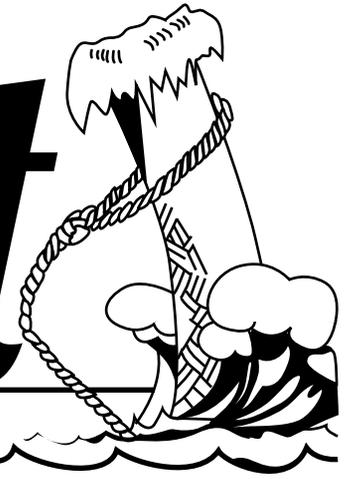


Volume 68 Numéro 47
27 Novembre, 2023



Lookout



NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

www.lookoutnewspaper.com | facebook & Instagram #LookoutNavyNews

• LA SOURCE D'INFORMATION DE CONFIANCE DE L'ARMÉE CANADIENNE DEPUIS 80 ANS •



REPRESENTEZ ! NCSM OTTAWA

Des membres du NCSM Ottawa tiennent des cordes alors que le navire accoste à la base navale de White Beach lors d'une visite à Okinawa, au Japon.

Photo : Aviateur Gregory Cole

**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



**SCHOLARSHIPS
FOR MILITARY
AND VETERANS.***

WWW.SPROTTSHAW.COM
VICTORIA: 250-384-8121



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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



Toutes les photos : Participants à la deuxième journée annuelle du souvenir de l'Amérique latine. Photos : Richard Lawrence Photography

La CAF se souvient de ses héros de guerre latinos

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Les membres des Forces armées canadiennes (FAC) reconnaissent depuis longtemps les héros de guerre du XXe siècle originaires d'Amérique latine.

En octobre, trois cérémonies du Souvenir latino-américain ont eu lieu à Ottawa, Valcartier et Esquimalt, ainsi qu'en Italie. Ces cérémonies ont permis de reconnaître le sacrifice de plus de 160 soldats d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud qui ont combattu pour les FAC au cours de la Première et de la Seconde Guerre mondiale.

Les cérémonies ont débuté en 2022 et ont été organisées par le capitaine Rey Garcia-Salas, officier de liaison du chef d'état-major de la défense et fondateur du Comité des soldats latino-américains du Canada.

“Ces événements ne sont pas seulement une commémoration, mais un hommage sincère aux héros méconnus qui ont traversé les continents, quittant leur foyer pour défendre notre liberté pendant la Première et la Seconde Guerre mondiale”, déclare le capitaine Garcia-Salas. “Ils se sont tous engagés volontairement, ont fait preuve

de compassion, de bravoure, de courage et de loyauté en combattant aux côtés d'autres soldats canadiens, mais leur héritage est inconnu et doit être reconnu”.

Le capitaine Garcia-Salas a organisé une cérémonie au cimetière militaire national d'Ottawa le 15 octobre. Plus de 100 personnes y ont assisté, dont le Lieutenant-général Frances Allen, vice-chef d'état-major de la défense du Canada, le Major-général Michel-Henri St. Louis, attaché de défense du Canada aux États-Unis, et Josefina Martínez Gramuglia, ambassadrice d'Argentine au Canada.

Dans son allocution, Mme Martínez Gramuglia a souligné les efforts de plus de 90 soldats d'Amérique latine qui ont combattu pour le corps expéditionnaire canadien lors de la Première Guerre mondiale et d'autres qui se sont portés volontaires pour le Canada et l'Angleterre lors de la Seconde Guerre mondiale.

Environ 4 800 combattants sont partis d'Argentine pour combattre dans l'armée britannique pendant la Grande Guerre, quelque 5 800 dans l'armée française et environ 32 400 dans l'armée italienne. Parmi ces volontaires, il y avait

400 femmes, note Martínez Gramuglia. Parmi elles, la légendaire “pilote de Las Pampas” Maureen Dunlop, qui a rejoint les auxiliaires de transport aérien de l'Aviation royale Canadienne (ARC) et a piloté plus de 38 types d'avions différents au cours de sa carrière. Après la guerre, elle a travaillé comme instructrice de vol.

Des organisations communautaires représentant le Guatemala, le Pérou et la République dominicaine ont également participé à la cérémonie et se sont parées de vêtements traditionnels colorés. Le capitaine Garcia-Salas se dit encouragé par les progrès réalisés depuis la cérémonie inaugurale de l'année dernière à Beechwood. Il a également encouragé la tenue d'autres cérémonies du Souvenir latino, qui sont en train de devenir une tradition dans d'autres régions du Canada.

“Je suis impressionné par l'élan qui se crée et par le fait que de plus en plus de gens prennent conscience de leurs contributions”, a déclaré le Capt Garcia-Salas.

Les militaires d'Esquimalt ont également pris le temps, le 15 octobre, de se souvenir des soldats latino-américains des FAC lors d'une cérémonie plus

petite au cimetière des anciens combattants (God's Acre).

Le Matelot de troisième classe (Mat 3) Anna Ortiz Ruiz, une manœuvrière du NCSM Calgary, a organisé l'événement pour la deuxième année consécutive. Le groupe a observé une minute de silence, écouté la lecture de la version espagnole du poème In Flanders Fields de John McCrae et déposé deux couronnes commémoratives.

“Nous étions déterminés à rendre hommage aux membres latino-américains qui ont servi à Esquimalt et dans tout le Canada, ainsi qu'à ceux qui ont fait le sacrifice suprême”, a déclaré le Mat 3 Ortiz Ruiz.

Le Caporal Eddy Castillo a organisé la cérémonie du Centre spirituel de la BFC Valcartier le 24 octobre. Une quatrième cérémonie a eu lieu dans le nord de l'Italie, au cimetière de guerre canadien de Villanova, à Bagnacavallo. Elle a été organisée par le sergent Guillermo Garza Risueno. Le 6 octobre, le Major Mario Gonzalez et le bombardier Ovidio Espinoza ont présenté solennellement un court message sur le Souvenir latino-américain au cimetière national de Riga, en Lettonie, qui sera utilisé au cimetière national Beechwood le 15 octobre.



CFB Esquimalt Base Fund
Fonds de la base de la BFC Esquimalt



Venez célébrer toutes les fêtes de fin d'année avec nous!

Come Celebrate all the winter holidays with us!

Jolly Days

Saturday, December 9, 2023

Skate & Swim with Santa!

FREE!
No Registration Required

Journée joyeuse

Samedi 9 décembre 2023

Patiner et nager avec le Père Noël!

GRATUIT!
Pas d'inscription nécessaire

Naden Athletic Centre & Wurtele
Hot Dog Lunch 12:45-2:30 pm
Holiday Skate 1-2:30 pm
Holiday Swim 2:30-4:30 pm

Centre athlétique Naden et Wurtele
déjeuner de hot-dogs 12h45-14h30
Patinage de vacances 1-2:30 pm
Natation pour les fêtes 14h30-16h30





Open to all CAF Members, Veterans, DND Employees and their families!

Ouvert à tous les membres des FAC, aux vétérans, aux employés du MDN et à leurs familles!

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

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.

Personne ne joue à ce jeu

Michael McWhinnie

GIN

Les gens s'engagent dans les Forces armées canadiennes pour aller dans des endroits et faire des choses qu'ils n'ont peut-être jamais eu l'occasion de faire. Il n'est donc pas surprenant que les volontaires n'aient pas manqué lorsque le commandant de la Marine royale canadienne a invité le commandant du groupe d'instruction navale à sélectionner deux participants pour le symposium international de wargames de 2023 au Pérou.

Le Capitaine de corvette Josiane Desautels, commandant de l'École navale (Québec), et l'Enseigne de vaisseau de première classe Luke Brannigan, instructeur du NCSM Venture, ont été choisis pour représenter le Canada et se sont joints à des participants des États-Unis, de l'Allemagne, de la France, de l'Italie, de l'Espagne, des Pays-Bas et de six pays d'Amérique latine.

La Marine péruvienne a accueilli le symposium du 17 au 19 octobre à son École de guerre navale, située à 10 kilomètres à l'ouest de Lima, avec le soutien de l'académie militaire allemande, l'Université Helmut-Schmidt, à Hambourg.

Lorsque les gens entendent le mot "jeu", ils pensent généralement à une activité pratiquée simplement pour se distraire", a déclaré le Capitaine de corvette Desautels. "C'était très différent. Nous avons passé deux jours en conférences et un jour en exercices pratiques sur le thème très sérieux des techniques d'instruction militaire.

La pratique du wargaming en tant qu'entraînement remonte à un officier de l'armée prussienne, Georg von Reisswitz, qui, en 1824, a mis au point le premier jeu réaliste sur cartes et inspiré de capacités réelles. Depuis, toutes les armées modernes utilisent le wargaming sous une forme ou une autre.

"Dans notre système de formation navale, nous travaillons avec les officiers chargés du développement de la formation afin d'explorer des méthodes innovantes pour transmettre les connaissances et les compétences dont nos marins ont besoin pour faire leur travail de manière professionnelle, en toute sécurité et avec confiance", a déclaré le Capitaine de corvette Desautels. "Le séminaire a fait un excellent travail de promotion du wargaming en tant qu'outil éducatif alternatif potentiel.

De nombreuses armées nationales et alliances, telles que l'OTAN, investissent de plus en plus dans le wargaming pour former leur personnel, améliorer leurs capacités de prise de décision dans un environnement "sans risque d'échec" et contribuer à l'élaboration d'une doctrine opérationnelle. Le wargaming nécessite peu de ressources par rapport aux exercices maritimes qui requièrent des navires, des équipages, des armements, un soutien logistique et des semaines de planification et de réalisation.

L'Enseigne de vaisseau de première classe Brannigan, qui participe à la formation des officiers de guerre navale (OGN) au NCSM Venture, explique que l'unité enseigne le wargaming depuis plus d'un an et qu'elle a obtenu d'excellents résultats.

"Bien que nous l'utilisions principalement pour initier les officiers subalternes aux bases des opérations maritimes, il existe un large éventail d'applications potentielles telles que les cyberopérations et les opérations d'information, les missions d'aide humanitaire et de secours en cas de catastrophe, ainsi qu'un grand nombre d'opérations nationales", a déclaré l'Ens 1 Brannigan.

Parmi ses partisans, le wargaming est présenté comme un état d'esprit qui encourage les planificateurs militaires à tester théoriquement leurs idées ou leurs technologies, à analyser les résultats et à affiner leurs plans sur la base des enseignements tirés.

Les deux officiers reconnaissent que l'expérience a été très enrichissante, tant sur le plan professionnel que personnel.

"Nous sommes extrêmement reconnaissants au personnel de l'École navale de guerre du Pérou pour son accueil chaleureux et sa généreuse hospitalité", a déclaré le Capc Desautels.

L'Ens1 Brannigan est d'accord, disant que le fait d'être en contact avec des officiers d'autres nations et d'apprendre comment ils utilisent le wargaming a été formidable.

"Nos hôtes ont veillé à ce que nous soyons exposés à la culture péruvienne : nous avons goûté à la cuisine locale, assisté à des spectacles de danse traditionnelle, conduit dans le désert et exploré les ruines de pyramides incas vieilles de 2000 ans. C'était génial !

Ce voyage montre que lorsqu'on choisit de faire carrière dans la Marine royale du Canada, on ne sait jamais où cela nous mènera.



Le Capitaine de corvette Desautels (deuxième à partir de la gauche) et l'Enseigne de vaisseau de première classe Brannigan (troisième à partir de la gauche) avec des participants des marines péruvienne et allemande.



Apprentissage pratique lors du symposium international de wargames au Pérou.

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



B.C. GOVERNMENT
DESIGNATED
INSPECTION
FACILITY



Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

* under 80,000 km

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY
DISCOUNT
OFFERED



selfstorage.ca

- ✓ Residential and Commercial storage
- ✓ Award winning, modern facility
- ✓ Individually alarmed lockers
- ✓ Easy monthly rentals
- ✓ Heated lockers
- ✓ Easy access

1621 Island Highway, 250-478-8767

www.lookoutnewspaper.com

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



Le paradoxe de la surpensée

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Il est si facile de s'épuiser à penser. Trop penser, c'est penser à quelque chose pendant trop longtemps, avec une dépense d'énergie destinée uniquement à notre fonction de pensée. Ce faisant, nous négligeons nos émotions, nos intuitions et nos sens.

Il est intéressant de noter que nous attribuons souvent une connotation négative au fait de trop penser. Cela est principalement dû à la façon dont nous ruminons les aspects négatifs d'une situation et négligeons les résultats positifs potentiels. Cependant, lorsque nous réfléchissons trop à un aspect d'une situation - le négatif - nous sous-estimons en fait les circonstances dans leur ensemble parce que nous ne voyons pas toutes les possibilités qui s'offrent à nous.

Que ce soit d'origine biologique ou conditionnée, nous sommes prédisposés à envisager les choses négativement. Nous créons des "et si" élaborés, souvent enveloppés d'anxiété et de peur. Nous construisons ces

images et ces pensées négatives avec une telle force dans notre esprit qu'elles affaiblissent intrinsèquement notre corps en raison du stress. Une étude réalisée en 2017 sur des souris a montré que le stress chronique avait un impact sur l'activation des gènes. Lorsque notre séquence génétique est altérée par le stress, nous risquons de transmettre ce stress aux générations futures. Cette découverte donne une crédibilité biologique à la notion de traumatisme générationnel.

Je ne crois pas que les gens veuillent croupir dans leur négativité. Néanmoins, lorsque nous sommes à l'aise avec quelque chose, la peur du changement devient beaucoup plus forte. Nous pouvons être tellement satisfaits de notre négativité que nous perdons de vue le pouvoir qu'elle exerce sur nous. Cela conduit à une interaction par défaut inconsciemment pessimiste avec le monde.

Mais pourquoi est-il difficile de canaliser la positivité pendant ces périodes ? Cela a beaucoup à voir avec l'incapacité de sortir

de l'espace négatif que nous avons créé.

Imaginez votre esprit comme une maison à laquelle vous avez consacré beaucoup de temps et d'efforts, mais l'espace que vous avez créé est détruit. Vous développez un lien de parenté tordu avec cet espace : vous appréciez le canapé dont les ressorts sortent, le tapis couvert de taches et l'odeur nauséabonde des murs moisis. Déménager de cet espace signifierait que tout ce temps et tous ces efforts auraient été gaspillés. Une fois cette constatation faite, la panique s'installe avec de fausses rationalisations telles que "je ne mérite pas de vivre dans de meilleures conditions" ou "il n'y a rien de mieux pour moi de toute façon". Ce redoublement réactif est une reconnaissance inconsciente du fait que l'on doit faire autant d'efforts, voire plus, pour créer un espace plus "habitable" dans la maison de notre esprit. C'est compréhensible, car beaucoup n'ont pas la motivation ou la capacité de quitter l'espace en décomposition.

C'est là que la "surpensée"

positive est essentielle pour quitter l'espace négatif, un espace où nous pouvons voir tout le spectre des possibilités, du négatif au positif. Lorsque nous ouvrons notre esprit aux possibilités d'une situation, nous nous libérons des pensées nuisibles. Nous prenons conscience de nos options et nous arrivons à la croisée des chemins : restons-nous dans la chambre la moins chère de la maison ou allons-nous vers quelque chose que nous méritons vraiment ??

Thomas Goenczi est un ancien combattant du RCN 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.

babcock

Proud to support
Canada's fleet

Marine >
Land >
Aviation >
Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com

Downsizing, need a starter-home or holiday home?
Ask about brand new developments with land ownership, throughout BC.

EAGLE
HOMES

Call Rex Landis, CD
250-833-4728
www.eaglehomes.ca

Rex Landis, A Veteran Helping Veterans Find Affordable Homes

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S
MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Atteindre de nouveaux sommets

Steffa MacLintock

PSP Fitness
Coordonnateur des sports et des loisirs

En août, huit membres du NCSM Ottawa ont conquis le plus haut sommet du Japon, le mont Fuji. Avec une altitude de 3 776 m, ce volcan actif a posé de nombreux défis aux membres de la Marine royale du Canada, qu'il s'agisse de la possibilité de contracter le mal aigu des montagnes ou de conditions météorologiques inhospitalières... et je l'ai raté !

En tant que coordonnateur de la condition physique, des sports et des loisirs des Programmes de soutien du personnel (PSP), je me suis embarqué à Ottawa et je n'ai pas apprécié de manquer cette occasion unique de mettre à l'épreuve ma force mentale et physique. En voyant les photos épiques, les sourires et les jambes flageolantes trois jours après l'ascension de ceux qui sont revenus triomphants, je me suis dit que je ne manquerais pas la prochaine occasion d'escalader une montagne.

C'est ainsi que je me suis retrouvée assise au sommet du plus haut sommet de Bornéo et de Malaisie à 5 h 15 du matin le 13 octobre avec deux autres courageux du bateau.

Le voyage a commencé à 5h30 le 12 octobre pour moi, le Caporal-chef Jeff Zwicker et le Lieutenant de vaisseau Graeme Stout, lorsque nous nous sommes mis en route vers le parc de Kinabalu, site classé au patrimoine national. Arrivés vers 8h30, nous avons été préparés à commencer notre ascension - seuls 186 alpinistes étaient autorisés à monter sur la montagne chaque jour, et ils devaient tous remplir une multitude de documents et de dérogations.

Passons maintenant au monologue intérieur que j'ai eu avec moi-même, en tant que fille ayant grandi à Regina, en Saskatchewan : "Qu'est-ce que j'ai à faire sur la montagne ? Qu'est-ce que j'ai à faire sur le flanc d'une montagne, et encore plus sur la vingtème plus haute montagne en termes de prééminence topographique ? C'est comme ça que je vais mourir". Mais nous étions là, signant tous les documents, les trois intrépides et leur fidèle guide, Terrance, chargés de sacs à dos contenant des vêtements tout temps, des en-cas et de l'eau pour les deux jours à venir. Nous sommes partis vers 10 heures du matin pour la première étape de notre randonnée de 8 km sur le mont Kinabalu.

Cette montagne vous berce d'un faux sentiment de sécurité ; vous commencez la randonnée dans la fraîcheur d'une verdure luxuriante et au son de l'eau des rivières et des chutes d'eau qui résonnent au loin. Après avoir parcouru les 500 premiers mètres, nous avons fait nos adieux à la seule cascade et dit bonjour au sol argileux couvert de petites formations rocheuses de forme irrégulière et d'escaliers. Des escaliers, il y en a beaucoup. Environ 600 volées, soit près de 10 000 marches, pour être plus précis.

Nous avons continué à marcher, en passant par de petites "haltes" qui consistaient en des bancs, des écureuils curieux et trop amicaux, une couverture et, si nous avions de la chance, des toilettes. Bien sûr, nous transpirions trop pour avoir besoin de toilettes, car la température avait grimpé à plus de 30 degrés Celsius.

Au bout de 4 km, nous avons pris notre déjeuner et au bout de 6 km, nous avons atteint le refuge Pendant, où nous allions

nous reposer pour la nuit. C'est là que nous avons commencé à ressentir les effets de la montagne. Notre rythme de marche s'est ralenti, notre respiration est devenue plus laborieuse et nous avons tous commencé à remarquer un certain brouillard cérébral. Notre guide nous a conseillé de prendre notre mal en patience et de nous reposer plus souvent. Nous étions heureux d'obéir.

Le refuge Pendant Hut était loin d'être prestigieux, mais il nous fournissait tout ce dont nous avions besoin. Nous avions nos Crocs (on nous a fourni des Crocs pour faire du rock), des lits superposés de type auberge, du café et du thé instantanés à volonté, deux repas, des douches chauffées et des toilettes avec chasse d'eau. C'est là que nous avons reçu notre réunion préparatoire pour la journée à venir, le jour où nous atteindrons le sommet et terminerons la Via Ferrata, un itinéraire assisté qui permet aux grimpeurs d'accéder à des endroits et des panoramas éloignés en utilisant des échelons et des échelles en métal.

Pour atteindre le sommet au lever du soleil, nous nous réveillions à 1h30 du matin. Après une sieste qui s'est terminée bien trop tôt, nous nous sommes habillés de plusieurs couches de vêtements et nous sommes partis dans l'obscurité, en suivant nos lampes frontales. Nous nous sentions tous beaucoup mieux que le jour précédent et nous avons pu poursuivre la montée plus rapidement que prévu, ce qui nous a permis d'atteindre le sommet 15 minutes avant le lever du soleil de 5 h 30.

Nous étions assis au sommet du mont Kinabalu. Triomphants et gelés ! Nous nous sommes serrés les uns contre les autres et avons profité de la vue époustouflante qui s'offrait à nous alors que le soleil pointait à l'horizon. Nous ne pouvions cependant pas trop nous reposer, car nous avions rendez-vous à 6h30 pour effectuer la Via Ferrata la plus haute du monde, qui commence à 3 500 mètres au-dessus du niveau de la mer.

Si vous n'avez jamais fait de Via Ferrata, ce n'est peut-être pas celle qu'il vous faut. Elle a peut-être été conçue pour les débutants et recommande un rythme de plus de 3 heures, mais c'était trop lent pour mes partenaires d'escalade bien plus expérimentés. Mais c'était ma première Via Ferrata. Cette expérience m'a permis de faire preuve de force mentale et m'a donné l'occasion unique d'avoir une vue imprenable sur la ligne d'horizon de la Malaisie. Je suis heureux de l'avoir fait.

Une fois la Via Ferrata derrière nous, nous nous sommes précipités vers Pendant Hut, nous avons mangé, pris une douche, nous sommes changés, avons fait nos bagages et avons repris le chemin du retour à flanc de montagne. Nous avons terminé notre aventure épique vers 16 heures le 13 octobre. Lorsque nous sommes descendus de la montagne et que nous sommes montés dans le véhicule qui nous ramenait au bateau, la pluie s'est mise à tomber à verse !

Le referais-je ? Oui, dix sur dix, je recommande de relever ce défi ! Les nuits blanches, les températures glaciales, le mal aigu des montagnes et les jambes flageolantes des trois jours qui ont suivi en valaient bien la peine. Les photos et mes mots ne rendront jamais justice à cette expérience ; c'est l'une de celles que vous devez faire vous-même.



Steffa MacLintock, le Caporal-chef Jeff Zwicker et le Lieutenant de vaisseau Graeme Stout au sommet du mont Kinabalu. Photos fournies

Faits sur le Kinabalu

C'est le troisième sommet insulaire le plus haut du monde.

Avec une altitude de 4 095 mètres, le mont Kinabalu est la plus haute montagne de Malaisie et de Bornéo et le troisième plus haut sommet insulaire du monde, après le Puncak Jaya en Nouvelle-Guinée et le Mauna Kea à Hawaï.

C'est le plus haut sommet entre l'Himalaya et la Nouvelle-Guinée.

Il fait partie d'un site du patrimoine mondial

Exceptionnellement riche en flore de l'Himalaya, de Chine, d'Australie et de Malaisie, ainsi qu'en flore pan-tropicale, le parc a été inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2000 et constitue un centre de diversité végétale pour l'Asie du Sud-Est.

Il a plus de 15 millions d'années

Au cours de la dernière période glaciaire, il a été enveloppé par d'énormes nappes de glace et des glaciers qui ont ensuite affiné sa surface et creusé des caractéristiques telles que le Low's Gully, profond de 1 800 mètres, sur le côté nord.



Le groupe étudie la carte des sentiers du sommet du mont Kinabalu.

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.

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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
-----------------	---	---	----------------	--

Best City Award
BBB



Les élèves de Rockheights se souviennent du sacrifice des FAC

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Les 9 et 10 novembre, plus de 270 élèves de l'école primaire se sont dispersés dans le site historique national et le cimetière militaire de Colville Road, en tenant de petites pierres décorées de coquelicots peints à la main.

Chacun a déposé un coquelicot sur les quelque 2 500 pierres tombales de soldats, de marins et d'aviateurs.

La Rockheights Middle School a été la première école de Colombie-Britannique à participer à la cérémonie "No Stone Left Alone" il y a dix ans. Construit en 1868 par le contre-amiral George Fowler-Hastings comme lieu de repos pour les marins de la Royal Navy, le cimetière des anciens combattants s'est depuis étendu à tous les membres des Forces armées canadiennes.

De nombreuses tombes du cimetière ont déjà été ornées d'un ou de plusieurs coquelicots au cours des années précédentes. Le 8 novembre marquait la dixième année consécutive de participation, explique le directeur Aaron Maxwell.

"Il est très important que nous réfléchissions à l'importance de ce lieu et à ce qu'il représente, aux personnes enterrées ici et aux sacrifices qu'elles ont consentis", a déclaré Aaron Maxwell lors de son discours aux élèves. "Chacune des pierres tombales représente une histoire et une vie, et quelqu'un qui a choisi de servir et de protéger les libertés dont nous jouissons aujourd'hui.

M. Maxwell a également rappelé les liens historiques de sa famille avec l'armée. Son arrière-grand-père, Gordon Cookson Thomas, a servi lors de la bataille de la crête de Vimy, où il a perdu un œil ; son grand-oncle, Leonard Thomas, a fait le sacrifice ultime lors de la Première Guerre mondiale.

De nombreux élèves de Rockheights ont également des parents ou des membres de leur famille qui sont des anciens combattants, des militaires en service ou des employés civils de la BFC Esquimalt. C'est le cas d'un élève de 7e année, Coen, également membre du Princess Patricia's Canadian Light Infantry (PPCLI) 2487 des Cadets royaux de l'Armée canadienne.

"Il est très important pour moi d'être ici aujourd'hui et de présenter mes respects, car ma mère a servi dans la milice [armée] puis dans l'Aviation royale du Canada (ARC), mon père a servi 26 ans dans la Marine royale du Canada (MRC), y compris trois missions dans le golfe Persique, et mon frère est actuellement membre de l'ARC", a déclaré M. Coen.

Il a déposé un coquelicot sur la pierre tombale du soldat Gabriel Clarkeson, un camarade patricien décédé le 12 septembre 1973.

"Je pense que [Gabriel] a probablement servi pendant la guerre de Corée, mais je n'en suis pas sûr, et le fait de voir sa tombe et de savoir qu'il a également servi pour le PPCLI me donne envie de rechercher qui il était et d'en savoir plus sur lui", a-t-il déclaré.

Coen s'oriente déjà vers l'armée - il souhaite poursuivre une carrière au sein de la Force opérationnelle interarmées 2, une force d'opérations spéciales des Forces armées canadiennes qui se concentre sur la lutte contre le terrorisme et la libération d'otages.

McKenzie et Kohei, élèves de 6e année, se sont joints à Coen pour commémorer le souvenir. Ils ont déposé un coquelicot sur la pierre tombale de l'ancien membre de la MRC, le Premier maître de première classe Alexander D. Ireland. En regardant les pierres tombales d'autres personnes enterrées dans le cimetière, McKenzie a remarqué celle d'un caporal suppléant.

"La pierre tombale a attiré mon attention et attisé ma curiosité", a-t-elle déclaré. "Il porte le même nom de famille que moi et nous avons une longue série de familles dans la région qui portent le même nom de famille, alors maintenant je veux savoir si nous sommes apparentés.

Après leur visite au cimetière, les élèves ont participé à des exercices de réflexion. Selon Tania Singh, enseignante en 6e année, l'objectif est qu'ils expliquent pourquoi ils ont choisi telle ou telle pierre tombale et quels sont les liens personnels qui les unissent à eux ou à la communauté.

"C'est un excellent exercice pour eux, car il leur permet non seulement de prendre conscience de l'importance du jour du Souvenir, mais aussi de comprendre ce qui se passe dans le monde d'aujourd'hui et en quoi cela les concerne", explique Mme Singh. "Faire le lien avec God's Acre les aide à se rapprocher de la communauté dans laquelle ils vivent et à reconnaître que les personnes qui servent notre pays vivent et travaillent juste de l'autre côté de la rue".

L'année dernière, 9 788 élèves de 168 communautés à travers le pays ont rendu hommage à 79 896 vétérans lors de 226 activités "No Stone Left Alone". La campagne annuelle a pris de l'ampleur après son lancement en 2011 par Maureen G. Bianchini, d'Edmonton, pour rendre hommage à nos soldats tombés au combat.



(À gauche) Kohei et McKenzie, élèves du collège Rockheights, montrent leurs rochers ornés de coquelicots peints lors de la cérémonie "No Stone Left Alone" au cimetière des anciens combattants, God's Acre, le 8 novembre.

Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper



NO STONE LEFT ALONE®
MEMORIAL FOUNDATION

LA FONDATION COMMÉMORATIVE
AUCUNE PIERRE DANS L'OUBLI

We thank you for your service.

McCONNAN
BION
O'CONNOR &
PETERSON
Lawyers

420-880 Douglas St,
Victoria, BC V8W 2B7
tel 250-385-1383
toll free 1-888-385-1383
fax 250-385-2841
mcbop.com

Working for our
community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885
#104-1497 Admirals Road
Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



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

Mettre au jour les souvenirs de guerre du Canada

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Le développement de la mémoire de la guerre dans notre pays a commencé en dehors de la bataille de la crête de Vimy.

Ce moment décisif s'est produit à 184 km de là et près de deux ans plus tôt, au printemps 1915, lors de la deuxième bataille d'Ypres. Les événements qui se sont déroulés dans les Flandres, en Belgique, et la manière dont nous nous en souvenons sont au cœur du dernier documentaire du professeur Geoff Bird, de l'école de communication et de culture de l'université Royal Roads.

“La deuxième bataille d'Ypres et l'intensité de cette bataille ont en fait constitué un moment plus important de l'histoire du Canada sur le plan sismique”, explique M. Bird. “C'est Ypres qui a plus fidèlement fourni l'ardoise vierge de la façon dont nous commémorons la guerre en tant que nation et qui a été le point de départ de nos rituels de commémoration.”

La deuxième bataille du saillant d'Ypres, qui s'est déroulée du 22 avril au 25 mai 1915, a été la première grande bataille livrée par les troupes canadiennes au cours de la Grande Guerre. Combattus dans les Flandres, en Belgique, les Canadiens ont dû faire face à des forces écrasantes au Saillant d'Ypres. Le Canada a subi plus de 6 000 pertes contre les Allemands, qui ont choisi cet endroit pour lancer la première attaque au chlore gazeux à grande échelle de la guerre.

Le documentaire de 70 minutes de Bird, *Ways We Remember*, se concentre sur les événements du Saillant d'Ypres et, surtout, sur la réaction des Canadiens face aux pertes humaines considérables qui s'y sont produites. Ce documentaire était son objectif de longue date et il a commencé à y travailler en 2017. *Ways We Remember* n'est pas un remake de l'histoire ou de la tactique de la bataille, mais plutôt une question de souvenirs et d'émotions.

“Peu de gens connaissent la deuxième bataille d'Ypres ; c'est une histoire puissante”, explique M. Bird.

La plupart des légendes de guerre et des champs de bataille canadiens se trouvent à l'étranger, peu de Canadiens peuvent les voir de leurs propres yeux. M. Bird espère que son film transportera les spectateurs dans ces lieux afin qu'ils puissent mieux comprendre leur importance.

COMMENT NOUS NOUS SOUVENONS

Ypres is also where Canada's first steps C'est également à Ypres qu'ont débuté les premières actions de commémoration de la guerre au Canada. Le documentaire explore la façon dont la littérature, l'art paysager et

les objets façonnent les traditions du souvenir et les perceptions contemporaines de la guerre au Canada.

Les pertes humaines considérables subies à Ypres ont donné lieu à des œuvres d'art et à une littérature influentes, notamment le poème légendaire *In Flanders Fields* du capitaine de corvette John McCrae, la peinture graphique *The First German Gas Attack at Ypres* de l'artiste de la Première Guerre mondiale William Roberts et le livre *Canada in Flanders* de Sir Max Aitken, qui relate de manière détaillée et officielle l'histoire du Corps expéditionnaire canadien à Ypres.

L'un des monuments de guerre les plus importants du Canada à Saint-Julien, *The Brooding Soldier*, a fait l'objet du premier documentaire de Bird portant le même titre. Le monument a été créé par Frederick Chapman Clemesha, architecte et sculpteur de Regina. Le monument de 11 mètres, niché dans le champ d'un agriculteur à Ypres, représente un soldat canadien, tête casquée inclinée, reposant sur la crosse d'un rifle. Au lieu de célébrer une glorieuse victoire sur le champ de bataille, le monument de Clemesha évoque les souvenirs d'une tragédie et d'un moment sombre et émouvant.

Cet art et cette littérature permettent de mieux comprendre les traditions, les pratiques et les mythes liés à la guerre.

HÉRITAGE DE LA GUERRE

Bien qu'il n'ait jamais combattu sur les champs de bataille européens, M. Bird a servi dans la Réserve navale canadienne (NAVRES) de 1984 à 1992. Il a obtenu son brevet de quart à la passerelle et les qualifications nécessaires pour devenir officier maritime de surface et de sous-surface (MARS).

Il a un lien personnel avec les champs de bataille de la Première Guerre mondiale et les comprend. Il a travaillé comme guide touristique au site historique national de la crête de Vimy, en France, dans les années 1990. Ses grands-oncles ont également servi dans l'armée britannique lors de la bataille de la Somme.

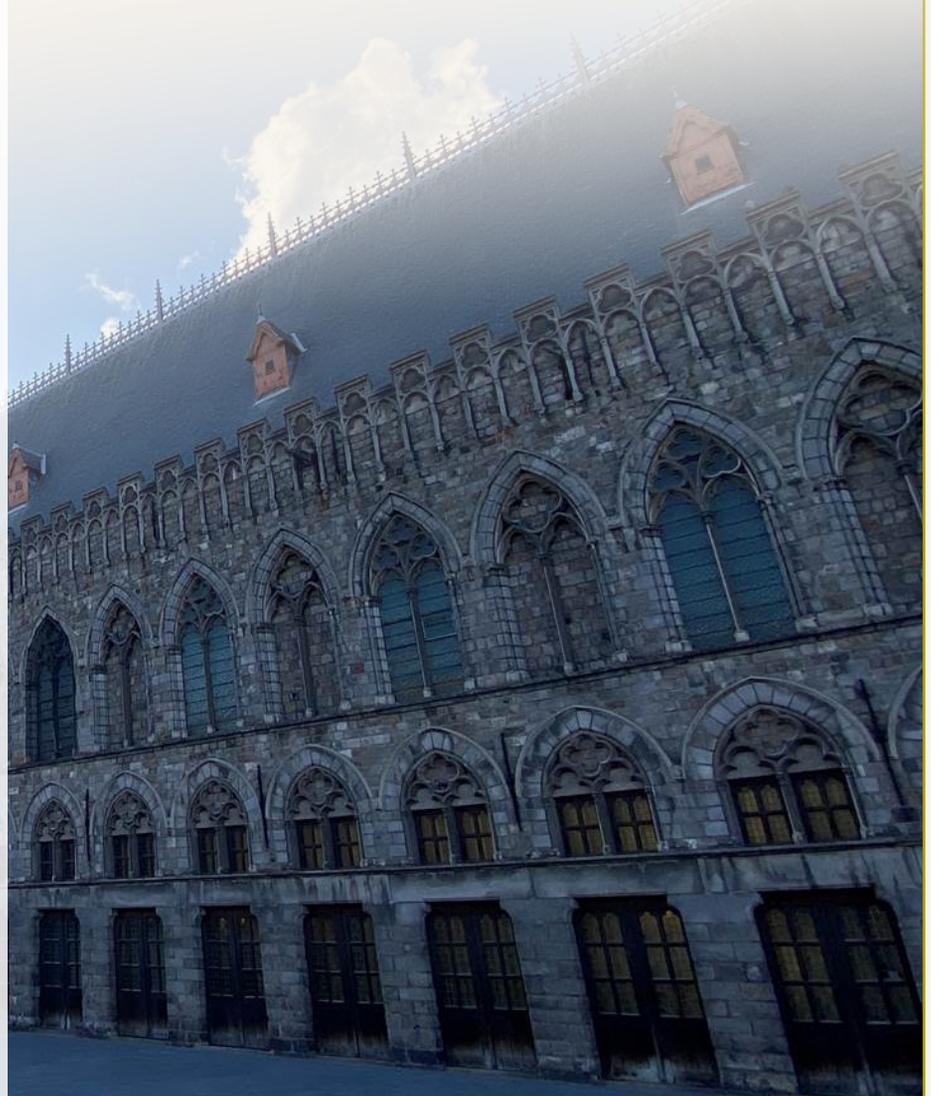
La première de *Ways We Remember* a eu lieu après la cérémonie annuelle du jour du Souvenir organisée par Royal Roads au Grant Building. Plus tard dans la journée, une version éditée de 45 minutes a été diffusée sur la chaîne de télévision locale CHEK.

M. Bird a accumulé un nombre impressionnant de 35 films documentaires axés sur les lieux de mémoire de la guerre, qu'il a financés grâce à des subventions et à des dons privés. Les personnes qui souhaitent soutenir ses efforts et en savoir plus sur son travail peuvent le faire à l'adresse suivante Warheritage.royalroads.ca



Geoff Bird, de l'Université Royal Roads, s'entretient avec Dominiek Dendooven, conservateur du musée In Flanders Fields, près de Mouse Trap Farm.

Contexte : La halle aux draps d'Ypres, où se trouve le musée In Flanders Fields.



I Stage and I Sell!

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

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

First Responders & Military: \$20⁰⁰ Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP
Appointments Not Necessary **250 478 9424**

Seniors **\$18⁰⁰**
Regular **\$23⁰⁰**

756 Goldstream Ave.
NOW OPEN: MON 10 - 4 PM; TUES - FRI 8:30 AM - 5 PM; SAT 8:30 - 3 PM

E-FILE FROM \$79⁹⁹ + 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

Une mère militaire fait la paix avec son grand-père lors d'une randonnée sur le champ de bataille

Partie 2

Suite du numéro 46 du journal Lookout
Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Le sergent Evenden et les Highlanders ont joué un rôle crucial dans cette campagne après avoir débarqué à Pachino, en Sicile, en 1943. Il était un tireur d'élite très apprécié de l'unité et a été blessé trois fois au combat. Ses qualités de tireur et de soldat sont mentionnées dans le livre Dileas : A History of the 48th Highlanders of Canada 1929-1956.

Le 1er août 1943, le sergent Evenden et sa section ont essuyé le feu d'une colonne de chars Panzer près de Regalbuto, une petite communauté agricole au centre de l'île. Un obus tombe à moins d'un mètre cinquante d'eux, et des fragments tuent leur commandant sur le coup. Les obus continuèrent à tomber, le sergent Evenden perdit le bout de son doigt dans l'attaque et son compagnon de peloton perdit un œil.

Quelques jours avant le début de la randonnée cycliste sur les champs de bataille, Susan s'est rendue à Regalbuto pour voir de ses propres yeux l'endroit où s'est déroulée l'attaque des Panzers et l'origine des blessures de son grand-père.

Elle n'a pas fait le voyage en Sicile seule, mais avec ses deux coéquipiers de Victoria, le Matelot-chef (retraité) Raymond Hall et l'Adjudant-chef (retraité) Mark Dankwerth.

Raymond Hall a servi pendant 29 ans dans les Forces armées canadiennes (FAC), notamment en tant que technicien en systèmes intégrés dans l'Aviation royale du Canada. Il a également été déployé à l'étranger en tant que réserviste, passant neuf mois à travailler sur une base à Kandahar, en Afghanistan. M. Hall vit également avec des blessures liées au service, notamment le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et la dépression. Il a été libéré pour raisons médicales en 2012.

Il a rencontré Evenden et Dankwerth pour la première fois lors du BBR 2017, et tous trois sont devenus amis. Il est convaincu que l'histoire d'Evenden est celle d'un grand nombre de personnes.

«Lorsqu'elle a commencé à parler de son grand-père grincheux après la guerre, je me suis reconnu dans cette histoire», a-t-il déclaré. «Lorsqu'elle a commencé son discours au cimetière, de nombreux participants, dont moi-même, n'ont pu retenir leurs larmes.

Selon M. Hall, le discours de Mme Evenden a aidé

d'autres personnes à prendre conscience de la dévastation et de la tristesse qui ont précédé leur propre diagnostic de SSPT et d'atteinte à la santé mentale.

M. Dankwerth, ancien chef de l'administration à la BFC Esquimalt, a servi pendant 35 ans dans les FAC avant de prendre sa retraite en 2019 et a déclaré qu'il s'identifiait également aux souvenirs que Mme Evenden avait de son grand-père.

«Son discours a été très émouvant pour l'ensemble du groupe et son histoire résume ce que tant de soldats ont vécu en silence avec le SSPT et ce qu'est l'esprit de la randonnée à bicyclette des champs de bataille», a-t-il déclaré.

Le grand-père de M. Dankwerth, Auty Gray, et son grand-oncle, Wellington Gray, ont servi dans le 4e bataillon de l'infanterie canadienne (Saskatchewan Regiment) au cours de la Première Guerre mondiale, sur la crête de Vimy et sur d'autres sites de bataille en France. Wellington a été tué au combat en mars 1917, tandis qu'Auty a été blessé au bras. Les profondes cicatrices mentales subies par Auty au cours de la bataille resteront à jamais et auront un impact considérable sur la vie de famille de Dankwerth. M. Dankwerth explique

que c'est des années plus tard qu'il s'est familiarisé avec le syndrome de stress post-traumatique et les traumatismes mentaux, ce qui lui a permis de mieux comprendre pourquoi son grand-père pouvait sembler si en colère. Il a salué le courage d'Evenden, qui a parlé de l'impact durable de la guerre et des traumatismes mentaux sur la cellule familiale à un groupe qui en avait également fait l'expérience.

Evenden explique que le fait de se rendre sur les lieux où Tom et le 48th Highlanders ont combattu et de voir les sites des batailles auxquelles il a participé l'a rapproché de son grand-père. Cela lui a également permis de comprendre les sacrifices personnels des militaires et leurs effets à long terme, auxquels tant d'autres personnes peuvent s'identifier.

«La randonnée cycliste des champs de bataille m'a permis d'apprendre davantage et de grandir plus que n'importe où ailleurs dans ma vie», a-t-elle déclaré. «Chaque année, je dis que je ne reviendrai pas, mais chaque année, je reviens parce que c'est une expérience extraordinaire.

Susan Evenden a participé cette année à la randonnée cycliste sur les champs de bataille en Europe



Thanking all Veterans and their Families

24th annual

Township & CUPE employees 2023 Christmas food drive

SUPPORTING
ESQUIMALT NEIGHBOURHOOD HOUSE

Drop it off!

Food donations can also be dropped off at the township's public works yard, recreation centre, municipal hall & Archie Browning Sports Centre from **Nov 24–Dec 20**.

We'll pick it up!

- South side: Dec 4-8
- North side: Dec 11-15

Place non-perishable food in bags labelled "food drive."

A dedicated vehicle will pick up your donation.

Details at Esquimalt.ca



Randall Garrison, MP
Esquimalt–Saanich–Sooke
250-405-6550

Township of
ESQUIMALT





Le rassemblement du personnel des aigles en octobre a permis aux Rangers canadiens de tout le pays de se familiariser avec les tâches d'un porteur du personnel des aigles. Photos fournies

Rassemblement du personnel d'Eagle au Centre spirituel de Winnipeg

4CRPG

Treize Rangers canadiens de partout au pays se sont réunis à Winnipeg au Centre spirituel en octobre pour entreprendre une initiative de deux jours. Ils ont appris l'importance et l'ampleur des tâches requises pour être porteur du bâton de l'aigle.

Le sergent Adrian Last représentait le 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens en Colombie-Britannique.

Le Sgt Last est actuellement commandant de la patrouille de Gold River et trouve sa carrière de Ranger canadien incroyablement gratifiante car il a l'honneur de servir à la fois sa communauté et son pays.

Il décrit le bâton de l'aigle comme un symbole de force, de leadership et d'unité, représentant le lien entre les domaines terrestre et spirituel.

"Il occupe une place importante dans les traditions culturelles et spirituelles de nombreux peuples indigènes", a déclaré le sergent Last. "Le bâton de l'aigle est considéré comme une ligne de communication directe avec le Créateur ; il est perçu comme un messager entre les domaines spirituel et terrestre. La capacité de l'aigle à s'élever dans le ciel symbolise la liberté, la vision et la force, des qualités auxquelles les communautés indigènes attachent une grande importance.

Selon le sergent Last, le bâton de l'aigle, porté lors de cérémonies ou de pow-wows, apporte fierté et unité

prorona avec leurs racines ancestrales. "Les chefs autochtones qui portent le bâton de l'aigle sont considérés comme des protecteurs et des défenseurs de leur peuple. Ils sont chargés de faire respecter les traditions et les valeurs de leur culture, et le bâton de l'aigle leur rappelle leur rôle au sein de la communauté", a-t-il déclaré.

La formation des Rangers au port du bâton d'aigle autochtone, mise en place récemment, représente une étape importante vers la reconnaissance et l'honneur des traditions autochtones et le renforcement des liens entre les Forces armées canadiennes (FAC) et les communautés autochtones.

"En formant les Rangers canadiens au port du bâton de l'aigle indigène, les FAC reconnaissent et respectent l'importance des traditions indigènes et les intègrent davantage dans leurs pratiques", a déclaré le sergent Last.

Cette formation témoigne d'un engagement en faveur de la diversité culturelle et de l'inclusion. Ainsi, les Rangers canadiens, souvent recrutés dans des communautés reculées et autochtones, peuvent être formés au port de cet objet sacré qui revêt une signification et une importance profondes dans leur contexte culturel. Cette inclusion et cette reconnaissance peuvent favoriser un sentiment de fierté, d'appartenance et d'unité chez les Rangers autochtones, tout en renforçant leur lien avec leur héritage culturel et leur service militaire.

du bâton d'aigle autochtone au sein des Rangers canadiens est sacré et cérémoniel. Selon le Sergent Last, il comprend des enseignements, des conseils et des protocoles visant à garantir que le bâton est respecté et porté avec la plus grande révérence. Cette formation met l'accent sur l'importance de préserver la signification culturelle et spirituelle du bâton d'aigle selon les enseignements des sept grands-pères. Les sept enseignements des grands-pères, à savoir l'humilité, la bravoure, l'honnêteté, la sagesse, la vérité, le respect et l'amour, sont des principes directeurs profondément ancrés dans les cultures indigènes. Ces enseignements, souvent représentés par des animaux, fournissent des conseils moraux et éthiques pour mener une vie équilibrée et harmonieuse. Appliqué au bâton de l'aigle indigène, chaque enseignement a une signification unique, symbolisant les valeurs et les vertus associées au bâton.

Le sergent Last a déclaré que ces journées au Centre spirituel de Winnipeg ont été très enrichissantes.

"J'ai beaucoup appris et j'ai cultivé de nombreuses relations significatives. J'ai hâte d'approfondir mes connaissances et mon parcours en tant que Ranger canadien qui peut désormais porter le bâton de l'aigle", a-t-il déclaré.



Le sergent Adrian Last du 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens de la Colombie-Britannique tient le bâton de l'aigle.

SPECIAL MILITARY PRICE!



2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN
\$11,831
110,601 kms
Stk 2345

ATTENTION MILITARY!
Ask about our exciting new financing options, with a down payment of \$1000 or even less, and bi weekly payments of \$129! No credit or bad credit? Not a problem.

THEY SAY NO, WE SAY YES!
We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.



sales@usedcarcentre.ca

OPEN 7 DAYS A WEEK
9:30am - 7pm Mon-Sat
Sunday from 11am - 3pm
1671 ISLAND HWY
250-590-8221

We are ready for the new normal! Find out more at:
www.usedcarcentre.ca

Honouring those who served.

Lest we forget.



Laurel Collins
MP for Victoria
1057 Fort Street,
Victoria, BC, V8V 3K5
Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600

Comment l'activité physique affecte-t-elle votre système immunitaire ?

L'équipe Lab Health Physio

Centre récréatif d'Esquimalt

L'activité physique a divers effets sur la santé et le bien-être en général, mais comment affecte-t-elle votre capacité à résister aux infections ? Nous sommes en pleine saison du rhume, de la grippe et de la grippe aviaire, c'est pourquoi nous avons voulu vous aider à renforcer votre système immunitaire.

TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Le système immunitaire est un réseau de cellules et de protéines qui travaillent ensemble pour détecter le plus rapidement possible les agents pathogènes potentiels (virus, bactéries, etc.) et les détruire avant qu'ils n'aient un impact négatif important sur l'organisme. Le système immunitaire évolue et s'adapte tout au long de la vie. Chaque fois qu'il est exposé à un nouvel agent pathogène, il apprend à reconnaître cet intrus afin

de pouvoir le traiter plus rapidement la fois suivante.

Un virus ou une bactérie peut causer des dommages parce que votre système immunitaire ne l'a jamais vu auparavant et ne le reconnaîtra pas nécessairement comme une menace. Cette méconnaissance initiale peut permettre à un germe étranger de s'installer et de causer des dommages avant que votre corps ne le détruise. La capacité de votre système immunitaire à se développer et à apprendre explique également pourquoi les adultes semblent souvent imperméables aux maladies mineures qui touchent les enfants : le système immunitaire des adultes a été exposé aux germes de ces maladies suffisamment souvent pour qu'ils soient immédiatement reconnus et neutralisés avant qu'ils ne puissent causer des dommages.

QUEL EST LE RÔLE DE L'EXERCICE PHYSIQUE ?

Comme pour de nombreux aspects de la santé et du bien-être, il existe une relation entre le niveau

d'activité et la santé du système immunitaire : c'est ce que l'on appelle le facteur dose-réponse. Il a été démontré qu'une activité régulière et modérée renforce le système immunitaire, améliore la résistance aux agents pathogènes et réduit le risque d'infection.

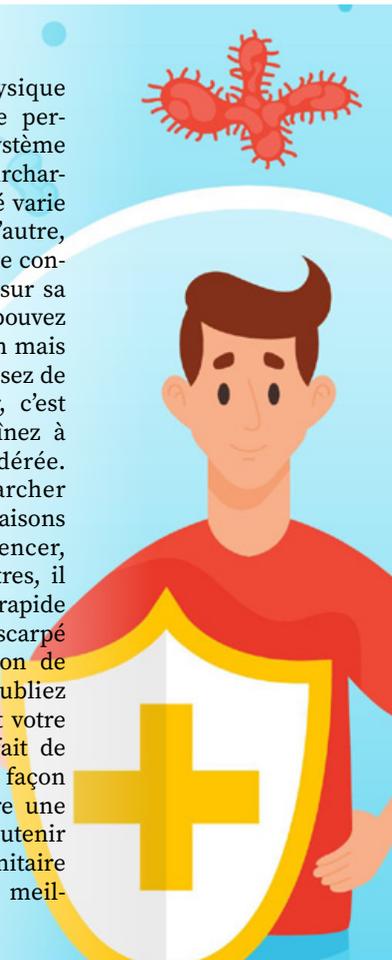
Une étude récente de Forte, Branquinho & Ferraz (2022) suggère qu'une activité physique régulière peut modifier la présentation des gènes, en particulier les gènes qui répondent au stress, à l'inflammation et à la réparation des tissus. Cela signifie que les personnes qui peuvent augmenter et maintenir une activité physique régulière peuvent avoir une meilleure tolérance au stress, réduire l'inflammation et se rétablir plus rapidement à la suite d'une blessure ou d'une maladie.

L'impact de l'exercice sur le système immunitaire est multifactoriel : rester ou devenir actif permet d'améliorer la condition cardiovasculaire, de soutenir le métabolisme et la digestion et d'améliorer la

qualité du sommeil.

Comme toute pièce de monnaie, il y a un revers à cette recherche : l'exercice et l'immunité peuvent avoir une relation négative, bien que temporaire. Des études menées sur des cyclistes de compétition et des coureurs de fond montrent que le système immunitaire est brièvement supprimé immédiatement après des exercices longs et intenses. Cette suppression ne dure que quelques heures et est liée à l'augmentation des hormones de stress libérées lors d'un exercice d'intensité élevée. Pour atténuer ces effets à court terme de l'exercice vigoureux sur le système immunitaire, les athlètes peuvent veiller à bien manger, à s'hydrater, à dormir suffisamment, à se laver les mains et à gérer d'autres facteurs de stress afin de réduire le risque de tomber malade.

Une activité physique modérée et régulière permet de soutenir le système immunitaire sans le surcharger. L'exercice modéré varie d'une personne à l'autre, mais une astuce rapide consiste à se concentrer sur sa respiration. Si vous pouvez tenir une conversation mais que vous n'avez pas assez de souffle pour chanter, c'est que vous vous entraînez à une intensité modérée. Pour certains, marcher quelques pâtés de maisons suffit pour commencer, tandis que pour d'autres, il faut un rythme plus rapide ou un terrain plus escarpé pour avoir l'impression de s'être surpassé. N'oubliez pas que, quel que soit votre point de départ, le fait de choisir d'être actif de façon constante et de suivre une routine peut aider à soutenir votre système immunitaire et à maintenir une meilleure qualité de vie.



RAVENLINE ESTATES
1291 Craigflower Road, Victoria BC

BRAND NEW JUNIOR 2 & 3 BEDROOM SUITES
STARTING FROM \$2,425/MONTH

PROPERTY FEATURES

- 5 min walk to the ocean
- Pet friendly
- Bicycle storage
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- New appliances



Devon
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT
250.886.9616
ravenline-manager@devonproperties.com

Christmas on the Coast

Holiday Concert

The Naden Band of the Royal Canadian Navy
With Special Guest: **West My Friend**

Dec 4 & 5, 2023
7:30 pm

Tickets
Royal Theatre
805 Broughton Street, Victoria

Admission
\$12 with unwrapped toy (suggested toy price \$25)

Available by phone at 250-386-6121 or www.rmts.bc.ca

All proceeds to support The Salvation Army Toy Drive

Sponsored by:

Marty la marmotte, la mascotte des Royals de Victoria, accueille le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base d'Esquimalt.
Photo : Peter Mallett/Journal le Lookout



De belles victoires remportées dans la Victoria Class Cup

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Les fans, les joueurs et les organisateurs ont déclaré une victoire écrasante lors de la troisième collecte de fonds annuelle de la Victoria Class Cup.

Les MARPAC Selects ont battu les Babcock Blues 11 à 5 devant une salle comble à l'aréna Wurtele dans l'après-midi du 9 novembre. Mais le score final n'a pas eu beaucoup d'importance comparé à l'amitié, à la camaraderie et aux victoires communautaires qui ont été remportées.

"La Victoria Class Cup devient rapidement une merveilleuse tradition de hockey et un excellent moyen de rapprocher tous ceux qui contribuent au programme des sous-marins et à la communauté de la défense au sens large", a déclaré Gordon Szczepski, directeur du génie maritime chez Babcock. "Nous sommes heureux d'avoir un lien commun comme le hockey, qui nous permet de faire une pause dans nos tâches professionnelles et de nous amuser ensemble.

Babcock, un fournisseur de services d'ingénierie du secteur privé, entretient depuis plusieurs années des relations de travail étroites avec les membres de la Force sous-marine canadienne (CANSUBFOR) et sa flotte de quatre sous-marins de classe Victoria.

Sur la glace, le Marin de première

classe (Mat1) Patrick Pilon a réussi un tour du chapeau et a mené les MARPAC Selects à la victoire. Le Premier maître de deuxième classe Glen Thompson a ouvert la marque après avoir fait basculer une passe du lieutenant de vaisseau Mike Zens moins de 30 secondes après le début du match.

Les FMAR(P) n'ont jamais été distancés dans le match. L'équipe menait 3-2 avant le premier entracte, 7-5 à la fin de la deuxième période, puis a ouvert la voie en troisième période avec quatre buts sans riposte. Quelques membres de l'équipe de la BFC Esquimalt ont même revêtu l'uniforme des Blues pour donner un coup de main en raison du manque de joueurs.

Le Premier maître de première classe Szczepski, chef de CANSUBFOR, a présenté au Premier maître de première classe (Pm 1) Curt Gillies, capitaine de l'équipe sélective des FMAR(P), le trophée de la Coupe de classe Victoria après le coup de sifflet final.

"C'était bien de se racheter un peu de l'année dernière, mais c'était aussi une bonne façon d'améliorer le moral et l'amitié avec nos adversaires", a déclaré le Pm 1 Gillies. Le match a également donné l'occasion aux membres de l'équipe féminine des Tritons de chausser leurs patins et d'apporter une contribution importante à l'équipe.

L'Enseigne de vaisseau de deux-

ième classe (Ens 2) Frédérique Gauthier, du NCSM Venture, de l'équipe féminine des Tritons d'Esquimalt, a remporté le trophée commémoratif Rob Sneath pour l'esprit sportif. Elle est la capitaine adjointe de l'équipe féminine d'Esquimalt.

"C'était formidable de participer à une partie qui était plus amusante que certaines des parties plus compétitives que je joue avec les Tritons", a déclaré le s.e.-m. Gauthier. "C'était aussi un grand défi personnel de jouer contre une équipe exclusivement masculine, car je n'avais jamais fait cela auparavant. J'ai été ravie de participer.

Elle a marqué un but en fin de troisième période pour donner à Esquimalt une avance de 10 à 5 et s'est vu refuser un autre but par l'équipe d'arbitrage après qu'on eut jugé qu'elle avait dirigé la rondelle dans le but avec son pied. Elle a revêtu son uniforme pour le match en compagnie du Capitaine de corvette Malorie Aubrey, commandant en second du NCSM Calgary, et de la Matelot Julie Reid du NCSM Winnipeg, deux de ses coéquipières de l'équipe féminine des Tritons.

Grâce à cette victoire, les MARPAC Selects ont vengé leur défaite de 4-3 de l'année dernière contre Babcock et ont pris une avance de 2-1 dans la série : lors du match inaugural en 2019, les Tritons seniors d'Esquimalt l'avaient emporté 8-2.

Plusieurs victoires hors glace ont également été remportées au cours de cet après-midi de plaisir à l'aréna Wurtele.

Après la fin des matchs et la remise des trophées, Gordon Szczepski a remis un don de 5 000 \$ au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) d'Esquimalt et à Erin Walsh, membre bénévole de son conseil d'administration.

"Je suis non seulement membre du conseil d'administration, mais aussi l'un des membres des familles des militaires qui bénéficient du soutien du CRFM", a déclaré Erin Walsh. "Je voulais remercier Babcock non seulement pour son soutien généreux aujourd'hui, mais aussi pour l'appui qu'elle a fourni au cours de périodes très difficiles pour l'ensemble de la communauté au cours des dernières années.

L'esprit de générosité et d'amitié a commencé plus d'une heure avant l'affrontement d'ouverture avec un barbecue gratuit et des rafraîchissements offerts à toutes les personnes présentes. Le personnel et les bénévoles du CRFM ont organisé le barbecue, et toutes les fournitures ont été payées par Babcock.

Les gagnants comprenaient également ceux qui ont réclamé des prix et des chèques-cadeaux tirés au sort pendant le premier et le deuxième entracte. Les participants au concours Red Line Shootout et à la course de tricycles ont également reçu des prix après avoir diverti la foule.

Des représentants des Victoria Royals et la mascotte de l'équipe, Marty the Marmot, ont également assisté au match et se sont adressés à la foule.

Par l'intermédiaire des Royals, Babcock a fait don de 150 sièges, utilisés par les militaires et leurs familles lors de la soirée d'appréciation militaire du 10 novembre pour le match de l'équipe de la Ligue de hockey de l'Ouest contre les Thunderbirds de Seattle.



Les membres des MARPAC Selects et des Babcock Blues lors de la Coupe de classe Victoria, le 9 novembre à l'aréna Wurtele. Photo : Peter Mallett/Journal le Lookout

