

VOLUME 69 NUMÉRO 3 | 22 JANVIER, 2024
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

the LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING



**VIEW OUR FLYER
IN THIS PAPER!**
 ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984




**NCSM Ottawa
L'escorte des
drapeaux**

Les membres de la garde du drapeau du NCSM Ottawa hissent le drapeau avant de quitter la base navale de Kure.

Photo de l'équipage : Aviateur Gregory Cole

Our strategy is simple -
Do more for you.

Visit us to learn more
BMO Westshore
 101-735 Goldstream Ave.,
 Victoria, BC
 250-389-2485

Mon. to Wed. 9:30-5:00
 Thurs. & Fri. 9:30-6:00
 Sat. 9:00-4:00



BMO Official bank of the
Canadian Defence Community

*We proudly serve the
Canadian Forces Community*

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



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

www.mollymaid.ca

Your Relocation Specialists



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

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

south island HOME TEAM
 ROYAL LEPAGE
 Helping you is what we do.

Les équipes de basket-ball de l'Université de Victoria établissent un partenariat avec la BFC Esquimalt

Peter Mallett

Rédacteur du personnel

Les équipes de basket-ball des Vikes de l'Université de Victoria (UVic) accueilleront les membres des Forces armées canadiennes (FAC) sur le terrain central lors de leur première soirée d'appréciation des Forces armées canadiennes (FAC), le 2 février.

Les équipes féminines et masculines de l'UVic joueront un match double contre les Bobcats de Brandon à 18 h et à 20 h au Centre for Athletics Recreation and Special Abilities de l'UVic.

Matt Carlson, officier des projets d'affaires publiques de la base, a confirmé que la soirée de remerciement des Vikes représente le début d'un nouveau partenariat entre l'université et la base.

"De nombreux étudiants de l'Université de Victoria ont choisi la BFC Esquimalt comme lieu de travail intéressant dans le cadre de leur programme d'éducation coopérative, et nous sommes heureux de tirer parti de notre partenariat actuel avec l'Université de Victoria par l'entremise de son programme de sports", a déclaré M. Carlson. "Cet événement renforcera notre collaboration continue et notre engagement communautaire avec l'Université de Victoria.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, et le Premier maître de 1re classe Susan Frisby, chef de la base, participeront aux cérémonies d'ouverture. La Musique Naden

interprétera l'hymne national et les membres de l'équipe masculine de basket-ball d'Esquimalt, championne du Canada-Ouest, seront également présentés.

Le Sous-lieutenant intérimaire (S/lt) Brent Martindale du NCSM Winnipeg, un centre de l'équipe de basket-ball des Tritons, dit que lui et ses coéquipiers ont hâte d'assister au match.

"Beaucoup de civils ne sont pas au courant des programmes sportifs et des possibilités offertes au personnel des FAC et de la BFC Esquimalt", a déclaré le Slt Martindale. "Il serait formidable d'accroître cette sensibilisation et de favoriser la création d'une communauté autour de la ville.

L'an dernier, lui et ses coéquipiers ont remporté le titre régional de l'Ouest des FAC et ont gagné la médaille d'argent aux championnats nationaux des FAC dans le cadre d'une saison 2023 exceptionnelle pour les équipes sportives de la base. L'officier de guerre navale affirme que la soirée d'appréciation des FAC à l'UVic est une excellente occasion pour la Marine royale canadienne de montrer ce qu'elle peut offrir sur les plans professionnel, scolaire et athlétique.

Le NCSM Malahat, une unité de la Réserve navale, représentera également la base.

Le personnel militaire et les employés civils du ministère de la Défense nationale peuvent se procurer des billets à moitié prix en visitant le site GoVikes.Com/Tickets et en entrant le code MilitaryBBall23.



BASKETBALL DES VIKES



Soirée de reconnaissance pour les Forces armées canadiennes
UTILISEZ LE CODE PROMOTIONNEL **MILITARYBBALL23** ET OBTENEZ 50 % DE RABAIS!

Photos: APShutter.com

VIKES D'UVIC C. BOBCATS DE BRANDON

VENDREDI 2 FÉVRIER

PARTIE DES FEMMES : 18 H ⚡ PARTIE DES HOMMES : 20 H

PRÉSENTÉ PAR BEST WESTERN PLUS CARLTON PLAZA HOTEL

GYMNASE DE PERFORMANCE CARSA / UVIC

ALLEZ LES VIKES!

GOVIKESGO.COM/TICKETS



CAF APPRECIATION SKI DAY

JOURNÉE DE SKI D'APPRECIATION FAC

AT MT. WASHINGTON/AU MONT WASHINGTON

25 JANUARY 2024

50% discount on all lift tickets with DND or military ID for you and your family. Buy your tickets directly at the mountain on arrival.

Alpine rates (reduced rates) :
 Adult \$52.00 plus tax
 Youth \$47.00 plus tax
 Child \$32.00 plus tax

CFB Esquimalt Members
 For Bus transportation register by calling CPAC at 250-363-1009 by the 22 January
 Bus Ticket \$45.00 plus tax

19 Wing Comox Members
 For Bus transportation register at the 19 Wing Fitness and Community Centre by the 22 January

25 JANVIER 2024

50 % de réduction sur tous les billets de remontées mécaniques sur présentation d'une pièce d'identité du MDN ou du militaire pour vous et votre famille. Achetez vos billets directement à la montagne à votre arrivée.

Tarifs alpins (tarifs réduits) :
 Adulte 52.00 \$ plus taxes
 Jeune 47.00 \$ plus taxes
 Enfant 32.00 \$ plus taxes

Membres de la CFB Esquimalt
 Pour le transport en bus, inscrivez-vous en appelant CPAC au 250-363-1009 avant le 22 janvier. billet de bus \$45.00 plus taxes

19 Membres de l'Alle Comox
 Pour le transport en bus, s'inscrire au centre communautaire et de remise en forme de la 19e aile avant le 22 janvier.

WWW.CFMWS.CA/ESQUIMALT
WWW.CFMWS.CA/COMOX

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

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

Des artistes de la MRC et de l'USN conçoivent le logo du RIMPAC 2024

Peter Mallett
Rédacteur en chef



Le Lieutenant de vaisseau Tristan Robertson, commandant de division du NCSM Venture. Photo : Peter Mallett, journal Lookout

Un instructeur en leadership d'Esquimalt est l'un des gagnants d'un concours de logo pour les exercices militaires Rim of the Pacific (RIMPAC) de cette année.

Le lieutenant de vaisseau (Lt(N)) Tristan Robertson, de l'École navale (Pacifique), a appris qu'il avait remporté le concours le 5 décembre. Il partage la vedette avec le lieutenant de vaisseau Emily Paiz, de la marine américaine.

“L'utilisation de deux dessins réalisés par des membres de différentes nations partenaires symbolise l'esprit de collaboration et de travail d'équipe qui est si important et représentatif du RIMPAC”, a déclaré le lieutenant de vaisseau Robertson.

RIMPAC est le plus grand exercice maritime international au monde. Il a pour but de favoriser et de maintenir des relations de coopération, essentielles pour assurer la sécurité des voies maritimes et la sûreté d'une région indo-pacifique libre et ouverte. Cette année, l'exercice se déroulera exclusivement dans et autour des îles Hawaï.

Le comité de sélection a reçu 47 candidatures de militaires du monde entier. Les deux dessins gagnants ont été choisis par un panel de six militaires de la 3e flotte américaine. Les artistes gagnants ont reçu une pièce de monnaie et une lettre de félicitations.

Le capitaine de corvette Timothy Gill, de la marine royale australienne, coordinateur du RIMPAC, estime que les logos proposés représentent visuellement la manière dont les individus et les nations envisagent le RIMPAC.

“En organisant un concours amical et en sélectionnant un logo unificateur, nous espérons favoriser l'esprit de corps parmi tous les participants à l'exercice”, a déclaré le capitaine de corvette Gill.

Le logo final de RIMPAC 2024 comprend des éléments des deux propositions. Son thème est “Partenaires : Intégrés et préparés”. La toile de fond représente un paysage tropical avec un trident au centre, représentant les capacités de combat terrestres, aériennes et maritimes. La forme octogonale et la couleur de la bordure extérieure (bleu clair et noir) sont quelques-unes des illustrations originales du lieutenant de vaisseau Robertson qui figurent dans le dessin. Les éléments soumis par le lieutenant Paiz comprennent la couleur terre de sienne, le soleil levant, ainsi que le style et l'emplacement du trident.

Le logo fera partie du matériel d'exercice, y compris la papeterie, les communiqués de presse, les sites web, les pièces de monnaie et les articles officiels du RIMPAC tels que les chemises et les casquettes.

UN ARTISTE AUTODIDACTE

Officier de guerre navale de métier, le lieutenant de vaisseau Robertson s'est mis à l'art pour passer le temps pendant les jours de confinement de la pandémie COVID-19, ce qui, selon lui, a rendu sa victoire encore plus surprenante. Il a soumis son œuvre après avoir appris, l'été dernier, qu'un délai supplémentaire avait été accordé.

“Mon dessin est représentatif du champ de bataille moderne”, a-t-il déclaré. “Il est axé sur le numérique, car mon travail porte actuellement sur les opérations d'information, et je considère que la sphère cybernétique/numérique est un élément important des opérations futures, y compris de RIMPAC.”

Le lieutenant de vaisseau Robertson n'a pas reçu de formation artistique formelle et dit qu'il réalise la plupart de ses œuvres d'art sur son iPad. Il a apporté son iPad lors d'un déploiement en 2020 à bord du NCSM Winnipeg pour passer le temps et a appris les techniques de base du croquis et du dessin grâce à des tutoriels en ligne.

Il dit que les gens ont remarqué ses talents d'illustrateur et qu'on lui a offert la possibilité de concevoir des logos et des écussons pour les navires et les unités de la base et parfois plus loin. L'an dernier, il a travaillé avec l'équipe de hockey junior A des Nanaimo Clippers pour concevoir un logo et un maillot sur le thème du jour du Souvenir. Il a été bouleversé d'apprendre que le chandail avait été choisi pour figurer dans une exposition au Temple de la renommée du hockey (HHOF) de Toronto.

Le Lt Robertson a participé à trois exercices RIMPAC : en 2020 avec le NCSM Winnipeg, en 2018 à bord du NCSM Ottawa et en 2014 en tant que membre du NCSM Calgary. Il décrit l'expérience de l'officier de quart à RIMPAC comme étant unique et révélatrice.

“C'est l'une des meilleures occasions de formation qu'il m'ait été donné de rencontrer ; il y a tant de choses à faire et tant d'événements auxquels participer”, a-t-il déclaré. “Être en mer avec plus de 30 autres navires de guerre tout en menant une grande variété d'opérations, c'est vraiment cool. Malheureusement, il dit qu'il ne participera probablement pas au RIMPAC de cette année.”

**Sometimes a smile isn't a smile.
Sometimes it's a shield that hides the struggle.**



For some who have served in the Canadian Armed Forces or RCMP, mental health challenges can take on many faces. If you're struggling, there is support for you and your family.

Veterans.gc.ca/MentalHealth
1-866-522-2122



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Canada



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

LookoutNewspaper.com

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

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton 250-363-8033
..... leslie.eaton@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

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.



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



Travailler avec la FRUSTRATION



Image by cookie_studio on Freepik

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

La frustration se manifeste de différentes manières. Nous pouvons vivre des moments d'irritation brefs mais intenses ou vivre avec une frustration qui bourdonne en arrière-plan jusqu'à ce qu'elle débouche sur une explosion.

Ces brefs moments de frustration ressemblent à des éclairs. La température corporelle augmente et le contrôle semble nous échapper. Certains d'entre nous cèdent impulsivement à cette frustration et passent à l'acte. La plupart du temps, il s'agit d'une réaction inconsciente, d'un réflexe. Ces accès de frustration ressemblent souvent à une attitude défensive à l'égard de ce qui est à l'origine de la frustration, comme l'employeur, le temps, le partenaire, les amis ou les situations.

La façon dont nous réagissons à ces épisodes de frustration à court terme détermine en fin de compte l'infrastructure psychologique que nous construisons à long terme. Lorsque nous agissons continuellement de la même manière face à des conditions similaires, nous créons des réactions par défaut, une boucle inconsciente à l'égard de la circonstance, qu'il devient de plus en plus difficile de briser.

Un exemple de frustration à long terme peut être trouvé sur le lieu de travail.

Par exemple, une nouvelle poli-

tique peut susciter une certaine tension intérieure. La confusion s'installe et vous ne comprenez pas pourquoi. Vous vous sentez un peu irrité et vous essayez de l'ignorer. Cependant, cette frustration persiste et s'amplifie. "De plus, cela vous fait penser à d'autres moments où vous avez été légèrement frustré par votre employeur, et vos émotions font boule de neige. Cela peut conduire à une sensibilité accrue à des demandes banales au travail, aboutissant à une frustration à long terme ou à une explosion.

Souvent, la frustration naît de la confusion. Nous n'arrivons pas à comprendre pourquoi quelque chose se passe ou ne se passe pas. Lorsqu'il y a confusion, il y a souvent malentendu ou mauvaise communication. Cette déconnexion peut être très frustrante, surtout lorsqu'il n'y a pas de transparence dont nous avons besoin pour aller de l'avant. Cependant, il arrive que la vie ne nous révèle pas la réponse tout de suite.

Alors, comment faire face à la frustration ?

Nous nous mettons à l'écoute de nos besoins pour retrouver notre clarté. La frustration est inévitable, mais la façon dont nous y réagissons détermine l'usage que nous en ferons. Il s'agit de reconnaître les raisons pour lesquelles la frustration se manifeste en premier lieu.

Parfois, nous pouvons nous libérer de la frustration en recherchant la

clarté ; d'autres fois, notre autonomie est étouffée par le monde qui nous entoure. Il est toujours préférable de réduire l'intensité de la frustration. Lorsque nous arrivons à la croisée des chemins et que nous décidons de réagir et de gérer la situation de manière saine, nous établissons une meilleure relation à long terme avec la frustration. Faire une petite promenade, respirer profondément, s'allonger une minute, fermer les yeux, s'étirer et écouter de la musique sont autant de moyens sains de s'ancrer et de se recentrer.

La frustration est naturelle et a un effet profond sur nous. Il n'est pas intrinsèquement "mauvais" d'être frustré, car cela indique souvent que l'on nous fait du tort. La frustration est l'occasion de mieux comprendre les autres, une situation et, surtout, nous-mêmes. Lorsque nous remarquons les fondements de la frustration, nous pouvons saisir l'occasion de la contrôler.

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

Le contenu 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.

APPEL À CANDIDATURES



Le Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCAD) est à la recherche de candidatures pour les postes de coprésidents civils et militaires locaux.

Les employés des FAC et du MDN intéressés sont encouragés à se faire connaître pour que leur candidature soit prise en considération.

Soumettez les candidatures, y compris une brève biographie, à vanessa.nicholson@forces.gc.ca avant le 1er février.



SOLDIER DRYWALL

WITH OVER 20 YEARS OF
QUALITY DRYWALL FINISHING
EXPERIENCE & SPECIALIZING IN
HOME RENOVATIONS

We can help!

VETERANS / ACTIVE SERVICE:
50% OFF MATERIALS – UP TO \$500

250-880-8242

soldierdrywall@gmail.com | www.soldierdrywall.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

**Working for our
community**

Mitzi Dean

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



'L'homme de glace' remporte la médaille des amiraux pour 2023



Peter Mallett
Rédacteur en chef

Un ancien officier de la Marine royale du Canada (MRC), reconnu mondialement pour ses efforts visant à établir des normes internationales en matière de navigation dans les glaces polaires, est le dernier récipiendaire de la prestigieuse Médaille des amiraux.

David "Duke" Snider, résident de Victoria, fondateur et président de Martech Polar Consultants, a été choisi par l'Association navale du Canada (ANC) pour recevoir la médaille des amiraux.

Décernée à des personnes ayant contribué à l'avancement des affaires maritimes au Canada, cette médaille récompense M. Snider pour ses efforts novateurs visant à établir des normes dans l'industrie du transport maritime et pour avoir fourni des spécialistes de la navigation et des pilotes de glace qualifiés à des navires commerciaux et à des navires gouvernementaux.

"Chez Martech Polar, notre travail est axé à 100 % sur la sécurité", a déclaré M. Snider. "Nous montons à bord des navires pour conseiller les capitaines et les opérateurs et pour veiller à ce que leurs navires ne soient pas cabossés, endommagés ou sinistrés."

NAVIGATION POLAIRE

Martech Polar Consultants est un fournisseur de services opérationnels pour les navires commerciaux et gouvernementaux, les navires de

passagers, les navires de croisière et les yachts qui traversent les océans du monde. Elle place des navigateurs des glaces hautement expérimentés et certifiés à bord des navires dans les deux régions polaires.

M. Snider a servi comme officier de guerre navale dans la MRC pendant trois ans à la fin des années 1970 et a pris sa retraite en tant que sous-lieutenant intérimaire avant d'entamer une carrière de 33 ans dans la Garde côtière canadienne, jusqu'à sa retraite en 2013.

M. Snider a été élu membre de l'Institut nautique en 2003 et en est l'ancien président, qui siège actuellement au conseil d'administration. Il a également été élu membre de la Royal Geographical Society en 2008 et a reçu la médaille du service antarctique des États-Unis et la médaille Canada-Finlande pour ses réalisations et sa pratique des normes de navigation dans les glaces. Il a joué un rôle déterminant dans l'établissement de la qualification de navigateur dans les glaces du Nautical Institute (NI) et dans l'intégration d'exigences similaires dans le code polaire de l'Organisation maritime internationale (OMI), adopté en 2018.

Son livre Polar Ship Operations, qui en est à sa deuxième édition, est un manuel reconnu pour la formation des navigateurs dans les glaces. Il a déjà fait des présentations sur la navigation dans les glaces aux officiers subalternes du NCSM Venture et conseille régulièrement la Garde côtière des États-Unis sur les questions de navigation.

SENSIBILISATION

Le vice-amiral (à la retraite) Gary Garnett, membre du comité de sélection de la médaille de l'Amiral, a déclaré qu'il n'y avait pas eu de débat pour établir que le capitaine Snider était un candidat digne de cette récompense.

"L'expertise du capitaine Snider en matière de navigation dans les glaces a contribué de manière significative à la sécurité de la navigation dans le Grand Nord canadien", a déclaré M. Garnett. "Il remplit toutes les conditions pour recevoir le prix des amiraux et c'est un homme remarquable au milieu d'une carrière remarquable."

Garnett est également membre de la Naval Association of Canada Vancouver Island Branch, a servi 38 ans dans la MRC, où il a pris sa retraite en tant que capitaine de frégate, et a occupé pendant quatre ans le poste de vice-chef d'état-major de la défense, de 1997 à 2001.

M. Snider espère que la notoriété du prix et le fait d'être reconnu contribueront à faire prendre conscience de la nécessité de renforcer les normes de sécurité dans les glaces polaires et de former des pilotes de glace dans l'industrie maritime. Il souhaite encourager d'autres personnes travaillant dans l'industrie maritime à suivre ses traces.

La médaille sera officiellement remise à M. Snider lors d'une réunion qui se tiendra le 28 mars au Royal Victoria Yacht Club.



La médaille des amiraux

La médaille des amiraux a été créée en 1985 par la MRC, mais transférée à la Naval Association en 2021. Elle porte le nom du vice-amiral Rollo Mainguy et des contre-amiraux George Stephens et Nigel Brodeur, et est décernée par un comité de sélection de la NAC. Pour plus d'informations sur la Médaille des amiraux, consultez le site navalassoc.ca/the-admirals-medal/.

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
--	---



COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada



ELYSIA ALLEN
250-882-8938

Elysia@ElysiaAllenHomes.com
ElysiaAllenHomes.com

Réservez la date !

Le 7 mars 2024



présente



Ouvert à tous les membres de la communauté de la Défense

santé • fitness • bien-être • éducation • loisirs
• vendeurs • prix • swag • démonstrations

Massages gratuits lors de l'événement, offerts par le West Coast College of Massage.

Parrainé par :



Intéressé à devenir un vendeur ? Des stands internes sont disponibles !
Pour des tarifs spéciaux, contactez Jazmin.holdway@forces.gc.ca

BFC CFB ESQUIMALT

TRITONS

“Nous avons construit une équipe et un système au cours des dernières saisons, et nous pensons pouvoir gagner aux championnats nationaux.”

Maître de première classe Curtis Gillies

Aperçu de la BFC Esquimalt SAISON SPORTIVE

Peter Mallett
Rédacteur du personnel

Les athlètes des équipes sportives de la BFC Esquimalt se préparent à défendre leurs titres et à répéter la remarquable récolte de médailles d'or de l'an dernier, soit 11 titres sportifs régionaux.

Le succès retentissant des Tritons à Canada West en 2023 comprenait des médailles d'or au hockey masculin et féminin, au volley-ball, au soccer et au slo-pitch, tandis que notre équipe de basket-ball masculin, notre équipe de hockey senior et l'équipe de grappling des Tritons ont également remporté l'or.

Notre équipe de hockey masculine sera mise à l'épreuve pour la première fois le 21 janvier, lorsque le tournoi du Canada-Ouest débutera aux patinoires jumelles de la garnison d'Edmonton. Le maître de première classe (M 1) Curtis Gillies, capitaine adjoint des Tritons et ailier gauche, affirme que ses coéquipiers et lui sont convaincus de pouvoir défendre avec succès leur couronne de l'Ouest canadien et de connaître encore plus de succès lors du tournoi de championnat national des Forces armées canadiennes (FAC), le 3 mars à Shilo, au Manitoba.

“Nous avons construit une équipe et un système au cours des dernières saisons, et nous pensons pouvoir gagner au championnat national”, a déclaré le M 1 Gillies. “Nous espérons tout mettre en place cette année avant que quelques-uns de nos joueurs clés ne soient affectés à d'autres postes après cette saison.

Au tournoi Canada West de l'an dernier, Esquimalt a commencé lentement, avec deux défaites au premier tour. Elles ont ensuite rebondi en battant les hôtes du tournoi par une victoire de 5-4 en prolongation. Leur quête de la médaille d'or nationale a été interrompue lors du tournoi

de championnat national à Wainwright, en Alberta, alors qu'Esquimalt a subi une défaite de 5-4 en double prolongation contre Valcartier en demi-finale du tournoi.

Le M 1 Gillies indique que de nombreux visages familiers reviennent dans l'équipe cette année, notamment l'attaquant de première classe Derek Cheetham et le sous-lieutenant Noah Kenny, le joueur le plus utile à l'équipe. Les Tritons ont perdu l'un de leurs joueurs clés, le sous-lieutenant intérimaire Darcy McHugh, en raison d'une affectation hors saison. En revanche, ils ont gagné deux nouveaux défenseurs : Le lieutenant de vaisseau Braden Casper et le sous-lieutenant Cole Noble.

Pour se préparer à défendre leur titre, les Tritons se sont entraînés chaque semaine à la Wurtele Arena et ont disputé deux matchs hebdomadaires dans la Victoria Hockey League.

Notre équipe de hockey masculine senior entame le tournoi de hockey Canada West Old Timers à Wainwright, en Alberta, le 28 janvier. L'équipe a également trouvé l'or et est restée invaincue lors du tournoi Canada West de la saison dernière à Cold Lake (Alberta). Leur rêve de remporter un titre national a été anéanti par une défaite de 2 à 1 en double prolongation contre les éventuels champions d'Ottawa au tournoi du Championnat national de la CAF organisé à Esquimalt en avril dernier.

Un autre test important pour le Bleu et Or aura lieu le mois prochain sur le parquet, lorsque l'équipe masculine de basket-ball des Tritons entamera le jeu de l'Ouest canadien à Moose Jaw, en Saskatchewan, le 12 février. Les Tritons se sont contentés d'une médaille d'argent au Championnat de basket-ball de la CAF en s'inclinant 88-72 contre Halifax lors de la finale du tournoi de mai dernier à Shearwater, en Nouvelle-Écosse. Les Tritons se sont qualifiés pour le

championnat national après avoir obtenu une fiche parfaite de 5-0 au tournoi régional du Canada-Ouest à Edmonton en février 2023. La saison dernière, ils ont obtenu une fiche globale impressionnante de 8-2 dans les tournois.

L'ÉQUIPE FÉMININE SE PRÉPARE

L'équipe féminine de hockey des Tritons entame le tournoi régional à la BFC Edmonton le 28 janvier.

Le Premier maître de deuxième classe (Pm 2) Dave Hillier, entraîneur de l'équipe féminine des Tritons, affirme que son équipe peut redevenir championne de l'Ouest canadien.

“Notre équipe vise à poursuivre son succès dans les matchs régionaux et à se rendre aux championnats nationaux de la CAF pour représenter la région du Canada-Ouest”, a déclaré le Pm 2 Hillier. Il ajoute qu'en raison d'une pénurie de joueurs, l'un des patineurs de l'équipe sera probablement converti en gardien de but.

Les femmes se sont également entraînées régulièrement à l'aréna Wurtele et ont joué des matchs hors-concours pour se préparer. L'an dernier, les Tritons ont dominé les éliminatoires de Canada West, demeurant invaincus et marquant 42-4 en quatre matchs. Les Tritons ont été éliminés en demi-finale des championnats nationaux par la 8e Escadre Trenton.

Nos équipes de volley-ball masculine et féminine se rendront également sur le terrain le mois prochain, à l'occasion du tournoi de la région Canada-Ouest, qui se déroulera du 11 au 16 février à Winnipeg.

Pour plus d'informations sur les compétitions régionales de l'Ouest du Canada et le calendrier des championnats nationaux, suivez la page Facebook des sports de la CAF.

Vacant Home Staging
from **\$2,000**

Call Shelly Direct
250-213-7444

Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca



SPROTT SHAW COLLEGE

**SCHOLARSHIPS
FOR MILITARY
AND VETERANS.***

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



CANEX
A Division of CFMWS
Une division des SBMFC

**CANADA'S
MILITARY STORE**

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428



NALOXONE TRAINING

FORMATION SUR LE NALOXONE



Join AVI Health and Community Services for a hands-on Naloxone and overdose response demonstration.

Joignez-vous à AVI Health and Community Services pour une démonstration pratique concernant la naloxone et l'intervention en cas de surdose.

NO
REGISTRATION
REQUIRED

AUCUNE
INSCRIPTION
REQUISE

FEBRUARY 7: 1330 - 1530
7 FEBRUARY: 13H30 - 15H30

LOCATION: RAINBOW ROOM
SALLE DE RAINBOW

THIS EVENT IS SUPPORTED BY THE MARPAC HEALTH AND WELLNESS STRATEGY ADDICTIONS-FREE LIVING WORKING GROUP (AFLWG). FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT THE AFLWG HEALTH PROMOTION REPRESENTATIVE AT VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA

CETTE ACTIVITÉ EST APPUYÉE PAR LE GROUPE DE TRAVAIL DE VIE SANS DÉPENDANCE DE LA STRATÉGIE DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES FMAR(P). POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC VICKY DOUCETTE À VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA



La montée de Attitude de gratitude à la BFC Esquimalt



Danielle Yole et Ashley Evans, du groupe de travail sur le bien-être social et mental de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P), posent avec l'arbre de la gratitude nouvellement érigé à l'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) du Cap-Breton.

Ashley Evans

Officier des communications de la BFC Esquimalt

"Reconnaître le bien que vous avez déjà dans votre vie est le fondement de toute abondance."

~Eckhart Tolle

Gratitude (nom) : qualité d'être reconnaissant ; volonté de montrer sa gratitude et de rendre la gentillesse.

La prochaine fois que vous serez au Naden Gym, à la Venture Galley ou à l'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton, gardez l'œil ouvert pour voir les trois nouveaux arbres de la gratitude, fraîchement plantés pendant la période des Fêtes.

Amenés à la BFC Esquimalt par le groupe de travail sur le bien-être social et mental de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P), ces arbres donnent le coup d'envoi à une initiative visant à instaurer une attitude de gratitude dans nos milieux de travail.

Il a été démontré que la gratitude, la reconnaissance et l'appréciation renforcent le système immunitaire, améliorent les habitudes de sommeil et augmentent les sentiments d'optimisme, de joie et de plaisir, ce qui contribue au bien-être général. La pratique de la gratitude crée un élan interne de bonheur, qui se traduit par une serviabilité et

une générosité accrues et par un sentiment général de désenclavement. Ces arbres permettent aux membres de l'effectif et aux visiteurs de la BFC Esquimalt de promouvoir activement la gratitude au travail et dans leur vie personnelle.

Les membres de l'effectif et les visiteurs sont encouragés à exprimer leur gratitude sur les notes autocollantes accessibles avant de trouver un emplacement sur l'arbre. Nous vous encourageons à ne pas vous limiter, car la gratitude peut se manifester dans tous les moments où nous ressentons de l'admiration et de l'émerveillement, où nous comptons les bénédictions, où nous nous sentons chanceux, où nous savourons les moments positifs et où nous racontons les joies de la vie. Si la gratitude est une émotion interne qui naît chez une personne, l'exprimer par des mots ou des actions peut avoir un impact positif sur d'autres personnes, sans limite quant à sa diffusion.

Notes sur l'arbre de la gratitude :

"Appréciez les petites choses, car un jour, en regardant en arrière, vous vous rendrez peut-être compte qu'elles étaient les grandes choses."

~Robert Brault
Dans l'installation d'entretien de la flotte du Cap-Breton

"Je soutiens que les remerciements sont la forme la plus élevée de la pensée et que la gratitude est le bonheur doublé de l'émerveillement."

~G.K. Chesterton
Dans le gymnase Naden

"Lorsque vous mangez un fruit, n'oubliez pas celui qui a planté l'arbre."

~Proverbe vietnamien
Dans la cuisine de Venture

Proud to serve Esquimalt- Saanic- Sooke



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca

www.RandallGarrison.ndp.ca



Série sur le leadership numérique de la MRC : Sgt (ret) Jean-Michel Gagnon, CD



Capitaine de frégate Fraser Grandsen
Directeur de la gestion stratégique de la marine

Dans cette série, nous présentons le leadership numérique au sein de la MRC afin d'illustrer comment nos solutions d'entreprise sont exploitées avec succès au profit de nos équipes.

Dans le cadre d'une transition de carrière intéressante, le sergent (retraité) Jean-Michel 'JM' Gagnon, un vétérinaire distingué comptant 15 années de service dans les Forces armées canadiennes (FAC), s'est imposé comme une figure déterminée dans la quête de transformation numérique de la Marine royale canadienne (MRC).

JM, dont la carrière militaire a englobé des rôles d'ingénieur de combat et de commis au soutien de la gestion des ressources, a pris sa retraite en 2019 pour être transféré à un rôle de fonctionnaire au sein de la MRC. Reconnaisant les prouesses administratives exceptionnelles de JM, en particulier dans l'administration du gouvernement du Canada et de la Défense nationale, sa chaîne de commandement l'a encouragé à élargir son ensemble de compétences numériques. JM a relevé le défi avec enthousiasme et s'est plongé dans la formation sur les données et les voies numériques offerte par WithYouWithMe (WYWM).

Cette opportunité a permis à JM d'acquérir les compétences nécessaires à la transition et à l'exploitation d'un poste critique au sein de l'équipe numérique

de la marine. JM a obtenu un poste dans la section des solutions numériques du directeur de la gestion stratégique de la marine en tant que gestionnaire de produits, où il supervise le portail technologique de la marine numérique, un endroit où les marins d'un océan à l'autre peuvent soumettre des demandes de services numériques (DSR) pour diverses initiatives numériques.

Le parcours de JM souligne l'importance de l'adaptabilité et de l'apprentissage continu à l'ère numérique. Alors qu'il navigue dans l'évolution du travail numérique, JM souligne le besoin d'outils qui facilitent une pratique plus efficace du numérique et des données dans les routines quotidiennes.

Dans un monde de plus en plus dépendant du numérique, il encourage tous les membres à accepter le changement, à acquérir de nouvelles compétences et à revoir leur façon de penser en ce qui concerne les applications du travail numérique. JM sait qu'il existe de nombreuses façons de se sensibiliser au numérique et propose quelques options qui l'ont aidé dans son cheminement :

- Vérifier les options d'alphabétisation numérique et de données via les certifications Microsoft ;
- Visiter l'École de la fonction publique du Canada ;
- explorer la formation spécialisée proposée par WithYouWithMe.

"Le talent que vous possédez est déjà remarquable. Le véritable potentiel de la puissance numérique émerge lorsque nous exploitons ce talent par la compréhension de la technologie et la fusion de bonnes données avec la créativité humaine", a déclaré le sergent (retraité) Jean-Michel Gagnon.



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL

Joignez-vous virtuellement à l'équipe de la Financière SISIP Esquimalt pour une série de présentations axées sur les différentes étapes de votre carrière. Chaque étape de notre vie comporte des défis différents, mais le fait d'avoir une base solide et un plan peut nous aider à franchir chaque étape avec confiance.

Que vous débutiez votre carrière, que vous soyez au milieu de celle-ci ou que vous planifiez votre retraite, venez apprendre comment vous pouvez vous préparer à un avenir prospère. 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.

FÉVRIER 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, constituer un fonds d'urgence et acquérir des connaissances financières. 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.

7 FÉVRIER À 10H30 - FIN DE CARRIÈRE

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

- Planification financière - Comment votre pension de la CAF, les pensions du gouvernement et les investissements se combinent pour construire votre image de retraite. Un investissement dans la connaissance est le meilleur intérêt.
- Conseils financiers - Amélioration du budget, remboursement des dettes, planification des achats importants et adaptation du budget aux changements de la vie. Comment s'assurer que vous êtes sur la bonne voie pour prendre votre retraite sans dettes.
- Assurance-vie et création d'un héritage - Comment la libération de la CAF affecte-t-elle 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 ? Apprenez à minimiser l'impôt grâce à une structure d'assurance-vie appropriée.

STRATÉGIE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE FMAR(P)



Dr. Taslim Alani-Verjee
jeudi,
25 janvier
de 10 h à 11 h 30 (HNP)

Joignez-vous au Bureau des conférenciers de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) en partenariat avec le Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD) pour explorer

Rejoignez-nous sur votre ordinateur l'application mobile ou l'appareil de salle

Identifiant de la reunion :

292 728 775 773

Code d'accès :

LboBR5

Pour plus d'informations, veuillez contacter:

Maryse Neilson - Maryse.Neilson@forces.gc.ca - (250) 363-5680



OWN FOR
\$98
WEEKLY*

FOR
96
MONTHS

AT 7.97% APR
WITH
\$0
DOWN*

TEST DRIVE TODAY

- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector
- / Forward Collision Mitigation (FCM)
- / Rain-Sensing Windshield Wipers
- / 8" Smartphone-link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Heated Front Seats
- / Rearview Camera



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

BRAVO ZULU

Cours de qualification de communicateur naval de niveau cinq
École de la flotte navale (Pacifique)

Présentation du capitaine de corvette Shook

Base des Forces canadiennes Esquimalt - 13 décembre 2023

Photos : Caporal William Gosse, MARPAC Imagerie.



Le matelot-chef Marjorie Gauvin reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Svyatoslav Hlyva reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Logan Hunder reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Andrey Kozlov reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Nicholas Penney reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Michael Skira reçoit un certificat de fin d'études.



Le matelot de première classe Shylo Wollf reçoit un certificat de fin d'études.



Le Capitaine de frégate Darren Sleen, commandant du NCSM Venture, remet le grade durement gagné de Capitaine de corvette au Capitaine de corvette Marc-Oliver Champagne, nouvellement promu, le 15 décembre à la salle d'armes, à Work Point.

Bravo Zulu !



Veteran Families have their own brand of courage.

It takes a special strength to keep the home fires burning as a Veteran Family member. And sometimes, Families need support too.

Join us for a virtual summit especially for Families of Canadian Armed Forces and RCMP Veterans. Featuring information, resources and inspirational insights about Veteran Family mental health and well-being – all at no cost.

**EMPOWERING VETERAN FAMILIES THROUGH
KNOWLEDGE, COMMUNITY AND HOPE**
January 26-27, 2024

Register at atlasveterans.ca/family-summit-2024

A ATLAS INSTITUTE FOR
VETERANS AND FAMILIES

