



SOURCE D'INFORMATION FIABLE DE L'ARMÉE CANADIENNE DEPUIS 82 ANS



Volume 71 Numéro 3 9 février 2026
Morale et bien-être ACTUALITÉS | BFC Esquimalt, Victoria C.-B.

le LOOKOUT

JOURNAUX Et Édition | Newspaper & Publishing

COS?
Let's get your home
SOLD!

Chris
Esbati

REMAX
CAMOSUN

250.744.3301

victoriaforsale.ca



EXERCICE ROUGISH BUOY 2026



Membres de l'équipe de plongée du 1er Régiment du génie canadien à Whirl Bay, base des Forces canadiennes (BFC) Albert Head, pendant l'exercice (Ex) ROUGISH BUOY 2026, le 21 janvier. Pour en savoir plus, consultez les pages 8 et 9.

Photo : Aviateur (Avr) Rebecca Mainardi, MARPAC Imaging

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**
Helping you is what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



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



SAVE THE DATE

Tuesday, March 5 at the Naden Athletic Centre

MARPAC & Lookout
HEALTH & WELLNESS EXPO

VENDORS: JUST A FEW BOOTHS LEFT!

Booking closes February 13

Contact Danielle at
forces.ads@westcoastmarketing.net
or Josh at
military.base.advertising@gmail.com

CFB / BFC ESQUIMALT

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 / COURSE DES ENFANTS 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



Journal Lookout

La course annuelle Wounded Warrior Run est officiellement de retour en 2026, marquant le début d'un nouveau parcours intense en soutien aux anciens combattants, aux premiers intervenants et à leurs familles à travers la Colombie-Britannique (C.-B.).

La campagne annuelle à but non lucratif a été lancée fin janvier avec un dîner de gala le 31 janvier, suivi d'une course de Sooke à Sidney le 1er février. Lors de cette course d'une journée, les anciens coureurs de 2025 ont couru aux côtés des nouveaux coureurs de 2026. L'équipe a couru le long des centres communautaires, où des partisans s'étaient rassemblés pour encourager et montrer leur solidarité envers les personnes touchées par des traumatismes liés au service.

Bien que la course d'une journée ait déjà eu lieu, le cœur de la campagne reste à venir : du 22 février au 1er mars, huit coureurs accompliront un extraordinaire périple de 800 kilomètres en huit jours, de Port Hardy à Victoria. Parmi les coureurs et les membres de l'équipe de soutien de la BFC Esquimalt qui reviennent, on retrouve Simon Brown, Jacqueline Zweng, Kevin Whiteside, Dan Bodden et Matt Carlson.

Tout au long du parcours, les partisans pourront encourager les coureurs à l'un des 26 arrêts et faire un don pour atteindre l'objectif de 2026 : une somme incroyable de 250 000 dollars. Les dons resteront sur l'île de Vancouver et serviront directement à soutenir les organisations exposées aux traumatismes (TExO), les professionnels exposés aux traumatismes (TExP) et leurs familles exposées aux traumatismes (TExF).

Alors que les coureurs se préparent à reprendre la route, le message reste le même depuis des années : personne ne parcourt seul le chemin de la guérison.

La course annuelle Wounded Warrior Run est de retour



8 COUREURS 800 KM 8 JOURS 26 ÉTAPES 250 000 DOLLARS



Les coureurs de l'équipe 2026 Wounded Warrior Run BC applaudissent alors qu'ils participent à la course d'échauffement entre Sooke et Sidney le 1er février.

Photos: John Penner, John's Photography



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

LANGFORD

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway



10% OFF
ALL PARTS & SERVICE

PROUD TO SUPPORT
MILITARY & FAMILY

\$750 OFF
ANY VEHICLE*

*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.

**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

*À la mémoire de :
Gunner Sebastian Halmagean*

Forces armées canadiennes (FAC) et
Commandement des opérations interarmées du Canada (COIC)

Le canonnier Sebastian Halmagean, membre des Forces armées canadiennes déployé dans le cadre de l'opération REASSURANCE en Lettonie et employé par la Brigade multinationale de l'OTAN en Lettonie dirigée par le Canada, est décédé au camp Labrie de la base militaire de Ceri le 29 janvier 2026.

Les circonstances entourant le décès du canonnier Halmagean font actuellement l'objet d'une enquête menée par la police militaire des Forces canadiennes avec le soutien de la police nationale lettone, et aucune autre information ne sera fournie. À l'heure actuelle, rien n'indique que cet incident représente une menace accrue pour la sécurité de nos membres déployés.

Le canonnier Halmagean était originaire de Hamilton, en Ontario, et était affecté au 4e Régiment d'artillerie (soutien général) de l'Artillerie royale canadienne, qui fait partie de la 6e Brigade de soutien au combat du Canada, basée à la Base de soutien de la 5e Division canadienne à Gagetown, à Oromocto, au Nouveau-Brunswick.

Le canonnier Halmagean était déployé dans le cadre de l'opération REASSURANCE au sein de la batterie de défense aérienne du groupe multinational de bataillons d'artillerie de la brigade multinationale de l'OTAN en Lettonie. Il servait dans les Forces armées canadiennes depuis près de trois ans. Il s'agissait de son premier déploiement à l'étranger.



Portrait officiel du défunt artiller Sebastian Halmagean. Photo fournie.

Repose en paix, canonnier Halmagean.

Tu resteras dans nos mémoires.

ANDY MCGHEE

PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

**HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE
WITH CONFIDENCE.**



My Story

778.678.8290
VICTORIABCHOMESALES.COM

REMAX
Sabre Realty – Victoria



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

BROWNS CRAFTHOUSE®
KITCHEN & BAR

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

OPEN 11AM DAILY

FÉVRIER EST LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2026

Archana Cini
Journal Lookout

Février marque le Mois de l'histoire des Noirs, un moment pour reconnaître, réfléchir et célébrer les contributions, les réalisations et la résilience des communautés et des personnes noires au Canada et dans le monde entier. À la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, le Mois de l'histoire des Noirs offre à notre communauté de la défense l'occasion de faire une pause et de s'engager dans un apprentissage, un dialogue et une réflexion significatifs. C'est également le moment de reconnaître le rôle essentiel que les Canadiens noirs ont joué et continuent de jouer dans l'histoire du Canada, notamment par leur service de longue date au sein de la Marine royale canadienne (MRC), des Forces armées canadiennes (FAC) et du ministère de la Défense nationale (MDN).

Le thème de cette année est « 30 ans du Mois de l'histoire des Noirs : honorer l'excellence des Noirs à travers les générations, des bâtisseurs de la nation aux visionnaires de demain ». Ce thème célèbre trois décennies du Mois de l'histoire des Noirs au Canada et rend hommage à l'héritage des Canadiens noirs.

Vous trouverez ci-dessous une liste des activités organisées dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs sur l'île de Vancouver au cours du mois de février.

- Du 1er février au 30 avril : exposition « Black Routes, Black Roots »
- au Musée maritime de la Colombie-Britannique
- Du 1er au 28 février : « Black Pioneers on the Saanich Peninsula »
- au Musée de Sidney
- 7 février : Journée de l'histoire et du patrimoine des Noirs
- événement au Royal BC Museum
- 15 février : Concert Ebony Roots (spirituals, Motown et plus encore)
- au Club KWENCH
- 22 février : Visite guidée du cimetière sur le thème de l'histoire des Noirs
- au cimetière Ross Bay

Image d'arrière-plan Getty Images/iStock Photo

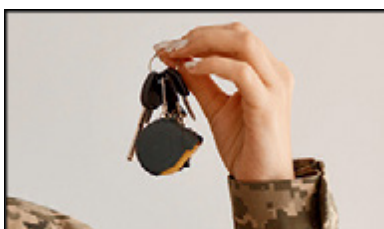
The Kia K4

Finance from \$154 weekly incl tax
\$0 down + 1% loyalty rate bonus

Potential Fuel Savings \$42/week



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.



Meet the EV4—Canada's most affordable EV.
EV4 makes going electric more affordable than ever.



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

@kiavictoriabc   

Kia Victoria



Journée Bell Cause pour la vie Le yoga favorise le bien-être mental à la BFC Esquimalt



Archana Cini
Journal Lookout

Le 21 janvier, les membres de l'équipe de la Défense à la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt ont été invités à faire une pause, à respirer et à se reconnecter lors d'une séance de yoga guidée gratuite organisée à l'occasion de la journée annuelle Bell Cause pour la vie.

Organisée par le groupe de travail sur le bien-être mental et social des FMAR(P), la séance de midi s'est déroulée au gymnase Nixon de Work Point et a accueilli à la fois des civils et des membres en uniforme du ministère de la Défense nationale (MDN) pour « prendre un moment pour la santé mentale », thème de la journée Bell Parlons-en 2026. Les participants ont quitté leur journée de travail pour se rendre dans un espace calme et accueillant, axé sur le mouvement et la pleine conscience.

Grâce au matériel de yoga fourni sur place, les participants ont pu profiter d'une séance guidée accueillante animée par Allison Jones, du Programme de soutien du personnel (PSP). La séance mettait l'accent sur des étirements doux, la connexion entre le corps et l'esprit, et des exercices de respiration conçus pour favoriser le bien-être général.

« La pleine conscience et le yoga peuvent favoriser la santé mentale et le bien-être des membres de l'équipe de la Défense en les aidant à rester présents et concentrés, même dans des environnements chargés ou exigeants. Grâce au mouvement et à la respiration, le yoga encourage la pleine conscience, c'est-à-dire le fait de prêter attention à l'instant présent », a déclaré Mme Jones. « Il contribue également à renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté et donne aux gens les outils nécessaires pour se recentrer, gérer leur stress et se sentir plus ancrés, tant individuellement qu'en équipe. »

La journée Bell Parlons-en est consacrée à l'ouverture du dia-

logue sur la santé mentale et à la réduction de la stigmatisation à travers le Canada. Le message de cette année, selon lequel même une petite pause peut faire une différence significative, a trouvé un écho particulier tout au long de la séance. Celle-ci a rappelé que prendre soin de sa santé mentale ne nécessite pas toujours un engagement important ; cela peut aussi commencer par un simple moment d'introspection ou une discussion avec une personne de confiance.

Lorsqu'on lui a demandé ce que les membres de l'équipe de la Défense peuvent faire pour favoriser leur bien-être mental au quotidien, M. Jones a répondu : « Une petite pratique à adopter après la journée Bell Parlons-en peut être de se connecter à sa respiration. La respiration est incroyablement puissante. Une respiration lente, profonde et contrôlée agit comme un bouton de réinitialisation pour notre système nerveux. Même prendre quelques respirations intentionnelles peut aider à calmer le corps, à réduire le stress et à retrouver un sentiment de contrôle. »

En dehors de la salle de sport, les participants ont également pu accéder à des ressources sur la santé mentale et à d'autres documents, renforçant ainsi l'objectif plus large de sensibilisation, d'éducation et de soutien à la santé mentale au sein de la communauté de la Défense.

Lors de la journée Bell Parlons-en et tous les jours à venir, prenez des nouvelles de vous-même et de vos proches. Parler change des vies.

Programme d'aide aux membres 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1-800-268-7708

Ligne d'information familiale 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1-800-866-4546

Aide en cas de crise suicidaire : 988



FMF Bell Let's Talk : Les membres de la Fleet Maintenance Facility (FMF) posent pour une photo de groupe avec des casquettes officielles assorties de la journée Bell Let's Talk 2026, le 21 janvier. Photo fournie par Rodney Venis, crédit photo inconnu.

**Thinking About
DEBT
CONSOLIDATION?
OR GET
PRE-APPROVED!**

Call Us for Options & Rates!

Rates are subject to change without notice.



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

**The
MORTGAGE
Centre**

Finding the right home is hard - Finding the right mortgage is easy!

103-719 McCallum Road, Langford/Victoria | Across from Home Depot | P: 250-391-6191 F: 250-391-6192



Candice Watson, Broker
250-589-4788
cwatsonmortgages@gmail.com

Le contre-amiral David Patchell lors du jour du Souvenir 2025 au cénatopie de Victoria. Photo : matelot de 3e classe (S3) Jacob Saunders, MARRAC Imaging Services



Entretien avec le contre-amiral David Patchell : sur le leadership, le courage de faire confiance et la volonté de se battre

Lindsay Groves

Lookout Newspaper

Journal Lookout

Aujourd'hui, le leadership revêt de nombreuses définitions et fait parfois l'objet de malentendus. Il peut sembler être synonyme de certitude, d'autorité et d'action, qualités indispensables à tout leader.

Pourtant, certains éléments fondamentaux du leadership sont souvent moins remarqués, tels que le calme, la sérénité, l'intégrité et le courage.

Ce sont les mots utilisés pour décrire le major Dick Winters dans le livre *Conversations With Major Dick Winters: Life Lessons From The Commander Of The Band Of Brothers* (*Conversations avec le major Dick Winters : leçons de vie du commandant de la bande de frères*) de Cole C. Kingseed. L'histoire de Winters a été racontée par Steven Spielberg et Tom Hanks dans la série HBO *Band of Brothers*, qui relate son expérience pendant la Seconde Guerre mondiale et le respect qu'il a gagné à la sueur de son front en tant que leader. Winters, ce livre et mon travail avec la communauté de la BFC Esquimalt m'ont inspiré cet article – et j'espère une série –, car le leadership n'est qu'un mot jusqu'à ce que vous le voyiez en action.

Lorsque je me suis entretenu avec le contre-amiral (cam) David Patchell, commandant des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) et de la Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FOIP), pour en savoir plus sur sa vision du leadership, du moral et du service, il a rapidement détourné l'attention.

« Il est difficile de parler de son propre leadership », a déclaré le cam Patchell. « Il est beaucoup plus facile de parler du leadership extraordinaire que je constate au sein de cette formation. » Sur le pont, à travers la base, en mer et à la maison, le leadership est partout autour de nous.

« J'étais à bord du NCSM Regina cette semaine », a-t-il poursuivi. « La façon dont l'équipe de commandement dirige est absolument impressionnante. Le commandant Darren Sleen inspire son équipe en parlant de l'importance de choses aussi simples que les exercices et en les mettant par écrit. Tout le monde peut aller lire la philosophie du commandant et comprendre en détail pourquoi ce qu'ils font est important. »

Le contre-amiral Patchell a également évoqué l'humilité comme une qualité essentielle du leadership. « L'humilité permet d'être

ouvert à l'écoute, d'écouter réellement et de changer de cap. Si vous n'êtes pas humble, vous n'écoutez pas. Si vous n'écoutez pas, les gens ne vous feront pas confiance. »

Il a souligné que la confiance n'avait jamais été aussi importante, alors que les Canadiens prennent conscience que le monde est un endroit dangereux. « Nous sommes en concurrence », a-t-il déclaré. « Nous ne sommes ni en temps de paix ni en temps de guerre, nous sommes quelque part entre les deux. »

Cet espace intermédiaire exige davantage de nous tous.

« L'ego peut être important, a déclaré le contre-amiral Patchell. Nous devons être compétitifs. Nous sommes des militaires, nous devons gagner. Il n'y a pas de deuxième place. Nous encourageons la compétitivité. Comment concilier cela avec l'humilité et comprendre où appliquer l'un ou l'autre ? Nous ne voulons jamais céder devant un ennemi, mais je dois absolument être assez humble pour écouter mon patron, mes pairs, chaque membre de l'équipe. »

Interrogé sur l'importance du moral, le contre-amiral Patchell a déclaré que le moral est la

volonté de se battre. Au sein du FMAR(P), cela signifie la volonté de s'entraîner chaque jour. C'est la volonté de recruter et la volonté d'être meilleurs qu'hier. La volonté d'en faire plus. »

Il a expliqué que le moral n'est pas synonyme de bonheur. « Nous ne recherchons pas le bonheur. Mais pour être clair, je veux que les gens soient heureux. Je veux qu'ils soient satisfaits. Je veux qu'ils aient une bonne vie. Mais le bonheur n'est pas le moral. »

Il existe un lien puissant entre le moral et la confiance, en particulier dans la formation et la préparation des combattants. Cette confiance n'est ni abstraite ni rhétorique : elle se forge à travers un entraînement rigoureux et des épreuves communes, et elle est finalement mise à l'épreuve dans les conditions les plus difficiles.

« Nous devons continuer à nous entraîner correctement, à inspirer et à faire confiance. Cette confiance est très difficile à établir et très facile à perdre. »

Ce sont des mots à garder à l'esprit pour les jours à venir, avec la responsabilité de se faire confiance, d'agir avec courage et intégrité, et de diriger avec la volonté de se battre.

« Du tout nouveau matelot de 1ère classe au capitaine, nous sommes tous des leaders », a déclaré le contre-amiral Patchell.

Et il y a du travail à faire.



*Le moral, c'est la volonté de se battre... et la volonté
d'être meilleur qu'hier. La volonté d'en faire plus. »*

~Contre-amiral David Patchell



EXERCICE ROUGISH BUOY 2026

Un exercice international de plongée exigeant revient sur l'île de Vancouver pour la troisième année consécutive

Archana Cini
avec la contribution du capitaine Surbhi Matta,
Centre d'entraînement au combat
Journal Lookout

En janvier dernier, un spectacle inhabituel s'est offert aux yeux des observateurs sur le littoral de l'île de Vancouver, près d'Albert Head et du champ de tir sous-marin de Whirl Bay : des plongeurs de combat des Forces armées canadiennes (FAC), en combinaison, immergés dans l'océan Pacifique, s'entraînant à des techniques sous-marines exigeantes.

Découvrez l'exercice (Ex) ROUGISH BUOY 2026, le seul exercice d'entraînement collectif dédié au Canada qui réunit chaque année des plongeurs de combat canadiens et internationaux pour s'entraîner à la plongée, développer leurs compétences, coopérer à l'échelle internationale et renouveler leur certification de plongée.

L'histoire de l'Ex ROUGISH BUOY remonte à plusieurs décennies dans l'histoire du Canada, sa première édition ayant eu lieu en 1979. Cet exercice a été initialement créé pour garantir que les équipes de plongeurs de combat puissent maintenir chaque année leur état de préparation opérationnelle et leur maîtrise des tâches qui pourraient leur être demandées lors d'un déploiement, notamment la démolition sous-marine, la reconnaissance et le déminage. Au fil des ans, l'exercice a changé de lieu et s'est développé pour inclure d'autres pays participants. Ce changement a permis de favoriser l'apprentissage coopératif et les échanges techniques, tout en maintenant les plongeurs de combat canadiens à un niveau opérationnel élevé.

En 2026, les plongeurs sont retournés sur l'île de Vancouver pour la troisième année consécutive et la 47^e édition de l'exercice.

Une fois arrivés à Whirl Bay, l'entraînement s'est avéré difficile. Les plongeurs ont travaillé sur des scénarios de démolition sous-marine, plaçant des charges pour dégager les obstacles avant la détonation. L'exercice couvrait également la navigation sous-marine, les techniques d'insertion et d'extraction, ainsi que les transitions entre l'eau et la terre, de la natation et la plongée au kayak.

« Au cours de l'exercice ROUGISH BUOY 2026, un largage hélicoptère a eu lieu le 29 janvier. Les plongeurs ont commencé par suivre une formation sur la sécurité des hélicoptères avec le 443^e Escadron d'hélicoptères maritimes, afin de s'assurer que tout le monde était prêt avant de passer aux insertions réelles. Le lendemain, les plongeurs étaient à Albert Head pour effectuer les largages au large de la côte », a déclaré le capitaine (Capt) Willis Ripley, responsable de la planification et de la coordination de l'exercice.

« La formation était progressive. Ils ont commencé par les bases, avec seulement des combinaisons et des palmes, puis sont passés à des équipements de plongée complets. Tout cela a conduit à l'étape finale, qui consistait à insérer un bateau et un équipage, puis à faire sauter des plongeurs entièrement équipés depuis l'hélicoptère. Cette progression permet de renforcer la confiance et de s'assurer que tout le monde comprend la séquence avant d'ajouter de la complexité », a déclaré le capitaine Ripley.

Avec les bruits de démolition et les lumières clignotantes visibles depuis les régions voisines, les responsables de l'exercice ROUGISH BUOY ont imposé des restrictions sur le littoral près de Whirl Bay et de l'île Bentinck pendant toute la durée de l'exercice, qui se terminera le 12 février. L'exercice a également utilisé des rideaux de bulles sous-marins pour limiter les ondes de choc marines et protéger la faune sauvage dans les environs.

« Cette formation est vraiment importante, car elle donne à nos plongeurs l'occasion de travailler directement avec nos alliés et d'affiner les compétences sur lesquelles nous nous appuyons dans les opérations réelles », a ajouté le capitaine Ripley. « Chaque exercice est l'occasion de comparer des techniques, d'apprendre de nouvelles approches et d'établir le type de confiance que l'on ne peut obtenir qu'en travaillant côte à côte. »

La nature multinationale de l'exercice de cette année a ajouté une couche importante de complexité - et d'opportunités - pour les plongeurs. Pour la 47^e édition de l'Ex ROUGISH BUOY, les plongeurs de combat des Forces armées canadiennes ont été rejoints par ceux du Royaume-Uni, de Lettonie, d'Allemagne et des Pays-Bas.

« Mon équipe a été jumelée avec l'équipe de plongée lettone, qui est la principale école de plongée des pays baltes. Leurs compétences en plongée sont exceptionnelles, et nous avons beaucoup appris d'eux, qu'il s'agisse de compétences fondamentales comme le contrôle de la flottabilité ou de tâches plus avancées comme la navigation sous-marine complexe », a déclaré l'adjudant Eric Laprade, commandant en second de l'équipe de plongée.

« En revanche, tout ce qui touche aux procédures de combat, aux opérations dans un environnement tactique et à la reconnaissance reste un point fort du Canada », a fait remarquer l'adjudant Laprade. « Nous avons pu démontrer ces capacités tout au long de l'exercice. De la transmission des ordres d'alerte à l'élaboration de plans, en passant par la conduite de briefings et l'exécution de tâches, ce sont là des domaines dans lesquels nos équipes ont excellé et ont pu partager leur précieuse expertise. »

Lorsqu'on lui a demandé quels moments de ROUGISH BUOY 2026 l'avaient marqué, le maître de 1^{re} classe Kimball Bishop, plongeur chargé de l'inspection portuaire, a répondu : « D'un point de vue international, avoir la chance d'échanger des idées avec des plongeurs de pays alliés a été très important pour nous. Chaque pays apporte son propre équipement, ses propres techniques et ses propres façons d'aborder les mêmes missions, donc ces conversations élargissent vraiment notre compréhension et nous aident à améliorer notre façon de fonctionner. On apprend des petites choses - différentes méthodes, différents styles de résolution de problèmes - qui finissent par nous rendre plus compétents à long terme. »

Alors que ces plongeurs de combat hautement qualifiés continueront à perfectionner leurs compétences et leur expertise sous-marines jusqu'au 12 février, des exercices annuels et internationaux comme ROUGISH BUOY garantissent que nos forces canadiennes restent prêtes à relever les défis des opérations réelles.

Photos : Aviateur (AV) Rebecca Mainardi, MAPPAC Imaging



Les membres du 443^e Escadron apportent leur soutien à l'exercice ROUGISH BUOY en fournissant une assistance hélicoptère pendant les procédures de largage hélicoptère.



Les membres du 443^e Escadron participent à l'exercice EX ROUGISH BUOY en fournissant un soutien hélicoptère pendant les procédures de largage hélicoptère.

Les membres de l'équipe de plongée du 1^{er} Régiment du génie canadien et de l'équipe de plongée néerlandaise préparent et effectuent des opérations de démolition sous-marine.

Les membres de l'équipe de plongée du 1^{er} Régiment du génie canadien et de l'équipe de plongée néerlandaise préparent et effectuent des opérations de démolition sous-marine.

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

Visit www.broadmeadcare.com/veterans-legacy to make your donation today.

It's a great way to say Thanks.

When you donate to the Veterans Legacy Fund, you ensure the best in comfort and care for Canada's veterans today, and in the future.

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at Mandy.Parker@broadmeadcare.com, or visit www.broadmeadcare.com.

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter



ARDEN
APARTMENTS

Rental living at the heart of Royal Bay.

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

Register Today
ARDENATROYALBAY.CA





Un marin de la Marine royale canadienne (MRC) photographié pendant son service à bord du navire canadien de Sa Majesté (NCSM) William Hall lors de l'exercice (Ex) VIPERFISH MERCY. Photo : Caporal (Cpl) Brian Levesque

Une nouvelle année, un nouvel accent sur la sécurité : bienvenue à la Semaine de sensibilisation à la sécurité

L2 Stephen Vallis,
L2 FMAR(P)/FOI(P) Officier de sécurité physique et du personnel

Cette année, la Semaine de sensibilisation à la sécurité se déroule du 9 au 13 février, avec pour thème 2026 « La sécurité commence avec vous ».

Pour ceux d'entre nous qui font partie de l'équipe de défense, bon nombre de ces changements ont une incidence sur nos activités quotidiennes : nous avons clairement de nombreux rivaux mondiaux dont les objectifs sont en conflit avec les nôtres. Ces entités peuvent inclure des nations étrangères et leurs services de renseignement, des réseaux terroristes étrangers et transnationaux, ainsi que des éléments criminels. Quel que soit votre rôle au sein de l'équipe de défense, vous avez accès à des informations, du matériel et des installations qui intéressent toutes ces entités. Collectivement et individuellement, nous avons la responsabilité de protéger ces éléments.

Une sécurité efficace exige que chacun développe un état d'esprit sécuritaire : une façon de penser proactive et vigilante qui consiste à rechercher en permanence les vulnérabilités et les défaillances potentielles, souvent décrite comme « penser comme un attaquant » afin d'anticiper comment les systèmes, les données ou les actifs physiques pourraient être utilisés à mauvais escient, détruits ou compromis, puis de prendre des mesures pour empêcher cela. De même, nous avons besoin que chacun soutienne une culture de sensibilisation à la sécurité, qui est atteinte lorsque les considérations de sécurité sont incluses dans toute la planification et les opérations quotidiennes, et que tous les membres de l'équipe de défense adoptent des valeurs communes dans leur façon de penser et d'aborder la sécurité.

Alors, comment adopter un état d'esprit axé sur la sécurité ? Pour commencer, identifiez votre superviseur de la sécurité de l'unité et votre responsable de la sécurité des systèmes d'information. Ces deux rôles sont très différents, mais com-

plémentaires, et couvrent ensemble presque tous les aspects de la sécurité au sein d'une unité (à l'exception du maintien de l'ordre et de la protection des forces). Ces rôles constituent également votre source immédiate d'informations sur la sécurité au sein de l'unité. Vous devez connaître toutes les politiques de sécurité connexes ou savoir où trouver ces informations. Vous devez connaître le type de zone dans laquelle vous travaillez : les établissements de défense comportent des zones d'accueil, des zones d'opérations, des zones de sécurité et parfois des zones de haute sécurité, chacune ayant des exigences d'accès très spécifiques. De plus, vous devez comprendre quels types d'informations et de documents sont classifiés et comment protéger ces ressources de manière appropriée.

Vous devez également connaître le statut de votre habilitation de sécurité. Tous les membres des FAC et les employés du MDN sont tenus de détenir un statut ou une habilitation de sécurité valide comme condition d'emploi ou de service. Ces titres ont une date d'expiration, et vous êtes responsable de leur renouvellement, tout comme vous le faites pour votre test d'aptitude physique ou votre rendez-vous annuel chez le dentiste.

Une nouveauté à noter en 2026 est le Système de traitement de la sécurité du personnel (STSP). Ce logiciel est utilisé pour traiter les statuts et les autorisations de sécurité, remplaçant l'ancien système WebSCPS à partir de novembre 2025. Toutes les nouvelles demandes et mises à jour doivent être traitées dans le STSP.

Le maintien d'une sécurité efficace est le devoir de chacun et nécessite des efforts et de la discipline. Je vous mets au défi de faire trois choses : vérifier votre habilitation de sécurité ; apprendre et comprendre les exigences de sécurité physique de votre lieu de travail et des informations et du matériel qui s'y trouvent ; et inclure les considérations de sécurité comme sujet dans chaque événement ou activité que vous planifiez.

the LOOKOUT NEWSPAPER & PUBLISHING PETITES ANNONCES

À LOUER

Vous avez un espace à louer ou à donner en location ? Nous pouvons vous aider !

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 pagayage, 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

BÉNÉVOLAT

BIG BROTHERS BIG SISTERS of Victoria
Services gratuits de collecte de vêtements. 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 bbbsvictoria.com

FAITES LA DIFFÉRENCE Devenez un ami du réseau.

Vous serez jumelé en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable avec une personne handicapée ou souffrant de troubles mentaux. 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

FRIENDS of Ashton Armoury Museum 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 WITS Programs Foundation 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.

Brand New, Pet-Friendly,
1, 2 & 3 Bedroom Rentals
**Your Gateway to a
New Way of Living**

the
gateway
ESQUIMALT, BC



NOW LEASING

778.401.3407

TheGateway@devonproperties.com

852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC

TheGatewayEsquimalt.ca



FIERA
REAL ESTATE

pcurban

URBAN — FLATS
RENTAL COMMUNITIES

Devon
PROPERTIES



Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

**Vous souhaitez louer, acheter, vendre ou annoncer quelque chose ?
Soumettez votre annonce en ligne et elle sera publiée dans notre
journal et sur notre site web !
Lookoutnewspaper.com/classifieds**

PROGRAMS AND SERVICES BROUGHT TO YOU BY

**All players
are welcome**



**Feel the surge
of team energy**

Did You Know?

**Your CFB Esquimalt Tritons Sports Teams
are looking for new members!**

CFB Esquimalt Tritons teams include:

- *Hockey (M/W/Senior)*
- *Basketball (M)*
- *Golf*
- *Slo-pitch (M/W)*
- *Soccer (M/W)*
- *Volleyball (M/W)*

Why Join?

- *Be part of your team playing the sport you love*
- *Supported travel for competitions*
- *Opportunity to Represent CFB Esquimalt in Regional Tournament*
- *And a chance to go to the "Ship" at the National Championship*



**DRIVE
EVERY
MOMENT**

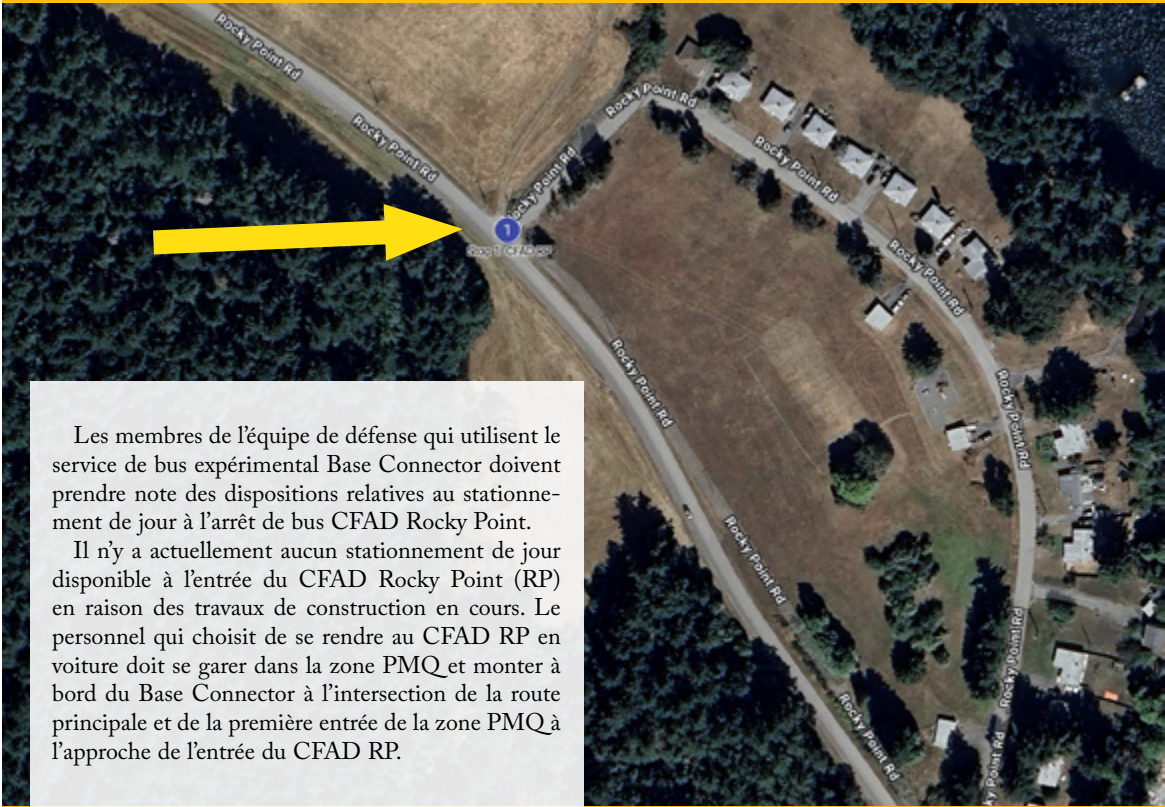
**Anyone can step in and become part of
the Triton Spirit, Team Pride, Adrenaline,
and Camaraderie**



**RISE TO THE CHALLENGE TOGETHER
BECOME A TRITON!**

CONTACT SABASTIAN.ROBINSON@FORCES.GC.CA

Base Connector Stationnement de jour à CFAD Rocky Point



Les membres de l'équipe de défense qui utilisent le service de bus expérimental Base Connector doivent prendre note des dispositions relatives au stationnement de jour à l'arrêt de bus CFAD Rocky Point.

Il n'y a actuellement aucun stationnement de jour disponible à l'entrée du CFAD Rocky Point (RP) en raison des travaux de construction en cours. Le personnel qui choisit de se rendre au CFAD RP en voiture doit se garer dans la zone PMQ et monter à bord du Base Connector à l'intersection de la route principale et de la première entrée de la zone PMQ à l'approche de l'entrée du CFAD RP.

lookoutnewspaper.com/base-connector-and-base-rounder



The Base Connector. Photo: Lindsay Groves, Lookout Newspaper

ÉQUIPE DE LA DÉFENSE Relier l'empreinte de la BFC Esquimalt

2-20
février



- ▶ ITINÉRAIRE : 10 arrêts jusqu'à la BFC Esquimalt tous les matins, retour tous les après-midi

Carte de l'itinéraire
Base Connector



- ▶ HEURE DE DÉPART : départ tous les jours à 6 hr 00 du DMFC Rocky Point, arrivée à WP 1365 TGEM à 7 h 20
- ▶ Heure de retour : départ tous les jours à 16 h de WorkPoint (1365 TGEM)



FOURGONNETTE



2-20
février

- ▶ ITINÉRAIRE : 12 arrêts prévus dans Esquimalt
- ▶ HEURE DE DÉPART : tous les jours à 7 h 30
- ▶ HEURE DE FIN : tous les jours à 16 h 25

Carte de l'itinéraire
Base Rounder



Il s'agit d'un projet pilote.

Treatment IS WITHIN REACH

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

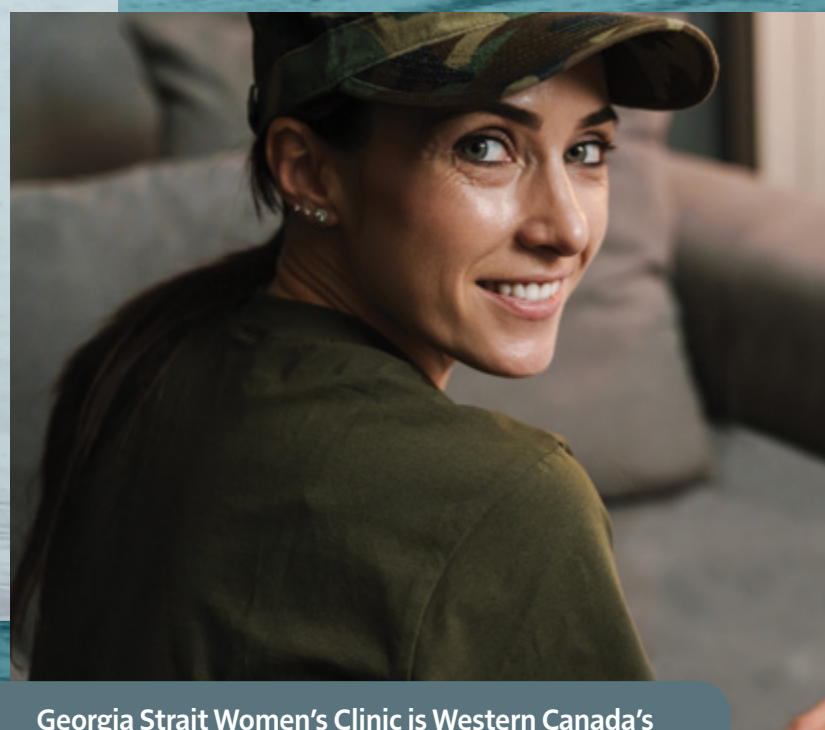
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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



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



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**

Mois de la santé cardiaque des femmes

Votre cœur est important. Agissez dès aujourd'hui.



Histoires de la Défense

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont l'une des principales causes de décès chez les femmes au Canada ? En fait, toutes les vingt minutes, une Canadienne est victime d'une crise cardiaque.

Malgré ces chiffres inquiétants, les maladies cardiaques chez les femmes restent peu étudiées, mal comprises, diagnostiquées tardivement et insuffisamment traitées. Il est essentiel de s'informer sur la manière dont les maladies cardiaques affectent différemment les femmes afin de les détecter et de les prévenir à un stade précoce.

DÉSÉQUILIBRE ENTRE LES SEXES DANS LA RECHERCHE CARDIOVASCULAIRE : COMBLER LE FOSSÉ DES CONNAISSANCES

Pendant de nombreuses années, la recherche cardiaque s'est principalement concentrée sur les hommes, ce qui signifie que le diagnostic et les traitements étaient basés sur la façon dont les hommes subissent généralement les crises cardiaques.

Beaucoup de gens savent qu'un signe courant de crise cardiaque est une douleur thoracique intense et écrasante. Cela se produit souvent chez les hommes lorsqu'une artère importante du cœur est bloquée. Cependant, les femmes sont plus susceptibles d'avoir des problèmes au niveau des petits vaisseaux sanguins du cœur ou de présenter une déchirure dans

une artère cardiaque.

Ces types de problèmes cardiaques peuvent provoquer différents symptômes qui rendent les crises cardiaques plus difficiles à reconnaître et à diagnostiquer, tels que :

- Gêne ou pression thoracique
- Nausées
- Fatigue extrême
- Douleur dans le haut du dos ou les épaules
- Vertiges
- Transpiration
- Essoufflement

Ces symptômes sont parfois confondus avec le stress, l'anxiété ou la ménopause, ce qui retarde les soins. Si vous pensez être victime d'une crise cardiaque, il est important d'appeler le 911 ou de vous rendre immédiatement aux urgences.

FACTEURS DE RISQUE DE MALADIE CARDIAQUE CHEZ LES FEMMES

Certaines étapes de la vie, certains problèmes de santé et certains facteurs familiaux peuvent augmenter le risque de maladie cardiaque chez les femmes :

- Avoir eu ses premières règles avant l'âge de 12 ans ou après l'âge de 15 ans ;
- Avoir des règles irrégulières ou souffrir du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ;
- Être ménopausée avant l'âge de 45 ans ;
- Avoir des complications pendant la grossesse,

telles que l'hypertension artérielle, le diabète gestationnel ou une naissance prématurée ;

- Avoir des proches parents qui ont souffert d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

Les hormones, en particulier l'œstrogène, aident à protéger le cœur en maintenant la souplesse des vaisseaux sanguins et en réduisant l'inflammation. Certaines personnes ont recours à l'hormonothérapie pendant la ménopause. Commencer l'hormonothérapie tôt peut aider à protéger le cœur, tandis que la commencer plus tard dans la vie peut augmenter le risque. Il est important de discuter avec un professionnel de santé pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

LA PRÉVENTION EST ESSENTIELLE

La bonne nouvelle, c'est que de nombreux risques de maladies cardiaques peuvent être réduits. Être physiquement actif, manger des aliments sains et variés, gérer son stress, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool et consulter régulièrement un professionnel de la santé sont autant de mesures qui contribuent à protéger votre cœur.

Pour plus d'informations sur la santé cardiaque des femmes, consultez la page Wear Red Canada de l'Alliance canadienne pour la santé cardiaque des femmes ou parlez-en à votre professionnel de santé.



Photo : Getty Images / iStock Photo

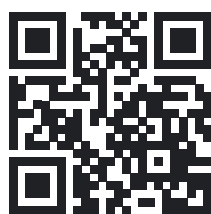


MILITARY SPOUSAL EMPLOYMENT NETWORK (MSEN)

Ready to work with employers who value military families?

Get started!

msen.vfairs.com



RÉSEAU POUR L'EMPLOI DES CONJOINTS DES MILITAIRES (RECM)

Souhaitez-vous travailler avec des employeurs qui sont solidaires des familles de militaires?

Lancez-vous!



SALON DE L'EMPLOI

de la Marine royale canadienne

@ HMCS MALAHAT



Samedi
21 FEB

10h-15h
20 Huron ST
Victoria BC



BALADES EN EMBARCATIONS RHIB

DÉCOUVREZ LES SENSATIONS FORTES DES BATEAUX PNEUMATIQUES À COQUE RIGIDE !

OFFRES D'EMPLOI À TEMPS PLEIN ET À TEMPS PARTIEL

ADVANTAGES

- Régime de soins médicaux et dentaires
- Temps pour la pratique des sports payé/accès gratuit aux gymnases
- Remboursement des droits de scolarité/études subventionnées
- Régime de retraite
- Salaires concurrentiels
- Formation rémunérée

ÉLIGIBILITÉ

- Citoyen canadien / Residence permanente
- Âgées entre 16-57 ans
- Minimum 4e année du secondaire

CONTACTEZ-NOUS

250-363-3883

Jobs_Malahat-Emploi_Malahat@forces.gc.ca

Soumettre une demande : www.forces.ca

OPPORTUNITÉS À TEMPS PLEIN ET À TEMPS PARTIEL

PROGRAMME EXPÉRIENCE de la MARINE

Un an, entièrement rémunéré
Logé et nourrit
Expérimente tous les métiers

ACCELERATED ENROLLMENT PROGRAM

Une nouvelle stratégie d'enrôlement
flexible pour rejoindre la force régulière