



LA SOURCE D'INFORMATION DE CONFIANCE DE L'ARMÉE CANADIENNE DEPUIS 82 ANS



Volume 71 Numéro 2 26 janvier 2026
Morale et bien-être ACTUALITÉS | BFC Esquimalt, Victoria C.-B.

LOOKOUT

JOURNAUX Et Édition | Newspaper & Publishing

COS?
Let's get your home
SOLD!

Chris
Esbati

REMAX
CAMOSUN

250.744.3301 victoriaforsale.ca



LA PRÉCISION NAVALE PREND SON ENVOL



Le matelot de 1re classe (S1) Frank Moore, du Navire Canadien de Sa Majesté (NCSM) Max Bernays, lance un système aérien sans pilote PUMA lors de l'opération (Op) NEON en 2025.

Crédit photo : matelot de 1re classe Jordan Schilstra, Forces armées canadiennes Photo



Cheryl Barnes
REALTOR®

RETIRED MILITARY FAMILY

Macdonald Realty
1910 Sooke Road
Colwood BC

Cheryl Barnes
250-413-7943
Cherylbarnes.ca

PLANNING A MILITARY MOVE? YOUR IRP EXPERIENCED REALTOR

**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 is what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



VIEW COUNTRY GROCER'S LATEST FLYER SAVINGS IN THIS PAPER!



ADVENTURE UNSTOPPABLE



2025 OUTLANDER PHEV SE S-AWC

LEASE FOR

\$112

WEEKLY*

WITH A \$4,998 DOWN PAYMENT

AT

0%

FOR 24 MONTHS

MSRP: \$53,998 | SAVINGS: \$2,750 | SELLING PRICE: \$51,248**

/ 61+km of Electric Range³

/ 7 Passenger Seating

/ Blind Spot Warning

/ No-Charge 2-Year
Maintenance Package⁴

SCAN HERE
FOR DETAILS



ASK US ABOUT

BONUS
SAVINGS OF **\$5,000¹**

0% FINANCING RATE
FOR UP TO
60 MONTHS¹

MILITARY
REBATE **\$500²**

TEST DRIVE TODAY



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

* \$112 weekly is equivalent to \$224 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302433. \$224 bi-weekly payment for 24 months, with \$4,998 down, or equivalent trade, at 0% A.P.R., on approved credit, is based on a selling price of \$51,248 and 16,000 km per year. Lease-end residual value is \$33,640.74. MSRP is \$53,998. Payment is net of all available manufacturer incentives, including a \$500 Loyalty Rebate, and subject to eligibility, and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price include freight and air tax, but do not include taxes, \$995 documentation fee, PPSA fees, \$595 finance placement fee (if financing or leasing), or licensing. Exact vehicle not shown. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires February 2, 2026. See dealer for details.
** Selling price of \$51,248 does not include the \$500 Loyalty Rebate. The loyalty program is available to eligible Mitsubishi owners or household members. Supporting documents will be required. Terms and conditions apply. See dealer for details. Offer expires February 2, 2026.
1 Some units excluded. Subject to approved credit and eligibility. Restrictions and limitations apply. Cash savings cannot be combined with Mitsubishi subvented interest rates. Offer expires February 2, 2026. See dealer for complete terms and conditions.
2 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.
3 EV range varies by model. Model shown has an estimated battery range of 61km 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.
4 Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires February 2, 2026 and subject to change without notice.

Réunis après des décennies : des camarades de la guerre de Corée renouent contact à la retraite

Archana Cini
Journal Lookout

Pour Roy Mackay, Gil Russell et Don Russell, la vie dans la Marine royale canadienne (MRC) à l'adolescence était synonyme de travail acharné et de discipline. Près de huit décennies plus tard, la vie leur a offert un cadeau inattendu : des retrouvailles soudaines entre camarades de bord aujourd'hui âgés de plus de 90 ans.

Aujourd'hui âgés respectivement de 92, 95 et 94 ans (Gil et Don ne sont pas apparentés, et Don est décédé peu avant l'interview), les trois hommes se sont retrouvés à la Société Broadmead Care de Victoria pour la première fois depuis des décennies. La dernière fois qu'ils s'étaient vus, ils n'avaient que 16, 18 et 19 ans et servaient à bord du Navire Canadien de Sa Majesté (NCSM) Athabaskan pendant la guerre de Corée, un navire souvent surnommé « Athabaskan II » ou « Athabee ».

Destroyer de classe Tribal, l'Athabaskan II a été déployé lors de trois missions de guerre à partir de 1950, avec des missions allant des patrouilles anti-sous-marines au transport de troupes, en passant par les évacuations et les bombardements. Le navire a été en service au Canada de 1948 à 1966. Gil, Roy et Don ont tous été déployés ensemble lors de sa troisième mission de guerre, travaillant comme soutier dans la salle des chaudières.

« J'étais content de quitter l'armée pour rejoindre la marine, vous savez », a déclaré Roy. « La marine m'a en fait aidé à trouver un emploi lors de mon retour à la vie civile, et cela a été très important pour moi. »

Roy a raconté en détail son travail à bord de l'Athabaskan II lors de son premier déploiement avec la MRC.

« Il faisait un froid glacial dans la salle des chaudières, et nous étions trois ou quatre par quart, 24 heures sur 24. C'était un travail effrayant et il fallait juste espérer qu'une mine ou l'ennemi ne vous atteigne pas. »

Même le simple fait d'entrer dans la salle des chaudières exigeait beau-



Une photo de feu Don Russell, prise en 2025 au Veterans Memorial Lodge. Photo fournie.

coup de prudence et de concentration, car une erreur pouvait avoir de graves conséquences.

« Lorsque vous entriez dans la salle des chaudières, vous deviez vous rappeler de fermer et de verrouiller le sas derrière vous », se souvient Gil en évoquant ses tâches à bord. « La pression y était de plusieurs centaines de kilos. Mais après quelques minutes, votre corps s'y habitue et vous pouviez commencer à travailler. » Gil se souvient également de la cheminée, où ceux qui avaient le mal de mer et avaient froid se blottissaient pour trouver un peu de chaleur et de réconfort pendant le quart.

« On appelait cela des chaudières à grande vitesse, celles sur lesquelles nous travaillions, et les navires pouvaient atteindre une vitesse de 42 miles à l'heure sur beau. Elles étaient en fait très efficaces. »

La vie à bord de l'Athabaskan II était réputée rigoureuse et routinière, les marins dormant dans des hamacs subissaient des vibrations désagréables chaque fois que les « gros canons » étaient utilisés.

Au-delà de la salle des chaudières et des routines quotidiennes, l'Athabaskan naviguait pendant de longs mois en mer, sauvant des pilotes abattus et transportant des troupes. Gil se souvenait à quel point le mal de mer pouvait être froid et éprouvant, tandis que Roy racontait qu'il descendait à terre chaque fois qu'ils atteignaient un port, simplement pour sentir le sol ferme sous ses pieds, « Vous posiez les pieds sur le sol et vous commandiez une bière », disait-il avec un sourire.

Après avoir quitté la marine, les deux hommes se sont construits une vie bien remplie à terre : ils ont fondé une famille, travaillé dans des métiers civils et entretenu le souvenir de leur expérience en mer à travers leurs récits.

« Je pense que j'étais le plus jeune, à 18 ans », dit Gil. « Nous nous allongions tous sur le pont quand nous avions le mal de mer et attendions avec impatience notre rhum tous les jours, à 11 h 30 pile. »

Roy esquissa un rire, ajoutant : « Nous chantions des chansons... ne vous enivrez pas trop ! » L'énergie de Roy s'est transmise dans sa vie civile, son goût pour les chansons se transformant en un amour de toujours pour la danse. Pour Gil, le baseball est devenu une passion.

« J'ai changé », a déclaré Roy d'un air pensif lorsqu'on lui a demandé ce que le service lui avait appris. « Il m'a aussi appris à avoir une bonne hygiène », a-t-il ajouté, une réponse humoristique qui a fait rire toute la salle.

Ce n'est qu'après que les trois hommes aient emménagé indépendamment au Veterans Memorial Lodge, la résidence de soins de Broadmead, qu'ils ont appris qu'ils avaient servi à bord de l'Athabaskan II à la même époque, une découverte qui a donné lieu à leurs récentes retrouvailles.

« C'était quelque chose », a déclaré Gil, en repensant à ce lien des décennies plus tard. « On ne s'attend pas à retrouver quelqu'un avec qui on a servi il y a un demi-siècle et qui vit au même

endroit que soi, et encore moins deux hommes. »

Même si Gil continuait à souligner que sa mémoire n'était plus ce qu'elle était, ses yeux s'illuminaient lorsqu'il parlait de sa défunte épouse. « Chaque jour, je lui écrivais une lettre. Elle n'était peut-être pas très longue, mais je lui en écrivais une. Et puis un jour, nous recevions tous une pile de lettres et nous essayions de nous contrôler pour ne pas toutes les lire. » Roy acquiesça, se souvenant de sa propre épouse à qui il écrivait également des lettres à l'époque.

Lorsqu'on lui a demandé comment il avait vécu le fait de revoir son amour en personne après

son retour de la guerre, Gil a simplement répondu : « Dire que c'était un moment spécial serait un euphémisme. »

Lorsqu'on leur a demandé comment ils décriraient leur service en trois mots ou moins, Gil a répondu « fier de moi-même » et Roy « une belle vie ».

Plus de 70 ans après avoir servi ensemble pour la première fois dans la salle des chaudières de l'Athabaskan II, Gil Russell et Roy Mackay sont à nouveau assis côte à côte, non pas en tant que soutiers, mais en tant qu'hommes réfléchissant à leur vie façonnée par leur service.



Une photo de Roy Mackay (à gauche) alors qu'il était jeune homme au service du Canada. Photo fournie.



Une photo de Gil et de sa femme Lorraine Russell le jour de leur mariage, peu après le retour de Gil de son déploiement à bord du navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Athabaskan. Photo fournie.

Écrit en mémoire de feu Don Russell, 1er avril 1933 – 16 décembre 2025. Don était un ancien combattant de la MRC qui est décédé après une vie marquée par le travail acharné et le service au Canada. Connu pour son dévouement, sa résilience et son sens de l'humour, Don laisse derrière lui un héritage de service et d'histoires qui resteront gravés dans la mémoire des générations futures.

À mesure que les hommes de l'Athabaskan II se font plus rares, les réunions comme celle-ci deviennent une histoire vivante, des moments où le passé naval du Canada s'assoit à table, souriant et nous rappelant à tous ce qu'exigeait autrefois le service et ce qu'il représente encore aujourd'hui.

Nous remercions tout particulièrement Shannon Donnelly et Broadmead Care pour leur contribution à cet article.

CANADIAN ARMED FORCES APPRECIATION NIGHT AT *The* **Q**

SAT FEB, 7TH

**6:00
PM**



ROAR WITH US!

Military Pricing:
\$15 Adults

BUY HERE



VS



**LOCAL YOUTH 18 & UNDER NO CHARGE
WHEN ACCOMPANIED BY AN ADULT**

L'importance de la formation sur la conduite après la capture (CAC) et devenir instructeur CAC

Bordie Lawrence

Centre d'instruction sur la conduite après la capture (CICAC)

À la suite des événements du 11 septembre 2001 et du début de la guerre mondiale contre le terrorisme, il est devenu évident que l'unité de niveau 1 du Canada, la Force opérationnelle interarmées 2 (FOI 2), avait besoin d'une nouvelle formation spécialisée pour le personnel déployé à l'étranger. Cette formation permettrait d'assurer la survie en captivité, de priver l'ennemi d'informations stratégiques et de minimiser l'exploitation du personnel isolé.

C'est ainsi que les membres de la JTF 2 ont commencé à suivre une formation en résistance à l'interrogatoire (R2I) afin de répondre à ce besoin critique, avec le soutien de l'armée britannique. En 2005, le premier cours canadien de formation d'instructeurs R2I a été dispensé par des instructeurs britanniques R2I afin de qualifier un groupe de membres des Forces armées canadiennes (FAC) à l'obtention de la qualification R2I.

Cela a permis au Canada de commencer à délivrer la formation R2I de manière indépendante. Le premier cours R2I organisé par le Canada a eu lieu en 2006, avec un personnel composé exclusivement d'instructeurs canadiens. Le titre d'instructeur a alors été officiellement renommé « instructeur en conduite après la capture » (CACI). En 2008, le Centre d'instruction sur la conduite après la capture (CICAC) a été officiellement créé à Kingston, en Ontario, sous l'égide de l'Académie canadienne de la Défense. Le programme a continué d'évoluer et, en 2019, un examen complet a conduit à des changements visant à adapter la formation au climat mondial actuel, en tenant compte d'événements tels que l'annexion de la Crimée et la complexité croissante du champ de bataille. La version révisée du programme a été lancée en 2021 et continue de s'adapter aux défis actuels, notamment l'invasion de l'Ukraine en 2022 et les engagements continus du Canada dans les missions de l'OTAN.

La formation CAC canadienne a toujours été guidée par des événements réels et des études de cas de personnel détenu en captivité. Un exemple marquant souvent utilisé dans la formation en matière de CAC est celui du Commodore de l'air Leonard Joseph Birchall, CM, OBE, DFC, OOnt, CD, connu comme le « sauveur de Ceylan ». Le 4 avril 1942, alors qu'il pilotait un hydravion PBY Catalina en patrouille au sud de Ceylan, Birchall a repéré une importante flotte japonaise, la force opérationnelle Nagumo, responsable

de l'attaque de Pearl Harbor, qui se dirigeait vers l'île. Il réussit à transmettre un message d'alerte avant que son appareil ne soit abattu, et lui ainsi que son équipage furent capturés. L'héroïsme de Birchall ne se limita pas à son rapport d'observation : durant sa captivité, il s'imposa comme un leader, défendant ses camarades capturés et réduisant considérablement le taux de mortalité des prisonniers de guerre alliés en veillant à ce qu'ils soient correctement traités. Ses actions demeurent un exemple de résilience et de leadership en captivité.

Une autre étude de cas utilisée au CICAC est celle de Robert R. Fowler, ancien sous-ministre de la Défense nationale, et de Louis Guay, qui ont été pris en otage par Al-Qaïda au Maghreb islamique (AQMI) dans le désert du Sahara le 14 décembre 2008. Fowler, qui était envoyé spécial des Nations Unies au Niger, et Guay ont été détenus pen-

dant une journée incluant la participation du public, dispensée exclusivement par des CACIs, destinée au personnel se préparant à un déploiement ou aux unités demandant une formation supplémentaire sur la politique canadienne en matière de CAC. Le niveau C, le plus avancé, est dispensé uniquement au Centre de formation sur la conduite après capture à Kingston. Il combine un enseignement théorique et pratique destiné au personnel jugé le plus exposé au risque de captivité, à ceux qui souhaitent devenir CACI et aux membres des FAC qui souhaitent acquérir ces compétences. Cette formation est particulièrement pertinente dans le contexte actuel, comme en témoigne la guerre entre la Russie et l'Ukraine, où la captivité est devenue une triste réalité pour beaucoup.

Cette formation joue également un rôle important dans le maintien de l'interopérabilité avec les alliés du Canada, en particulier au sein de la communauté du groupe des cinq — le Canada, le Royaume-Uni, les États-Unis, la Nouvelle-Zélande et l'Australie. Grâce à des formations communes, à des possibilités d'échange et à la collaboration entre instructeurs, les CACIs renforcent les partenariats internationaux et améliorent l'état de préparation collective. Le Canada accueille régulièrement des instructeurs et des stagiaires du groupe des cinq pour les cours de niveau C et les formations CACI, tandis que des CACIs canadiens se rendent également à l'étranger pour enseigner et apprendre au sein de programmes alliés. Ces échanges renforcent la contribution du Canada à la sécurité mondiale et consolident la base commune de connaissances partagées en matière de survie en captivité. Les CACI canadiens participent également à des conférences internationales et à des cours spécialisés, élargissant ainsi leur expertise et permettant au Canada de demeurer aligné avec les normes de l'OTAN et des alliés. Devenir CACI est à la fois gratifiant et exigeant. Les instructeurs sont issus de tous les corps de métier, de tous les éléments et de tous les grades, tant de la Force régulière que de la Force de réserve. Tout en conservant leur occupation principale, ils assument l'enseignement du CAC comme une spécialité qui leur permet de préparer leurs pairs à l'un des scénarios les plus difficiles que l'on puisse imaginer. Le processus commence par la soumission d'un avis d'intention sur la page d'accueil du CICAC via DWAN. Les candidats sont ensuite invités à participer à une évaluation de deux jours. Les candidats retenus doivent suivre le niveau C s'ils ne l'ont pas déjà fait, puis le cours d'instructeur sur la conduite après la capture. Ce cours les forme non seulement à la présentation du matériel

CAC, mais souligne également l'importance de la sécurité et de la résilience lorsqu'il s'agit d'exposer le personnel des FAC à des environnements réalistes et stressants.

La remise des diplômes du cours d'instructeur est marquée par une tradition qui donne à réfléchir : un ancien captif partage ses expériences avec les nouveaux instructeurs, leur rappelant la profonde responsabilité qu'ils assument en préparant d'autres personnes à la captivité. Les CACI peuvent servir à temps partiel dans leur unité d'origine ou être affectés à plein temps au CICAC, où ils continuent à progresser dans leur spécialisation militaire (MOSID). Dans les deux cas, ils restent les seuls membres des FAC autorisés à dispenser la formation à la captivité. Le rôle de l'instructeur en conduite après la capture est donc essentiel. Les CACI enseignent et testent les compétences qui pourraient un jour sauver la vie de leurs pairs. Leur

travail repose sur l'histoire, l'expérience du monde réel, la collaboration internationale et le principe inébranlable selon lequel les membres des FAC doivent être préparés à l'impensable. Au cœur de cette mission se trouve la devise du Centre, qui est de veiller à ce que tous les membres formés puissent « survivre avec honneur et revenir avec dignité ».

La formation sur la conduite après la capture aura lieu à la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt les 27 et 28 janvier dans le bâtiment N92, au théâtre MSE, à 10 h, afin de présenter le programme de recrutement des CACI. Tous les grades sont invités à venir découvrir ce que font les CACI, ce qu'il faut pour devenir CACI, les avantages supplémentaires liés à ce poste, notamment les voyages internationaux et les indemnités supplémentaires, l'environnement de travail professionnel au CAC TC et le développement professionnel que vous acquérez en tant que CACI.



130 jours. Leur cal-vaire, comme d'autres étudiés au CICAC, met en évidence les réalités imprévisibles et dangereuses de la captivité et renforce l'importance de préparer les membres des FAC à de telles éventualités. Bon nombre des études de cas enseignées au CICAC ne sont pas des leçons abstraites, mais des expériences vécues partagées directement avec les instructeurs et les stagiaires par le biais de présentations et de conversations avec ceux qui ont enduré la captivité. Ces témoignages de première main ajoutent de la profondeur à la formation et rappellent aux CACI et aux membres des FAC les enjeux en cause.

Les FAC dispensent une formation CAC à trois niveaux. Le niveau A est introduit pendant la formation de base et renforcé par un cours annuel du Réseau d'apprentissage à distance (RAD) cours que tous les membres sont tenus de suivre. Le niveau B est une présentation d'une

COMMUNITY PASTA DINNER
~ FREE ~
5-7PM
(BUFFET SERVICE, VEGETARIAN OPTIONS)

- COMMUNITY CONNECTION
- KIDS ACTIVITIES
- GREAT FOOD

WEDNESDAY, FEBRUARY 18TH 2026
500 ADMIRALS ROAD (ENTRANCE ON LYALL ST.)
~ RAINBOW KITCHEN ~

GOOD FOOD • GOOD NEIGHBOURS • COME SHARE A PLATE •
ALL ARE WELCOME!

QUESTIONS: JILLIAN@RAINBOWKITCHEN.CA

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

CONDO FOR SALE MLS#1018840
309-3277 Glasgow Ave.
1 Bedroom / 1 Bathroom
OPEN HOUSE info online
www.shellyreed.com

\$379,900

Shelly Reed & Brian Niles
Synergy Realty Group brokered by eXp Realty
Direct 250-213-7444

exp REALTY
301-3450 Uptown Blvd.
Victoria

Ooh La La
• CUPCAKES + CAKES •

OohLaLaCupcakes.ca
250 385-0707

SCAN HERE

NOUVELLES SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE
BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.
Une division des Programmes de soutien du personnel

Le Lookout Newspaper and Publishing fournit des nouvelles sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est distribué à l'échelle nationale toutes les deux semaines en version imprimée et en ligne à lookoutnewspaper.com avec des mises à jour sur les médias sociaux sur Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis d'entendre vos commentaires et vos idées d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du Capitaine de frégate K. Whiteside, Commandant de la Base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abréger ou de rejeter des textes ou des publicités afin de se conformer à la politique décrite dans le manuel de politique des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

GESTIONNAIRE DES SERVICES GÉNÉRAUX

Lindsay Groves
Lindsay.Groves@forces.gc.ca

PRODUCTION

Leslie Eaton
eaton.leslie@cfmws.com

RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Archana Cini
archana.cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto
250-363-3127
andrea.modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

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

Danielle Thompson
forces.ads@westcoastmarketing.net

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Wilson Ho
250-363-4006

Rodney Venis
250-363-7060

Mentions légales

Diffusion bihebdomadaire imprimée : 2 100
Portée sur les réseaux sociaux : plus de 10 000
membres de la communauté de la défense

Suivez-nous pour rejoindre notre
communauté en ligne :

Facebook: @LookoutNewspaperNavyNews

Instagram: @lookoutnewspaper

LinkedIn: Lookout Newspaper

lookoutnewspaper.com



DE LA GLACE AU FER :



Les anciens joueurs des Canucks passent l'après-midi à la BFC Esquimalt

Archana Cini

Journal Lookout

Les anciens joueurs des Canucks de Vancouver ont récemment troqué leurs patins contre des ponts en acier lors d'une visite à bord du Navire Canadien de Sa Majesté (NCSM) *Vancouver*.

Le 15 janvier, les anciens joueurs de la Ligue nationale de hockey (LNH) Geoff Courtnall, Matt Pettinger et Greg C.

Adams ont été accueillis à bord de la frégate de classe Halifax pour une visite du navire, au cours de laquelle les marins de la Marine royale canadienne (MRC) leur ont fait découvrir le quotidien, les capacités opérationnelles et le travail d'équipe nécessaires à la vie en mer. Du pont du Vancouver aux espaces de vie sous le pont, la visite a également permis de découvrir certains parallèles entre le sport professionnel et le service naval, notamment la discipline, la préparation et la confiance mutuelle.

Pour l'équipage du NCSM *Vancouver*, cette visite a été l'occasion de présenter un navire de guerre canadien et de rencontrer des visages familiers de la communauté d'hockey canadienne. Pour les anciens joueurs de la LNH, ce fut l'occasion de découvrir le travail acharné de notre solide communauté locale de défense, de nouer des relations et de partager des anecdotes de la vie sur la glace.

« J'ai été surpris d'apprendre qu'il y avait 250 personnes à bord du navire », a déclaré Matt Pettinger. « Le tapis roulant est également une bonne idée. »

Après la visite, Courtnall, Pettinger et Adams se sont joints aux membres de l'équipe de la Défense pour une soirée de visionnement du match des Canucks de Vancouver ouverte à tous les grades, qui s'est tenue au Pacific Fleet Club. Lors de cet événement qui a fait salle comble, un grand tirage au sort parrainé par la Molson Coors Beverage Company a été organisé, et c'est le matelot de 1^{re} classe (S1) Dan Kadatz qui a remporté le grand prix.



Des marins locaux de la MRC terminent troisièmes au Championnat international de course à pied des Forces canadiennes

Brittany Wiseman
MARPAQ PA

L'équipe internationale de course à pied des Forces canadiennes a réalisé une performance impressionnante lors des Championnats canadiens de course cross-country 2025 qui se sont déroulés à London, en Ontario. L'équipe féminine a décroché une belle troisième place dans la catégorie 10 km open féminin.

Le championnat a attiré des athlètes exceptionnellement compétitifs, notamment des olympiens et des coureurs d'élite qui se disputaient une place dans l'équipe nationale canadienne de cross-country. Malgré les chutes de neige fraîche et les conditions météorologiques froides le jour de la course, les athlètes des Forces canadiennes ont relevé le défi, profitant du terrain exi-

geant pour affiner leurs compétences.

Cet événement a constitué une étape importante dans la préparation de l'équipe en vue des prochains Championnats de cross-country du CISM qui se tiendront à Trikala, en Grèce, en février 2026. Les athlètes ont souligné que la compétition nationale leur avait non seulement permis de tester leur endurance, mais aussi de renforcer leur préparation pour la scène internationale.

Leur podium souligne le dévouement, la résilience et le travail d'équipe qui continuent de définir l'équipe internationale de course à pied des Forces canadiennes, alors qu'elle se prépare à représenter le Canada au cours de la nouvelle année.

Bravo Zulu!



(De gauche à droite) La maître matelot (MS) Rachel McCarthy, l'élève-officier Amanda Polus, le sous-lieutenant (SLt) Aisling Wydysh et le premier maître de classe (P02) Bailey Toupin pose pour une photo pendant le Championnat international de course à pied des Forces canadiennes. Photo fournie.

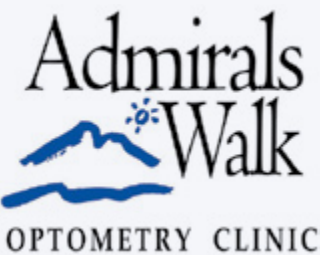
Eye care for your family!

- 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!



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



This January, we are thanking YOU.

Your generosity helps create moments of comfort and joy for people who live in long term care.

www.broadmeadcare.com/how-you-help



BECKLEY FARM LODGE | HARRIET HOUSE
NIGEL HOUSE | REST HAVEN LODGE
VETERANS HEALTH CENTRE
VETERANS MEMORIAL LODGE

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter



The War Amps

You can give
child amputees
the artificial
limbs they need
to thrive.



See your impact
at waramps.ca



Le salon MARPAC sur la santé et le bien-être revient ce printemps

Archana Cini, avec la contribution d'Andrea Modesto

Journal Lookout

Le salon MARPAC Santé & Bien-être Expo 2026 sera de retour à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le jeudi 5 mars, réunissant la communauté de la Défense de la Côte Ouest pour une journée consacrée à la santé, aux relations humaines et au bien-être.

Prévu de 10 h à 14 h au centre sportif Naden, ce salon annuel accueille les membres militaires et civils de la Défense pour leur permettre de découvrir des produits, des services et des ressources adaptés à leurs besoins en matière de santé et de bien-être physique, mental et spirituel. Les inscriptions pour les kiosques sont désor-

mais ouvertes, et l'un des événements communautaires les plus courus de l'année du MARPAC suscite déjà beaucoup d'intérêt.

L'exposition proposera une gamme croissante de présentations tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, avec plus de 40 kiosques prévus. Les participants pourront rencontrer des organisations offrant des services dans les domaines des soins de santé, de la nutrition, du fitness, du bien-être mental, de l'éducation, des finances, des loisirs et du soutien au mode de vie. Parmi les exposants confirmés figurent Admirals Walk Optometry, Sunshine Coast Health Centre, Island Prostate Centre, WildPlay, HearingLife Canada, Helmets to Hardhats, Bank of Montreal (BMO), l'Université de Victoria, l'Université Royal Roads et 3M Canada, qui apportera un camion de démonstration de sécurité antichute à l'extérieur à

l'événement.

Outre les partenaires communautaires, plusieurs services et clubs de loisirs de la base seront également présents, notamment PSP Recreation, Health Promotion, le *journal Lookout* et divers clubs de la base tels que ceux de jardinage, de golf et de modélisme ferroviaire. Les participants pourront également découvrir en avant-première le nouveau t-shirt de course conçu pour la 20^e édition annuelle de la course de la marine de la BFC Esquimalt.

Que vous souhaitiez améliorer votre condition physique, découvrir de nouveaux outils de bien-être ou simplement voir ce qui est disponible dans la communauté, le 5 mars promet d'être une journée riche en découvertes pour tous.

**MARDI
5 MARS**
Centre sportif Naden

Pour réserver un stand avant le 13 février,
contactez
Josh à l'adresse
military.base.advertising@gmail.com ou
Danielle à l'adresse
forces.ads@westcoastmarketing.net

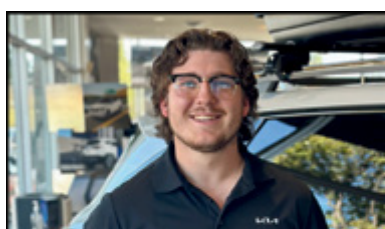


The Kia K4 LX

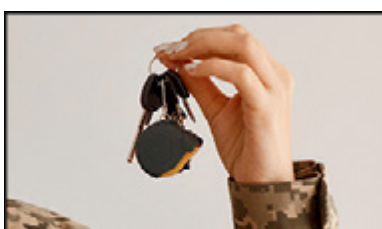
Finance from \$172 bi-weekly for 84 months.
\$0 down + 1% loyalty bonus.



KIA
Movement that inspires



Meet Tory
Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:
tmclintick@kiavictoria.ca



Military Rebate
As a tribute to Canadian Forces members, we are proud to offer \$500 towards the purchase or lease of a new Kia.



Locally Owned
We're locals too! We strive to make an impact in our community through charitable events, fundraisers, and sponsorships.



Automotive News Canada
**BEST
DEALERSHIPS**
TO WORK FOR 2025



(250) 360-1111
2620 Government Street
www.kiavictoria.ca
sales@kiavictoria.ca

@kiavictoriabc   

Kia Victoria

Bravo Zulu



L'École navale (Pacifique) organise une cérémonie de remise des honneurs et des récompenses

L'École navale (Pacifique) (NFS[P]) a organisé une cérémonie de remise des honneurs et des récompenses le 15 janvier. Au cours de cette cérémonie officielle, le quartier-maître de 2^e classe (PO2) Robyn Murree a reçu son agrafe CD 1^{re} classe et le matelot de 1^{re} classe (S1) Aron Kim a reçu son OSM. Les récompenses ont été remises à chacun par le commandant (Cdr) Meryl Sponder. Bravo Zulu, PO2 Murree et S1 Kim !



École navale (Pacifique)



Le matelot de 1^{re} classe Aron Kim (à droite) reçoit sa médaille OSM.



Le quartier-maître de 2^e classe Robyn Murree (à droite) a reçu son agrafe CD 1^{re}

Photos fournies



Rental living at the heart of Royal Bay.

Studios, 1-bedroom, and 2-bedroom suites designed with condo-level care.

Register Today
ARDENATROYALBAY.CA



École de plongée Surges Formation

Lieutenant (marine) Michael Cormie

Unité de plongée de la flotte (Pacifique)

Le quartier-maître de 2e classe (PO2) Paul Paquette a du pain sur la planche. Il est instructeur pour l'un des deux cours de plongée de déminage RQS1 dispensés simultanément cette année à l'École de plongée de l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) (FDU(P)).

Un nombre record de 19 étudiants ont commencé leur formation en octobre 2025, dans le but d'obtenir leur diplôme à l'issue d'un cours intensif de treize mois, fin octobre 2026. Le PO2 Paquette les aidera à atteindre cet objectif.

Peu après le début des cours, les étudiants ont défilé pour la remise des diplômes de la promotion 2025.

« La formation est un véritable marathon », a déclaré Paquette. « J'espère donc que le défilé les a aidés à visualiser l'objectif qu'ils poursuivent pour obtenir leur diplôme l'année prochaine. »

Au cours de la formation, les étudiants apprendront à plonger avec différents types d'équipement, notamment l'appareil respiratoire à air comprimé, la plongée avec alimentation en surface et les deux types

de recycleurs. En plus de la plongée elle-même, les étudiants acquerront d'autres compétences essentielles, notamment le gréement, la conduite de divers véhicules et bateaux, et le fonctionnement des chambres de recompressions. Ils acquerront également des compétences de base en matière de neutralisation des explosifs et munitions (NEDEX) à l'École du génie militaire des Forces canadiennes à Gagetown. Les étudiants seront également initiés aux méthodes de recherche, d'identification, de destruction

et/ou de récupération des mines navales qui ont été rendues inoffensives. Ils apprendront également à fournir un soutien technique à la flotte et à utiliser des outils de coupe, de soudage et divers outils hydrauliques sous-marins.

« Le cours est extrêmement long, tout simplement parce qu'il y a tellement de



« Cela nous a vraiment obligés à réfléchir de manière créative à la façon dont nous gérons les personnes, l'équipement et les installations. »

Premier maître de 2e classe Keith Slade, chef de l'école de plongée

sujets à couvrir et de compétences à enseigner qui peuvent être nécessaires dans le monde réel à court terme », a déclaré le PO2 Paquette.

Le PO2 Paquette est bien placé pour le savoir : il a été déployé à Petawawa quelques jours après le crash d'un hélicoptère Chinook dans la rivière Ottawa, qui a tragiquement coûté la vie aux deux pilotes en 2023. « Ce fut une tâche difficile.

L'eau était profonde, sombre et pleine de dangers. Cela a fini par être l'une des plus grandes opérations de récupération jamais entreprises par les plongeurs de déminage. Elle m'a également appris de nombreuses leçons que je tiens à transmettre à ces étudiants », a déclaré Paquette.

La FDU(P) poursuit ses efforts de reconstitution après avoir connu une attrition historiquement élevée pendant la période COVID. Pour mener à bien cette

initiative, la FDU(P) a également consacré des ressources humaines supplémentaires au soutien d'une double cohorte d'étudiants plongeurs.

« Cela nous a clairement obligés à réfléchir de manière créative à la manière dont nous gérons le personnel, l'équipement et les installations, car cela se produit au moment même où G-Jetty fait l'objet d'un projet de restauration perturbateur, mais important », a déclaré le premier maître de 2e classe (CPO2) Keith Slade, chef de l'école de plongée. En attendant, les bateaux de la FDU(P) sont amarrés à la D-Jetty, à deux kilomètres de là, ce qui n'est pas pratique.

« Nous avons réussi à nous adapter quelque peu en installant des équipements qui rendent l'annexe du D-Jetty un peu plus habitable et efficace, en y stockant une partie de nos biens et en permettant aux gens de prendre leurs repas à l'abri des intempéries », a poursuivi M. Slade.

Pour l'instant, la tâche qui attend les deux étudiants et le PO2 Paquette est claire : de longues journées et de longues plongées nocturnes les attendent.

« Ce cours n'est pas pour les âmes sensibles. C'est difficile », conclut Paquette.



Le personnel de l'école de plongée de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) (FDU(P)) (au premier rang) pose aux côtés des deux nouvelles promotions d'élèves plongeurs de déminage (debout de chaque côté) lors de la cérémonie de remise des diplômes de la promotion CD 0020 (debout, au centre). Photo fournie

La formation de plongeur de déminage et d'officier de plongée de déminage est ouverte à tous les corps de métier.

Si vous souhaitez relever le défi du centre d'évaluation, veuillez contacter goclearancediver@forces.gc.ca ou votre BPSO pour plus d'informations.



**GALAXY
MOTORS / RV**

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR/RV!
DL# 40897 D50003 & 40982

Over 35 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
ALL PARTS
& SERVICE***

**PROUD TO
SUPPORT
MILITARY
& FAMILY**

**\$750 OFF
ANY VEHICLE***

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway

AUTO Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

LANGFORD

*Offer applies to all active and retired members and their immediate family. Can not be combined with other sale or promotional offers. See dealer for details.

PROGRAMMES ET SERVICES OFFERTS PAR



Le saviez-vous ?

PSP a tout ce dont vous avez besoin pour créer une année de bien-être pour vous et votre famille.

Bien-être physique

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Renforcez votre condition physique et améliorez votre préparation.

SPORTS ET LOISIRS

Plongez dans les sports aquatiques, les sports saisonniers et les activités ludiques.

COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Découvrez les stratégies essentielles en matière de nutrition et d'alimentation.

PROGRAMME DE REMISE EN FORME

Récupération personnalisée pour les membres malades ou blessés.



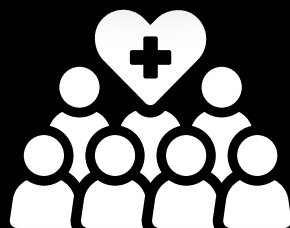
VOICI COMMENT NOUS VOUS AIDONS À PROSPÉRER !



Bien-être mental et émotionnel

ATELIERS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Renforcez votre résilience et gérez le stress avec confiance.



Bien-être social

CLUBS DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES

Découvrez de nouveaux passe-temps et rencontrez des personnes qui partagent vos centres d'intérêt.

ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

De la course Navy Run aux fêtes familiales, il y en a pour tous les goûts.

VIE SOCIALE

Des espaces sociaux pour nouer des amitiés et tisser des liens communautaires.



INFO

POUR EN SAVOIR PLUS :

WWW.SBMFC.CA/ESQUIMALT

Comment commencer la nouvelle année en étant prêt à réussir financièrement

2026



SISIP Financial Équipe Esquimalt

La nouvelle année s'accompagne de 12 mois d'opportunités financières et de défis potentiels.

Commencez donc l'année sur des bases financières solides en tirant le meilleur parti de vos comptes de placement enregistrés.

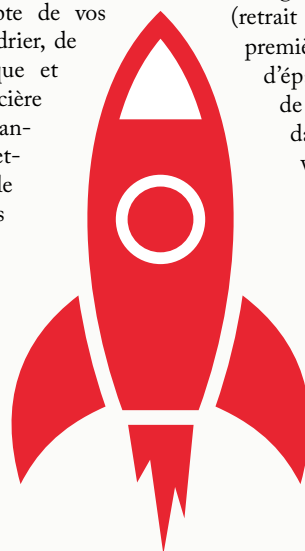
La première étape consiste à examiner et à mettre à jour votre budget annuel. Pour ce faire, prévoyez vos coûts annuels, vos dépenses mensuelles et les éventuels obstacles financiers que vous anticipez pour l'année.

Une épargne régulière et le temps sont également des outils puissants pour atteindre vos objectifs financiers. À ce titre, travailler avec un conseiller financier peut vous aider à y voir plus clair dans vos options d'investissement et à établir un budget complet pour l'année. Un budget précis et à jour permet également aux conseillers financiers d'apporter les ajustements nécessaires à votre plan d'épargne.

Ensuite, prenez le temps de comprendre l'incertitude du marché et son incidence potentielle sur vos placements, que vous soyez un investisseur novice ou expérimenté. Les inquiétudes liées à

la volatilité du marché sont courantes, mais en fin de compte, le principe du temps passé sur le marché par rapport au timing du marché est essentiel. Comme les conseillers financiers ne peuvent pas prédire les mouvements à court terme du marché, les cotisations automatiques peuvent constituer l'une des stratégies d'investissement les plus efficaces. En investissant régulièrement à différents niveaux de prix, vous bénéficiez de la moyenne d'achat au fil du temps, ce qui vous permet de rester investi malgré les fluctuations du marché et vous assure de ne pas manquer les périodes de croissance. En tenant compte de vos objectifs, de votre calendrier, de votre tolérance au risque et de votre situation financière générale, un conseiller financier peut vous aider à mettre en place une nouvelle année d'investissements couronnée de succès.

Un placement enregistré offre des avantages fiscaux, une grande flexibilité et des possibilités de report. *Voici quelques options d'investissement enregistrées à envisager :*



1. **Régime enregistré d'épargne-retraite (REER) :** un REER permet de réduire le revenu imposable, de faire fructifier les placements en différant l'impôt et de fournir un revenu de retraite supplémentaire. Bien que très avantageux, les REER nécessitent une planification minutieuse, en particulier en ce qui concerne les stratégies de retrait afin de maximiser la croissance et de minimiser les impôts à la retraite. D'autres caractéristiques peuvent également inclure un régime d'accession à la propriété (retrait de fonds pour l'achat d'une première maison) et un régime d'épargne-formation (retrait de fonds pour les études). La date limite pour cotiser à votre REER pour l'année d'imposition 2025 est le 2 mars 2026.
2. **Compte d'épargne libre d'impôt (CELI) :** Un CELI permet aux placements de croître en franchise d'impôt et offre des retraits flexibles. La limite de cotisation annuelle pour 2026 est de 7 000 \$, et les droits inutilisés sont

reportés indéfiniment.

3. **Compte d'épargne pour l'achat d'une première maison (CEAPM) :** Le CEAPM est une nouvelle option conçue pour aider les acheteurs d'une première maison. Avec un plafond de cotisation annuel déductible d'impôt de 8 000 \$, le compte peut rester ouvert pendant 15 ans. Si vous n'achetez pas de maison pendant cette période, vous pouvez soit retirer les fonds (sous réserve d'une retenue d'impôt), soit transférer le solde dans votre REER sans pénalité.

Commencez la nouvelle année en bonne santé financière en prenant des mesures proactives pour atteindre vos objectifs financiers. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui avec un conseiller financier pour examiner votre budget, optimiser vos comptes enregistrés et élaborer un plan qui vous permettra de réussir financièrement en 2026 et au-delà.

**Communiquez dès aujourd'hui avec un conseiller en fonds d'investissement du RARM pour obtenir de l'aide sur les REEE, sans jargon, et spécifique aux FAC.
Pour prendre rendez-vous, composez le 1-800-267-6681 dès aujourd'hui.**

BRAVO ZULU



Bravo Zulu au maître marin Jarrod Rampone, promu à son grade actuel par le capitaine de corvette (LCdr) Reynolds, commandant (CO) de l'unité de ravitaillement naval (NRU) MV Asterix, le 9 janvier.

Photo : Premier maître de 2e classe (P02) Matt Savola

YOUR TRUSTED
SOURCE FOR
REAL ESTATE



SCAN ME!



NANCY VIEIRA

Personal Real Estate Corporation

250-514-4750

info@nancyvieira.com



WWW.NANCYVIEIRA.COM

ANDY MCGHEE

PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE
WITH CONFIDENCE.



My Story

778.678.8290

VICTORIABCHOMESALES.COM

REMAX
Sabre Realty – Victoria

Each Office Independently Owned and Operated

the LOOKOUT

PETITES ANNONCES

À LOUER

SUITE TROPICALE NEUVE (2025) Située dans dans une impasse tranquille et sans issue à Mill Hill. Offre un environnement résidentiel paisible tout en restant à 13,5 km en voiture de la base militaire CFB Esquimalt, avec une entrée privée et une place de parking réservée. Profitez des sentiers de randonnée de Mill Hill juste au bout de la rue et de la commodité du Costco à quelques minutes seulement. Je suis un militaire en service qui vit à l'étage avec ma famille, ce qui en fait un logement idéal pour un professionnel ou un collègue militaire. Caractéristiques : eau chaude à la demande, buanderie privée dans la suite, cuisine entièrement équipée avec broyeur à déchets et lave-vaisselle. Tout compris : 2 000 \$/mois couvrent tout (chauffage et eau compris). Il s'agit d'une propriété non-fumeurs et sans animaux. Nous comprenons le processus de relocalisation militaire (HHT) et sommes heureux de faciliter les visites à distance et les délais d'emménagement flexibles. Courriel : bitdraco@protonmail.com ou téléphone : 250-893-0877

À VENDRE :

MAISON MOBILE À VENDRE dans le parc de maisons mobiles Twin Oaks, 32-1498 Admirals Road. Maison de 2 chambres et 1 salle de bain avec une extension pouvant servir de 3e chambre ou de bureau/salon. Peinture neuve, fenêtres neuves, pompe à chaleur Lennox et appareils électroménagers. Cuisine et salle de bain rénovées. Jardin paysager avec irrigation, cour arrière entièrement clôturée avec terrasse et jacuzzi. Atelier/studio câblé de 20 x 16. Proche de NADEN, en face du centre commercial Admirals Walk. Robynalev@gmail.

com 299 999 \$

TENUE DE MESS D'OFFICIER DE MARINE TAILLE 40 AVEC GALON DORÉ Veste pour homme, pantalon avec gilet. Galons dorés en bon état selon Mia, la couturière de la base. Pour la veste, la largeur des épaules est d'environ 43 cm. La longueur des épaules aux poignets est de 63,5 cm. 47 cm de l'aisselle à l'extrémité de la manche. 57 cm de la nuque au bas du gilet. La taille du pantalon semble être de 86 cm. Longueur de l'ourlet extérieur : 104 cm. Longueur de l'entrejambe : 75 cm. Prix demandé : 500 \$. Contact : 250-415-5812

TENUE DE SERVICE POUR FEMME - 100 \$ Tenue de service pour femme bleu foncé. Dimensions - Jupe - taille 69 cm, hanches 97 cm, longueur 99 cm. Veste - longueur 53 cm, largeur des épaules 38 cm. Taille de la chemise 12. Prix demandé : 100 \$. Si vous êtes intéressé(e), envoyez un SMS au 250 886 2361.

CLUBS LOCAUX

VICTORIA YOUTH PADDLING CLUB (VYPC) Nous proposons des programmes ainsi que des camps d'été pour les jeunes afin qu'ils apprennent les techniques de pagaye, essaient différents types d'embarcations et s'amuse tout en faisant de l'exercice. Contactez Marianne à l'adresse commodore@vypc.ca ou au (250) 744-8543.

SERVICES GRATUITS

BÉNÉVOLAT BIG BROTHERS BIG SISTERS OF VICTORIA Services de collecte de vêtements gratuits. Nous protégeons l'environnement et soutenons les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduisez, réutilisez, faites le bien. Station de dons accessible en

voiture ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez le site bbbsvictoria.com

FAITES LA DIFFÉRENCE Devenez un ami du réseau. Vous serez mis en relation avec une personne handicapée ou souffrant de troubles mentaux en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable. Contact : volunteer@lnv.ca Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lifetimenetworks.org

ON A BESOIN DE FAMILLES D'ACCUEIL - Les gens choisissent de devenir parents d'accueil pour de nombreuses raisons, mais tous partagent un amour pour les enfants et le désir d'aider ceux qui en ont besoin sans attendre quoi que ce soit en retour. Visitez le site www.fosterhope.ca

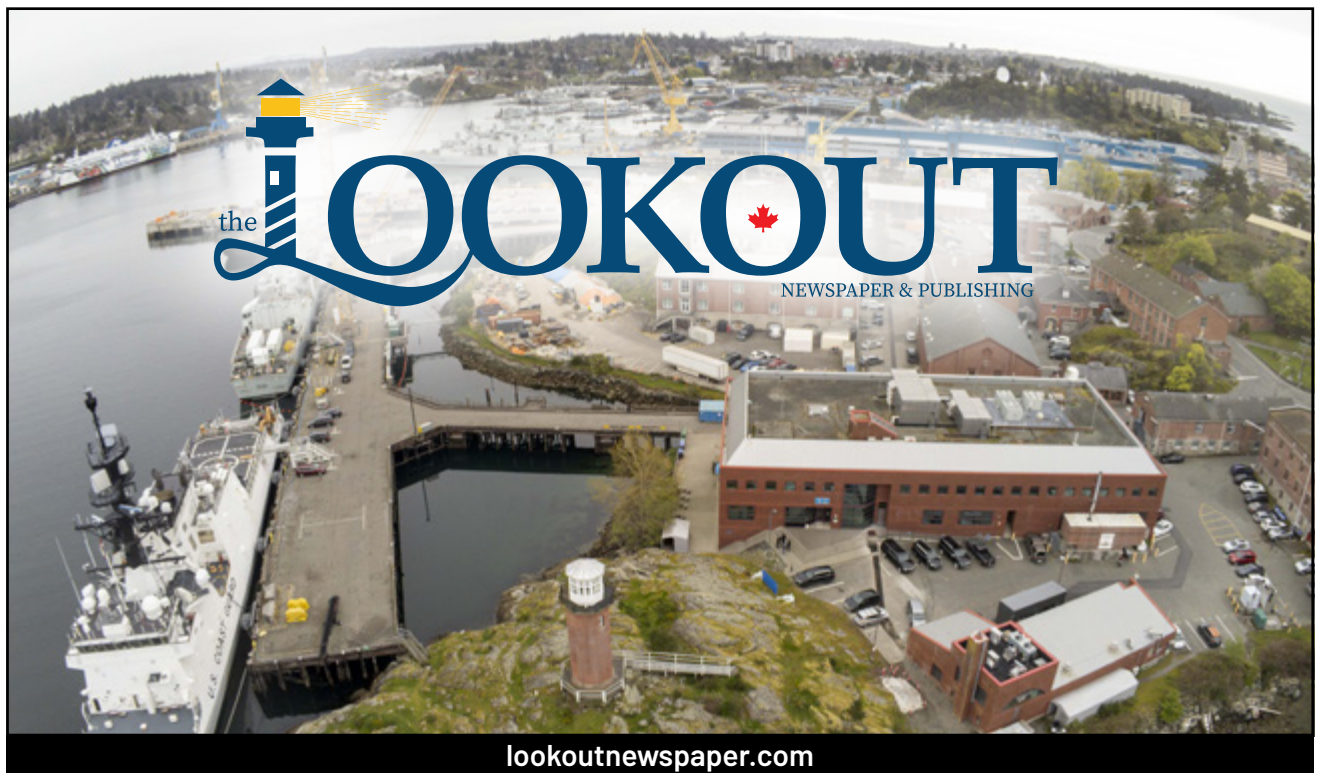
LES AMIS DU MUSÉE ASHTON ARMOURY est une association à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous recherchons des bénévoles. Si vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston au (250) 479-7634 ou à l'adresse prestoncm@shaw.ca.

LA FONDATION DES PROGRAMMES WITS recherche un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseignement primaire pour éditer et réviser les traductions françaises de documents. Veuillez nous contacter à l'adresse info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

HABITAT FOR HUMANITY ET THE RESTORE HABITAT FOR HUMANITY ET THE RESTORES recherchent des bénévoles pour aider au traitement des dons, à l'entreposage et à la commercialisation. Saanich ou Westshore, horaires flexibles. Veuillez consulter le site www.habitatvictoria.com/volunteer pour postuler.

**Besoin de louer, acheter, vendre ou annoncer quelque chose ?
Soumettez-le en ligne et vous serez dans le journal et sur notre site Web !**

lookoutnewspaper.com/classifieds



lookoutnewspaper.com



www.cfmws.ca



TRACKSIDE AUTO SERVICES LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

WHERE DEPENDABILITY AND TRUST ARE A PRIORITY.

- ✓ Induction & Fuel Injection Service
- ✓ Brake service
- ✓ Oil service

- ✓ Electrical
- ✓ Exhaust
- ✓ Tires



ASK ABOUT BG PROTECTION PLAN FOR UNDER 80,000km

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

CFB / BFC ESQUIMALT

NAVY RUN
COURSE DE LA MARINE

20TH

NAVY RUN
COURSE DE LA MARINE

20TH

20 JUNE / JUIN 2026

5 KM / 10 KM WALK OR RUN MARCHÉ OU COURSE DE 5 KM / 10 KM
AND KIDS RUN / COURSE DES ENFANTS

REGISTRATION FEES / FRAIS D'INSCRIPTION

5 KM / 10KM WALK/RUN MARCHÉ OU COURSE DE 5 KM / 10 KM	EARLY / ANTICIPÉE NOV 4 – MAR 31	REGULAR / RÉGULIÈRE APR 1 – JUN 13	LATE / TARDIVE AFTER / APRÈS JUN 13
VIRTUAL / VIRTUELLE	\$42.86 / 42,86 \$	\$46.46 / 46,46 \$	\$56.46 / 56,46 \$
IN PERSON / EN PERSONNE			
Active & Retired Military & Dependants Militaires actifs et retraités et personnes à charge	\$41.64 / 41,64 \$	\$48.02 / 48,02 \$	\$58.02 / 58,02 \$
DND / NPF Civilians & Dependants Civils et personnes à charge du MDN et des FNP	\$48.02 / 48,02 \$	\$52.61 / 52,61 \$	\$62.61 / 62,61 \$
General Public / Grand Public	\$54.46 / 54,46 \$	\$59.67 / 59,67 \$	\$69.67 / 69,67 \$
KIDS RUN SHIRT / COURS DES ENVANTS CHEMISE			
Virtual & In-Person (registration is free) Virtuelle et en Personne (L'inscription est gratuite)	\$23.63 / 23,63 \$ for shirt / pour la chemise	\$29.01 / 29,01 \$ for shirt / pour la chemise	\$29.01 / 29,01 \$ for shirt / pour la chemise

Open to EVERYONE, including wheelchairs and strollers!
Ouvert à TOUS, y compris aux fauteuils roulants et aux poussettes !

Register today to secure your
2026 Navy Run Technical Shirt!

Inscrivez-vous dès aujourd'hui
pour recevoir le chandail technique de la
Course de la Marine 2026!

cfmws.ca/esquimalt/esquimalt-navy-run

MFS SFM
MILITARY SPOUSAL EMPLOYMENT SUPPORT
AIDE À L'EMPLOI POUR LES PARTENAIRES DES MILITAIRES

VIRTUAL
CAREER FAIR

November 25-26, 2025

Eligibility: Spouses/partners of Canadian Armed Forces (CAF) members (Regular Force and Reserves) and spouses of Veterans of the CAF.

FOIRE
VIRTUELLE
DE L'EMPLOI

25-26 novembre 2025

Admissibilité : Conjoint(e)s des membres des Forces armées canadiennes (FAC) (Force régulière et Force de réserve) et des vétéran(e)s des FAC.

Shape your next career move
with the **Military Spousal
Employment Network!**

Planifiez la prochaine étape
de votre carrière avec le
**Réseau pour l'emploi des
conjoints des militaires.**

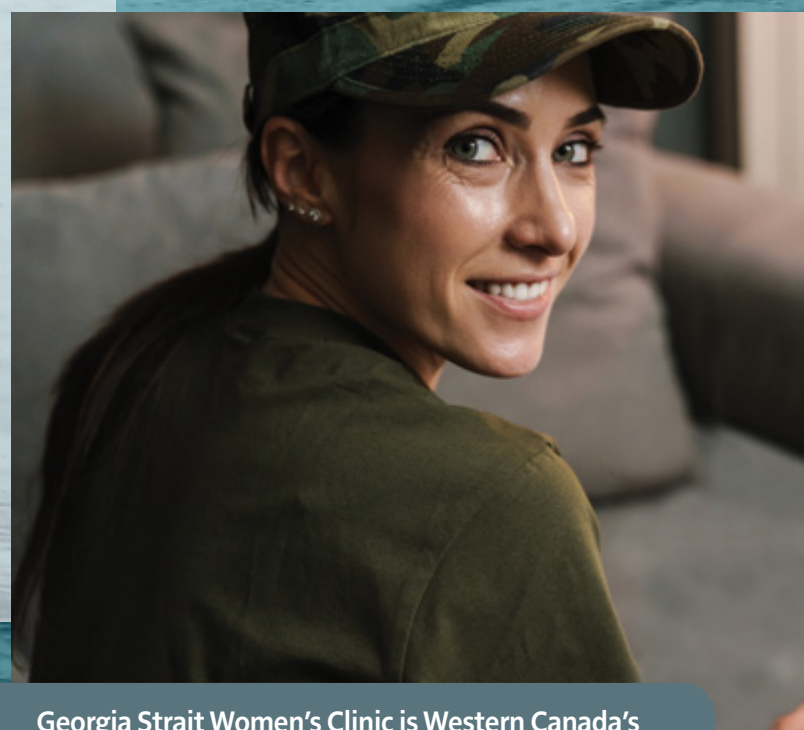
Treatment IS WITHIN REACH

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**