



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



La **LOOKOUT**

VOLUME 71 NUMÉRO 4 23 FÉVRIER 2026
ACTUALITÉS SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, VICTORIA (C.-B.)

JOURNAUX ET ÉDITION

COS?
Let's get your home
SOLD!

Chris
Esbati



REMAX
CAMOSUN

250.744.3301

victoriaforsale.ca



LE SERVICE ET LE SPORT S'UNISSENT

Les membres des Forces armées canadiennes (FAC) ont été accueillis sur la glace le 7 février lors du match annuel d'appréciation des FAC avec le club de hockey junior des Grizzlies de Victoria au Q Centre Arena. Lors de la cérémonie d'ouverture, le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, le caporal-chef (Cplc) Ragavardhinee Chandrakanth et le premier maître de 1re classe (PM1) Sue Frisby, premier maître de la base, ont pris place sur la glace pour le coup d'envoi officiel et les procédures d'avant-match. Bien que les Grizzlies aient perdu 4-2 contre les Spruce Kings de Prince George, la soirée a été marquée par la camaraderie et les liens communautaires. Photo : Matelot de 1re classe (S1) Jordan Schilstra, FMAR(P) Imagerie.

Cheryl Barnes
REALTOR®
RETIRED MILITARY FAMILY



Cheryl Barnes
250-413-7943
Cherylbarnes.ca

Macdonald Realty
1910 Sooke Road
Colwood BC

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.



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

www.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



2025 OUTLANDER PHEV SE S-AWC

2025 OUTLANDER GT S-AWC

LEASE A 2025 OUTLANDER PHEV SE FOR

\$109 WEEKLY FOR 60 MONTHS*
WITH \$2,998 DOWN PAYMENT
AT 6.09% APR

MSRP: \$53,998 | SAVINGS: \$8,250 | SELLING PRICE: \$45,748*

FINANCE FOR AS LOW AS

0% OR
FOR UP TO **84** MONTHS¹

SAVE UP TO

\$8,250

ON SELECT IN-STOCK 2025 OUTLANDERS¹

PLUS GET

\$500 MILITARY
REBATE²

TEST DRIVE TODAY

- / 61+km of Electric Range³
- / 7 Passenger Seating
- / Blind Spot Warning
- / No-Charge 2-Year Maintenance Package⁴

SCAN HERE
FOR DETAILS



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$109 weekly is equivalent to \$218 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302433. \$218 bi-weekly payment for 60 months, with \$2,998 down, or equivalent trade, at 6.09% A.P.R., on approved credit, is based on a selling price of \$45,748 and 12,000 km per year. Lease-end residual value is \$23,370. MSRP is \$53,998. Payment is net of all available manufacturer incentives, 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. Terms and conditions apply. Offer expires March 2, 2026. See dealer for details.
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 March 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 March 2, 2026 and subject to change without notice.

Les besoins de la Marine canadienne : Le vice-amiral Topshee organise une assemblée publique



Le vice-amiral Angus Topshee, commandant de la Marine royale canadienne (CMRC), s'adresse aux membres de la MRC lors de l'assemblée publique tenue le 3 février. Photo : Matelot de 1^{re} classe (S1) Jordan Schilstra, FMAR(P) Imagerie.

Lieutenant de vaisseau Jamie De La Chevrotière-Martin

Affaires publiques FMAR(P)

Lors d'une série de réunions publiques organisées sur les deux côtes, le vice-amiral Angus Topshee, commandant de la Marine royale canadienne (CMRC), a présenté une évaluation franche de l'environnement sécuritaire actuel et une vision claire de ce que doit devenir la marine canadienne.

Son point de départ était sans détour : le climat mondial s'est durci. Alors que la politique de défense du Canada de 2017, intitulée « Fort, sûr, engagé », mettait l'accent sur un ordre international stable fondé sur des règles, le Vam Topshee a déclaré que la réalité actuelle est de plus en plus façonnée par le pouvoir, les intérêts et la concurrence. Dans ce monde, les forces maritimes ont leur importance et le Canada doit être en mesure de défendre sa souveraineté.

Malgré les pressions liées à l'état de préparation et le vieillissement de la flotte, le vice-amiral Topshee a souligné que la MRC a toujours maintenu une forte présence mondiale pour une marine de sa taille. Mais les assemblées publiques ne portaient pas sur les réalisations passées. Il a plutôt décrit ce qui doit être fait à l'avenir : améliorer la connaissance maritime, moderniser les navires et les sous-marins, former plus rapidement et plus intelligemment le per-

sonnel, et instaurer une culture axée sans relâche sur la compétence, l'état de préparation et les combattants.

SENSIBILISATION AUX QUESTIONS MARITIMES ET SOUVERAINÉTÉ CANADIENNE

Le défi majeur du Canada reste sa géographie. Avec le plus long littoral au monde, trois océans et de vastes approches maritimes, les Canadiens attendent de leur marine qu'elle sache ce qui se passe sur et sous les eaux nationales.

Pour combler cette lacune, le vice-amiral Topshee a décrit un effort pangouvernemental visant à établir une image maritime unique et reconnue. Cela comprend : l'élargissement du mandat de surveillance de la Garde côtière ; des partenariats avec l'industrie et les chercheurs ; et l'utilisation de capteurs sous-marins, de systèmes déployables, de plateformes autonomes, d'intelligence artificielle et de partage sécurisé des données. L'objectif est d'assurer une connaissance permanente du fond marin vers la surface, afin que les dirigeants puissent agir rapidement et en toute confiance lorsque cela est nécessaire.

CONSTRUIRE DES NAVIRES ET RENFORCER LES CAPACITÉS AU PAYS

Le vice-amiral Topshee a établi un lien entre

la modernisation actuelle et l'héritage naval du Canada, rappelant à l'auditoire que le pays a déjà construit des navires à grande échelle. Pendant la Seconde Guerre mondiale, des navires ont été construits partout au Canada, et la marine a été à l'avant-garde des innovations majeures en matière de lutte anti-sous-marin, une expérience à laquelle, selon lui, la MRC doit revenir à mesure que les menaces sous-marines s'intensifient.

Il a présenté la Stratégie nationale de construction navale comme étant plus qu'un simple programme d'approvisionnement : il s'agit d'une reconstruction de la capacité industrielle nationale. Le vice-amiral Topshee a mentionné les installations de construction navale de classe mondiale du Canada, a reconnu les atouts techniques tout en soulignant les défis liés à la main-d'œuvre. Il a également souligné l'opportunité opportune d'élargir la fabrication canadienne dans le domaine de la défense, alors que les industries s'adaptent à l'évolution des réalités commerciales et de la chaîne d'approvisionnement.

La main-d'œuvre civile de la marine, en particulier dans les installations de maintenance de la flotte, a été mise en avant comme un atout national, non seulement pour entretenir les navires, mais aussi pour s'adapter rapidement et convertir les plateformes et technologies commerciales en capacités navales lorsque cela est nécessaire.

DU RECRUTEMENT À LA PRÉPARATION

En ce qui concerne le personnel, le vice-amiral Topshee s'est montré optimiste. Le recrutement s'améliore, les filières de formation sont modernisées et des programmes tels que le Programme d'expérience navale attire de nouveaux marins dans la flotte. La formation de base dispensée par la marine, conforme aux normes des FAC, plongera les recrues dans l'environnement maritime dès le premier jour, tout en favorisant le développement de compétences maritimes plus larges pour le Canada.

Les réunions publiques se sont terminées par un rappel qui donne à réfléchir : la mer est impitoyable. Les accidents comme les combats punissent instantanément les erreurs. La préparation, a souligné le vice-amiral Topshee, repose en fin de compte sur la compétence, la responsabilité et l'honnêteté face au risque.

Comme l'a souligné le premier maître Pascal Harel, chef de quartier, on ne choisit pas les conflits, mais la marine doit s'y préparer.

CONCLUSION

La stratégie du vice-amiral Topshee consiste à bâtir une marine capable de voir plus loin, d'agir plus rapidement, de s'entraîner plus intelligemment et de combattre efficacement, ancrée dans les forces canadiennes, développée grâce à l'industrie canadienne et préparée pour « le monde tel qu'il est ».



GALAXY MOTORS / RV
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR/RV!
DL# 40897 D50003 & 40882

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*

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

*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



Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt

LookoutNewspaper.com

Lettre du commandant de la base

Chers lecteurs de Lookout et membres de la communauté de la défense,

Comme beaucoup d'entre vous le savent, si vous tenez entre vos mains un exemplaire papier de ce journal, vous lisez l'une des dernières éditions du *Lookout* qui sortira d'une presse traditionnelle. À compter du 6 avril 2026, le *Lookout Navy News* passera d'un format papier à une publication principalement numérique.

Cette décision, prise en étroite consultation avec l'équipe du *Lookout* et le PSP Esquimalt, n'a pas été prise à la légère. La dernière édition imprimée, le 23 mars 2026, aura lieu presque 82 ans jour pour jour après l'arrivée du premier journal *Lookout* dans les installations navales canadiennes à Victoria, plusieurs décennies avant que la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt ne soit officiellement nommée. Si les circonstances générales à l'origine de ce changement découlent des défis bien connus auxquels sont confrontés les médias traditionnels, en particulier les journaux, il n'en reste pas moins que c'est un moment sombre et important pour une institution historique profondément ancrée dans le tissu de la base et dans la vie des membres passés et présents.

Nous sommes pleinement conscients des répercussions que ce changement pourrait avoir sur nos fidèles lecteurs, dont beaucoup considèrent l'encre et le toucher du papier journal comme des éléments fondamentaux de l'identité du *Lookout*. Nous savons que beaucoup de nos lecteurs apprécient le toucher du papier journal et le rituel consistant à prendre un journal physique. Cette tradition a été un élément important de l'identité du *Lookout*, et nous sommes reconnaissants de la fidélité et du lien qu'elle représente. Dans le même temps, l'évolution des habitudes de consommation de l'information nous offre l'occasion de nous moderniser tout en nous appuyant sur les atouts qui nous ont permis de traverser huit décennies.

Cette transition est synonyme de croissance, et non de perte. En 2026, le *Lookout* passera à un modèle axé sur le numérique qui privilégiera la diffusion d'informations accessibles, opportunes et captivantes par le biais de notre site web, de nos éditions électroniques et des réseaux sociaux. Ce changement favorisera la viabilité à long terme tout en permettant un reportage plus solide, des mises à jour plus rapides et une plus grande portée au sein de notre communauté de la défense. Notre espoir et notre intention sont que les lecteurs bénéficient d'une narration plus riche et d'un accès plus facile à l'information grâce à une plateforme numérique moderne et efficace.

Nous comprenons que le changement soulève des questions et nous nous efforcerons de guider notre communauté à travers cette transition avec clarté et une communication continue. Nous vous demandons votre patience et votre soutien alors que nous naviguons ensemble vers un nouvel avenir pour le *Lookout* et son site web lookoutnewspaper.com.

Oui, notre journal traverse actuellement une période de changements fondamentaux. Mais sa mission, l'engagement qui définit le *Lookout* depuis plus de huit décennies, à savoir un journalisme axé sur la défense, des normes fiables et la publication d'articles qui comptent pour les personnes que nous servons, reste inchangée et perdure.

Bien à vous,

Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant, BFC Esquimalt



BROWNS CRAFTHOUSE
KITCHEN & BAR

HAPPY HOUR
EVERY DAY 2-5 PM & 9-CLOSE

HAPPY ANYTIME
MILITARY DISCOUNT **15% OFF**
(EXCLUDES ALCOHOL AND HAPPY HOUR)

OPEN 11AM DAILY
Browns Crafthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

ANDY MCGHEE
PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE WITH CONFIDENCE.

QR Code: My Story

778.678.8290
VICTORIABCHOMESALES.COM

REMAX
Sabre Realty - Victoria



Un exercice de lancement de torpille Mk 54. Mod 0. Wikimedia Commons

LE NCSM REGINA EFFECTUE LES PREMIERS TIRS DE TORPILLES MK 54 DE SA CLASSE

A/Slt Jamie De La Chevrotière-Martin
MARPAAC Public Affairs

Le NCSM *Regina* est devenu le premier navire de la Marine royale canadienne à effectuer des tirs de torpilles légères Mark (Mk) 54, marquant ainsi une étape importante dans la modernisation des frégates de classe Halifax du Canada et renforçant la capacité de la marine à mener une lutte anti-sous-marine efficace.

L'exercice s'est déroulé du 2 au 4 février 2026 dans les zones d'essais et d'expérimentation maritimes des Forces canadiennes, situées au large de la côte est de l'île de Vancouver, au nord de Nanaimo. Cette activité est un élément clé du programme d'essais de la marine pour la torpille légère Mark 54 et vise à garantir que cette arme peut être utilisée de manière sûre et efficace à

partir des navires de guerre canadiens.

La Mk 54 est introduite dans le cadre du programme de modernisation des torpilles légères de la marine, un projet à l'échelle de la flotte visant à améliorer les systèmes de combat des frégates de classe Halifax. Cette phase d'essais soutient l'objectif de la marine de mettre la nouvelle torpille en service opérationnel dans toute la flotte.

Au cours de l'exercice, le NCSM *Regina* a testé le fonctionnement conjoint des systèmes de torpilles du navire en engageant une cible d'essai sous-marine fixe. Les tirs ont permis aux marins et aux spécialistes d'observer comment le navire détecte les cibles, prépare les armes et lance la torpille, tout en recueillant des informations sur les performances qui aideront à orienter les futures mises à niveau. Plusieurs systèmes clés du navire ont été évalués en tant que groupe intégré dans des conditions de tir réel.

« L'équipe du Regina est fière d'être le premier navire de la MRC à tirer la torpille Mk 54 », a déclaré le commandant Darren Sleen, commandant du NCSM *Regina*. « Ces essais démontrent non seulement le professionnalisme de nos marins, mais contribuent également directement à notre crédibilité en matière de combat et soutiennent notre recherche incessante de personnel. »

L'exercice a également permis d'améliorer la manière dont la marine recueille et examine les informations relatives aux tirs de torpilles. De nouveaux outils et processus ont été testés afin de garantir une collecte, une organisation et une analyse plus efficaces des données. Ce travail facilitera les essais futurs et permettra de s'assurer que la torpille Mk 54 est parfaitement comprise et évaluée avant son entrée en service régulier.

L'introduction de la torpille Mk 54 représente

une amélioration significative de la capacité de lutte anti-sous-marine de la marine, contribuant à garantir que les frégates de classe Halifax restent efficaces contre les menaces sous-marines modernes. En tant que premier navire à effectuer ces tirs, le NCSM *Regina* a joué un rôle clé en démontrant comment la nouvelle torpille s'intègre aux navires de guerre canadiens. L'expérience et les informations acquises au cours de l'exercice serviront de base aux futurs tirs et soutiendront le déploiement éventuel de la Mk 54 dans toute la flotte.



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!**

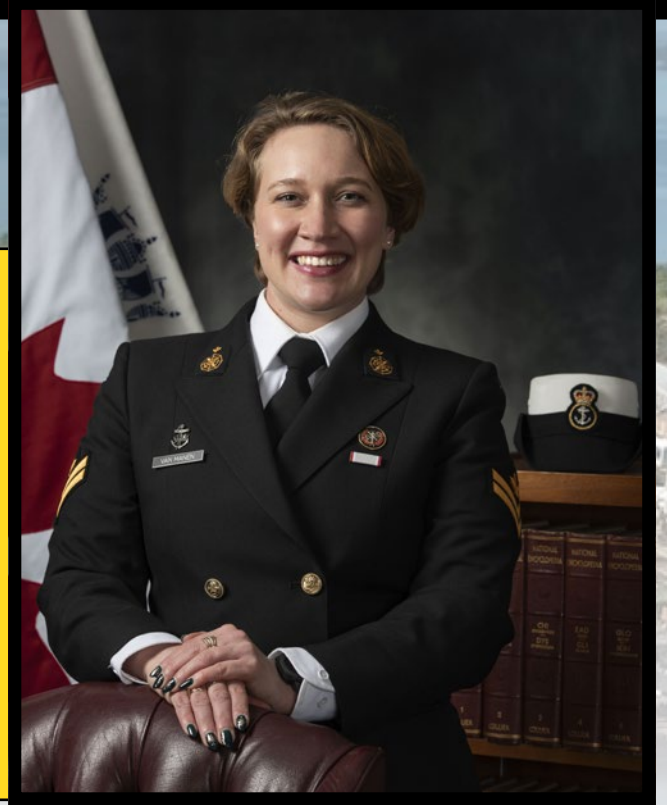


cfmws.ca/esquimalt/esquimalt-navy-run



Une nouvelle voix pour les jeunes marins :

MC Van Manen prend la barre en tant que matelot-chef de formation



La matelot-chef Heather Van Manen est la nouvelle matelot-chef de la formation des Forces maritimes du Pacifique/Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FMAR(P)/FOIP). Photo : Matelot 4^{re} classe (SI) Kyle Maguire, FMAR(P) Imagerie

Archana Cini

Journal Lookout

Qu'il s'agisse d'un nouveau venu dans la Marine royale canadienne (MRC) ou à la base, la première chose que la matelot-chef (MC) Heather Van Manen souhaite que les autres remarquent, c'est son accessibilité.

« Lorsque quelqu'un me rencontre pour la première fois, je veux qu'il sente que je suis accessible. »

Alors qu'elle endosse désormais son nouveau rôle de maître matelot de formation des Forces maritimes du Pacifique/Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FMAR(P)/FOIP), MC Van Manen apporte plus que son grade et son expérience à ce poste. Elle apporte sa volonté d'écouter, de défendre et de représenter les matelots subalternes.

L'histoire du MC Van Manen commence dans une petite ville de l'Ontario, entourée de boue, de livres et de nature.

« J'étais vraiment un garçon manqué », raconte la MC Van Manen. « J'étais aussi le genre d'enfant qui avait des ennuis parce qu'elle restait éveillée sous les couvertures à lire des livres à la lumière d'une lampe de poche. »

Sa mère étant enseignante, elle passait souvent ses étés à aider ses grands-parents dans leur camp familial, jusqu'à l'adolescence, lorsque sa famille a déménagé dans le nord. Avant de rejoindre la MRC, MC Van Manen s'est également épanouie dans un autre environnement exigeant : la cuisine professionnelle. Pendant cinq ans, elle a travaillé dans l'industrie alimentaire professionnelle en tant que sous-chef dans un petit bistro du sud de l'Ontario. Finalement, alors qu'elle accumulait des heures pour obtenir son certificat Sceau rouge, MC Van Manen a atteint un tournant.

« Le salaire, les horaires, le mode de vie... tout cela ne me semblait plus très viable », a confié MC Van Manen.

À peu près à la même époque, la meilleure amie de Matc Van Manen s'était engagée dans la réserve navale, insistant sur le fait que Mme Van Manen aimerait aussi cette expérience. Puis, lors d'un court voyage à Cuba pour l'anniversaire de sa mère, Mme Van Manen a rencontré quelqu'un qui tentait de s'engager dans la Légion étrangère française, ce qui a été un autre coup de pouce inattendu vers l'armée.

De retour chez elle, Mme Van Manen a postulé en ligne pour s'engager. Lors du processus de sélection, elle a choisi un élément dans chaque domaine et s'en est remise entièrement au hasard.

La Matc Van Manen a prêté serment dans la MRC le 30 octobre 2019. Lorsqu'on lui a demandé comment sa famille et ses amis avaient réagi à ce changement de carrière, Mme Van Manen a souri et a simplement répondu : « Ils étaient très fiers. »

Malgré le rythme de la formation et l'intensité des premières affectations, elle a déclaré n'avoir jamais remis en question sa place dans l'armée.

« Je l'ai senti tout au long du processus », a déclaré Mme Van Manen. « Cela me semblait tout à fait naturel. Tout le temps. »

Il y a toutefois eu un moment en mer où la vie dans la MRC lui est apparue soudainement et indéniablement réelle. Un jour, alors qu'elle se préparait pour la veille à bord du NCSM *Whitehorse*, Matc Van Manen a aperçu son reflet dans le miroir en mettant sa casquette.

« Je me suis dit... c'est moi ! », se souvient Matc Van Manen. «

Je suis sur un navire, je suis dans l'armée, j'ai suivi toute cette formation, c'est ma vie. »

Aujourd'hui, en tant que nouvelle matelot-chef de la formation FMAR(P)/FOIP, Matc Van Manen endosse un rôle qui n'est pas défini par l'avancement personnel, mais par la responsabilité. Mme Van Manen a expliqué sans détour pourquoi elle avait postulé ce poste.

« À mon avis, le poste de matelot-chef de formation n'a rien à voir avec moi », a-t-elle déclaré. « Il s'agit uniquement d'eux [les marins subalternes]. Il s'agit d'aider partout où je le peux et, si je ne le peux pas, d'avoir les relations nécessaires pour trouver quelqu'un qui peut aider. Il est de ma responsabilité de m'assurer que nos marins subalternes comprennent les intentions du commandement, d'être un modèle de l'éthique et des valeurs des FAC et de veiller à ce que les normes soient respectées. »

Mme Van Manen s'est également empressée de réfuter l'une des idées fausses les plus courantes concernant les postes de haut niveau à terre, à savoir qu'ils constituent une échappatoire à la navigation. Pour elle, le poste de matelot-chef de la formation n'est pas un tremplin, une pause dans sa carrière en mer ou un raccourci professionnel.

« Je continue à naviguer », a-t-elle déclaré, soulignant qu'elle est également contrôleuse aérienne embarquée et qu'elle doit maintenir cette qualification en effectuant chaque année des heures de contrôle en conditions réelles. « Si je quittais ce poste en ayant perdu cette qualification, je serais dévastée. »

Lorsqu'on lui a demandé ce que signifiait pour elle le

leadership, Mme Van Manen a marqué une pause.

« Pour moi, le leadership consiste à faire tout ce qui est en son pouvoir, chaque jour, pour tous ceux qui bontourent », a-t-elle déclaré. « Je ne peux pas faire mon travail si je ne sais pas ce qui se passe. Alors, s'il vous plaît, dites-moi tout ce qui se passe afin que je puisse prendre en considération tous les éléments nécessaires et donner une image fidèle de notre situation. »

Cette déclaration résume parfaitement l'approche de Mme Van Manen dans le cadre de ses fonctions : un leadership fondé sur l'écoute, la visibilité et la confiance.

Pour l'avenir, Mme Van Manen affirme que l'une des qualités les plus importantes qu'elle espère développer chez les jeunes militaires est l'autonomie. « Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas demander de l'aide si vous en avez besoin », ajoute-t-elle. « Vous devez absolument le faire. »

Cependant, Mme Van Manen note qu'il est utile de prendre d'abord le temps de réfléchir à ce qui peut être résolu de manière indépendante en connaissant ses propres capacités et en sachant où se trouvent les ressources. « L'autonomie permet de constituer une équipe de défense plus forte et mieux préparée sur le plan opérationnel », a déclaré Mme Van Manen. « J'espère que nous ferons tous des efforts pour nous tenir responsables, nous-mêmes et les uns les autres. »

S'il y a une phrase qui résume l'approche de Mme Van Manen à la fois envers le service et envers son rôle, ce sont peut-être les mots qu'elle adresserait à la jeune femme qu'elle était :

« Ne réfléchis pas trop. »

Bienvenue, matelot-chef de la formation MS Van Manen.



**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

COME VISIT US AT THE MARPAC EXPO MARCH 5

EXPO SPECIAL



Portable Generator ONAN P4500IDF

- Dual Fuel
- 4 Stroke Engine
- Digital Inverter
- Remote Start
- Quiet-52DB

Reg \$1,975

EXPO PRICE \$1,580



TriangleRV Centre

Dealer # 10237



Triangle RV | TEXT/CALL 250-656-1122
 10299 MCDONALD PARK RD. SIDNEY, BC V8L 5X7
 MON-FRI: 8AM-5PM | SAT: 9AM-5PM | CLOSED SUNDAYS & HOLIDAYS

▼ Parts & Accessories ▼ Service ▼ RV Rentals ▼ Sales ▼ Consignments



We Turn Your Military Skills Into Civilian Success

Deploy into your
second career
in the unionized
construction
industry

Nous transformons vos compétences militaires en réussite civile

Déployez-vous dans
votre deuxième
carrière dans le
secteur syndiqué de
la construction



Register now:
Inscrivez-vous maintenant :



helmetstohardhats.ca



Sur la bonne voie Par Leadmark : la UEP dévoile son nouvel emblème

Archana Cini
Journal Lookout

Après avoir formé des marins dans les coulisses de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt pendant des décennies, l'Unité d'entraînement des patrouilleurs UEP entame un nouveau chapitre avec un symbole qui lui est enfin propre : un écusson dédié à l'unité.

Pour le capitaine de corvette (LCdr) Kevin Lashinski, commandant de la UEP, le nouvel emblème est bien plus qu'une simple mise à jour visuelle : il représente l'identité, le moral et la reconnaissance d'une unité qui joue un rôle essentiel dans la formation de marins qualifiés pour la Marine royale canadienne (MRC).

Bien que la UEP soit depuis longtemps un élément essentiel de la préparation de la flotte, elle n'avait jamais eu son propre emblème. Historiquement, la PCTU utilisait l'emblème associé au Groupe d'opérations maritimes 4 (MOG 4). Lorsque le MOG 4 a été supprimé, l'unité a alors utilisé par défaut l'emblème plus général de la flotte.

Aujourd'hui, cela a changé.

Il a fallu près de deux ans pour concevoir l'écusson, élaboré en partenariat avec la Direction de l'histoire et du patrimoine (DHH). Le moment est bien choisi : l'UEP ne cesse de gagner en notoriété, mais aussi en taille et en capacité. Lorsque le capitaine de corvette Lashinski a pris le commandement de l'unité il y a un peu plus de deux ans, celle-ci comptait un peu plus de 90 personnes. Au cours de l'année écoulée, elle s'est agrandie pour atteindre 186 personnes.

« Notre unité s'est considérablement agrandie, elle a en fait doublé de taille », a déclaré le capitaine de corvette Lashinski. « J'ai commencé à travailler sur le nouvel emblème peu après avoir pris le commandement, et tout le monde ici semble ressentir un regain de moral et d'identité



maintenant que nous le portons tous. »

Le nouvel emblème de l'UEP est riche en symbolisme, directement lié à la mission de l'unité et à son identité côtière. Au centre se trouve l'orque, qui représente les patrouilleurs d'entraînement de classe Orca. Connue pour les liens sociaux solides qu'elle tisse, l'orque reflète également la force des relations établies entre l'UEP et les officiers militaires qu'elle forme. En même temps, l'orque évoque également l'océan Pacifique, où l'unité mène à bien sa mission d'entraînement côtier. La ligne de démarcation formée par les sapins derrière l'orque évoque la ligne d'horizon de la côte pacifique, symbolisant la formation terrestre, aérienne et côtière que la PCTU soutient au sein des Forces armées canadiennes (FAC).

Mais l'élément le plus significatif est peut-être la nouvelle devise de l'écusson : « On Track by Leadmark » (*Sur la bonne voie grâce au repère*), une référence importante en matière de navigation.

« C'est un terme utilisé en navigation », explique le capitaine de corvette Lashinski. « Lorsque vous êtes sur la bonne voie... vous avez un objectif en vue, n'est-ce pas ? C'est votre repère. » Les repères sont des indicateurs terrestres qui guident la navigation en mer, et la devise fait allusion à l'idée de fournir un entraînement correct et clair.

« C'est toujours une grande fierté de pouvoir dire que vous êtes sur la bonne voie grâce à un repère », a déclaré le capitaine de corvette Lashinski. « C'est quelque chose que vous pouvez voir. »

Au-delà de son symbolisme, l'écusson vise à renforcer quelque chose de moins tangible mais tout aussi essentiel : la fierté de l'unité.

Pour ses membres, l'écusson est bien plus qu'un emblème : c'est une déclaration tant attendue qui affirme que l'UEP est là, à l'œuvre, et qu'elle est sur la bonne voie.



PATCHELL : Le contre-amiral (cam) David Patchell, commandant des Forces maritimes du Pacifique/Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FMAR(P)/FOIP), au centre, a été nommé membre honoraire du Rotary Club de Victoria-Saanich, fondé il y a 113 ans, le 4 février. Il reçoit le certificat d'adhésion et la citation associés des mains de la présidente du Rotary Club de Victoria-Saanich, Linda Murray (à gauche), et de l'ancien président Gerald Pash (à droite). Photo : Don Craig



L'événement Ready Ale Ready s'est déroulé le 7 février dans le carré des officiers de la BFC Esquimalt afin de présenter une variété d'échantillons de bières et de cidres. La dégustation a mis en vedette plus de 10 brasseries et cidreries de l'île de Vancouver, ainsi que des stands de restauration proposés par Island Culinary Catering. Photos : Lindsay Groves



Leave them with a memory not a mystery

Pre-plan your own arrangements together. Feel the comfort of knowing your loved ones are free from uncertainty and expense.

Special Benefits and Discounts for Legion Members*

Get started today with a FREE Planning Kit. 250-478-1754



Hatley Memorial Gardens by Arbor Memorial

*Terms and conditions apply. Contact the cemetery office for details.

Arbor Memorial Inc.

VISIT US AT THE MARPAC EXPO

FOUNTAIN TIRE - VICTORIA
250.382.6184

585 Bay Street
VICTORIA, BC V8T 1P5
Mon-Fri: 8:00 AM - 5:00 PM
Sat, Fr: 8:00 AM - 4:00 PM
Sun: CLOSED

FOR ALL YOUR TIRE, MAINTENANCE AND MECHANICAL SERVICE NEEDS.

Fountain Tire
We're on this road together.

LOCAL 258 IBEW • VETERANS COMMITTEE

FROM SERVICE TO SOLIDARITY

ABOUT US

Local 258 of the International Brotherhood of Electrical Workers represents public and private electrical utility, traffic control, electrical manufacturing and utility arborist industrial workers in BC and Yukon.

COMMUNITY • EMPLOYMENT • ADVOCACY

veterans@ibew258.bc.ca

Comment se rendre à l'Expo ?

MARPAC EXPO

Rounders

Des navettes feront la navette entre l'entrée principale du chantier naval, la place d'armes Work Point et le centre sportif Naden toutes les 30 à 45 minutes.

Le Rounder entre Colwood et le Naden Athletic Centre partira de Colwood à 11 h et du Naden Athletic Centre à 13 h.

PSP

www.cfmws.ca

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

MARPAC EXPO VENDEURS

RENDEZ VISITE À NOS EXPOSANTS

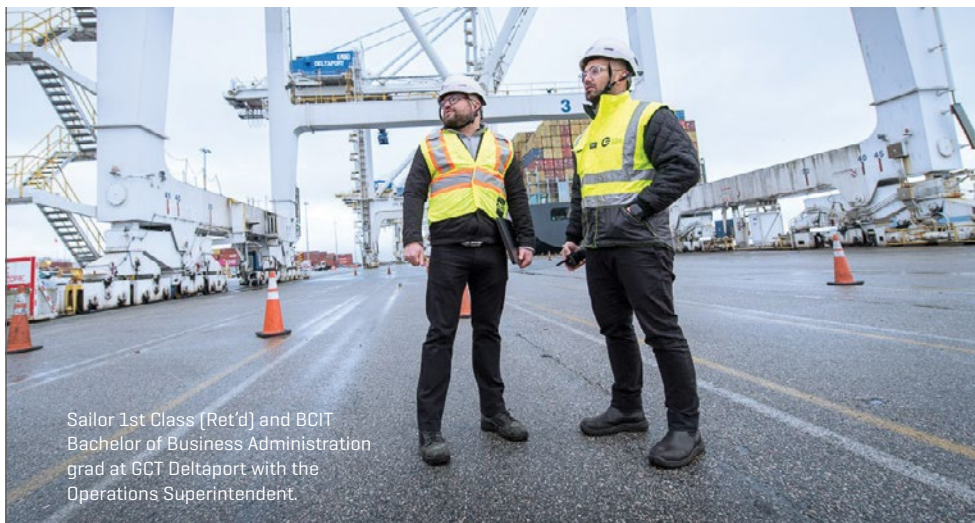
Les 100 premiers visiteurs RECEVRONT GRATUITEMENT des wraps Greek on the Street. Pizzas gratuites offertes par Domino's. (dans la limite des stocks disponibles)

- Admirals Walk Optometry
- Sunshine Coast Health Centre
- Island Passion
- Fondation de la Légion de la C-B et du Yukon
- Macpherson Bradford Group Ltd.
- Hatley Memorial Gardens
- Fonds Last Post
- Westshore U-Lock Mini Storage
- Helmets to Hardhats
- BMO
- WildPlay
- Andy McGhee - PREC
- Success Home Care
- 3M Canada Company
- Hearing Life Canada
- Université de Victoria
- Université Royal Roads
- Island Prostate Centre
- Costco Wholesale
- Willis College
- Institut de technologie de la C-B
- Purolator
- Staples Professional
- BC Transit
- Discovery Toys
- Salt & Ivy Spa
- Triangle RV Centre
- Anciens Combattants Canada
- Fountain Tire Victoria
- Service de police d'Edmonton, unité de recrutement
- Section locale 258 de la FIOE
- Bureau de soutien militaire, Université du Manitoba
- Société canadienne des services aux anciens combattants - Banque alimentaire des anciens combattants de Victoria
- Journal Lookout
- PSP Recreation
- Course de la marine de la BFC Esquimalt
- PSP - Club de modélisme ferroviaire
- Services d'incendie de la BFC Esquimalt
- Police militaire de la BFC Esquimalt
- Navy Bike Ride
- Randonnée à vélo de la Marine
- NDWCC
- CANEX
- SISIP
- MARPAC Stratégie en matière de santé et de bien-être / Promotion de la santé
- Programme d'aide aux employés

N'oubliez pas de remplir les bulletins de participation pour les PRIX et les CADEAUX !

- Serious Coffee
- Domino's
- Ooh La La Cupcakes
- Greek on the Street - Food Truck

MERCI À NOS COMMANDITAIRES ALIMENTAIRES



Sailor 1st Class [Ret'd] and BCIT Bachelor of Business Administration grad at GCT Deltaport with the Operations Superintendent.

APPLY THE SKILLS YOU GAINED IN THE MILITARY.

The Legion Military Skills Conversion Program helps fast-track your education and advance your career by recognizing the skills you already have. Access streamlined education pathways and tailored support.

Learn more at bcit.ca/legion

EDUCATION FOR A COMPLEX WORLD.



Streaming. Gaming.
Working. Everything.

Get connected with TELUS PureFibre®.

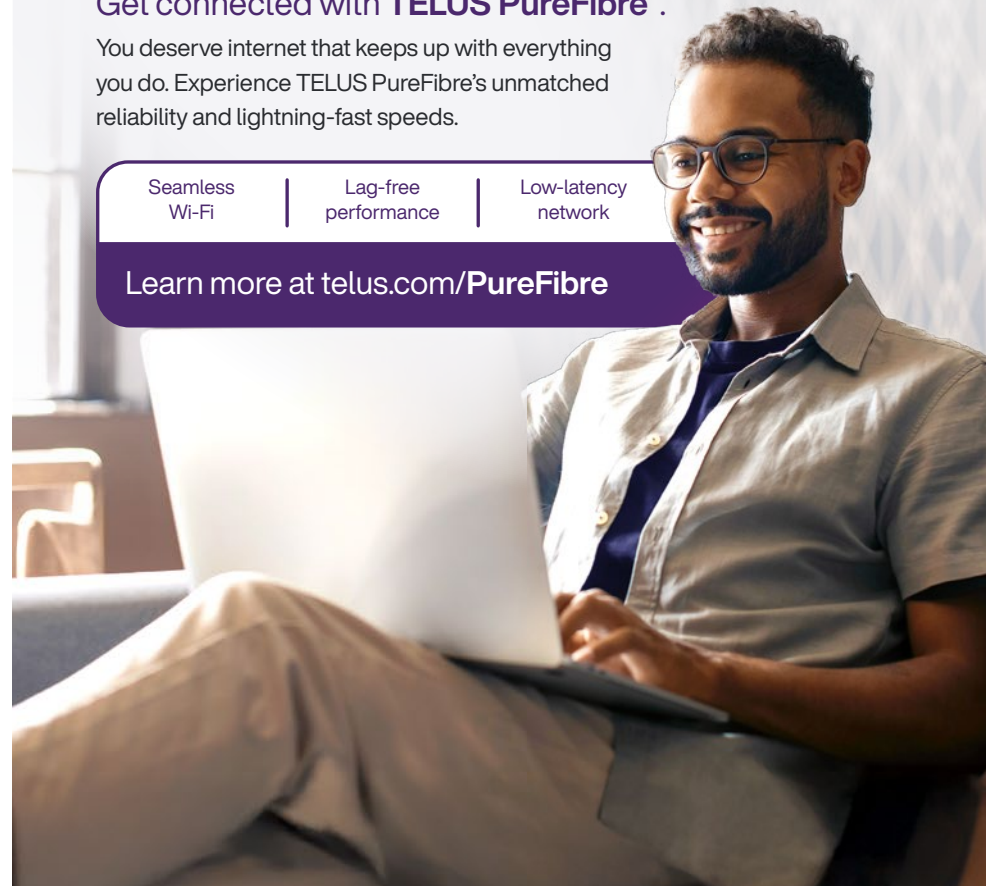
You deserve internet that keeps up with everything you do. Experience TELUS PureFibre's unmatched reliability and lightning-fast speeds.


Seamless Wi-Fi

Lag-free performance

Low-latency network

Learn more at telus.com/PureFibre







Mars est le MOIS DE LA NUTRITION à la BFC Esquimalt

Campagne annuelle lancée par les Diététistes du Canada et soutenue par le groupe de travail sur la nutrition saine de la stratégie FMAR(P) en matière de santé et de bien-être à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, le mois de mars marque le Mois de la nutrition 2026. Cette année, le thème est « Se nourrir pour s'épanouir ».

La campagne « Nourrir pour s'épanouir » nous rappelle que la nutrition ne consiste pas seulement à satisfaire un besoin physique de base, mais qu'elle est plutôt le fondement de notre résilience mentale, de notre bien-être émotionnel et de notre état de préparation opérationnelle à long terme. Dans le milieu militaire,

nous sommes souvent à la merci de notre environnement et du contexte, qu'il s'agisse du menu de la cuisine à bord d'un navire ou d'un repas rapide entre deux briefings. Cependant, il est important de faire des choix éclairés lorsque nous pouvons nous le permettre, à long terme, de vraiment *nous épanouir* plutôt que de simplement « survivre ».

En mars, consultez le calendrier des événements (à droite) pour découvrir comment les membres de l'équipe de la Défense peuvent participer au Mois de la nutrition.

NUTRITION MONTH 2026 EVENTS

FEBRUARY 25	\$3.50 SALAD DAY #1
MARCH 4	\$3.50 SALAD DAY #2
MARCH 5	LONDON CHEF COOKING CLASS #1
MARCH 10	PACK YOUR LUNCH DAY
MARCH 11	\$3.50 SALAD DAY #3
MARCH 19	SPEAKERS' BUREAU
MARCH 19	LONDON CHEF COOKING CLASS #2

WAITLIST (on MARCH 5 and MARCH 19)

FOR MORE INFORMATION: VICKY.DOUCETTE@FORCEC.GC.CA

EVENTS ORGANIZED BY THE MARPAC HEALTH & WELLNESS STRATEGY HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP



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

NUTRITION MONTH 2026

\$3.50 SALAD DAY

JOURNÉE SALADE À 3.50\$

FEBRUARY 25, MARCH 4 & 11
25 FÉVRIER, 4 ET 11 MARS

NELLES, VENTURE & WARDROON GALLEYS / CUISINE

EVENT ORGANIZED BY THE MHWS HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL D'ALIMENTATION SAINE DU SSBF



Guide pratique sur les REER pour les familles des membres de la Défense

SISIP Financial Équipe d'Esquimalt

Pour ceux qui servent dans les Forces armées canadiennes (FAC) ou la Marine royale canadienne (MRC), il est essentiel de planifier l'avenir. Mais qu'en est-il de l'avenir financier ? Pour les membres de la communauté de la Défense, un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) peut être la clé d'un avenir financier sûr. Voici comment.

Trouvez votre « pourquoi » : que ce soit pour épargner, constituer un patrimoine, préparer l'achat d'une maison ou reprendre des études, un REER peut vous aider à atteindre votre objectif. En cotisant à un REER du RARM avant la date limite du 2 mars, vous faites un pas vers la réalisation de votre « pourquoi ».

Qu'est-ce qu'un REER ? Un REER n'est pas seulement un outil de retraite, c'est aussi un compte d'investissement puissant qui offre de nombreux avantages. En voici quelques-uns :

- Réduisez vos impôts dès maintenant : un REER vous permet de déduire vos cotisations de votre revenu imposable, ce qui réduit le montant que vous devez payer aujourd'hui.
- Faites fructifier votre argent en différant l'impôt : un REER vous aide à faire fructifier vos placements sans être imposé jusqu'au moment du

- retrait.
- Accédez à des fonds pour franchir des étapes importantes : vous pouvez emprunter sans imposition sur votre REER grâce à des programmes tels que le Régime d'accès à la propriété et le Régime d'épargne-formation.
- Réduisez vos impôts plus tard dans votre vie : il y a de fortes chances que vous soyez dans une tranche d'imposition inférieure à celle d'aujourd'hui pendant votre retraite. Cela signifie que vous paierez probablement moins d'impôts lorsque vous retirerez de l'argent de votre REER.

Découvrez les possibilités : les membres de la communauté de la défense ont investi plus d'un milliard de dollars dans le RARM, dont une grande partie dans des REER. Commencer tôt et cotiser régulièrement peut permettre de réaliser des économies importantes au fil du temps, même de petites cotisations mensuelles pouvant se transformer en une somme considérable.

Qu'en est-il des CELI : Un compte d'épargne libre d'impôt (CELI) peut être un complément puissant à votre REER. Alors que votre REER vous aide à économiser des impôts dès maintenant et à constituer un patrimoine pour votre retraite, un CELI offre une croissance flexible et libre d'impôt, sans pénalité en cas de retrait. Il est donc idéal pour

les objectifs à court terme, les dépenses imprévues ou simplement pour acquérir une liberté financière au fil du temps. De nombreux membres de la communauté de la défense tirent parti des deux, et un conseiller du RARM peut vous aider à trouver le bon équilibre.

Les REER pour les couples : Si vous êtes marié ou en union de fait, les REER offrent encore plus de possibilités, notamment le doublement des avantages et la réalisation d'objectifs liés à l'achat d'une maison et aux études. Les REER de conjoint peuvent également équilibrer les revenus inégaux dans les ménages des FAC. En demandant au partenaire qui gagne le plus de cotiser au REER de son conjoint, vous pouvez réduire la charge fiscale globale de votre famille à la retraite. Un conseiller du RARM peut vous aider à déterminer la meilleure approche pour votre famille.

Enfin, choisir de travailler avec le RARM, c'est s'engager avec des conseillers qui comprennent les besoins uniques des membres des FAC et de leurs familles. Grâce à un soutien complet et à des conseils impartiaux, nous faisons partie de votre communauté, et nos conseillers sont prêts à vous aider dans les bases et les escadres partout au Canada.



Que ce soit pour réduire vos impôts, constituer un patrimoine, acheter votre première maison ou autre, un REER du RARM peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Contactez notre bureau d'Esquimalt au 250-363-3301 pour cotiser avant la date limite du 2 mars.



Rental living at the heart of Royal Bay.

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

Register Today
ARDENATROYALBAY.CA



Treatment IS WITHIN REACH

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

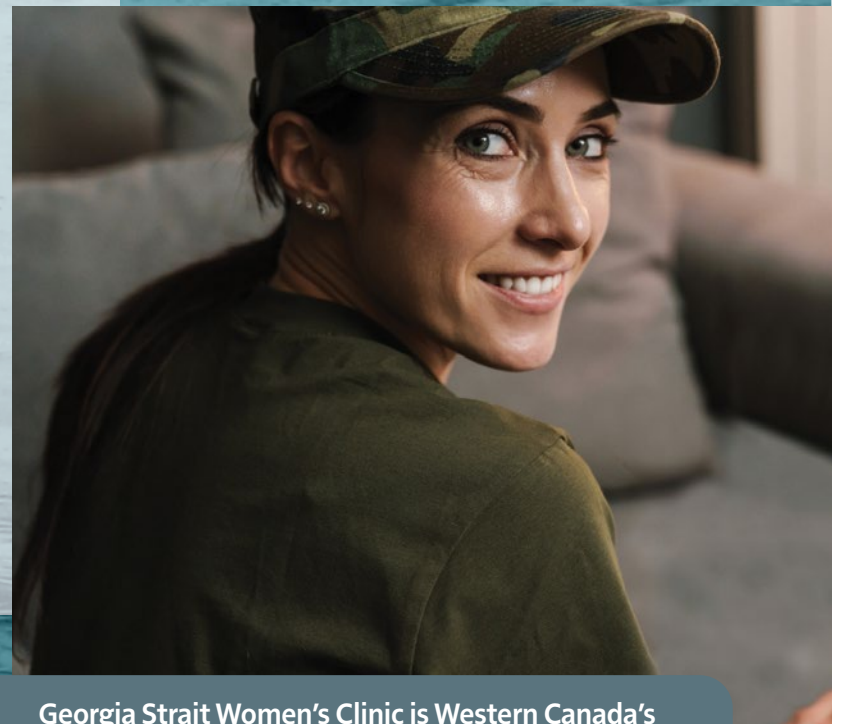
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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

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

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



ACCREDITATION CANADA
AGRÉMENT 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**