

Volume 68 Numéro 40 | 10 octobre 2023

# LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB



## DMSM

### DÉPLOIEMENT DE MATELOTAGE DES CADETS DE LA MARINE

Des cadets de la Marine de toute la Colombie-Britannique participent à une démonstration de lutte contre l'incendie à bord du navire Raven de classe Orca lors d'un déploiement de matelotage des cadets de la Marine (DMSM).

Photo : Capitaine Nahall Fallah, Unité régionale de soutien aux cadets

**We proudly serve the Canadian Forces Community**

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

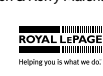


**(250) 744-3427**  
paula.whitehorn@mollymaid.ca

### 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



**250-474-4800**  
SouthIslandHomeTeam.com  
Ask about our Military Client Cash Bonus.



ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

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



Un défilé de navires pendant l'exercice Cutlass Fury sort du port d'Halifax.



Le NCSM Max Bernays participe à un défilé pendant l'exercice Cutlass Fury.

Les badauds se rassemblent autour du NCSM Sackville pour assister au défilé des navires. Photos fournies par



# Cutlass Fury: Max entre dans l'histoire

## Enseigne de vaisseau de première classe Kerbirou

NCSM Max Bernays RAPU

Au cours des derniers jours de l'été, un exercice annuel mené par le Canada s'est déroulé au large de la côte d'Halifax.

Du 10 au 22 septembre, l'exercice Cutlass Fury a réuni plusieurs nations, dont les États-Unis, la France, l'Allemagne et le Royaume-Uni. Cutlass Fury vise à tester la capacité opérationnelle entre les pays alliés et les différents éléments des forces armées canadiennes, principalement pour renforcer la capacité d'intégration aérienne et maritime dans les opérations et pour répondre à la menace de la guerre sous-marine. Au total, les côtes d'Halifax ont accueilli 1 400 personnes de cinq pays alliés à bord de huit navires de différentes classes.

Le Canada était représenté par deux frégates, les NCSM Fredericton et Charlottetown, deux navires de défense côtière, les NCSM Glace Bay et Moncton, et le plus récent navire opérationnel de la flotte canadienne, le

NCSM Max Bernays, un patrouilleur arctique et hauturier de classe Harry DeWolf.

Le premier jour, les navires ont défilé le long du front de mer d'Halifax, dans le bassin de Bedford. Les quais étaient bondés de visiteurs ravis d'assister au défilé. Les membres d'équipage à bord des navires pouvaient entendre les acclamations de la foule depuis les quais.

Plus tard dans la semaine, le NCSM Max Bernays a été le premier navire de la classe Harry DeWolf à lancer des drones Vindicator depuis son pont d'envol. Un drone Vindicator est une cible d'entraînement conçue pour simuler la menace d'un missile ou d'un avion. Ils peuvent être lancés depuis la terre ou le navire pour répondre aux besoins d'entraînement des systèmes de défense aérienne d'un autre navire. Le NCSM Max Bernays a été utilisé pour répondre aux besoins d'entraînement du NCSM Charlottetown. Le lancement sur le pont d'envol a été un honneur et un moment très apprécié par l'équipage.

"Nous entrons dans l'histoire", s'est exclamé un

membre de l'équipage lors du lancement.

La semaine suivante, un PhotoEx avec le Max Bernays et les autres navires a eu lieu à 50 milles nautiques de la côte d'Halifax. Ce fut une journée éprouvante pour tous les participants après une série de manœuvres en formation qui ont donné des résultats impressionnants à chaque fois.

Cutlass Fury a été l'occasion de s'entraîner ensemble en mer dans un environnement de guerre simulée, permettant aux marins d'entretenir et de perfectionner leurs compétences, individuellement et collectivement, et entre alliés. C'était aussi la première fois que le NCSM Max Bernays participait à un exercice. Le navire le plus récent de la flotte a prouvé sa capacité opérationnelle et la compétence de son équipage, actuellement composé de marins de la côte ouest et de la côte est. Le Max se dirigera bientôt vers son port d'attache d'Esquimalt, tandis que l'équipage s'assurera que le navire est prêt pour le transfert intercoastal au printemps prochain.

# GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

[www.galaxymotors.net](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://www.galaxyrv.net)

**WHEN YOU NEED  
A VEHICLE OR RV,  
VISIT GALAXY MOTORS!**

- THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

**10% OFF**

for all Current & Past  
Military Members.



LANGFORD

AUTO SALES & SERVICE  
250-478-7603  
4391 Westshore Parkway

RV SALES & SERVICE  
250-590-7425  
4377 Westshore Parkway

COLWOOD

AUTO SALES & SERVICE  
778-440-4115  
1772 Island Highway



# UNE FAMILLE RAVIE

après la restitution de la cloche du sous-marin volé



Michael Rose et Clyde Rose montrent la cloche retrouvée. Photo fournie

**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Une famille de Westshore se réjouit de la restitution par un étranger d'un objet de famille qu'elle chérissait.

Une cloche en laiton de 22 kg, volée sur la propriété d'un ancien combattant de la Marine royale canadienne (MRC) âgé de 87 ans, a été restituée.

La cloche se trouvait à bord de l'ancien sous-marin de classe Balao, le NCSM Grilse, qui a servi la Marine canadienne pendant la guerre froide. Elle appartenait à Clyde Rose, 87 ans, qui a servi 43 ans dans la MRC avant d'être volée sur sa propriété en avril.

Mike Rose, le fils de Clyde, n'en revient pas que la cloche ait été retrouvée saine et sauve après avoir disparu pendant près de cinq mois.

"Nous n'aurions pas récupéré la cloche si le Lookout n'avait pas publié un article à ce sujet", a déclaré Mike Rose.

Après des mois de recherche et après avoir presque abandonné l'espoir de la retrouver, Mme Rose a reçu un appel d'un inconnu nommé Alex le 7 septembre.

L'inconnue n'a pas donné de détails sur la façon dont elle avait acquise la cloche. À l'origine, elle avait l'intention de l'offrir à un ami, mais après avoir découvert un article de presse, elle a contacté la famille Rose pour qu'elle lui rende sa cloche en toute sécurité.

Elle a dit : "Je crois que j'ai quelque chose qui vous appartient", raconte Mike.

Ils se sont rencontrés à Esquimalt. Elle l'a sorti de son sac à dos, et c'était la cloche manquante.

"Papa chérit vraiment cette cloche, il la

fait polir et entretenir par des professionnels et se donne même la peine de remplacer la corde à nœuds de la cloche", a déclaré Mike Rose.

Clyde Rose a reçu la cloche en cadeau après la mise hors service du navire en 1969. Une cloche provenant d'un navire désarmé est un objet précieux, souvent offert aux personnes qui ont apporté une contribution substantielle au cours de son exploitation. Pendant sa carrière dans la marine, Clyde a travaillé comme ingénieur mécanicien et a pris sa retraite en tant qu'artificier en chef de la salle des machines (ERA) dans les salles des machines du navire.

"Je peux mourir en homme heureux maintenant que la cloche est revenue dans la famille et qu'elle réside désormais chez mon fils", a déclaré Clyde après avoir appris la nouvelle.

Mike était en train de nettoyer la maison de la famille Rose à Colwood lorsqu'il s'est rendu compte que la cloche avait disparu de son poteau en bois en haut de l'allée, entre le 16 et le 17 avril.

La famille ne sait toujours pas qui a pris la cloche ni pourquoi, mais elle est heureuse qu'elle ait été retrouvée et a payé la récompense.

Clyde Rose s'est cassé la hanche après une chute le 1er août et se trouve depuis en convalescence à l'hôpital. Clyde Rose affirme que le moral de Clyde, lorsqu'il a appris la nouvelle, n'avait pas de prix.

"Nous sommes allés à l'hôpital et lui avons montré la cloche tout en célébrant son retour avec lui", raconte Mike. "Il s'est immédiatement illuminé en voyant qu'elle avait été rendue et qu'elle était toujours en bon état.



Pendant des décennies, Clyde Rose, ancien combattant de la marine, a fièrement exposé la cloche du NCSM Grilse devant la maison de sa famille à Langford. La cloche a été volée dans la maison. La cloche a été volée dans la maison : Michael Rose



L'ancien combattant de la marine Clyde Rose dans la cour arrière de sa maison de Langford. Photo : Michael Rose

## Request for stories and memories

Do you have any war time stories or memories you would like to tell us?

The Lookout Newspaper annually features Remembrance Day stories as told from soldiers and sailors and also their family members.

We would love to hear from you and tell your story.

Lest we forget.

**Contact:**

Kateryna Bandura  
Editor  
Lookout Newspaper  
CFB Esquimalt

Canadian Forces Morale  
& Welfare Services

Kateryna.Bandura@forces.gc.ca  
Tel: 250-363-3130



**BARD & BANKER**

# Ceildh at the Bard

**Friday, October 13 @ 6PM**  
**Bard & Banker Pub**  
**1022 Government Street**

**Regimental Pipes & Drums**  
**the Black Angus band**  
**Highland Dancing**  
**Beer & Burger \$20**  
**Angry Scotch Ale**  
**Door Prizes & 50/50 Draw**

Funds raised from this event will support the Canadian Scottish (Princess Mary's) Regimental Association, The CSRA Pipes and Drums and the Regimental Mascot Wallace VIII

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

LookoutNewspaper.com @Lookout\_news  
LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

**ÉDITEUR EN CHEF**  
Jazmin Holdway.....jazmin.holdway@forces.gc.ca

**ÉDITEUR**  
Kate Bandura .....250-363-3130  
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

**RÉDACTEUR**  
Peter Mallett.....mallett.peter@cfmws.com

**PRODUCTION**  
Leslie Eaton .....250-363-8033  
.....workstation3@lookoutnewspaper.com

**COMPTABILITÉ/RÉCEPTION**  
Trina Winters .....250-363-3127

**PUBLICITÉ**  
Joshua Buck .....778-977-5433  
.....sales@forcesadvertising.com

**CONSEILLERS ÉDITORIAUX**  
Capt Christopher Dubé.....250-363-4006  
Ashley Evans  
Rodney Venis.....250-363-7060

**CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS**  
A/Slt Alexandre Springer  
.....alexandre.springer@forces.gc.ca

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

Published each Monday, under the authority of Capt(N) K Whiteside, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.

**LOOKOUT**  
NEWSPAPER

Circulation : 2 000 plus 300 téléchargements de pdf par semaine

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

Une division des programmes de soutien du personnel  
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,  
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



**Thomas Goenczi**

Collaborateur de Lookout

La capacité à accorder une véritable attention est l'une des choses les plus difficiles ; l'attention est une denrée précieuse dans nos vies trépidantes. Nous sommes si souvent tirés dans de multiples directions, par de multiples conditions, par de multiples personnes, que notre regard psychologique est souvent morcelé.

Porter une attention authentique à quelqu'un ou à quelque chose est l'un des plus beaux cadeaux que nous puissions faire, non seulement aux autres, mais aussi à nous-mêmes. L'attention est une dévotion au niveau psychologique.

#### POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE D'OFFRIR NOTRE ATTENTION LA PLUS PROFONDE À QUOI QUE CE SOIT ?

Il s'agit d'une question à plusieurs niveaux.

- Tout d'abord, la façon dont nous sommes élevés joue un rôle important dans notre capacité à prêter attention. Je ne me souviens pas qu'on m'ait appris à faire attention ; tout ce que j'ai entendu dans mon enfance, c'est ce méprisant "Fais attention !", sans savoir comment.
- Deuxièmement, l'attention mène souvent à l'attachement. Accorder de l'attention à une personne ou à une activité est une offrande psychologique, ce qui implique qu'elle en vaut la peine. Cela déclenche souvent le besoin de réciprocité de notre

ego : nous voulons quelque chose en retour lorsque nous donnons de l'attention. En fin de compte, cela crée des attentes chez l'individu, qui est souvent déçu lorsque ces attentes ne sont pas entièrement satisfaites.

- Troisièmement, l'attention est difficile à établir lorsque nous ne sommes pas équilibrés physiquement, mentalement ou émotionnellement. Par exemple, dans un état d'anxiété accrue, nous sommes déséquilibrés et il devient beaucoup plus difficile de mobiliser l'attention nécessaire pour s'en sortir.

À quoi ressemble le fait de donner toute son attention ? Lorsque l'on est totalement absorbé par le moment présent, on a l'impression que la vie a une intensité accrue. Nous nous immergeons dans le moment présent, sans nous préoccuper du passé ni de l'avenir. Le monde devient plus vivant et plus réel. L'attention ressemble à celle de l'enfance, lorsque nous lisons notre premier livre qui captive notre esprit et que nous ne voulons rien d'autre que lire notre histoire préférée.

#### COMMENT ENTRAÎNER NOTRE ATTENTION ?

Nous pouvons renforcer notre capacité d'attention en l'intégrant à des tâches quotidiennes telles que la cuisine. Si vous avez besoin d'aide pour préparer un repas sain, commencez à prêter attention au processus de cuisson. Remarquez le bruit du couteau sur la planche à découper, les arômes qui flottent dans l'air, l'intensité des saveurs en jeu et la texture des ingrédients. La cuisine devient alors un acte presque extra-terrestre et apporte une satisfaction et une nourriture que les plats à emporter ne nous apporteraient jamais.

Nous pouvons également entraîner notre attention lors de conversations

avec d'autres personnes. Lorsque nous nous engageons pleinement avec une autre personne, nous nous immergeons dans ce qu'elle est.\* Conseils : Gardez le contact visuel et l'ouverture du corps, détendez les épaules et devenez réceptif à ce qu'ils partagent. En agissant de la sorte, les conversations que vous aurez deviendront beaucoup plus intéressantes pour toutes les personnes qui vous entourent.

Enfin, consacrez un peu de temps à la réflexion sur vos modèles de comportement. Il s'agit là d'une tâche importante qui ne s'accomplit pas rapidement. L'attention peut être subtile. La première étape pour changer un comportement est de le remarquer ; une fois l'attention attirée, il émerge de l'obscurité et peut être retravaillé.

Nous ne pouvons pas nous concentrer sur quelque chose ou quelqu'un 100 % du temps. Nous pouvons augmenter notre attention ; lorsque nous le faisons, nous devenons plus à l'écoute de nous-mêmes. Nous acquérons un sentiment de force et d'estime de soi, car lorsque nous nous consacrons entièrement à quelqu'un ou à quelque chose, nous sommes vraiment nous-mêmes.

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

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

**SPROTT SHAW COLLEGE**

**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)  
VICTORIA: 250-384-8121

**I Stage and I Sell!**

**SHELLY REED** Associate Broker  
Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com

[www.shellyreed.com](http://www.shellyreed.com)

**PEMBERTON HOLMES**  
#150-805 Cloverdale Ave.,  
Victoria, B.C. V8X 2S9  
250-384-8124

**babcock**

Proud to support Canada's fleet

Marine >  
Land >  
Aviation >  
Cavendish Nuclear >

[babcockcanada.com](http://babcockcanada.com)

## DÉPLOIEMENT DU NCSM ORIOLE SUR LES GRANDS LACS



Le NCSM Oriole se prépare à quitter l'une des écluses du canal Welland le 8 septembre.



# Le NCSM Oriole traverse le canal Welland

### Ens 1 Wilson Ho

Officier des affaires publiques du NCSM Oriole

Le 8 septembre, le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Oriole a traversé le canal Welland, qui relie le lac Ontario au lac Érié, dans le cadre du déploiement annuel de la Marine royale canadienne (MRC) sur les Grands Lacs.

Le canal Welland compte huit écluses, qui permettent aux navires de monter et descendre d'environ 100 mètres entre les niveaux d'eau du lac Ontario et du lac Érié. Il a été construit en 1829 pour permettre aux navires de contourner les chutes du Niagara en toute sécurité.

La traversée du canal Welland a duré toute la journée pour l'équipage du NCSM Oriole et a pris plus de douze heures. Tout au long de la traversée, des "Lakers" (navires qui ne font que transiter entre les Grands Lacs) et des "Salties" (navires de mer) sont passés, leur taille éclipsant les 102 pieds de long et 102 pieds de haut du NCSM Oriole.

"La traversée du canal Welland a été une expérience extraordinaire", a déclaré le Capitaine de corvette Gregg Morris, commandant par intérim du NCSM Oriole, à qui le Capitaine de corvette Robert Pelton, commandant à l'époque, avait confié le contrôle des mouvements du navire pendant la traversée du canal Welland. "Tout le monde

avait un rôle à jouer, et il a fallu le travail d'équipe de tout l'équipage du navire pour y parvenir. Je suis incroyablement fier du travail acharné de toute l'équipe tout au long de la traversée".

Le GLD 2023 est un déploiement annuel qui permet à la MRC de se rapprocher des Canadiens non côtiers qui ne sont traditionnellement pas exposés au personnel et aux opérations de la marine. Cette occasion permet aux Canadiens de parler aux marins et aux recruteurs pour en savoir plus sur une carrière dans la MRC. Le GLD permet de susciter l'intérêt pour la vie maritime et le service en mer par le biais de visites de navires, d'activités de sensibilisation et d'une présence dans les communautés canadiennes.

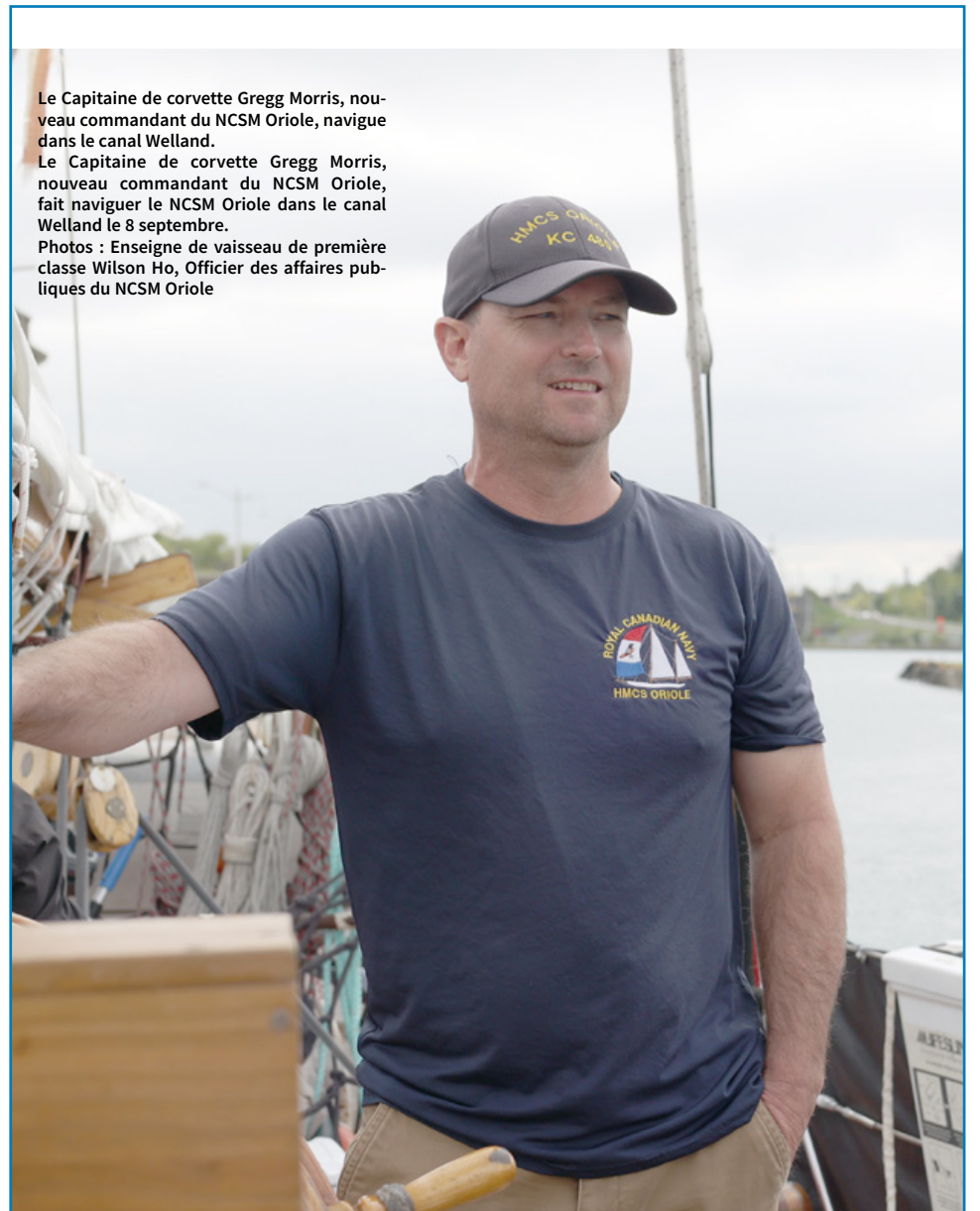
Le NCSM Oriole poursuivra son déploiement sur les Grands Lacs dans le lac Ontario et visitera de nombreux ports côtiers en Ontario, au Québec et dans les provinces de l'est du Canada avant de retourner à la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax au début du mois d'octobre.

Pour de plus amples renseignements et pour suivre le NCSM Oriole tout au long de son déploiement sur les Grands Lacs, visitez le site [canada.ca/fr/navy/campaigns/hmcs-oriole-great-lakes-deployment.html](http://canada.ca/fr/navy/campaigns/hmcs-oriole-great-lakes-deployment.html).

Le Capitaine de corvette Gregg Morris, nouveau commandant du NCSM Oriole, navigue dans le canal Welland.

Le Capitaine de corvette Gregg Morris, nouveau commandant du NCSM Oriole, fait naviguer le NCSM Oriole dans le canal Welland le 8 septembre.

Photos : Enseigne de vaisseau de première classe Wilson Ho, Officier des affaires publiques du NCSM Oriole



**COLDWELL BANKER OCEANSIDE**  
Victoria BC, Canada

**TIDELINE**  
PROPERTY GROUP

**ELYSIA ALLEN**  
250-882-8938  
Elysia@TidelinePropertyGroup.com  
TidelinePropertyGroup.com

# Soutien à la campagne Vérité et Réconciliation



**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Le Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCAD) de la BFC Esquimalt a terminé son travail acharné la semaine dernière en organisant divers événements précédant la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, qui aura lieu le 30 septembre.

Le groupe a permis aux membres de l'équipe de la Défense de découvrir la culture autochtone et de réfléchir aux effets dévastateurs du système canadien des pensionnats autochtones et au processus de vérité et de réconciliation.

En plus d'inviter un auteur primé pour un événement virtuel sur la vérité et la réconciliation le 17 septembre et d'organiser une petite cérémonie à l'installation d'entretien de la flotte le 26 septembre, le DIAG a également demandé aux danseurs traditionnels de ləkʷəŋən de présenter des chants et des danses au centre athlétique Naden le 28 septembre.

Beth Dick, batteuse et chanteuse des ləkʷəŋən Traditional Dancers, a interprété trois chansons avec Justin Thomas, son neveu de 14 ans. Dick est membre de la nation Songhees et a déclaré qu'elle et son neveu étaient ravis de partager leur présentation parce qu'elle offrait une rupture avec le passé.

"La génération de mes parents n'avait pas le droit d'interpréter et de chanter ces chansons", a déclaré Mme Dick. "J'apprécie vraiment d'être reconnue en tant qu'autochtone et de partager ma culture et les histoires de nos aînés.

La cérémonie a débuté par une reconnaissance de la terre par le DIAG et par les remarques d'ouverture du Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, de la BFC Esquimalt. Kevin Whiteside, commandant de la base d'Esquimalt.

"La commémoration publique de cette partie douloureuse de notre histoire est essentielle à la réconciliation et à la guérison, et je vous encourage à réfléchir à l'histoire et aux torts causés par le système des

pensionnats indiens", a déclaré le Captv Whiteside.

Le DIAG a également tenu un kiosque d'information, où le masque Raven du NCSM Venture était exposé. Des bouchées de bannock et de la documentation sur la vérité et la réconciliation rédigée par des auteurs autochtones étaient également mises à la disposition des participants.

## VAGUE ORANGE

La course de formation du 29 septembre a marqué la fin des activités d'observation de la vérité et de la réconciliation à la base pour l'année 2023.

Des centaines de militaires vêtus de chemises orange ont emprunté les rues Dockyard et Naden pour la course mensuelle de 5 km qui a lieu tôt le matin. Le Captv Mark O'Donohue, commandant adjoint de la Flotte canadienne du Pacifique et champion du groupe de travail sur la vie active des FMAR(P), a déclaré que l'événement avait connu un succès retentissant.

"J'ai été très fier de voir un si grand nombre de civils et de militaires porter de l'orange en reconnaissance de la vérité et de la réconciliation, et de constater que les gens sont engagés et respectueux de nos communautés autochtones", a-t-il déclaré.

Ken Hall, coprésident civil du DIAG, a assisté à chaque événement et a déclaré que la journée nationale de reconnaissance était l'occasion de faire connaître les défis auxquels sont confrontés les peuples autochtones du Canada.

"Ces événements sont des étapes positives vers l'apprentissage de la vérité et de la réconciliation, mais ce ne sont que de petits pas et nous ne sommes pas encore tout à fait au point", a déclaré M. Hall. "Le bureau du commandant de la base a apporté un excellent soutien à l'organisation de ces événements et a fait plus que ce qui était attendu de nous pour que tout se passe bien."



En haut : Justin Thomas des ləkʷəŋən Traditional Dancers exécute une danse.

Ci-dessus : Les participants assistent à une représentation des danseurs traditionnels de ləkʷəŋən.

En haut à droite : Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, parle pendant que Beth Dick, de la nation Songhees et chanteuse principale des danseurs traditionnels ləkʷəŋən, regarde pendant un rassemblement pour la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation au Centre athlétique Naden, le 28 septembre.

En bas à droite : Les participants à la course de formation de septembre portaient tous des chemises orange pour souligner l'importance de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation 2023.

Photos : Peter Mallett/Journal le Lookout

# Les cadets de la Marine embarquent pour un déploiement à bord des navires de la Marine

## Capitaine Nahall Fallah

Officier des médias et de la production, Unité régionale de soutien aux cadets (Pacifique)

Vingt-deux cadets de la Marine et deux officiers du Cadre des instructeurs de cadets ont eu l'occasion unique d'expérimenter la vie en mer pendant une semaine.

Des cadets de toute la Colombie-Britannique se sont immergés dans le mode de vie de la Marine en embarquant sur les navires de classe Orca Raven (PCT 56) et Wolf (PCT 55), du 11 au 15 septembre, dans le cadre d'un déploiement de matelotage des cadets de la Marine (DMSM).

Il s'agissait de la première expérience de navigation pour le programme depuis 2019.

L'un des trois objectifs du programme des cadets est de stimuler l'intérêt pour les Forces armées canadiennes. Un DDCS permet aux cadets de perfectionner leurs compétences pertinentes à bord d'un navire de guerre. Les cadets rapportent ces expériences en mer à leur corps local et les transmettent aux cadets qu'ils dirigent et forment. En outre, les cadets apprennent l'autodiscipline, augmentent leur confiance en eux et acquièrent un sentiment d'accomplissement.

Ce DSCA a consisté en cinq jours en mer, commençant à la BFC Esquimalt et faisant le tour de l'île de Vancouver. Les cadets ont vécu toute une série d'aventures. Ils ont participé à des quarts de travail, chacun se voyant assigner une période désignée au cours de la semaine. Ils ont participé à des exercices de "personne à la mer", en manœuvrant un Zodiac pour intervenir auprès d'une personne simulée (un mannequin nommé Oscar) en danger perçu de noyade. Ils ont également revêtu un équipement de lutte contre l'incendie pour intervenir sur un feu simulé. Ils sont montés à bord du NCSM Winnipeg à bord de canots pneumatiques à coque rigide pour une visite et un Banyan, un type de fête particulier à la Marine qui consiste en une occasion amusante tenue à l'extérieur avec de la bonne nourriture et de la camaraderie.

Le cadet maître de deuxième classe (C/PO2) Alexander Pelekh, du 102 Fraser Royal Canadian Sea Cadet Corps (RCSCC), a décrit son déploiement comme "une aventure remarquable remplie d'occasions d'apprentissage".

"Je voulais participer à ce déploiement parce que j'aspire

à me joindre à la Marine en tant qu'officier de guerre navale (OGM), et comme les OGM doivent obligatoirement suivre une partie de leur formation à bord d'un navire de classe Orca, j'ai pensé qu'il s'agirait d'une expérience d'apprentissage parfaite", explique-t-il.

Le C/PO2 Pelekh, 14 ans, a saisi toutes les occasions qui se présentaient sur le navire, y compris celle de naviguer dans les territoires inexplorés d'une salle des machines.

"Je me portais volontaire pour tout, que ce soit pour faire la vaisselle avec nos cuisiniers ou pour aider dans la salle des machines; cela m'a permis de tirer le meilleur parti de cette expérience", a déclaré le second capitaine Pelekh. "J'étais même prêt à laver les têtes si cela pouvait m'apprendre quelque chose d'utile sur les opérations quotidiennes du navire !

L'un des points forts de son voyage a été de se retrouver à la barre du navire Orca.

"Il n'y a rien de tel que d'être au volant d'un navire de 210 tonnes et de 33 mètres de long", a déclaré le C/PO2 Pelekh. "Je suis fier de sentir que le navire réagit à mes actions et que je contribue à la réalisation d'un objectif plus vaste, comme celui d'aller d'un point A à un point B."

Le voyage a permis au C/PO2 Pelekh d'explorer des endroits magnifiques tels que Lund, Desolation Sound, Teakerne Arm et Cassel Lake. Il lui a également donné un aperçu de la guerre navale et lui a laissé un trésor de souvenirs et de connaissances à partager avec ses camarades cadets du CRCC Fraser.

"Je suis reconnaissant de ce voyage, surtout en raison de toutes les personnes à qui j'ai parlé, y compris l'officier en chef à bord, les étudiants de l'ONM et le commandant en second d'une frégate, j'ai beaucoup appris sur le métier d'ONM", a déclaré le C/PO2 Pelekh.

Le déploiement n'aurait pas eu lieu sans le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Derek Frank, de l'unité de formation des patrouilleurs. Le Lieutenant de vaisseau Frank et le Lieutenant de vaisseau Joseph Martin, les deux officiers responsables de l'Orca, ont été cadets de la marine au NCSM Quadra. Le Ltv Frank était un Bos'n, et le Ltv Martin a été le premier élève-ingénieur de marine à recevoir son brevet pour la classe Orca en 2008.



Le Raven de classe Orca (PCT 56) s'approche d'un autre navire dans le port d'Esquimalt pendant le déploiement de matelotage des cadets de la Marine. Photo : Enseigne de vaisseau de première classe Erin Lawless, Bureau d'escorte de la DSCA



Six cadets de la Marine participant à un déploiement de matelotage des cadets de la Marine en septembre posent alors que deux navires de classe Orca sont à quai. Photo : Enseigne de vaisseau de première classe Norman Cole, officier d'escorte de la DSCA



Le Wolf (PCT 59) et le Raven (PCT 56), deux navires de la classe Orca, accostés au coucher du soleil au large de l'île Savary. Photo : Enseigne de vaisseau de première classe Erin Lawless, officier d'escorte de la DSCA

**E-FILE FROM \$79<sup>99</sup>+GST**

**Top Shelf Bookkeeping Ltd.**  
Locally Owned & Operated Since 1994

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423	1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050
--	---

**BROWN'S The Florist**  
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF**

**Downtown**  
250-388-5545

**Sidney**  
250-656-3313

**Westshore**  
778-433-5399

**brownsflorist.com**

Stay Connected From a Distance With Flowers

**CANEX**  
A division of GEMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

## Portail de candidature pour le programme de tutorat Support Our Troops Tutoring Program est maintenant ouvert.

MDN

En raison des circonstances uniques de la vie militaire, les transitions entre les programmes et les interruptions de la continuité de l'éducation sont des obstacles importants pour les apprenants d'âge scolaire dans les familles des Forces armées canadiennes (FAC).

Le programme de tutorat Appuyons nos troupes vise à fournir une aide financière aux familles des FAC afin de faciliter la transition entre les programmes d'études au cours de la première année d'affectation dans une nouvelle communauté.

Pourriez-vous, ou une famille de militaires que vous connaissez, bénéficier de ce programme ? Aidez-nous à faire passer le message !

Les candidatures sont maintenant ouvertes et se termineront le 2 janvier 2024. Toutes les candidatures au programme de tutorat Support Our Troops 2023/2024 peuvent être soumises en continu entre le 1er septembre 2023 et le 2 janvier 2024.

### ADMISSIBILITÉ :

- La famille doit être dans la première année au nouveau lieu de service du membre des FAC, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du Canada ;
- La priorité sera accordée aux candidats au programme qui fréquentent une école primaire ou secondaire accréditée avec un plan d'éducation individuel. Dans des circonstances atténuantes, une lettre de soutien de l'école du candidat au programme peut être soumise à la place d'un plan d'éducation individuel ;

- Les candidats éligibles seront acceptés sur la base du premier arrivé, premier servi pour un montant maximum de 1 000,00 \$ pour l'année scolaire 2023-2024. Au cours de cette première année du programme, nous prévoyons d'être en mesure de servir un minimum de 50 candidats éligibles.

Les services de tutorat doivent être fournis par des entreprises de tutorat agréées, des institutions académiques ou des organisations communautaires spécialisées dans le soutien scolaire aux enfants et aux jeunes. Support Our Troops n'approuvera pas le remboursement de services de tutorat fournis par des amis ou des membres de la famille des candidats au programme.

**Pour plus  
d'informations  
renseignements :**

[www.appuyonsnostroupes.ca/  
ProgrammeDeTutorat](http://www.appuyonsnostroupes.ca/ProgrammeDeTutorat)

**Pour faire une  
demande :**

[form.jotform.com/231763221434045](http://form.jotform.com/231763221434045)



## Marins d'hier et d'aujourd'hui

L'équipage du NCSM Windsor a célébré le 20e anniversaire de la mise en service du sous-marin en recréant la photo prise par l'équipage de mise en service en 2003.



Services d'imagerie de la formation



Bureau du patrimoine, Musée naval d'Halifax

## The Harris Dodge Military Appreciation Discount.

\$1000 OFF ANY ADVERTISED PRICE.  
15% OFF ALL PARTS & SERVICE.



No Exclusions.  
**HARRIS**

+1 778-561-4664

[WWW.HARRISDODGE.COM](http://WWW.HARRISDODGE.COM)

Disclaimer: DL#31254. Vehicle is for illustrative purposes only. Military employees receive an additional \$1000 off the advertised price with the purchase of a new or used vehicle from Harris Victoria Chrysler. Taxes, and admin fee of \$997 are extra. Military employees will also receive 15% off the retail price of parts and service labor. Service must be completed at Harris Victoria Chrysler. Taxes, shop supplies and environmental levies are extra. Proof of Military status may be required. Offers expire Dec 31, 2022.

**TRACKSIDE**  
AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- ✓ Induction & Fuel Injection Service
- ✓ Out of Province Inspection
- ✓ Diesel Fuel Service
- ✓ Brake service
- ✓ Oil service
- ✓ Electrical
- ✓ Exhaust
- ✓ Tires

Winner  
"2014 2nd PLACE"  
BEST OF THE CITY AWARDS  
Black Press



**WALKER**



Ask about BG Protection Plan\*

Where Dependability and Trust are a Priority...

\* under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • [tracksideautoservice.ca](http://tracksideautoservice.ca)



# Un pompier de la base participe aux Championnat du monde IRONMAN



**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Les courses Ironman sont parmi les compétitions sportives les plus exigeantes et les plus épuisantes au monde, mais cela ne dérange pas le Sergent (Sgt) Chris Pullman.

Chef de détachement des pompiers au polygone d'essais expérimentaux maritimes des Forces canadiennes à Nanoose Bay, le sergent Pullman est un Ironman accompli. Le 10 septembre, il a accédé à l'élite de la compétition dans son sport en participant aux championnats du monde Ironman 2023 à Nice, en France.

L'épreuve Ironman comprend 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon de 42,2 km. Lorsqu'ils terminent une telle course, la plupart des concurrents sont épuisés et ont deux idées en tête lorsqu'ils franchissent la ligne d'arrivée, explique-t-il.

"J'aime le fait que ce soit difficile", explique le sergent Pullman. "Avant de franchir la ligne d'arrivée, vous envisagez 100 fois d'abandonner la course, mais les moments de faiblesse et de doute sont contrastés par l'excitation et le frisson de la course."

Le sergent Pullman s'est qualifié pour l'événement de cette année après avoir enregistré un record personnel de 11:00:32 et une 241e place au classement général lors de sa cinquième course Ironman. Il a terminé à 13:31:13 et à la 1 500e place sur 2001 concurrents. Le Français Sam Laidlow a remporté la course en 8:06:22.

"Il est difficile d'être contrarié par mon résultat après avoir accompli quelque chose d'aussi difficile", a-t-il déclaré. "J'ai ajusté mes attentes au fur et à mesure de la course, mais dès que j'ai terminé, j'ai commencé à penser à la prochaine course et à la manière de devenir plus rapide."

Les portions de course à pied et de cyclisme de la course de Nice se sont avérées problématiques : les concurrents ont été confrontés à des pentes raides dans les Alpes maritimes jusqu'à une altitude de 2 500 m, à des rafales de vent entre les deux zones climatiques et à des conditions chaudes et humides avec des températures atteignant 28 degrés Celsius.

Courir des triathlons et des Ironman est quelque chose de relativement nouveau pour le Sergent Pullman.

Après avoir pratiqué le kickboxing Muay Thai, il est passé au cyclisme sur route et à la course à pied en 2015, avant de s'inscrire à son premier triathlon. Son entraînement pour les compétitions Ironman consiste en 12 à 15 heures hebdomadaires de natation, de cyclisme, de course à pied et de musculation.

"L'intensité du programme est conçue comme un escalier", explique-t-il. "Je monte en puissance pendant deux semaines, puis je bénéficie d'une semaine de récupération".

Selon lui, le fait de s'entraîner et d'avoir un objectif à atteindre est très bénéfique pour la santé mentale et physique et permet de trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

"Ma chaîne de commandement m'a toujours soutenu dans mes efforts sportifs, et je suis heureux de représenter les FAC lors de ces événements", a-t-il déclaré.

Le Sgt Pullman s'est engagé dans la Réserve de l'armée de terre en 2001 et a effectué une mission en Afghanistan en 2008 dans l'infanterie. Il a ensuite été transféré dans les forces régulières et a de nouveau été déployé en Afghanistan. En 2012, il a été transféré à l'Aviation royale du Canada et est devenu pompier.

Son épouse, le Capitaine (à la retraite) Mallory Pullman, était médecin militaire et triathlète accomplie. Mallory a participé à cinq triathlons de distance Ironman et à de nombreuses compétitions Ironman, encourageant constamment son conjoint.

"Ma femme et moi partageons la même passion pour le triathlon et avons la chance de pouvoir nous entraîner ensemble et d'utiliser ce temps pour nous rapprocher en tant que couple", a-t-il déclaré.

Le 14 octobre, Chris encouragera et soutiendra Mallory lors des championnats du monde Ironman 2023 à Kona, à Hawaï.



**"Ma chaîne de commandement m'a toujours soutenu dans mes efforts sportifs, et je suis heureux de représenter les FAC à ces événements."**

**~Sergent Chris Pullman**

# Les Rangers canadiens se préparent à des opérations nationales

**Capt Natasha Tersigni**  
OAP DU 4CRPG

Afin de s'assurer que les Rangers canadiens (RC) sont prêts à se déployer dans le cadre d'opérations nationales à l'appui des Forces armées canadiennes (FAC), le 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC) a organisé l'exercice Rangers canadiens prêts 1 (Ex CRR1) à la 4e Escadre Cold Lake, en Alberta, du 20 au 27 septembre.

Plus de 180 Rangers canadiens et membres du personnel de tout le Canada se sont réunis pour s'entraîner aux opérations nationales et partager les meilleures pratiques.

Avec près de 5 000 Rangers canadiens répartis dans plus de 200 communautés à travers le pays, il est essentiel de s'assurer que tous les Rangers canadiens possèdent les connaissances de base nécessaires à la réussite des opérations.

«Nous formons les compétences fondamentales que nous voulons que tous les RC possèdent, à savoir tirer, se déplacer, communiquer et sauver des vies», explique le Major (Maj) Darin Jenkins, directeur de l'Ex CRR1 et commandant adjoint du 4 GPRC. «Nous ne savons pas quelle sera la prochaine mission des Rangers canadiens, mais nous savons qu'elle fera appel à ces vastes

compétences.

Selon lui, les Rangers canadiens sont de plus en plus sollicités pour participer à des opérations nationales. Ce mois-ci, des RC du 4 CRPG et un instructeur des Rangers canadiens ont été déployés dans le nord de la Colombie-Britannique pour participer à l'opération Lentus 23-08, qui visait à lutter contre les incendies de forêt.

Les trois principaux domaines de formation de l'Ex CRR1 étaient l'adresse au tir, l'entraînement à la corde et les premiers secours. Les CR ont dirigé chaque volet d'entraînement. Les participants à l'exercice ont passé une journée sur chaque site et ont reçu une expérience pratique de ces compétences.

«Bien que l'accent ait été mis sur les compétences tangibles, nous voulions également que les RC soient placés dans des situations où ils pourraient développer leurs compétences en matière de leadership, de communication, de travail d'équipe et de gestion du personnel, a déclaré Maj Jenkins.

«En tant qu'état-major, nous voulions permettre aux RC de s'entraîner de manière autonome et en toute sécurité. Cet exercice a donc souligné l'importance pour les RC de diriger l'entraînement et de bénéficier du soutien de l'état-major en cas de besoin.



Au cours de l'exercice Canadian Ranger Ready 1, qui s'est déroulé à la 4e Escadre Cold Lake du 20 au 27 septembre, les participants ont visité l'escadron de soutien au combat local, qui se spécialise dans la recherche et le sauvetage ainsi que dans les évacuations médicales. Les Rangers canadiens se sont entretenus avec les membres de l'équipage et ont visité leur équipement.



**ATTENTION MILITARY MEMBERS**

GET YOUR FLU SHOT AND/OR COVID BOOSTER SHOT

**Where: The Wardroom**

OCT 18-19, 31	0800-1400 inc. lunch
OCT 24-26	0730-1130 only
NOV 1-2, 7-9	0800-1400 inc. lunch

FOR MORE INFORMATION CONTACT [ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA](mailto:ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA)

ALL-CANADIAN PUBLICATION

CANADA'S ULTIMATE STORY

# History connects us

Experience a piece of Canada in every issue

**TELLING THE STORY OF CANADA**

Every quality, inspiring and informative issue of Canada's Ultimate Story is filled with intriguing and compelling Canadian stories—all written by prominent Canadian writers and renowned historians.

**1-yr. subscription (4 issues) only \$44.95\***—That's 25% off the cover price!  
\*plus applicable tax

**SUBSCRIBE TODAY AND NEVER MISS AN ISSUE!**

**PLUS WIN a Fitbit!**

LIMITED TIME OFFER! **SUBSCRIBE AND YOU ARE AUTOMATICALLY ENTERED FOR A CHANCE TO WIN A FITBIT SMARTWATCH!\*\***

\*\*Conditions apply. No purchase necessary to enter. Full contest rules at [legionmagazine.com](http://legionmagazine.com)

SUBSCRIBE AND DISCOVER MORE AT [CANADASULTIMATESTORY.COM](http://CANADASULTIMATESTORY.COM) | CALL TOLL-FREE 1-844-602-5737 | CANADA'S ULTIMATE STORY | PUBLISHED BY CANVET



Des membres du NCSM Ottawa arborent des rubans orange sur leur uniforme pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation en entrant dans la base navale de Sattahip, alors que le navire arrive pour une visite portuaire en Thaïlande pendant le déploiement indo-pacifique, le 29 septembre. Le 29 septembre, à l'occasion du déploiement indo-pacifique en Thaïlande : Aviateur Gregory Cole, Forces armées canadiennes Photo



Le Maître de 1re classe Ryan Kingston, directeur de la gestion de l'information, porte un ruban orange pendant le déploiement indo-pacifique du NCSM Ottawa.



### Journée nationale de la Vérité et Réconciliation 2023



Le Premier maître de deuxième classe Nic Cardin-Lemay, chef du génie des systèmes de combat, montre sa chemise orange à son bureau au NCSM Ottawa.

### Journée nationale de la Vérité et Réconciliation 2023

L'équipe de commandement de l'Unité des Forces maritimes du Pacifique pose pour une photo de groupe devant la tour de signalisation Bickford à l'Arsenal canadien de Sa Majesté, BFC Esquimalt, Colombie-Britannique, le 26 septembre. La photo de groupe a été prise en l'honneur de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

La photo a été prise en l'honneur de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation : Aviateur Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes



Rejoignez virtuellement l'équipe de la Financière SISIP d'Esquimalt pour une série de présentations axées sur les différentes étapes de votre carrière. Contactez le bureau du RARM d'Esquimalt au 250-363-3301 pour plus d'informations et pour recevoir le lien Microsoft Teams pour l'événement.

#### MARDI 17 OCTOBRE À 10 H 30 - DÉBUT ET MILIEU DE CARRIÈRE Début de carrière - Fondements financiers

Planification financière 101 - Commencer à investir tôt pour préparer l'avenir. Comprendre les différents comptes d'investissement, les produits d'investissement, etc., et comment les utiliser efficacement en fonction de vos objectifs.

Investir de manière fiscalement avantageuse et comment mettre plus d'argent dans votre poche. Comment planifier une retraite militaire confortable ?

Conseils financiers - Apprendre à établir un budget, comprendre son chèque de paie, rembourser ses dettes, se constituer un fonds d'urgence et une littératie financière. Accès à une aide financière par l'intermédiaire de Support Our Troops.

Assurance-vie - Apprenez pourquoi l'assurance-vie est importante et quels sont les types d'assurance offerts par le RARM. Comment les changements de vie tels que le mariage, le divorce et les enfants affectent-ils vos besoins d'assurance et quels changements devez-vous faire lorsque ces choses se produisent.

#### MERCREDI 18 OCT @ 1030 - FIN DE CARRIÈRE

**Fin de carrière - Vous avez construit votre patrimoine, laissez-le vous construire.**

Planification financière - Comment votre pension de la FAC, les pensions gouvernementales et les investissements se combinent pour construire votre image de retraite. Un investissement dans la connaissance est le meilleur intérêt.

Conseils financiers - Améliorer votre budget, rembourser vos dettes, planifier les achats importants et adapter votre budget aux changements de la vie. Comment vous assurer que vous êtes sur la bonne voie pour prendre votre retraite sans dettes.

Assurance-vie - En quoi le fait d'être libéré par les FAC affecte-t-il vos besoins en matière d'assurance-vie ? Quels types d'assurance le RARM offre-t-il aux anciens combattants des FAC et que faut-il faire avec les polices existantes du RARM au moment de la libération ?



# MANUEL SUR LES FRUITS

**NADEN | Work Point | Dockyard**  
**Thursday October 12 | Jeudi 12 octobre**  
**0700-0830**

Brought to you by The Helathy Nutrition Working Group / de transait sus la saine nutrition

[cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion](http://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion)  
[sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante)



## SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

sécurité  
de la cuisson

La cuisine réunit la famille et les amis, offre un exutoire à la créativité et peut être relaxante. Saviez-vous que les feux de cuisine sont la première cause d'incendie et de blessures à domicile ?

En suivant quelques conseils de sécurité, vous pouvez prévenir ces incendies.



## CUISENEZ AVEC PRUDENCE

- Si vous êtes somnolent ou si vous avez consommé de l'alcool, n'utilisez pas la cuisinière ou la table de cuisson.
- Restez dans la cuisine lorsque vous faites frire, bouillir, griller des aliments.
- Si vous quittez la cuisine, même pour une courte période, éteignez la cuisinière.
- Si vous faites mijoter, cuire ou rôtir des aliments, vérifiez-les régulièrement.
- Restez dans la maison pendant la cuisson des aliments.
- Utilisez une minuterie pour vous rappeler que vous êtes en train de cuisiner.
- Éloignez de la cuisinière tout ce qui peut s'enflammer.

## Si vous avez un petit feu de cuisson et que vous décidez de lutter contre le feu

## Sur la cuisinière :

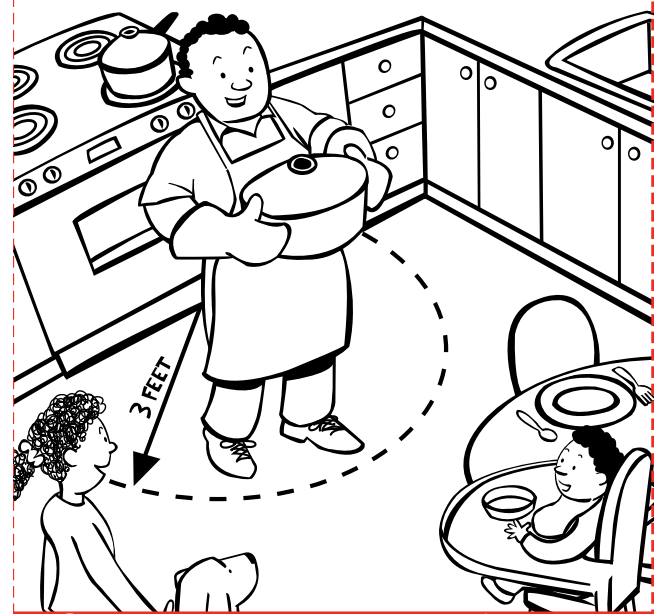
- Étouffez les flammes en plaçant un couvercle sur la casserole et en éteignant le brûleur.
- Laissez la casserole couverte jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie.

## Dans le four :

- Éteignez le feu et gardez la porte fermée

## Si vous avez des doutes sur la façon de combattre un petit feu

- Sortez !
- Lorsque vous sortez, fermez la porte derrière vous pour aider à contenir le feu.
- Appelez le 911 une fois dehors.

La cuisine  
et les enfants

Prévoyez une "zone sans enfants" d'au moins 1 mètre autour de la cuisinière et des endroits où l'on prépare ou transporte des aliments ou des boissons chauds.

La sécurité en cuisine  
commence avec vous.

Soyez attentif à la prévention des incendies.



National Fire Protection Association. Sparky est une marque déposée de la NFPA.

