5% down payment!

The City of Langford's Attainable Home Ownership Program is applicable to a NEW 1 bed + den Condo by beautiful Langford Lake.

For more info:
David Hale PREC
250-812-7277 call / text
davidraymondhale@gmail.com



SPREAD THE WORD:
We're accepting new clients!

A Clinic Just!
for Cats!



Pacific Cat Clinic



3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1

250.475.2287 | pacificcatclinic.com

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

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

Installations des PSP 2024/2025

Centre sportif de Naden* (et piscine**), gymnase de l'arsenal,
Aréna Wurtele*, Centre d'activité du Pacifique de Colwood (CAPC)



Horaire des Fêtes

Programmes sans inscription des PSP 2024/2025

Centre sportif de Naden et Aréna Wurtele

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
15 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 7 h à 22 h CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	16 DÉC CSN 5 h 30 à 21 h 30 Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 22 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	17 DÉC CSN 5 h 30 à 21 h 30 Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 22 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	18 DÉC CSN 5 h 30 à 21 h 30 Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 22 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	19 DÉC CSN 5 h 30 à 21 h 30 Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 22 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	20 DÉC CSN 5 h 30 à 19 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 22 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	21 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA FERMÉ CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	15 DÉC	16 DÉC EP FORCE (force) 6 h 30 à 7 h 15 Cardiovélo 12 h 05 à 12 h 50	17 DÉC EP FORCE (cardio) 6 h 30 à 7 h 15	18 DÉC EP FORCE (force) 6 h 30 à 7 h 15 Force fonctionnelle 12 h 05 à 12 h 50	19 DÉC EP FORCER (pratique) 6 h 30 à 7 h 15 Basketball sans inscription 11 h à 13 h	20 DÉC EP FORCE (cardio) 6 h 30 à 7 h 15 Mobilité 12 h 05 à 12 h 50	21 DÉC
22 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 7 h à 16 h CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	23 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	24 DÉC CSN 8 h à 13 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	25 DÉC JOUR DE NOËL TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	26 DÉC LENDEMAIN DE NOËL TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	27 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	28 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA FERMÉ CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	22 DÉC Patinage libre 14 h 30 à 16 h	23 DÉC EP FORCE (force) 8 h à 8 h 45 Cardiovélo 12 h 05 à 12 h 50	24 DÉC EP FORCE (cardio) 8 h à 8 h 45 Force fonctionnelle 12 h 05 à 12 h 50	25 DÉC TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	26 DÉC TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	27 DÉC EP FORCER (pratique) 8 h à 8 h 45 Badminton sans inscription : 11 h à 13 h Mobilité 12 h 05 à 12 h 50	28 DÉC Hockey improvisé 11 h 30 à 13 h
29 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 7 h à 16 h CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	30 DÉC CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	31 DÉC CSN 8 h à 13 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 13 h ARS FERMÉ	1 JANV JOUR DE L'AN TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	2 JANV CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	3 JANV CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 8 h à 15 h CAPC 8 h 30 à 16 h ARS FERMÉ	4 JANV CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA FERMÉ CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	29 DÉC Patinage libre 14 h 30 à 16 h	30 DÉC EP FORCE (force) 8 h à 8 h 45 Cardiovélo 12 h 05 à 12 h 50	31 DÉC EP FORCE (cardio) 8 h à 8 h 45 Force fonctionnelle 12 h 05 à 12 h 50	1 JANV TOUTES LES INSTALLATIONS SONT FERMÉES	2 JANV EP FORCER (pratique) 8 h à 8 h 45	3 JANV EP FORCE (cardio) 8 h à 8 h 45 Volleyball sans inscription : 11 h à 13 h Mobilité 12 h 05 à 12 h 50	4 JANV Hockey improvisé 11 h 30 à 13 h
5 JANV CSN 8 h à 18 h Piscine FERMÉE ARÉNA 7 h à 23 h 30 CAPC FERMÉ ARS FERMÉ	6 Janv 2025 : Tous les établissements sont de nouveau ouverts aux heures normales. Veuillez consulter notre site Web pour connaître l'horaire des programmes réguliers ou appelez-nous pour obtenir de l'aide : SBMFC.ca / Facebook du CSN / Tableau d'affichage des FMAR(P) Kiosque du Centre sportif de Naden - 250-363-5677; Aréna Wurtele - 250-363-4297; CAPC - 250-363-1009						5 JANV Patinage libre 14 h 30 à 16 h	6 Janv 2025 : Tous les programmes ont de nouveau lieu aux heures normales. Veuillez consulter notre site Web pour connaître l'horaire des programmes réguliers ou appelez-nous pour obtenir de l'aide : SBMFC.ca / Facebook du CSN / Tableau d'affichage des FMAR(P) La piscine du Centre sportif de Naden (y compris le bain à remous et le bain de vapeur) sera fermée du 6 déc. au 5 janv.					

* Heures d'ouverture du Centre sportif de Naden et de l'aréna Wurtele seulement -

L'horaire des programmes et la location des installations ne sont pas compris dans ce calendrier

** La piscine sera fermée du 6 déc au 5 janv. pour maintenance. Les membres des FAC et des PSP peuvent utiliser gratuitement la piscine du Centre aquatique récréatif d'Esquimalt en présentant leur pièce d'identité militaire ou leur abonnement valide au centre de conditionnement physique.



RÉSERVEZ LA DATE

21 JUIN 2025

TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU !

VENEZ COURIR / MARCHER AVEC VOTRE MARINE

FAITES-LE PARCE QUE VOUS LE POUVEZ !



COURSE MARINE

FRAIS D'INSCRIPTION

5 KM DE MARCHÉ / COURSE 6 COURSE DE 10 KM	ANTICIPÉE NOV 5 - MAR 31	RÉGULIÈRE APR 1 - JUN 13	TARDIVE APRÈS JUN 13
VIRTUELLE	36,75 \$	40,00 \$	50,00 \$
EN PERSONNE			
Militaires actifs et retraités et personnes à charge	35,65 \$	41,40 \$	52,00 \$
Civils et personnes à charge du MDN et des FNP	41,40 \$	45,54 \$	55,00 \$
Grand Public	47,20 \$	51,90 \$	62,00 \$
COURS DES ENVANTS CHEMISE			
Virtuelle et en Personne (L'inscription est gratuite)	25,00 \$ / pour la chemise	25,00 \$ / pour la chemise	25,00 \$ / pour la chemise



NAVYRUNESQUIMALT.COM

Proud to
serve
Esquimalt-
Saanich-
Sooke



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca

www.RandallGarrison.ndp.ca



Rencontrez Stéphane Guay, CD3

célébration d'une carrière impressionnante

de 43 ans (et ce n'est pas fini) !



Le Matelot-chef (MatC) Guay recevant l'agrafe de la Décoration canadienne 3. De gauche à droite : Le lieutenant-colonel L.J. Rediger, le matc S. Guay et l'adjudant-chef de l'école M.R. Lanctot. Photo fournie

Ltv Jonathan Lacasse

Marchés publics maritimes

Cela faisait plusieurs années depuis notre dernière rencontre, et c'est le genre de choses qui arrive souvent dans la vie des marins. On tisse des liens à travers les équipages et au fil du temps, puis on s'éloigne et se retrouve au gré des marées.

C'est avec surprise que j'ai croisé Stéphane lors d'une cérémonie où il a reçu la précieuse distinction CD3 pour ses 42 années de service. Un moment rare, car peu de camarades d'armes peuvent se vanter d'avoir cumulé autant de miles marins et d'expériences au sein de notre organisation.

Je l'admets, j'étais impressionné. Plus notre carrière avance, plus nous réalisons les efforts et les sacrifices que cela implique. Après la cérémonie, j'ai eu le privilège de discuter avec Stéphane au Mess de SFC Leitrim, j'étais curieux d'en apprendre davantage sur son parcours.

Voici quelques extraits de notre enrichissante conversation.

Quelle année as-tu rejoint les FAC, Stéphane?

J'ai intégré la réserve navale le 29 juin 1981, au NCSM *Montcalm* à Québec, en tant que traceur radariste. En 1984, ce métier a été rebaptisé NCIOP. N'étant pas vraiment passionné par le métier, j'ai changé pour celui de manœuvrier en 1986. À cette époque, je faisais partie de la réserve pour financer mes études et vivre des aventures maritimes chaque été. Cela m'a permis d'étudier l'Histoire, la Géographie et l'Enseignement à l'université.

As-tu connu les années des "gate vessels"?

J'ai passé plusieurs étés à Halifax sur différentes classes de navires, notamment le Porte St-Jean et le Porte St-Louis, l'Anticosti, le Rallye et le Rapid, ainsi que le Nipigon et l'Algonquin. J'ai eu l'occasion de visiter de nombreux ports du Nouveau-Brunswick et de la Nouvelle-Écosse, ainsi que de naviguer le long de la côte est américaine. J'ai même exploré la côte ouest sur des navires comme le Porte de la Reine et le Porte Dauphine; de précieux souvenirs.

As-tu des anecdotes salées et mémorables?

Haha, il y en a effectivement quelques-unes ! Je me souviens d'un été en tant que bosco (buffer) sur le Porte St-Louis et le St-Jean, où notre commandant était particulièrement discret, préférant rester dans sa cabine en mer. Mais, quand on passait près de la porte de sa cabine, des bruits étranges laissaient deviner que personne n'est à l'abri du mal de mer !

Quels ont été tes moments forts en service?

Enseigner aux recrues et dispenser des formations de premiers secours. Au fil des années, j'ai eu l'opportunité d'enseigner et de former plusieurs membres au secourisme, former également les instructeurs et même les maître-instructeurs. Mon implication dans les premiers soins m'a permis d'être admis au sein de l'Ordre de Saint-Jean. En décembre 2022, j'ai eu l'honneur de recevoir une Mention élogieuse de l'Ordre de Saint-Jean, remise par le médecin général le MGen Marc Bilodeau.

En 1992, j'ai eu l'honneur de faire partie de la première édition de la Compagnie Franche de la Marine, où j'étais responsable de la sécurité, du transport et d'autres tâches con-

nexes. C'était intense, mais tellement gratifiant de pouvoir participer à ces événements où les marins arboraient les uniformes d'époque et donnaient des spectacles pour rencontrer le public. Après avoir été instructeur pour trois cours de recrues, j'ai brièvement été en 1994 à l'ERFC St-Jean, avant d'avoir l'opportunité de naviguer dans les Caraïbes, une période inoubliable !

D'autres moments marquants : j'ai œuvré aux normes pour l'école des recrues à la CFB Borden, j'ai enseigné les premiers soins, ainsi que le CBRN. Au cours de ma carrière, j'ai été instructeur pour 13 pelotons de recrues, dont deux à titre de commandant de peloton. J'ai également été instructeur pour 13 cours de PLQ et 3 cours de ILQ. Ma dernière position dans la réserve navale a été gestionnaire de carrière pour le BTL, où j'ai géré la carrière de plus de 1000 membres.

Sur 43 années de service, on peut dire qu'il y a eu beaucoup d'eau qui a coulé sous les ponts !

Quels ont été les moments les plus difficiles de ton parcours?

Le déménagement de ma famille à Kingston pendant ma formation à Borden, coïncidant avec le décès de mon père. Ça été une période particulièrement éprouvante. J'ai également dû faire face à des défis en tant que franco-phonie évoluant dans un milieu majoritairement anglophone.

Qu'est-ce qui t'a poussé vers ton métier actuel ?

Après 28 ans dans la réserve navale, j'ai choisi de transférer vers la Force régulière. J'ai passé deux ans en tant qu'officier de l'entraînement (TDO), et en 2013, j'ai transféré spécialiste SIGINT. Dans ce métier, j'ai

eu l'opportunité de déployer en Europe dans le cadre de l'opération Réassurance à bord du NCSM *Charlottetown*. Six mois en mer et sur le vieux continent !

Si ma mémoire est bonne, tu as lancé ta propre entreprise de montage de médailles à travers tout ça, n'est-ce pas ?

Mon entreprise s'appelle « Sailor Court Mount Medals ». J'ai commencé à monter des médailles lorsque le tailleur de la base a cessé de le faire. Les membres de mon unité cherchaient un endroit pour faire le montage de leurs médailles. J'ai commencé avec un montage simple de quatre médailles. Après quelques essais qui ne me satisfaisaient pas, j'ai finalement réussi à atteindre ce que je voulais. Depuis, j'ai beaucoup appris en démontant et remontant. Ça fait maintenant plus de 20 ans que j'ai le privilège de faire ça pour les membres de la régulière, de la Réserve, Cadets et même les vétérans et la GRC.

La dernière question que j'ai posée à Stéphane concernait les navires sur lesquels il a navigué. Stéphane a fait partie des équipages du: NCSM *Nipigon*, PLB *Captor*, NCSM *Porte St-Louis*, NCSM *Porte St-Jean*, NCSM *Porte Dauphine*, NCSM *Porte de la Reine*, NCSM *Porte Quebec*, NCSM *Rallye*, NCSM *Rapid*, NCSM *Anticosti*, NCSM *Algonquin*, NCSM *Préservier*, et NCSM *Charlottetown*.

En conclusion, je dois reconnaître que j'étais déjà impressionné par le CD3, mais après notre conversation, j'apprécie encore plus l'engagement, le courage et la résilience dont Stéphane a fait preuve au fil des ans.

BRAVO Stéphane, et félicitations à toi et à ta famille pour cette carrière exceptionnelle !



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

The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

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

Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192

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

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

Thinking about
consolidating
consumer debt?

Give us a call for current rates
and options!

Rates subject to change without notice

Félicitations aux diplômés !

Achèvement de la Qualification élémentaire en leadership

Présenté par le Contre-amiral Christopher Robinson

Une cérémonie a eu lieu au gymnase Nixon, à la caserne Work Point de la BFC Esquimalt, le 1er novembre, pour rendre hommage aux personnes qui ont terminé leur cours.

Photos : Matelot de 1re classe Alex Koller, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le Matelot-chef Berardi reçoit un certificat pour avoir terminé la Qualification élémentaire en leadership.



Le Caporal Carrier reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Carson reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot de première classe Dalziel reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Davison-Peer reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot de première classe Duchscher reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Fitz-Gerald reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Forbes reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Halliwell reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Jeon reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Kim reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Knife reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Lalonde reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Landry reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef MacPherson reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef McFadden reçoit un certificat pour avoir réussi la Qualification élémentaire en leadership.



Le Caporal McKay reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Passy reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot de 1re classe Phillips reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Caporal Rai reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le matelot-chef Rutherford reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Srisamer reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Soderstrom reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Swann reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Stewart reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Vansolkema reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Turcotte reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot de première classe Zeng reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Wright reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Hobbs reçoit un certificat de qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Zhygotskyy reçoit un certificat pour l'obtention de la Qualification élémentaire en leadership.

BRAVO ZULU

Les membres suivants ont reçu une reconnaissance spéciale.



Le Maître de 1re classe Dawson remet au Matelot-chef Landry le prix de l'Esprit de corps décerné lors de la Qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Landry reçoit le prix du meilleur élève de la Qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Lalonde reçoit un prix de leadership fondé sur le caractère décerné par le Premier maître de 1re classe Aubry dans le cadre de la Qualification élémentaire en leadership.



Le Matelot-chef Fitz-Gerald reçoit le prix Top Drill pour la Qualification élémentaire en leadership de la part du Maître 1re classe Fox.

Fall in –
to savings
with BMO.



BMO



Official bank of the
Canadian Defence Community

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

www.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

Le Lookout PETITES ANNONCES

A LOUER

CONDO MEUBLÉ À LOUER

1-3 mois de gardiennage, meublé, 2 lits 2 salles de bain dans Belmont Park, parking souterrain, \$2500 par mois, non fumeur, pas d'animaux. Contacter James à James@rayndt.com 11/11

CHAMBRE A LOUER

900\$/m pour une chambre dans une maison partagée. Salle de bain privée, cuisine partagée, buanderie + place de parking disponible. Entrée Soldat. Pas de sm/vape/party ni d'animaux autorisés. 250 893 4003 11/04

SUITE MEUBLÉE DE DEUX CHAMBRES : LOCATION À COURT TERME DISPONIBLE NOV. 10 :

Confortable suite à 2 lits, entièrement meublée, dans un quartier résidentiel calme, à 10 minutes à pied de la BFC Esquimalt. Tous les services et le wifi sont inclus. Cuisine et salle de bain complètes. La cuisine est équipée ; tous les draps sont fournis. Rez-de-jardin, entrée privée, buanderie commune, patio extérieur. Parking dans la rue. Non fumeur et non animaux. Les propriétaires vivent dans la maison. Remarque : séjour minimum de 30 jours, maximum de 6 mois. 2200 \$ par mois. Appeler Margaret 240 740 1300. 11/04

LOCATION DE COURTE DURÉE

Du 8 décembre à la fin février, 500 \$ par mois. Suite chaleureuse et confortable au sous-sol avec chambre séparée, salon, petit coin cuisine avec accès à une cuisine complète. Parfait pour le personnel de la base, à proximité de Gorge et Admirals, à 15 minutes en voiture et 40 minutes à pied de la base. Appeler John 250-721-3814 ou 250-889-0459 (portable) 11/18

ENDROIT MODERNE + SPACIEUX

Oceanview Oasis, 1100 sqft, 2-Chambre, 1-Salle de bain, suite meublée avec entrée indépendante. vue sur l'océan et les montagnes, terrasse privée. Situé à Colwood, à 18 minutes en voiture de la BFC Esquimalt. Location de courte ou moyenne durée, à partir de 150 \$/nt pour un maximum de quatre personnes. Prix négociable en fonction de la durée du séjour. Contactez mayandfraser@gmail.com. 11/04

COOK ST VILLAGE

Suite de 2 lits avec planchers en bois. Immeuble calme et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et parking inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 2 300 \$ par mois. Disponible le 1er décembre 2024. Appelez le 250 588 5457. 11/04

SUITE RÉNOVÉE AU SOUS-SOL

Cuisine avec appareils électroménagers en acier inoxydable, y compris lave-vaisselle. Salle de bain 4 pièces, grande chambre principale, foyer au gaz, chauffage électrique. Patio Soldat, cour partagée, stationnement hors rue. Nombreux rangements. L'immeuble est un quadruplex avec buanderie commune / 2 jeux de machines. Près du parc Gorge, sur la route des transports en commun. 10 minutes du centre-ville. Disponible le 15 novembre ou le 1er décembre. Certains chiens sont acceptés, mais pas de chats, ni d'animaux exotiques. Le tabac et le cannabis ne sont pas autorisés à l'extérieur. Max deux adultes + enfants. Contact sharlotj@gmail.com

**Besoin de louer,
d'acheter, de vendre
ou d'annoncer
quelque chose ?**

Communiquez avec
Jazmin.holdway@
forces.gc.ca

OBJETS PERDUS ET TROUVÉS DE LA BFC ESQUIMALT

No. Article

- 1 Bicyclette / 18 vitesses / Homme
- 2 Bicyclette / 27 vitesses / Femme
- 3 Bicyclette / 21 -speed / Hommes
- 4 Bicyclette / 21 -speed / Homme
- 5 Vélo / 18 -speed / Hommes
- 6 Vélo / 21 -speed / Hommes
- 7 Vélo / 21 -speed / Hommes
- 8 Vélo / Hybride électrique / 20 vitesses / Unisexe
- 9 Vélo / 21 vitesses / Hommes

Les demandeurs peuvent contacter

Stephen Joseph Galipeau,
Équipe d'élimination /
Compte du service du matériel (CSM)
@ Base Logistique au 250-363-5204
de 0800-1200 et 1300-1530.

Une description détaillée de l'objet est nécessaire pour faire une réclamation.

Participez à une séance d'information du Programme d'aide aux employés

Toutes les séances d'information sont disponibles dans les deux langues officielles. Inscrivez-vous à notre prochaine session dès maintenant! Pour plus d'information, veuillez nous contacter au EAP-PAE@forces.gc.ca



Le Programme du Bien-être organisationnel vise à vous fournir des services de santé mentale et de bien-être opportuns et accessible qui correspondent et évoluent en fonction de vos besoins et de ceux des membres de votre famille afin de vous outiller et de vous informer dans le but d'améliorer votre santé et de votre bien-être.

Le Programme d'aide aux employés (PAE) (vous quittez maintenant Canada.ca, pour les auditoires internes seulement) du ministère de la défense nationale est un service professionnel, confidentiel et proactif destiné à vous aider, vous et les membres de votre famille, à faire face à diverses préoccupations personnelles, familiales ou professionnelles.

Participez à une séance d'information du programme d'aide aux employés pour en savoir plus sur la nouvelle gamme complète de services et de soutien en matière de santé mentale disponibles pour les employés de la fonction publique, y compris les étudiants et les employés occasionnels, ainsi que pour les membres de leur famille immédiate.

CETTE PRÉSENTATION COUVRIRA LES SERVICES SUIVANTS :

- Counseling en cas de crise et à court terme
- Coaching IntelliVie
- Plateforme numérique en santé mentale
- Soutien par les pairs
- Soutien aux gestionnaires : Service de TéléConseil (TLC)
- Services spécialisés pour les équipes



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.



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

25th ANNUAL

Township & CUPE

HOLIDAY FOOD DRIVE



SUPPORTING **Esquimalt Neighbourhood House**

Drop it off!

Food donations can also be dropped off at the township's public works yard, recreation centre, municipal hall & Archie Browning Sports Centre from **Nov 25-Dec 20**.

We'll pick it up!

- South side: Dec 2-6
- North side: Dec 9-13

Place non-perishable food in bags labelled "food drive." A dedicated vehicle will pick up your donation.



More info at esquimalt.ca

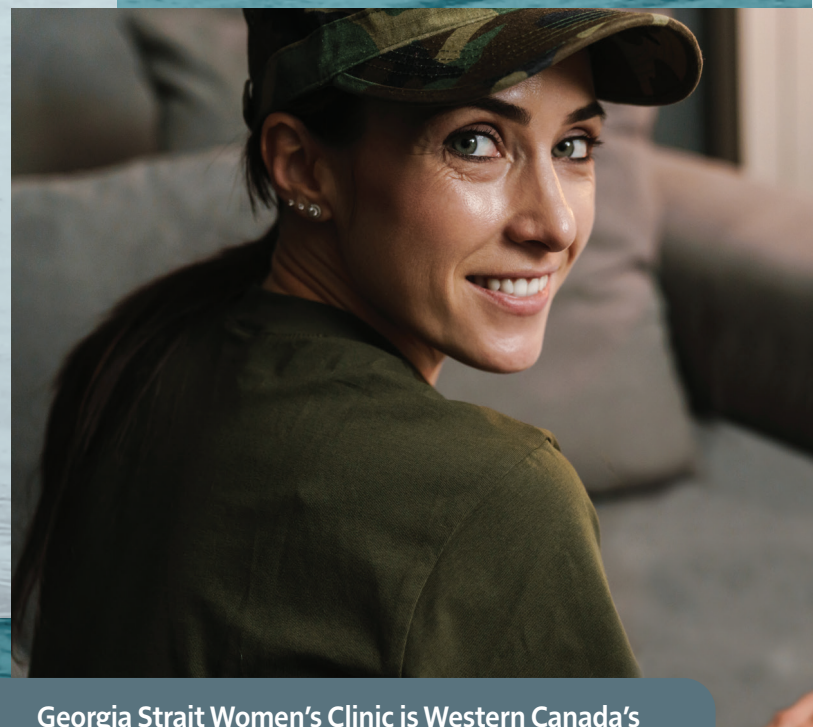
Treatment IS WITHIN REACH

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—Western 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.



Georgia Strait Women's Clinic is Western 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**