



VOLUME 69 NUMÉRO 7 | 19 FÉVRIER, 2024
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

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

De gauche à droite : le Capitaine de frégate Coates, le Commodore Mazur et le Capitaine de frégate Bergmann signent des documents lors de la cérémonie de passation de commandement qui s'est déroulée au carré des officiers de la Base des Forces canadiennes Esquimalt, le 7 février.
 Photo : Le Caporal Tristan Walach : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P).



PLACES DE COMMERCE : les navires de la MRC échangent complètement leur coque



Peter Mallett
 Rédacteur

Lors d'une récente cérémonie de passation de commandement à Esquimalt, deux frégates de classe Halifax ont échangé non seulement leurs capitaines, mais aussi la majorité de leurs équipages.

La cérémonie du 7 février au carré des officiers a vu un échange de coque rare entre les deux navires lorsque le commandant (Cdr) Meghan Coates a abandonné son commandement du NCSM *Vancouver* et a immédiatement pris le commandement du NCSM *Regina*, la plupart de son équipage étant venu pour la nouvelle affectation. Pendant ce temps, le Capf Tyson Bergmann et la plupart des militaires du rang et des militaires du rang de *Regina* ont fait le chemin inverse et résideront désormais à *Vancouver*.

La crise d'attrition et la pénurie de marins que connaît actuellement la Marine, combinées à la conclusion récente du déploiement du *Vancouver* dans la région indo-pacifique en décembre 2023, ont été les facteurs déterminants

de l'échange, explique le Commodore (Cmdre) David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique.

Ce n'est pas une procédure standard d'effectuer un échange de coque, mais plusieurs options ont été examinées et celle-ci a été déterminée comme étant la meilleure pour la Marine et ses marins », a déclaré le Cmdre Mazur. "C'était le meilleur moyen de donner à *Vancouver* et à l'équipage un peu de temps libre après leur récent déploiement, puis de se lancer dans un tout nouveau défi, celui de remettre un navire en état.

Un échange complet de coque ou d'équipage n'a pas eu lieu dans la flotte du Pacifique depuis plusieurs années, a ajouté le Cmdre Mazur. Sur la côte Est, les NCSM *Charlottetown* et *Montréal* ont subi une transition similaire en février 2023.

Partir de zéro

Le Capf Bergmann est né et a grandi à Port Alberni, en Colombie-Britannique, et a rejoint la Marine royale canadienne en 1997. Il a occupé le poste de directeur des opérations de la Flotte canadienne du Pacifique et d'autres postes importants, notamment ceux de commandant en second du NCSM *Ottawa*, de commandant de

l'unité de formation des patrouilleurs, d'officier de la salle des opérations du NCSM *Algonquin* et de gardien de la passerelle du NCSM *Toronto*.

Le Capf Bergmann a déclaré que le changement de coque et le transfert vers une nouvelle frégate ne se font pas sans difficultés.

"Le plus grand défi consiste à promouvoir l'appropriation du navire", a-t-il déclaré. "L'équipage du *Regina* se sentait lié au navire et à sa ville éponyme, et s'appropriait son équipement ; passer à un autre navire, c'est comme repartir de zéro.

Aujourd'hui, le capitaine de frégate Bergmann et son équipage se concentrent sur la préparation du nouveau navire pour l'exercice "Rim of the Pacific" (RIMPAC) qui aura lieu plus tard cet été. Un déploiement indo-pacifique suivra probablement.

Originaire de St. Stephen, au Nouveau-Brunswick, le capitaine de frégate Coates est devenue officier de guerre navale en 1999. Elle a notamment été chef de quart à la passerelle à bord du NCSM *Fredericton* en 2005, officier de guerre Above pour le NCSM *Calgary* en 2008 et commandant en second du *Calgary* de juillet

2020 à août 2021.

Le Capf Coates a pris le commandement du *Vancouver* le 3 février 2023 et a préparé le navire en vue de son déploiement dans le cadre de l'opération Horizon. Il s'agit de la deuxième nomination du Capf Coates en tant que commandant/commandante du *Regina*, puisqu'elle a été nommée commandant du navire en juin 2022.

"Je suis impatiente de travailler avec mon équipage pour ramener ce navire en mer", a déclaré le capitaine de frégate Coates. "Capitaine de frégate Bergmann, je suis également très impatient de voir ce que vous et votre équipe ferez au cours des prochains mois, et je sais que *Vancouver* ne pourrait pas être en de meilleures mains.

L'équipage poursuivra la restauration et la réactivation du *Regina* après les récentes réparations effectuées au chantier naval de Victoria. Les étapes suivantes consisteront à effectuer des essais de formation en mer et à s'assurer que le navire est correctement préparé pour prendre la mer en toute sécurité et qu'il est équipé pour le contrôle des dommages afin de lutter contre les incendies et les inondations.

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

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

Your Relocation Specialists

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

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

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

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

MARPAC SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE EXPO

7 MARS 2024

Ouvert à tous les membres de la communauté de la Défense



présente



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

Parrainé par :



Intéressé à devenir un vendeur ?
Contactez Jazmin.holdway@forces.gc.ca

La GRC termine sa formation sur les navires chavirés



Wheel House, plongeur assistant à la direction - Des instructeurs des opérations tactiques maritimes de la GRC participent à un exercice de formation sur un bateau chaviré au large de la jetée D de la BFC Esquimalt, le 17 janvier. Le bateau d'entraînement spécialement conçu qu'ils utilisaient est doté de plusieurs compartiments étanches qui lui permettent de flotter à l'envers et d'ajuster la poche d'air à l'intérieur. Photo de la GRC : GRC



Un bateau spécialement conçu, utilisé par les instructeurs des opérations tactiques maritimes de la GRC lors d'un exercice de formation, est photographié sur la jetée "D" de la BFC Esquimalt.

Peter Mallett
Rédacteur

Rien n'est plus rafraîchissant que de passer la seule journée enneigée de l'île de Vancouver coincé à l'intérieur d'un bateau chaviré dans les eaux froides du port d'Esquimalt.

Heureusement pour une équipe de 20 membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), il ne s'agissait pas d'une situation d'urgence réelle, mais d'un scénario de formation. Les instructeurs des Opérations Tactiques Maritimes de tout le Canada se sont réunis le 17 janvier à l'Unité de Plongée de la Flotte (Pacifique) dans les eaux de la jetée 'D' pour une formation sur le chavirement d'un navire.

Le caporal (Cpl) Andrew Michaud, de l'équipe d'intervention d'urgence de la Section nationale de formation tactique de la GRC située à Ottawa, a déclaré que la formation aidera à développer le cours d'opérations tactiques de la GRC prévu pour le début de l'année 2025.

"La formation a été menée pour s'assurer que nos procédures offriraient une progression sûre pour que les candidats deviennent confiants dans l'eau et puissent sortir d'un navire renversé s'ils sont piégés à l'intérieur", a déclaré le Cpl Michaud.

Le scénario prévoyait la présence simultanée de cinq opérateurs et d'un instructeur dans le bateau, ainsi que de deux plongeurs à l'extérieur du bateau. Les groupes se sont entraînés dans un bateau d'entraînement spécialement conçu, retourné et submergé à une profondeur de deux à huit mètres, qui se remplit rapidement d'eau. Les équipes grimpent par une écoutille, qui est ensuite fermée, piégeant l'équipe. Ils doivent alors s'échapper du bateau en rampant et en nageant par une sortie ouverte.

Le bateau d'entraînement de la GRC a été construit avec plusieurs compartiments étanches

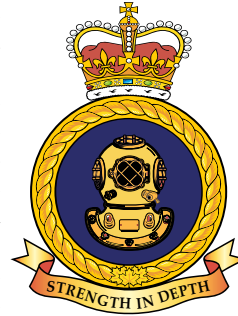
qui lui permettent de flotter à l'envers et d'ajuster la poche d'air à l'intérieur, a expliqué le sergent Jay White du Centre national de récupération de la formation sous-marine de la GRC, basé à Nanaimo. Des lignes reliant un bateau pneumatique à coque rigide (RHIB) à la jetée permettent d'ajuster le bateau en position chavirée ou verticale, tandis que des pompes évacuent l'eau de la cabine. Enfermés dans la cabine du bateau renversé, les instructeurs portaient un kit marin de l'équipe d'intervention d'urgence, comprenant une combinaison étanche, une ceinture, un gilet, un casque et une bouteille d'air de survie.

Dans le cadre de leur formation, les participants passent par trois sorties différentes. L'itinéraire d'évacuation est déterminé par la profondeur du bateau submergé, la taille de la poche d'air et la quantité d'eau à l'intérieur de la cabine. La formation s'est très bien déroulée, selon le Cpl Michaud.

"Nous avons discuté et essayé de nouvelles choses telles que les écoutilles à utiliser en premier et la quantité d'eau à laisser entrer dans le bateau renversé", a déclaré le Cpl Michaud. "Nous avons réalisé une progression sûre mais difficile."

Depuis plusieurs années, le service national de police du Canada organise des cours de formation des opérateurs maritimes à la BFC Esquimalt ou dans les environs. Le Cpl Michaud explique que l'unité de plongée de la flotte et la base ont aidé à trouver des lieux de formation appropriés et ont apporté tout le soutien nécessaire.

"Nous sommes très chanceux de pouvoir compter sur leur soutien, et nous avons aimé travailler avec le ministère de la Défense nationale en raison de la relation professionnelle que nous entretenons et de la volonté de tous les membres de l'équipe de faire un effort supplémentaire pour rendre notre formation possible", a déclaré le Cpl Michaud.



Des instructeurs des opérations tactiques maritimes de la GRC se rassemblent pour une photo de groupe sur la jetée D lors d'un exercice de formation impliquant un bateau chaviré, le 17 janvier.



COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada



ELYSIA ALLEN
250-882-8938

Elysia@ElysiaAllenHomes.com
ElysiaAllenHomes.com

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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

LookoutNewspaper.com

f 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

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.

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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



TSPT : Choc + Dénier = évitement

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Après que les réactions initiales de choc et de déni se soient installées dans notre psyché à la suite d'un événement traumatisant, nous aspirons à une protection psychologique. Il s'agit d'un phénomène psychique naturel : lorsque quelque chose nous prive de notre essence même, nous nous sentons incroyablement vulnérables et commençons à chercher un abri. Notre réalité est bouleversée et nous recherchons la sécurité et la stabilité, ce qui peut se manifester par le recours à nos méthodes d'adaptation prédisposées. S'il n'est pas pris en compte, ce comportement peut conduire à l'évitement après s'être heurté à un traumatisme.

Nous avons tous des façons de faire face à des situations difficiles ; indéniablement, certaines sont plus bénéfiques que d'autres pour notre bien-être mental. Les stratégies d'adaptation nous aident à revenir à une situation de base qui nous permet de fonctionner comme avant. Cependant, les incidents traumatisants peuvent révéler que ces méthodes ne peuvent souvent pas nous aider à faire face aux émotions et aux pensées liées au traumatisme de manière

adéquate.

Par exemple, vous pouvez utiliser l'alcool comme mécanisme d'adaptation au stress, à l'anxiété et au traumatisme. L'espoir est que vous commenciez à réaliser et à remettre en question le fait que boire est une stratégie d'adaptation et que vous cherchiez une autre technique pour tenter d'apaiser l'angoisse.

Ce qui devient dangereux avec toute méthode d'adaptation, c'est que l'abus ou la dépendance ferme à l'égard d'une seule stratégie pour traiter un traumatisme peut faire de cette stratégie la force motrice de notre vie. Elle s'insinue lentement dans notre vie, occultant notre capacité à utiliser notre volonté. Nous devenons les serveurs indéfectibles de notre seule technique.

Pour la plupart d'entre nous, l'évitement est inévitable. Immédiatement après avoir été exposés à un traumatisme, nous avons souvent besoin d'éviter la réalité froide et dure de celui-ci. Nous sommes abasourdis par ce qui vient de se passer ; nous avons besoin d'un peu de temps pour revoir et assimiler les limites de la réalité - que, oui, quelque chose comme cela peut arriver.

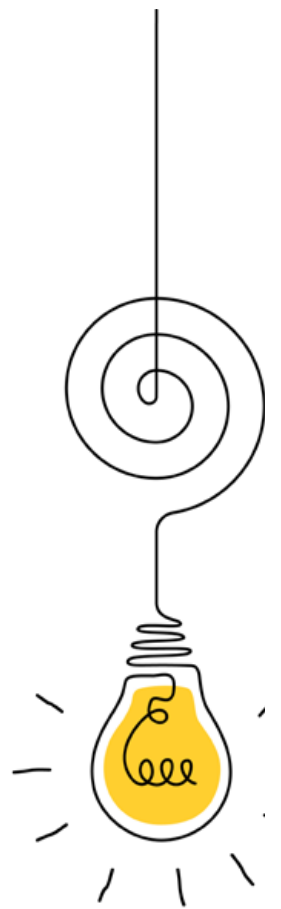
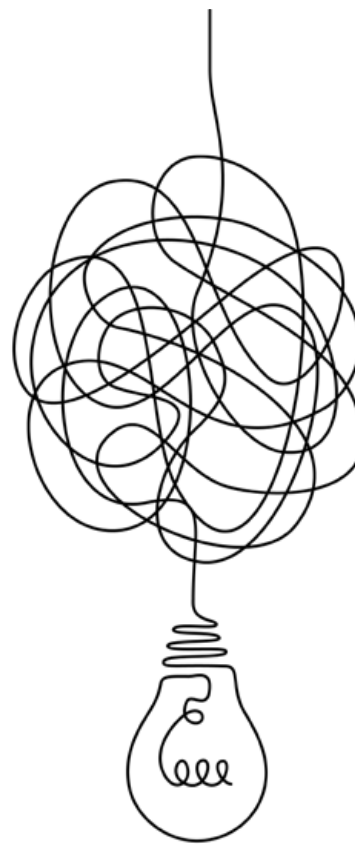
La réaction d'évitement après un événement traumatique est une loi immuable dans

le processus de traumatisme. Cependant, il est essentiel de reconnaître qu'en fin de compte, nous avons le choix de la durée et de l'intensité du recours à l'évitement, même si nous n'en avons pas l'impression à certains moments. Une chose est sûre : lorsqu'il s'agit de traiter un traumatisme, nous devons faire preuve de créativité et d'assurance pour lutter contre les difficultés que le traumatisme nous a imposées.

La semaine prochaine, nous examinerons les moyens de surmonter l'évitement afin d'adopter une attitude qui vous permettra d'aller de l'avant dans la guérison de la douleur causée par le traumatisme.

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.



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

Vacant Home Staging
from \$2,000

Call Shelly Direct
250-213-7444

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



First Responders & Military: \$2000 Every Day!



Sullivan's
BARBER SHOP

Appointments Not Necessary 250 478 9424

Seniors

\$2000

Regular

\$2500

756 Goldstream Ave.

NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

Transformer l'expertise culinaire de la FAC : **une nouvelle approche de la formation des cuisiniers**

Capt Louis-Philippe Thériault
Adjudant-maître Aaron Arnold

L'une des capacités essentielles des Forces armées canadiennes (FAC) est celle des cuisiniers des FAC, qui veillent à ce que les soldats soient bien nourris pour accomplir leurs tâches exigeantes. Pourtant, la création d'une FORCE pour ce métier, comme pour beaucoup d'autres, reste un défi.

L'une des initiatives visant à améliorer la situation consiste à mettre au point une formation personnalisée, comme le projet pilote " Chef Revival ", élaboré par l'adjudant-maître (Adjum) Aaron Arnold et le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick (CCNB).

Le désir d'innover est né de la nécessité d'aider les cuisiniers de troisième classe qualifiés à remplir leur dossier de performance en cours d'emploi (RPCO). L'OJPR est nécessaire pour s'assurer que les candidats sont prêts à relever les défis qui les attendent au cours de leur formation de caporal ou de marin de première classe.

"Dans le cadre du modèle de la FAC, les candidats disposent d'une période de 24 mois pour effectuer leur RAPO. Pour les membres de la FORCE, cela ne pose généralement pas de problème. Cependant, le personnel de la FORCE DE RÉSERVE n'a jamais été en mesure de suivre que 60 % du matériel requis", explique l'Adjum Arnold. "Il est important de raccourcir ce délai, car cette lacune entraîne une perte de compétences, et la cuisine est une compétence périssable."

Le fait que les cuisiniers tentent de compléter l'ensemble de leur dossier d'EPJR alors qu'ils sont employés dans une grande cuisine nuit à l'expérience d'apprentissage et réduit la productivité des personnes chargées de valider les compétences.

Le CCNB a chargé un chef certifié par le Sceau rouge et possédant plus de 15 ans d'expérience en cuisine d'aider à la réalisation de ce projet. Le chef Jason Rosado a travaillé comme chef dans deux grands hôtels, un terrain de golf et un restaurant quatre étoiles à Fredericton avant de cuisiner pour les militaires.

"J'étais très nerveux, mais dès la première semaine, je

me suis intégré à l'équipe. Je ne peux pas dire assez de bien de l'équipe de cuisine de Gagetown et du personnel.

Pour son travail exceptionnel dans le cadre du programme, le chef Rosado a reçu la mention élogieuse du commandant de la 5e division canadienne ; il considère qu'il s'agit de l'un des moments les plus fiers de sa carrière.

"Je me suis senti apprécié et accompli pour avoir fait quelque chose que je pensais ne pas pouvoir faire", a-t-il déclaré. "Cela m'a permis de réaliser que j'étais bon dans ce domaine."

Ce nouveau programme de collaboration est conçu en pensant aux réservistes, mais il est également ouvert à la Force régulière. Il s'est déroulé en deux blocs de six semaines, à partir de la base de soutien de la 5e Division du Canada - cuisine de Gagetown, au cours de l'été 2023, afin de compléter 40 pour cent de l'ensemble de l'OJPR en seulement 12 semaines.

Au total, sept étudiants ont participé au programme et l'ont terminé. Pendant cette période, ils ont perfectionné leurs compétences en matière de couteau, de boucherie et de pâtisserie et ont appris à préparer les sauces les plus courantes, parfois appelées les "cinq sauces mères" des plats traditionnels. Au cours de leur formation, les élèves ont préparé environ 30 litres de bouillon, 22 saumons, 30 poulets, environ 300 desserts individuels, 400 tartes, 400 petits pains et une multitude d'autres produits.

Le soldat Brodie MacArthur, meilleur élève du cours affecté au 4e régiment d'artillerie (soutien général), a déclaré qu'il avait découvert qu'il aimait essayer différents styles de cuisine depuis qu'il avait terminé le programme.

"Je cuisinais presque exclusivement de la cuisine française, que j'ai étudiée pendant un certain temps, mais je suis passé à la cuisine italienne", a-t-il déclaré. "J'essaie de faire des choses que l'on ne voit normalement pas dans la cuisine de la base, des petites choses qui aident à remonter le moral, surtout si les troupes sont sur le terrain pendant deux semaines."

"Un bon repas peut faire toute la différence", conclut le Sdt MacArthur.



Nos cuisiniers à la base de soutien de la 5e Division du Canada à Gagetown sont occupés jour après jour à nourrir les troupes et à alimenter l'Armée canadienne. Photo par : Caporal-chef Samuel Martell, Affaires publiques de la 5e Division canadienne



Le soldat Brodie MacArthur participe au programme Chef Revival du Collège communautaire du Nouveau-Brunswick (CCNB). Il reçoit le prix du meilleur étudiant lors d'un programme pilote visant à améliorer la qualité de la formation théorique et pratique des cuisiniers des Forces armées canadiennes à la base de soutien de la 5e Division canadienne de Gagetown, au Nouveau-Brunswick, le 27 octobre 2023. Photo : Caporal-chef Stéphanie Labossière, technicienne en imagerie, Affaires publiques de la 5e Division du Canada.



Day Camps Now Hiring Across Canada!
Nous embauchons du personnel
les camps d'été partout Canada!

 cfmws.ca
sfmbc.ca

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

 selfstorage.ca 1621 Island Highway, 250-478-8767



Le NCSM Discovery, une division de la Réserve navale à Vancouver, a adopté l'esprit de l'année du dragon lors du défilé annuel du festival du printemps de Vancouver, le 11 février.

Photos : Sous-lieutenant Ariel Rouhi

Marin de troisième classe (S3) Daniel Liu



De l'avant à l'arrière : Marin de première classe (S1) Kelly Le, Sous-lieutenant par intérim (A/SLT) Te Hao Shih, A/SLT Natalie Archutowski, Marin de deuxième classe (S2) Jason Do. Sur le bateau (de l'avant à l'arrière) : Matelot de troisième classe (S3) Caden Lee, S2 Daniel Novak, S1 Amy Fox, S3 Petr Storojenko



Le NCSM Winnipeg déroule le tapis rouge pour une expérience immersive



Photo d'archives du NCSM Winnipeg (éditée)

ENS 2 Lucien Pelletier NCSM Winnipeg, UPAR

Le NCSM *Winnipeg* a ouvert ses ponts au personnel de la Réserve navale canadienne (RESNAV) dans le cadre d'une initiative stratégique visant à soutenir les efforts de recrutement.

Le 8 février, le personnel de la Réserve navale, chargé d'informer les recrues potentielles des possibilités de service naval, est monté à bord du NCSM *Winnipeg* pour une visite guidée.

Cette initiative vise à fournir aux recruteurs une expérience de première main et une compréhension plus approfondie des opérations de la Marine canadienne, ce qui leur permettra de mieux informer les recrues potentielles des aspects uniques du service naval.

Les recruteurs de RESNAV ont exploré les

subtilités des navires de guerre, se familiarisant avec les technologies de pointe, le travail d'équipe et la vie quotidienne à bord des navires de guerre canadiens.

Le sous-lieutenant intérimaire (A/SLt) Brent Martindale, qui supervisait les visites, a souligné l'importance d'armer les recruteurs avec des informations précises et convaincantes.

“Cette initiative permet à nos recruteurs de présenter en toute confiance les défis et les avantages du service naval, en brossant un tableau vivant de la vie dans la Marine canadienne”, a déclaré le s.e.-m. Martindale.

L'expérience immersive renforce non seulement le lien entre les recruteurs et les recrues potentielles, mais souligne également l'engagement de la Marine canadienne à promouvoir une force de réserve bien informée et compétente.



Le matelot de deuxième classe Zachary Thompson (au centre) discute avec des recruteurs de la Réserve navale.



Le 4 février, le NCSM Margaret Brooke a aidé la Garde côtière américaine à saisir environ 510 kg de stupéfiants dans la mer des Caraïbes dans le cadre de l'opération Caribbe. Dirigé par les États-Unis, ce déploiement marque la contribution du Canada à l'amélioration des opérations de lutte contre les stupéfiants visant à renforcer la sûreté et la sécurité dans la région des Caraïbes. Le NCSM Margaret Brooke a quitté son port d'attache de Halifax, en Nouvelle-Écosse, pour un déploiement de six semaines le 12 janvier. L'équipage BZ!



Les membres de l'équipage du NCSM Margaret Brooke hissent les stupéfiants saisis hors de l'eau dans un filet. Photo fournie.

Présenté par le groupe de travail sur le bien-être social et mental

montrez votre soutien

journée de la chemise rose

l'intimidation s'arrête ici

mercredi 28 février 2024

Montrez votre soutien en portant une **CHEMISE ROSE** pour une tolérance zéro face au harcèlement!

Quelle unité peut porter le plus de chemises roses?
Soumettez la photo de votre unité avant
15h 00 & TAG sur Instagram
@cfb.bfc.esquimalt @pspesquimalt_hp @fmf.imf

L'unité avec le plus de chemises roses sera considérée comme la
LES NEUTRALISATEURS ULTIMES

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante>

CANEX
A Division of CEMWS
Une division des SRMFC

CANADA'S
MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

WWW.SPROTTSHAW.COM

VICTORIA: 250-384-8121

www.LookoutNewspaper.com

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.

Laurel Collins
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600

[/CollinsLaurel](#)
[@Laurel_BC](#)
[@laurelndp](#)

Les Rangers canadiens participent à un sauvetage sur glace



Major Jose Areekadan Command/commandante adjointe 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens

Les Rangers canadiens de La Ronge et les agents locaux de la GRC ont collaboré à l'exécution d'un sauvetage coordonné sur glace, sauvant une femme et son chien des températures glaciales du lac gelé de Lac La Ronge, en Saskatchewan, le 2 février.

La femme et son chien s'étaient aventurés sur le lac gelé à bord d'un véhicule, apparemment inconscients de la minceur de la glace. Alors qu'ils s'avançaient sur le lac, la glace a cédé, plongeant le véhicule dans l'eau glacée. La GRC de La Ronge, les Rangers canadiens et les services d'urgence locaux ont rapidement répondu à l'appel du 911.

Équipés de matériel spécialisé, notamment de combinaisons étanches, de gilets de sauvetage et d'un canoë, les Rangers canadiens ont navigué dans les eaux glacées pour secourir le duo en détresse. La femme et son chien, visiblement secoués mais stables, ont reçu immédiatement les premiers soins et ont été transportés au centre de santé de La Ronge pour un examen plus approfondi.

La mission de sauvetage était dirigée par le caporal Shane Marion du détachement de la GRC de La Ronge, qui a souligné l'importance d'une action immédiate dans de telles situations.

“En faisant appel à l'expertise de la communauté locale, j'ai contacté la patrouille des Rangers canadiens de La Ronge et j'ai demandé l'aide et l'expertise des Rangers canadiens pour secourir la femme en détresse dont le véhicule s'était brisé sur la glace. En utilisant le drone de la GRC et avec la coopération des membres présents, une évaluation détaillée des risques a été effectuée”, a expliqué le Cpl Marion.

Ce sauvetage sur glace met en évidence le dévouement de la GRC et des Rangers canadiens à La Ronge, ainsi que leur engagement à assurer la sécurité et le bien-être de la communauté.

Le Cpl Marion a salué la rapidité d'intervention des GRC et a souligné l'importance de l'interopérabilité entre les agents de la GRC et la patrouille.

“Avec la rotation des membres de la GRC dans le détachement, le maintien des connaissances communes et de l'expertise des Rangers canadiens au sein de la communauté est un atout considérable”, a-t-il ajouté.

“La relation de travail positive entre la GRC et les Rangers canadiens locaux s'est avérée cruciale pour la réussite de ce sauvetage périlleux. La nuit approchant rapidement, la mission de sauvetage est devenue de plus en plus dangereuse. La réaction rapide des Rangers canadiens de La Ronge a été déterminante pour le succès de l'opération”.



Les Rangers canadiens de La Ronge préparent leur équipement pour sauver une femme et son chien du lac après que la voiture dans laquelle ils se trouvaient soit tombée sur de la glace brisée près de La Ronge, en Saskatchewan, le 2 février. Photo : Ranger canadien Jim Searson, patrouille des Rangers canadiens de La Ronge



WE CARE FOR YOUR PETS

About Us

At Admirals Walk Pet Hospital, our mission is to provide exceptional, compassionate veterinary care to improve the health and well-being of pets in our community.

10% MILITARY DISCOUNT

for all Active Duty Personnel

In appreciation for your service, all active duty military and their immediate family will always receive a 10% discount with ID.

We are conveniently located near the base in the Admirals Walk Shopping Plaza. Call today to book an appointment for your pet at our brand new full service facility. We would love to meet you!

1499 Admirals Road
(in the Admirals Walk Shopping Plaza)



Admirals Walk

PET HOSPITAL

www.admiralswalkpethospital.com

(250) 386-4840



ADELAIDE

Register Now




Studio, 1, 2, & 3 Bedroom Rental Apartments

Adelaide is West Bay's newest modern apartment rental building, located steps from the Songhees Walkway, overlooking the picturesque West Bay. This exceptional property offers pet-friendly rental apartments with spectacular ocean views.

- Studios from \$1700/mo
- 1 Bedrooms from \$1925/mo
- 2 Bedrooms from \$2750/mo
- 3 Bedrooms from \$3350/mo

Visit AdelaideWestBay.com to register today.





INTERESTED? LET'S CONNECT
778.402.2067
Adelaide@devonproperties.com



Le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes a célébré son 80e anniversaire par un défilé du droit de cité de Sidney le 8 février. Le droit de cité a été accordé pour la première fois à l'escadron en 2000. Après un survol par l'un des hélicoptères Cyclone de l'escadron, le cortège a atterri à l'hôtel de ville de Sidney. Là, une proclamation a été lue, donnant au 443e Escadron le droit de continuer à défilé quand il le souhaite. Six hélicoptères Cyclone sont stationnés à la base de North Saanich. Les hélicoptères soutiennent les navires déployés en volant devant eux pour s'assurer que la côte est libre et peuvent étendre la portée du navire grâce à leurs capteurs. Les Cyclones sont même capables de mener des opérations de lutte anti-sous-marine en cas de besoin. Photos : Cplc Nathan Spence

Invitation

Le Mémorial de la Colombie-Britannique Afghanistan Memorial

Commémoration du 10e anniversaire de la fin de la mission de combat du Canada en Afghanistan de la fin de la mission de combat du Canada en Afghanistan

Mardi 12 mars 2024

Le mémorial de la Colombie-Britannique Afghanistan Memorial

à l'angle des rues Courtney et Quadra. Une réception suivra au Christ Church Cathedral Hall.

Arrivée 13h45
Cérémonie 14h00
Réception 15h30

Le nombre de places de stationnement à proximité de l'événement est limité pour les personnes handicapées inscrites et les PAAC. Le stationnement général est disponible dans les rues avoisinantes et au parc de stationnement de la rue Broughton, à 7 minutes de marche du site commémoratif.

Tous les membres de la FAC, les policiers et les travailleurs civils, les vétérans, les familles et les invités.

Vous êtes invités à commémorer le 10e anniversaire de la fin de l'engagement du Canada dans la guerre d'Afghanistan, qui a duré 13 ans, et à vous souvenir des 159 militaires et des 8 civils qui ont perdu la vie, ainsi que de leurs familles.

Les anciens combattants sont priés de se mettre en rangs sur la rue Quadra, face au Mémorial. Les familles et les personnes handicapées sont invitées à utiliser les chaises mises à leur disposition. Une fois la cérémonie terminée, tous les participants sont invités à se rendre dans la salle de la cathédrale Christ Church pour y prendre des rafraichissements.

Pour s'inscrire, contacter vicam2024@gmail.com

Pour nous aider à fournir des places assises, des places de parking pour handicapés et des rafraichissements, veuillez envoyer les informations suivantes par courrier électronique :

- Nom du contact
- Nombre d'anciens combattants
- Nombre de membres de la famille
- Aide à la mobilité et au handicap

Veuillez noter que nous avons besoin d'informations sur les handicaps moteurs pour le 29 février 2024 au plus tard : 29 février 2024.

Save the date

Réservez la date

22 JUNE / JUIN 2024

NAVY RUN

COURSE MARINE

CFB ESQUIMALT

REGISTRATION FEES
5 KM WALK/RUN & 10 KM RUN

VIRTUAL - EVERYONE
Nov. 5 - Mar. 31: \$36.75

IN-PERSON
Nov. 5 - Mar. 31:
\$32.40 - Active and Retired Military
\$37.65 - DND/NPF Civilians
\$42.90 - General Public

KIDS RUN

VIRTUAL AND IN-PERSON
Registration Free,
shirt sold separately \$20.

FRAIS D'INSCRIPTION
5 KM DE MARCHÉ / COURSE
& COURSE DE 10 KM

VIRTUELLE - TOUT LE MONDE
Du 5 Novembre au 31 Mars : 36,75 \$

EN PERSONNE
Du 5 Novembre au 31 Mars :
32,40 \$ - Militaires en activité et retraités
37,65 \$ - Civils du MDN/FNP
42,90 \$ - Grand public

COURSE DES ENFANTS

VIRTUELLE ET EN PERSONNE
Inscription gratuite,
chemise vendue séparément 20 \$.

REGISTER TODAY: NAVYRUNESQUIMALT.COM

VERNON Winter Carnival




Le 3 février, les cadets de la Ligue maritime et navale de Vernon de la Ligue navale de Vernon, dans le nord de l'Okanagan, ont participé au 63e carnaval d'hiver de la 63e défilé de la Vernon Winter Carnival Society.



Photos : Cadets de la Marine et de la Ligue navale de Vernon, Facebook.



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

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

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

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







* under 80,000 km

2020 KTM Duke

Je vends ma KTM Duke 200 avec environ 3K kms. Achetée d'occasion chez Barnes, livrée avec l'échappement Akrapovic. Utilisée avec modération et parcimonie l'été dernier, elle est stockée depuis septembre. Fonctionne bien, n'a pas de problème. Pas cher à l'assurance. C'est un excellent vélo d'initiation, idéal pour les trajets quotidiens dans le Victoria. Merci d'envoyer un email à kateryna.bandura@forces.gc.ca pour plus d'informations.

À VENDRE



Bravo Zulu



Le matelot de première classe Adria Lysay reçoit la pièce professionnelle FSA (Financial Services Administrator) le 7 février.



M. Craig Longhurst reçoit la pièce professionnelle FSA le 7 février.



Le caporal Kory Major reçoit la pièce professionnelle FSA le 7 février.



Le capitaine de frégate Anderson, commandant de la formation au HMS Sultan (à droite) à Gosport, en Angleterre, et le capitaine de corvette Haley van Poorten du NCSM Venture (à gauche) promeuvent des étudiants à leur grade actuel le 9 février pendant le cours de gestion de l'ingénierie des systèmes au HMS Sultan. (De gauche à droite) Le sous-lieutenant (SLt) Rohan Patel, le SLt Jose Manzano Clemente et le SLt Hao Wang.



(DE GAUCHE À DROITE) : Le matelot de première classe (S1) Conor Fauchon, le S1 Steven Millar et le S1 Stéphane Blanchard reçoivent les BZ de commandant d'unité du commandant Daniel Wilmott aux membres des services d'information de la base.



Appartement à louer Près de la porte de Naden

Appartement de 2 chambres à coucher au 636 Admirals Road disponible le 1er mars. 672 m², récemment rénové. 2 100 \$/mois. Réduction de 50 \$ pour les militaires. Parking disponible. Electricité non comprise. Contactez Murray Harris @ murrh@shaw.ca pour visiter.



Nous sommes à l'affût ...

The Lookout est à la recherche de créateurs de contenu et de collaborateurs ! Si vous souhaitez vous essayer à l'écriture ou étoffer votre portfolio, nous voulons vous entendre ! Tout le monde a une histoire à raconter.

N'hésitez pas à contacter Kate : katernya.bandura@forces.gc.ca
Toutes les opportunités sont bénévoles.



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

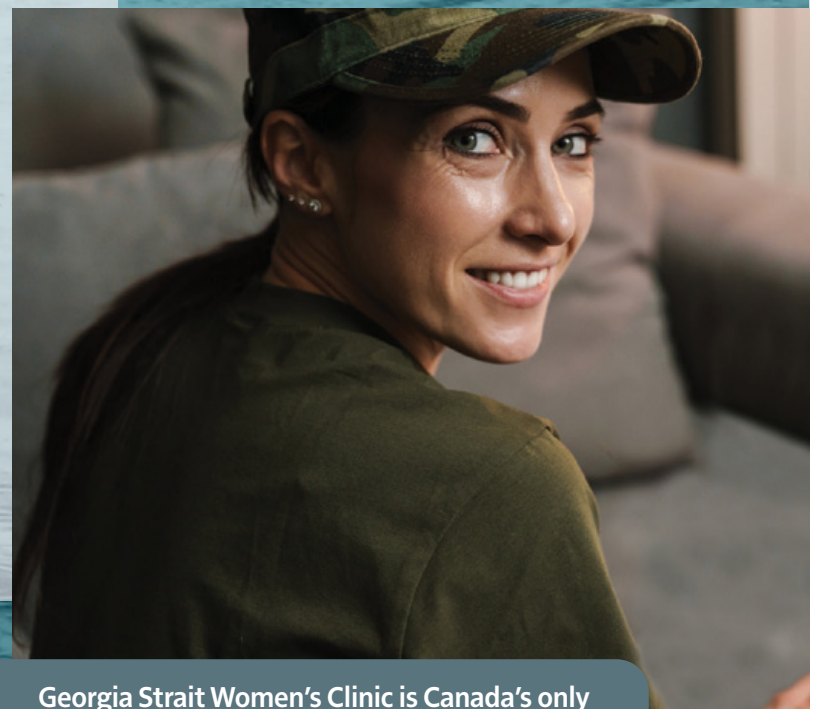
Treatment IS WITHIN REACH

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

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

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

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



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040** | **GSWC.CA**



**Sunshine Coast
Health Centre**
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | **SCHC.CA**