



VOLUME 69 NUMÉRO 8 | 26 FÉVRIER, 2024  
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

# LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

National Défense nationale  
Canadian Submarine Force Force des sous-marins canadiens  
Canada

**Buying or Selling?**  
**I can help!**  
**CHRIS ESBATI**  
Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated



**RE/MAX**  
CAMOSUN

250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



**JOYEUSE NOUVELLE ANNÉE !  
C'EST L'ANNÉE DU  
DRAGON**

Les membres du Wong Sheung Kung Fu Club de Victoria exécutent une danse du lion, le 14 février, au quartier général de la Force sous-marine canadienne, à Dockyard.

Photo : Peter Mallett/Lookout

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



ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

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

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](mailto:Jazmin.holdway@forces.gc.ca)



Les membres du Wong Sheung Kung Fu Club de Victoria exécutent une danse du lion. Photo : Peter Mallett/Lookout Peter Mallett/Lookout

# Les danseurs lions apportent pour le Nouvel An lunaire nouvelle année lunaire



Les membres du club Wong Sheung Kung Fu de Victoria accompagnent musicalement une danse du lion. Photo : Peter Mallett / Lookout Peter Mallett / Lookout

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Un tambour géant, un gong martelé à la main et des cymbales ont retenti à l'entrée principale de la résidence officielle du contre-amiral Christopher Robinson, tandis que deux lions rouges et jaunes aux couleurs vives ont réchauffé l'atmosphère le 14 février.

Les danseurs lions du Wong Sheung Kung Fu Club de Victoria ont débarrassé la BFC Esquimalt de ses "mauvais esprits" tout en souhaitant une bonne année lunaire aux membres de l'équipe de la défense. Les communautés du monde entier ont célébré le Nouvel An lunaire du 9 au 24 février, accueillant l'année du dragon dans l'astrologie chinoise.

Le symbolisme de la danse du lion est d'éloigner les mauvais esprits et les mauvaises énergies et d'accueillir la nouvelle année avec beaucoup de bruit et de couleurs vives", a déclaré Daniel Low, membre du club, en souhaitant "Gong Hei Fat Choi" ("prospérité et bonne fortune") en cantonais à plus de 200 visiteurs à la résidence de l'amiral.

En guise de paiement symbolique pour les efforts de la danseuse, le Cam Robinson a donné aux lions une tête de laitue sur un bâton.

"Ils l'ont méchamment déchirée", a déclaré le Cam Robinson en plaisantant après que les danseurs, actionnant la gueule des fauves à l'aide de leviers commandés à la main, eurent englouti les légumes et les eurent recrachés sur le trottoir. "C'était un spectacle extraordinaire, qui a suscité l'enthousiasme et la prise de conscience de nos groupes consultatifs de défense".

Low a déclaré que le fait de se produire à la

BFC Esquimalt devant le contre-amiral, les hauts dirigeants et les militaires était un honneur. Les danseurs lions se sont également produits à Nelles Block et au NCSM Venture, où ils ont attiré de nombreuses personnes.

Au cours de leur visite, les danseurs lions se sont arrêtés au quartier général de CANSUBFOR à Dockyard et ont donné un spectacle à l'extérieur du bâtiment. Il s'agissait d'un geste d'amitié et de bonne volonté envers le capitaine de corvette Harrison Nguyen, l'un des anciens membres du club de kung-fu et danseur de lion, qui a depuis déménagé à Halifax pour devenir commandant/commandante du NCSM Windsor.

Manipuler le costume de 10 kg n'est pas une tâche facile. Jack Detlor, danseur de lion, décrit cette tâche comme une combinaison d'"entraînement complet du corps et de sauna", qui, selon lui, pousse souvent les danseurs au bord de l'épuisement physique. M. Low explique que lui et les autres membres du Kung Fu Club n'ont pas chômé pendant les vacances, exécutant des danses du lion dans le cadre de 18 autres engagements.

L'enthousiasme pour les spectacles a été renforcé par le Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (DVMAG) des FMAR(P), qui a fait la promotion du Nouvel An lunaire et de ses célébrations en distribuant des invitations aux couleurs vives à de nombreux endroits de la base le 8 février.

Andrew Au, coprésident civil du DVMAG, s'est dit impressionné par les performances.

"Je suis agréablement surpris de l'excellente participation et de la façon dont cet événement s'est déroulé malgré le froid, ce qui a dépassé mes attentes", a déclaré M. Au.



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

#### 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

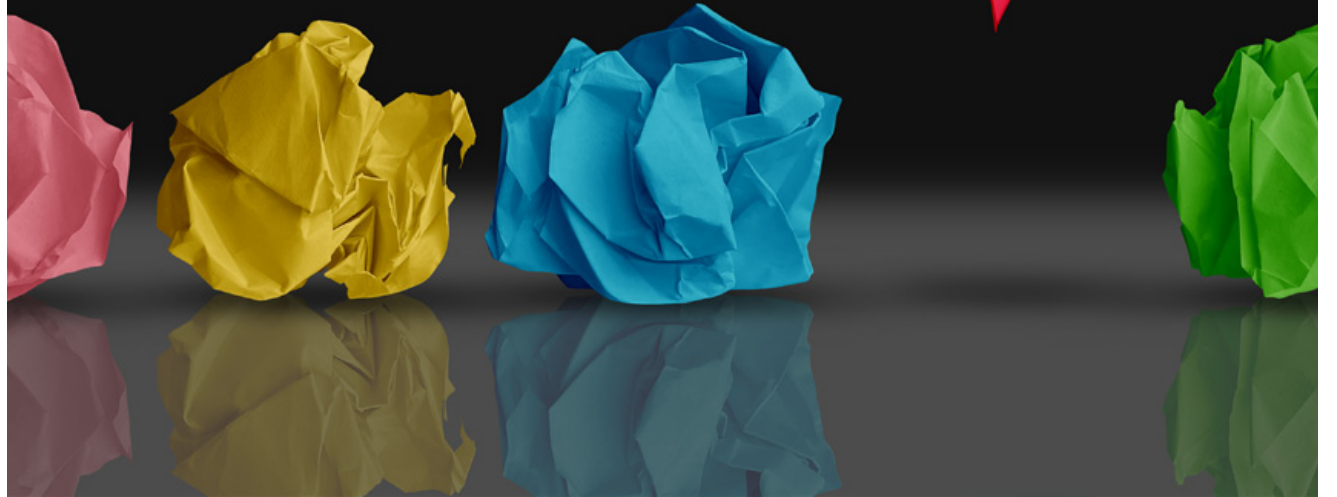
Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



# TSPT : surmonter l'évitement l'évitement



## Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Lorsqu'un traumatisme survient, l'évitement frappe. Nous ne pouvons pas éviter l'évitement, surtout après un traumatisme. En fait, l'évitement est une nécessité pour commencer à traiter le traumatisme. Si nous nous engageons dans l'expérience traumatique immédiatement après qu'elle s'est produite, nous risquons de ne pas la supporter. Nous devons éviter, prendre du recul par rapport au feu et reprendre le contrôle de nous-mêmes. Cependant, si nous n'affrontons jamais le traumatisme et si nous évitons perpétuellement de nous y confronter, il finira par nous engloutir.

Une excellente façon de voir le traumatisme est de le considérer comme un incendie psychologique. Une fois qu'il éclate, l'explosivité choque notre réalité et le feu brûle. La taille de l'incendie dépend de l'intensité du traumatisme et de la manière dont il affecte notre psyché. L'objectif du travail sur nos traumatismes est de trouver un moyen de contenir l'incendie et de réduire ses effets sur notre psychisme - si le feu ne peut pas être complètement éteint, il peut être contenu et géré. Dans les premiers temps, nous devons évaluer rapidement notre état en recherchant le choc et le déni.

Dans les jours qui suivent un événement traumatisant, nous surveillons le feu psychologique en remarquant les pensées et les émotions liées à l'expérience ; certains jours, nous l'évitons complètement. Cependant, si nous créons un schéma d'évitement, le feu continuera à faire rage sans que son influ-

ence sur notre vie quotidienne ne soit perceptible. Puis, un jour, quelques mois plus tard, une étincelle nous rappellera le feu, un déclencheur. Si nous savons que le déclencheur nous ramène à l'incident traumatique et si nous réalisons que nous avons évité de nous occuper du feu, un profond sentiment d'anxiété d'évitement s'installe rapidement.

Comment faire face à quelque chose qui a un impact aussi frappant sur notre esprit, notre corps et notre âme ? Un excellent point de départ consiste à évaluer votre niveau général d'évitement.

Êtes-vous un adepte de l'évitement qui attend que les choses s'aggravent pour les affronter ?

Évitez-vous perpétuellement les circonstances difficiles pour ne pas les considérer comme réelles et pour repousser l'anxiété ?

Êtes-vous relativement rapide à reconnaître votre évitement et à l'affronter pour essayer de le combattre ?

Méditer sur vos expériences passées où l'évitement a été utilisé est un excellent moyen de comprendre les influences à long terme que l'évitement peut avoir sur votre psyché.

Après avoir réfléchi à votre interaction avec l'évitement, essayez d'évaluer comment vous avez soutenu l'évitement par la distraction. Il peut s'agir du traumatisme actuel ou d'expériences passées au cours desquelles vous avez détourné l'attention pour vous soustraire à la situation. Un excellent moyen de savoir si vous employez une stratégie d'adaptation inadaptée est de voir si vous obtenez un soulagement à court terme pour une angoisse à long terme.

En cas de traumatisme intense, nous avons besoin d'une source extérieure pour nous tenir responsables de notre évitement. Il peut s'agir de se confier à un ami, un membre de la famille, un partenaire ou un thérapeute. Si nous sommes du genre à éviter par peur de la confrontation, nous aurons sans aucun doute besoin de l'aide d'un conseiller. Une expérience profondément traumatisante nécessite un soutien pour faire face à l'évitement qui lui est inhérent.

Nous pouvons penser que nous pouvons lutter seuls contre le feu psychologique, mais nous pouvons avoir besoin d'un professionnel qualifié pour mettre le doigt sur nos points faibles et apporter la compassion et le soutien nécessaires pour faire face à notre évitement. Cela ne nous rend pas moins forts ou moins courageux. Demander de l'aide lorsque nous en avons besoin est l'une des premières étapes à franchir pour affronter les flammes psychiques qui brûlent à cause de nos traumatismes.

*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.*

## 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 : kateryna.bandura@forces.gc.ca  
Toutes les opportunités sont bénévoles.



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

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

# Lettre à la rédaction

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai lu l'article du Lookout du 12 février sur l'Admiralty Dingy, sa restauration et sa donation. Au début de ma carrière dans la Royal Navy (RN), j'ai navigué, couru et entretenu un grand nombre de ces bateaux.

Ils ont été conçus en 1937 par la Royal Naval Sailing Association (RNSA) en sa qualité officielle de conseiller de l'Amirauté pour tout ce qui concerne la voile et l'entraînement à la voile. Ils étaient principalement utilisés pour la navigation de plaisance et la plupart des navires de la RN en étaient équipés. Au Royaume-Uni, on les appelait les "RNSA 14". D'autres marines du Commonwealth ont adopté le même modèle. Au Royaume-Uni, ils sont restés en service jusqu'en 1959 et ont été remplacés par le Bosun Dingy en fibre de verre.

J'ai découvert ces bateaux en tant que matelot à bord du HMS Wessex, le navire de la réserve navale à Southampton. Après m'avoir vu naviguer, mon officier divisionnaire a été impressionné par mes capacités et m'a informé que j'avais été choisi pour représenter le navire lors de la prochaine régate annuelle de la réserve navale qui se tenait dans le port de Portland. À la grande joie de tous, j'ai remporté la Presidents Cup, que j'ai conservée trois années sur quatre.

À la suite de ces succès, mon commandant/commandante m'a autorisé à prêter l'un des 14 dans mon port d'attache de Poole, dans le Dorset, où j'ai participé à toutes les régates des clubs locaux. Mon équipier était le matelot de 2e classe Frank Howell, qui avait servi pendant la guerre et m'avait pris sous son aile pour m'enseigner le matelotage et m'éviter les ennuis ! Nous sommes devenus de très bons camarades de bord.

Un jour, nous avons participé à une course de 14 dans le cadre de la régate de Southampton. Je me souviens que le vent soufflait fort et que l'eau de Southampton était agitée. Les bateaux étaient très mouillés et, n'ayant pas de pont, ils pouvaient embarquer beaucoup d'eau. Un barreur et un équipier étaient à bord de tous les bateaux, qui se disputaient le départ. Puis, juste avant le départ, un 14 flamboyant neuf s'est présenté sur la ligne de départ avec Son Altesse Royale (SAR) le Prince Phillip à la barre. Il s'agit de "Kiwi", un 14 construit en Nouvelle-Zélande et offert à SAR. Mais il y avait trois corps à bord de 'Kiwi' ! Le poids supplémentaire était un avantage dans ces conditions car, lorsque l'eau montait à bord, la troisième personne pouvait écoper, alors que le reste d'entre nous aurait dû se mettre au vent pour permettre à notre membre d'écoper. Évidemment, nous avons laissé HRH gagner !

J'étais responsable de tous les

bateaux (cotres, baleiniers, bateaux à moteur, surfs et 12 RNSA 14) lorsque je servais à bord du HMS Warrior en 1957, dans le cadre de l'opération britannique de largage de la bombe à hydrogène dans le Pacifique Sud. J'ai passé des semaines à épisser et à fabriquer tous les nouveaux gréements nécessaires et j'ai vraiment appris à aimer ces bateaux.

Mon dernier souvenir des 14 remonte à mon service à bord du HMS Wave, navire amiral de l'escadron britannique de protection des pêches. Nous venions de rentrer de la première guerre de la morue au large de l'Islande, et l'escadron a jeté l'ancre au large de North Berwick, dans le Firth of Forth, pour la régate de l'escadron.

Je devais représenter le navire dans la course des 14. Tous les navires étaient ancrés sur une ligne droite d'environ cinq miles. Le parcours consistait à faire le tour de la flotte. Après avoir franchi la ligne, il fallait remonter au vent jusqu'au navire de tête. Je me suis rendu compte que la marée était sur le point de tourner et j'ai réussi à me faufiler, en me plaçant aussi près du vent que possible. Notre bateau a pris le virage sous le vent et nous avons viré sous les applaudissements - avec des kilomètres d'avance sur le reste de la flotte. Bien que nous devions maintenant lutter contre la marée, nous avons terminé loin devant les autres. C'était vraiment un souvenir inoubliable.

Des années plus tard, j'ai vu plusieurs 14 dans l'arsenal d'Esquimalt, mais ils avaient l'air bien tristes. J'en ai également vu un réparé et en pleine forme au Victoria Classic Boat Show il y a quelques années. Malheureusement, il avait été peint ; tous les nôtres étaient vernis et les coques en acajou étaient toujours magnifiques.

J'ai appris qu'un grand nombre d'entre eux sont chéris et naviguent au Royaume-Uni. Il est merveilleux de savoir que l'un d'entre eux se trouve maintenant au musée naval de Calgary. Il y en a également un au Maritime Museum of the Atlantic à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Je suis sûr que l'observation de ces bateaux rappellera des souvenirs fantastiques à de nombreux vieux marins - comme moi !

## John Horton, Victoria

*John Horton est capitaine de l'escadron de Colombie-Britannique de la Royal Naval Sailing Association, qui organisera en juin 2024 la course du 50e anniversaire de la célèbre RNSA Single Handed Race à travers le golfe de Géorgie.*

Toutes les photos ont été fournies.

En haut : une photo récente de John, âgé de 88 ans, naviguant sur le voilier de 12 pieds "American Classic".

En bas à gauche : Une rangée de 14 dans le port de Portland, en Angleterre.

En bas à droite : John à la barre d'un 14 en 1952.



## Correction:

Dans notre dernier numéro, nous avons indiqué à tort que le drapeau canadien avait été hissé pour la première fois le 15 février 1967. La date exacte est le 15 février 1965. Merci à tous nos lecteurs assidus de nous l'avoir signalé !

# Les Tritons seniors se rendent aux championnats nationaux de la FAC



**Peter Mallett**  
Rédacteur

L'équipe de hockey senior des Tritons d'Esquimalt est à nouveau médaillée d'or du Canada-Ouest.

L'équipe masculine senior des Tritons a défendu avec succès son titre régional de hockey des Forces armées canadiennes avec une victoire de 2 à 0 sur la BFC Comox dans le match de championnat du tournoi, le 3 février à Wainwright, en Alberta.

Esquimalt a remporté la médaille d'or dans un match où les mises en échec étaient serrées et, grâce à la solide performance des gardiens de but du maître de première classe (M 1) Randy Collens, le premier maître de deuxième classe (CP) de la BFC Comox a remporté la médaille d'or en battant la BFC Comox. Le premier maître de deuxième classe Glen Thompson et le caporal-chef Marc Gagnon ont marqué les seuls buts du match. Les Tritons ont enregistré cinq victoires et une défaite en six matchs, leur seule défaite étant une défaite de 2 à 1 en prolongation contre Winnipeg.

Les Tritons ont battu leurs adversaires par une marge globale de 22 à 8.

L'adjutant-maître (Adjum) Paul MacQueen du 443 Helicopter Sqn,

capitaine de l'équipe d'Esquimalt et attaquant, a déclaré que Comox et Winnipeg ont donné aux Tritons leurs tests les plus difficiles dans le jeu de Canada West.

“C'est très agréable de gagner, et encore plus cette année que l'année dernière parce que la compétition était bien meilleure et que certains scores étaient bien plus serrés”, a déclaré l'Adjum MacQueen. “En respectant notre plan de match, nous avons marqué des buts au moment le plus important, et notre entraîneur-chef Rick Pyle mérite d'être félicité pour sa présence calme sur le banc.”

L'Adjum MacQueen a également reconnu que le PO1 Collens, qui a une double fonction de gardien de but et qui joue également avec les Tritons masculins en âge libre, a joué un rôle clé dans le succès de son équipe. Il a ajouté que le PM2 Ray Moore, le PM2 Marc Lavoie et le Cplc Gagnon étaient quelques-uns des autres meilleurs joueurs d'Esquimalt au tournoi.

Grâce à cette victoire, les Tritons participent au Championnat de hockey des Forces armées canadiennes, qui aura lieu du 23 au 28 mars à la BFC Borden.

L'Adjum MacQueen et le M 1 Collens ont tous deux déclaré que l'équipe adopte une approche terre-à-terre dans ses chances de remporter un titre national.

## LES HOMMES ET LES FEMMES À L'EXTÉRIEUR

Les équipes de hockey masculine et féminine des Tritons ont vu leurs espoirs de remporter un titre national s'évanouir en Alberta, les deux équipes se contentant de médailles d'argent lors de leurs tournois régionaux respectifs du Canada-Ouest.

L'équipe féminine a remporté quatre victoires consécutives pour entamer sa campagne dans l'Ouest canadien à la BFC Edmonton, avant de subir une défaite de 7 à 3 aux mains des hôtes du tournoi dans le match de championnat.

“Toutes nos joueuses ont donné le meilleur d'elles-mêmes et nous avons effectué plus de tirs au but, mais les gardiennes de but d'Edmonton ont été excellentes et méritent d'être félicitées pour la victoire”, a déclaré le PM 2 Dave Hillier, entraîneur des Tritons.

L'équipe masculine des Tritons a également terminé deuxième du tournoi après s'être inclinée 7-1 contre les hôtes d'Edmonton lors du match pour la médaille d'or le 26 janvier. Esquimalt a enregistré cinq victoires consécutives dans son cheminement vers le match de championnat, tout en surpassant ses adversaires 41 à 6.



## CLASSIFIEDS

### À LOUER :

COOK ST VILLAGE SUITE d'une chambre à coucher avec planchers de bois franc. Immeuble calme, très propre et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et parking inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 1 700 \$ par mois. Disponible le 15 mars ou le 1er avril. Appelez le 250-588-5457.

APPARTEMENT À LOUER PRÈS DE NADEN GATE Appartement de 2 chambres à coucher au 636 Admirals Road disponible le 1er mars. 672 pi<sup>2</sup>, récemment rénové. 2 100 \$/mois. Réduction de 50 \$ pour les militaires. Parking disponible. Electricité non comprise. Contactez Murray Harris à murrh@shaw.ca pour visiter.

BEAU ET SPACIEUX APPARTEMENT DE 1 CACHET, 1 SALLE DE BAIN au SOUS-SOL disponible le 1er mars (avec la possibilité d'emménager plus tôt). 1 950 \$/mois et ouvert à un chien. La suite est toute neuve et située dans une nouvelle maison en cours d'achèvement. La suite à aire ouverte dispose d'une cuisine moderne, d'appareils électroménagers en acier inoxydable, de comptoirs en quartz, d'un plancher chauffant dans la salle de bain et d'une buanderie dans la suite. La propriété est située à une minute de l'océan, du stationnement de base, sur une ligne de bus principale, à 5 minutes à pied du marché Red Barn et à 10 minutes à pied de la nouvelle et future Saxe Point Public House. Appelez le 250-507-4012

### A VENDRE

MOTO 2020 KTM Duke Je vends ma KTM Duke 200 avec environ 3K kms. Achetée d'occasion chez Barnes, elle est livrée avec le système d'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 katernya.bandura@forces.gc.ca pour plus de détails.

BATEAU A VOILE 1974 CS 22 à vendre. Situé à LPRFC. 4 voiles d'avant. Tous les équipements de sécurité, trop d'accessoires pour les énumérer. Le moteur hors-bord a besoin d'une réparation du carburateur. \$1,500. Appeler le 250-208-4845

### ÉVÉNEMENTS

Vous voulez savoir ce qui se passe dans le domaine de la santé et du conditionnement physique ? L'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P) est ouverte à tous les membres de la communauté de la Défense. Le 7 mars, visitez l'Expo au Centre athlétique Naden à n'importe quel moment entre 10 h et 14 h. Nourriture et massages gratuits et de nombreux prix et cadeaux.



**vendredi**  
**8 mars 2024**  
de 10 h à 11 h 30

## SALLY ARMSTRONG

Joignez-vous à la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) et à l'Organisation consultative de défense des femmes pour explorer le thème **“Une nouvelle ère s'annonce pour la fille de chaque mère”** avec la **journaliste de renom Sally Armstrong.**

Sally Armstrong est une journaliste et une auteure de renom qui a couvert des conflits partout dans le monde, de la Bosnie à la Somalie, en passant par le Congo et l'Afghanistan.

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

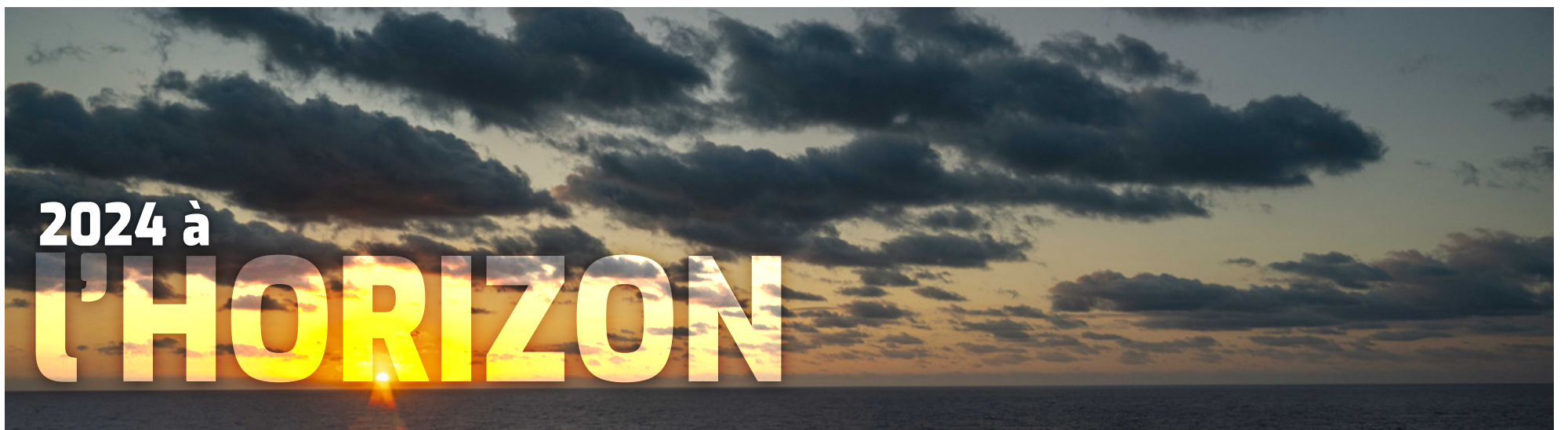
Identifiant de la reunion :

251 650 391 635

Code d'accès :

BLQYUC

For more information, please contact:



Voici un bref aperçu de ce que 2024 réserve à la Marine royale canadienne, tant en termes de défis que d'initiatives, sous l'angle de trois grandes priorités : Les gens, Les plateformes et Prêts au combat.

### LE PERSONNEL

Avec les exigences de la future flotte à l'horizon immédiat, les dirigeants de la MRC reconnaissent que les structures professionnelles d'aujourd'hui ne répondront pas aux exigences de demain. Au lieu d'aborder chaque métier de manière isolée, les dirigeants de la MRC ont pris la décision délibérée de procéder à une analyse globale des métiers.

Une nouvelle équipe appelée "Future Occupation Structures Development Team" a été mise en place pour définir à la fois les ensembles de problèmes à l'échelle de la MRC et la définition des problèmes pour chaque profession gérée par la MRC dans le cadre du champ d'application. Les membres de la MRC affectés au poste de chef du personnel militaire commenceront l'analyse des professions cet été en utilisant ce cadre.

En collaboration avec la communauté MAR TECH, nous essayons de rectifier le tir en adoptant une approche mainteneur/opérateur. Deux années de recherche, d'analyse et d'engagement avec les TECH MAR sont à l'origine de la nouvelle structure professionnelle.

Nous pouvons tous nous attendre à d'autres changements au fur et à mesure que nous imaginons des solutions pour atteindre nos objectifs. Parfois, le stress crée un espace pour les solutions les plus créatives, comme le programme d'expérience navale (NEP). Ce programme s'est avéré prometteur pour ce qui est d'attirer de nouveaux marins afin de pallier les pénuries actuelles et de mettre la Marine au premier plan des préoccupations de ceux qui s'engagent dans les Forces armées canadiennes. Le Marine Career Expo (MCE) offre au public canadien une occasion unique de rencontrer nos marins. Les programmes NEP et MCE sont conçus pour aider la MRC à recruter les 1 200 nouveaux marins qu'elle s'est fixée comme objectif.

### PLATES-FORMES

L'année 2024 sera marquée par de nombreux jalons, nos plateformes les plus récentes démontrant leur rôle indispensable dans les opérations maritimes du Canada dans l'Arctique

et dans le monde. Plusieurs nouveaux navires seront livrés tandis que le projet du Combattant de surface canadien (CSC) progresse dans sa conception, la revue critique de conception étant prévue pour la fin de cette année.

Les essais de réception en mer du NCSM Frédérick Rolette sont prévus pour le mois de juillet. Cette phase critique précède la livraison du navire en septembre. Nous entamerons alors les travaux post-livraison afin de préparer le navire pour ses opérations en 2025.

Les travaux postérieurs à la livraison du NCSM William Hall devraient s'achever au début de l'année, et seront suivis d'une formation à la préparation et d'activités d'essai et d'évaluation opérationnels. Le William Hall sera utilisé pour évaluer les capacités de l'ensemble de la classe.

Le transfert du NCSM Max Bernays à Esquimalt en avril marquera le premier navire de la classe Harry DeWolf affecté à la flotte de la côte ouest. Après sa cérémonie de mise en service en mai, le navire sera déployé dans l'Arctique pour des essais par temps froid avant de participer à l'opération Nanook et à l'exercice RIMPAC.

Des avancées pour notre navire de soutien interarmées (JSS) sont attendues en 2024. L'armement du NCSM Protecteur est en cours à Vancouver, et son lancement ainsi que la cérémonie de baptême devraient avoir lieu plus tard dans l'année. Le déploiement est prévu pour la fin de l'année 2025.

### PRÊTS À COMBATTRE

De nombreuses initiatives sont en cours pour améliorer notre capacité à combattre. Notre plus grand défi reste notre capacité à former suffisamment de marins prêts à aider, à diriger et à combattre. Des décisions difficiles doivent être prises pour donner la priorité à l'augmentation du temps passé en mer par rapport à d'autres besoins.

Si les progrès accomplis en vue de la constitution de notre future flotte sont passionnants, nous savons qu'ils ne feront qu'aggraver les pénuries de personnel déjà existantes. Nous devons continuer à faire preuve de résilience en nous concentrant sur ce que nous pouvons faire maintenant et en gardant à l'esprit qu'il y a encore beaucoup de travail positif et passionnant à accomplir chaque jour.

*Extrait de Notre marine aujourd'hui.*



Les marins du NCSM Margaret Brooke.

Le NCSM Margaret Brooke navigue au lever du soleil. Photos : Caporal Will Gosse

## 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

BBB B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol

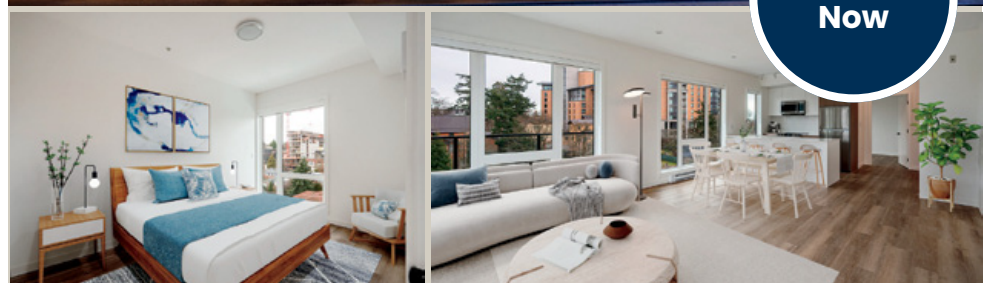
WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan\*  
Where Dependability and Trust are a Priority... \* under 80,000 km

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



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

Visit [AdelaideWestBay.com](http://AdelaideWestBay.com) to register today.

**Devon**  
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT  
778.402.2067  
[Adelaide@devonproperties.com](mailto:Adelaide@devonproperties.com)



# LES PLONGEURS DE COMBAT RETOURNENT DANS LES EAUX DE METCHOSIN

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Après une interruption de quatre ans, l'exercice Roguish Buoy est revenu à Metchosin le 29 janvier pour deux semaines, permettant à 65 Army Combat Divers du Canada et du monde entier de mettre à l'épreuve leurs compétences en matière de travail d'équipe.

Travailler dans les marées et les courants du détroit de Juan de Fuca a apporté une nouvelle dynamique, car les plongeurs de combat travaillent normalement dans les voies navigables intérieures et les étendues d'eau douce, a déclaré le Lieutenant-colonel (Lcol) Cindy Legarie, commandant de l'École du génie militaire des Forces canadiennes (EGMFC).

"C'était un peu comme être un poisson hors de l'eau douce et vraiment quelque chose de différent", a déclaré le Lcol Legarie. "Mais nos objectifs ont été atteints et les plongeurs canadiens et les équipes de l'OTAN se sont intégrés de manière fantastique.

Les plongeurs de combat sont des ingénieurs de combat de métier, regroupés au sein d'équipes chargées de missions spécifiques. Une partie de leur rôle consiste à mener des opérations de reconnaissance sur les traversées de rivières et les ponts, et à dégager les obstacles sous-marins pour aider à maintenir la mobilité des forces amies.

Le thème de l'exercice de cette année était le soutien à la mobilité. Une grande partie de l'entraînement consistait à surveiller une jetée au large de Metchosin et à rendre les plages et les rivages sûrs pour les équipes de débarquement.

Le capitaine Alexander Scott, officier responsable de l'escadron tactique du Centre de plongée de l'armée de terre et coordonnateur de l'exercice, explique que l'objectif général était d'améliorer l'interopérabilité, de développer les compétences et de normaliser les tactiques, les techniques et les procédures entre les équipes de plongée.

"La familiarité entre les plongeurs sous l'eau est très importante pour améliorer le déplacement dans la bonne formation, tout en gardant à l'esprit que la visibilité [sous l'eau] et les marées peuvent rendre les choses difficiles", a déclaré le Capt Scott.

Les plongeurs se sont répartis en quatre équipes pour l'exercice. Utilisant une combinaison de bateaux pneumatiques à coque rigide (RHIB) et de bateaux "Nav 19" pour déplacer leur personnel et leur équipement, les plongeurs ont plongé à des profondeurs de 15 m tout en utilisant le système de plongée Lite CABA (Compressed Air Breathing Apparatus). Ils ont testé leurs compétences en matière de navigation et d'interopérabilité en nageant en formation pour localiser et surveiller la jetée.

Une fois sur le site, leur tâche consistait à mesurer et à enregistrer ses dimensions, ainsi qu'à prendre des photos et des dessins de la jetée afin de déterminer ses points faibles avant d'élaborer un plan de démolition.

Le capitaine Scott a rapidement dressé un bilan positif de l'événement de cette année.

"L'exercice a été très réussi, et tout le monde en sort grandi, que ce soit en tant que soldat ou en tant que plongeur", a-t-il déclaré. "Il était certainement bénéfique de remettre cet exercice sur les rails, car il s'agit du seul entraînement collectif à la plongée dont dispose l'armée de terre, et il permet également d'assurer les meilleures pratiques avec les plongeurs de l'OTAN afin que nous puissions améliorer nos capacités.



## EXERCICE BOUÉE ROGUISH

L'exercice Roguish Buoy 2024 a impliqué 72 plongeurs de combat des Forces armées canadiennes (FAC) et du personnel de soutien, ainsi que 18 plongeurs militaires des pays membres de l'OTAN : les États-Unis, l'Allemagne, le Royaume-Uni, la France, la Belgique et les Pays-Bas.

L'exercice Roguish Buoy a été organisé par le Centre de plongée de l'Armée canadienne et l'École du génie militaire des Forces canadiennes (EGMFC) de la base de soutien de la division canadienne de Gagetown (N.-B.). La dernière itération de Roguish Buoy a eu lieu en 2020, des complications liées à la pandémie COVID-19 et d'autres problèmes logistiques ayant contribué à des reports successifs.

Le contingent canadien de plongeurs de combat pour la bouée Roguish 2024 provenait de quatre unités de plongée basées à Edmonton (Alberta), Petawawa (Ontario), Valcartier (Québec) et Gagetown (Nouveau-Brunswick). Tous les plongeurs étaient logés au Centre d'entraînement des cadets, les installations de la BFC Esquimalt constituant la toile de fond idéale pour améliorer la dynamique du travail d'équipe.

### D'autres activités ont eu lieu pendant l'exercice Roguish Buoy 2024 :

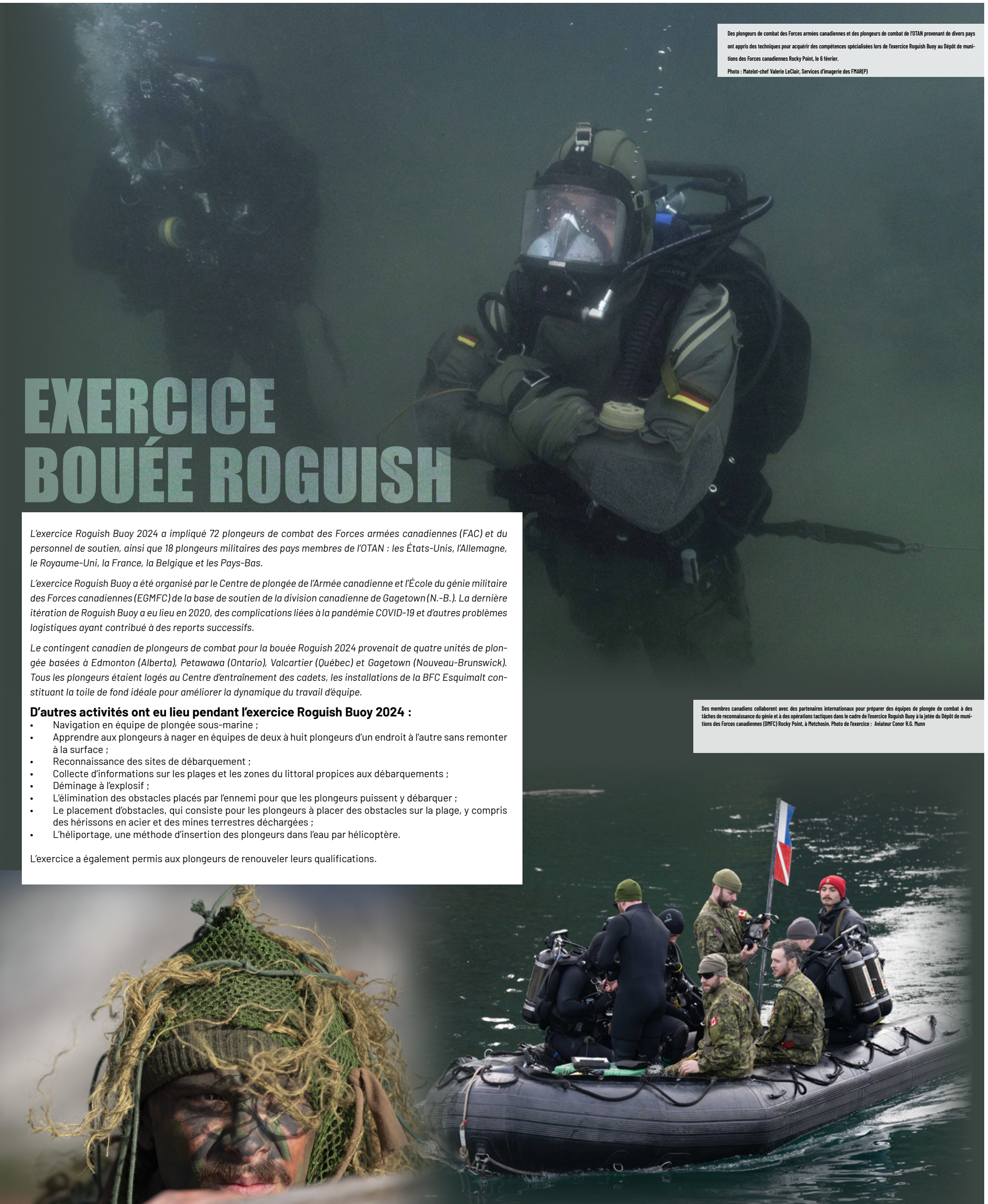
- Navigation en équipe de plongée sous-marine ;
- Apprendre aux plongeurs à nager en équipes de deux à huit plongeurs d'un endroit à l'autre sans remonter à la surface ;
- Reconnaissance des sites de débarquement ;
- Collecte d'informations sur les plages et les zones du littoral propices aux débarquements ;
- Démontage à l'explosif ;
- L'élimination des obstacles placés par l'ennemi pour que les plongeurs puissent y débarquer ;
- Le placement d'obstacles, qui consiste pour les plongeurs à placer des obstacles sur la plage, y compris des hérissons en acier et des mines terrestres déchargées ;
- L'hélicoptère, une méthode d'insertion des plongeurs dans l'eau par hélicoptère.

L'exercice a également permis aux plongeurs de renouveler leurs qualifications.

Des plongeurs de combat des Forces armées canadiennes et des plongeurs de combat de l'OTAN provenant de divers pays ont appris des techniques pour acquérir des compétences spécialisées lors de l'exercice Roguish Buoy au Dépôt de munitions des Forces canadiennes Rocky Point, le 6 février.  
Photo : Matelot-chef Valérie LaClair, Services d'imagerie des FMAPR

Des membres canadiens collaborent avec des partenaires internationaux pour préparer des équipes de plongée de combat à des tâches de reconnaissance du génie et à des opérations tactiques dans le cadre de l'exercice Roguish Buoy à la jetée du Dépôt de munitions des Forces canadiennes (DMFC) Rocky Point, à Metchosin. Photo de l'exercice : Aviateur Corneil R.G. Plann

Le sapeur Carter Marcotte, du génie de combat de l'Armée canadienne, participe à une reconnaissance du site d'atterrissage avec les plongeurs de combat de l'OTAN.  
Photo : Aviateur Corneil R.G. Plann Matelot-chef Valérie LaClair, Services d'imagerie des FMAPR







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

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



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

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

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

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

**CONTENT CREATORS!**  
WE WANT TO HEAR FROM YOU



**Everyone has a story to tell!**

Contact  
Kateryna.bandura@forces.gc.ca

**WARM Gift Shop**

Esquimalt's cheerful new shop with a little joy for everyone

890B Esquimalt Road • warmgiftshop.com

Brought to by the MHWS Mental & Social Wellness Working Group

**SHOW YOUR SUPPORT**

**PINK SHIRT DAY**

bullying stops here

**Wednesday, 28th February 2024**

Show your support by wearing a **PINK SHIRT** for zero tolerance for bullying!

Which unit can wear the most pink shirts?  
Submit your unit wide photo by 1500 & TAG on Instagram  
@cfb.bfc.esquimalt @pspesquimalt\_hp @fmf.imf

The unit with the most pink shirts will be deemed the **ULTIMATE BULLY-NEUTRALIZERS**



cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion




# Le NCSM William Hall prend la mer à l'occasion de la Journée du patrimoine

Le NCSM William Hall a d'abord été construit en 1952 à Halifax. Photo : MONA CHIU

## Le personnel du Trident

Le tout nouveau navire de patrouille extracôtier et arctique (NPEA) de la Marine royale canadienne (MRC) a quitté Halifax pour sa première série d'essais en mer, au moment même où la province de la Nouvelle-Écosse s'appretait à rendre hommage à son homonyme.

Le NCSM William Hall a quitté Halifax le 12 février pour se rendre à Boston afin de visiter un port, puis dans les eaux de Terre-Neuve pour des essais et des entraînements par temps froid. Le William Hall a été officiellement livré à la MRC par le constructeur Irving Shipbuilding en septembre 2023.

Pour l'équipage du navire,

dont certains font partie de l'unité depuis sa création, ce moment représente l'aboutissement de nombreux mois de travail et de préparation.

« Voir l'équipage grandir et se rassembler - de cinq d'entre nous dans le bureau à terre à un équipage complet prêt à partir en mer - a été une expérience inoubliable », a déclaré le matelot-chef (MS) Sarah MacKenzie. « Il y a un réel sentiment de fierté à faire partie de l'équipage de mise en service et à honorer l'héritage



de William Hall».

Cet héritage est également célébré ce mois-ci, puisque le quartier-maître William Hall lui-même a été choisi comme récipiendaire du prix 2024 dans le cadre de la

Journée du patrimoine de la Nouvelle-Écosse.

Né à Horton, en Nouvelle-Écosse, William Hall est le fils de parents anciennement esclaves qui ont servi dans la Marine royale de 1852 à 1876. Il a été le premier Noir et le premier Néo-Écossais à recevoir la Croix de Victoria pour ses actions et sa bravoure sous le feu de l'ennemi lors du secours de Lucknow.

Outre la célébration de la journée du patrimoine de William Hall au musée naval d'Halifax le 19 février, une journée communautaire consacrée à William Hall a été organisée au Black Cultural Centre de Cherry Brook, et les élèves du premier cycle du secondaire de toute la province ont été initiés à un pro-

gramme d'enseignement virtuel axé sur la vie de William Hall.

L'équipage du navire s'est efforcé de nouer des liens avec des membres de la communauté noire, des historiens noirs, des chercheurs et d'autres personnes afin d'explorer les meilleurs moyens de renforcer le lien entre William Hall, le navire, et William Hall, l'homme.

Le premier maître de première classe Brent Williamson, qui est à la fois le premier capitaine du navire et le premier capitaine noir, a décrit le sentiment «poétique» qu'il éprouve en jouant ce rôle à bord d'un navire lié à l'histoire d'un marin noir héroïque.

«Je crois que l'histoire de ma carrière, en particulier ma formation, les défis et les sacrifices que j'ai consentis, m'ont guidé jusqu'à ce moment précis», a-t-il déclaré.

L'équipe de commandement a regretté que le navire ne soit pas à Halifax pendant ces événements importants de la Journée du patrimoine, mais elle a souligné que ce travail nécessaire en mer permettra au navire d'être pleinement intégré à la flotte et de partager l'histoire de William Hall dans les villes et les ports du monde entier.

**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](http://www.fluffitup.ca)



# Souvenirs du NCSM Protecteur

Le texte qui suit a été rédigé par Gordon Kijek, qui a rejoint l'équipage du NCSM Protecteur lors de l'incendie qui s'est déclaré à bord en février 2014. Il faisait partie d'une "Tiger Cruise", une croisière au cours de laquelle des amis et des membres de la famille remontent à bord d'un navire jusqu'à son port d'attache. Cette croisière de sept jours s'est terminée de manière plus dramatique que toutes les précédentes. Gordon est décédé en 2023, mais il a laissé le récit suivant à partager.

Le jour où nous avons rejoint le navire, celui-ci effectuait un ravitaillement en mer avec un destroyer américain à missiles guidés, l'USS Michael Murphy.

Au milieu de l'après-midi du deuxième jour, un marin m'a demandé si j'aimerais visiter la salle des machines du navire. J'ai accepté et j'ai rejoint un groupe de civils pour descendre dans les zones les plus basses de ce grand navire.

La salle des machines se trouve à 40 pieds sous la ligne de flottaison. Nous avons parcouru les trois étages de machines incroyablement complexes et avons été confrontés à la chaleur extrême et au bruit accablant qui régnaient en permanence. Je ne voyais que la bouche du guide bouger à certains moments, mais je n'entendais rien.

Vers 19 heures ce soir-là, mon fils Dean et moi-même nous trouvions dans le mess des officiers en chef et des officiers marinières lorsque nous avons entendu le CLANG, CLANG, CLANG d'une alarme, suivi immédiatement d'une annonce bruyante : "Au feu, au feu, au feu ! Feu dans la salle des machines !"

Tous les membres de l'équipage se sont levés d'un bond et ont couru vers la porte, enfilant leur équipement de flash. On m'a demandé de me diriger vers la grande "zone de dispersion" située au centre du navire, où les membres de l'équipage étaient déjà en train d'enfiler des combinaisons de feu, des casques et des bouteilles d'air comprimé et de courir vers les zones menant à la salle des machines.

Un sous-officier/sous-officière a annoncé haut et fort que sa voix était la seule à être entendue. Il a pris le contrôle total et instantané de la situation et a indiqué aux civils où se tenir. On nous a donné des équipements de flash à enfiler, et il a ouvert la voie à un flux soudain de blessés (inhalation de fumée) qui ont été transportés vers l'installation médicale située dans la partie avant du navire.

Il a demandé à une équipe de pompiers revenant de la salle des machines de reprendre son souffle et de se rafraîchir, avant d'envoyer le groupe suivant. Ils se sont relayés pendant quatre à sept minutes, car la température à proximité du feu était supérieure à 350 °F. Les escaliers et les rampes étaient si chauds qu'ils ne pouvaient pas se réchauffer. Les escaliers et les rampes étaient si chauds que le métal s'affaissait et se déformait.

Le navire a perdu toute sa puissance, ce qui signifie que nous n'avions ni éclairage intérieur ni propulsion. Seule une petite partie de la batterie a été conservée pour le système de sonorisation et certains équipements de communication radio essentiels.

Un incendie est l'une des choses les plus dangereuses sur un pétrolier ravitailleur. Un navire contenant du carburant et d'importants stocks de munitions peut conduire à une situation potentiellement catastrophique. Il est extrêmement difficile de s'éloigner suffisamment pour ne pas être pris dans ce qui serait très probablement une énorme explosion.

Le feu étant un problème crucial sur un navire comme celui-ci, tout le monde est formé à la lutte contre l'incendie. De nombreux membres de l'équipage ont participé au remplacement permanent des équipes de pompiers. Nous entendions constamment des "Sitreps" (rapports de situation) indiquant que les équipes de pompiers prenaient des "pos-

itions défensives" et que des "zones de confinement" étaient en train d'être mises en place. Les termes "défensive" et "confinement" n'étaient pas synonymes de succès.

Après être restés ensemble dans ce coin sombre pendant ce qui nous a semblé être une éternité, nous avons été dirigés vers le carré du navire. Le mobilier existant a été repoussé sur les côtés de la pièce et des lits de camp ont été apportés. Il était près de 22 heures et le feu continuait de brûler.

La salle des malades était plongée dans l'obscurité, à l'exception de quelques lampes de poche. Nous n'avions ni eau courante ni électricité. Le feu détruisait la salle des machines du navire, et nous n'avions donc aucun moyen de propulsion. Nous dérivions au milieu de l'océan Pacifique, à environ 350 miles d'Hawaï.

Avec beaucoup de monde et aucune ventilation, nous sommes rapidement devenus très inconfortables. Quelques personnes ont pris des outils et ont essayé d'enlever deux fenêtres orientées vers l'avant. Ces fenêtres étaient boulonnées et n'avaient probablement jamais été enlevées. Il a fallu près d'une heure pour enlever chaque fenêtre. La brise fraîche qui s'en est suivie a été très rafraîchissante.

Grâce au courage et à la ténacité de l'équipage, le feu a été éteint vers minuit, cinq heures après le déclenchement de la première alarme. L'équipage s'était entraîné à ce genre de situation, et c'est là que toute la préparation a porté ses fruits.

Savoir que notre navire dérive est un sentiment déstabilisant. Même avec près de 300 personnes à bord, nous avions l'impression d'être seuls.

Vers le milieu de la matinée, nous avons d'abord entendu, puis vu un avion des garde-côtes américains survoler notre navire à basse altitude. On nous a dit que les États-Unis envoyaient trois navires à notre position, mais ils étaient encore loin. Nous avons d'abord vu le destroyer à missiles guidés USS Michael Murphy, que le Protecteur venait de ravitailler la veille. Les secours sont arrivés.

Les civils ont été transportés par hélicoptère jusqu'au USS Michael Murphy. Tous les membres de l'équipage américain étaient sympathiques. Ils nous ont donné des articles de toilette, des combinaisons et leurs chapeaux d'uniforme brodés. Partout où nous rencontrions l'équipage, ils nous disaient toujours amicalement "Bienvenue à bord", "Comment allez-vous, monsieur ?" et surtout "Êtes-vous perdu ?". Ils nous appelaient leur "famille élargie" puisque nous étions apparentés à leurs homologues de la marine canadienne.

Pendant un peu plus d'une journée, nous sommes restés à escorter le Protecteur alors que le remorqueur de haute mer, l'USNS Sioux, le remorquait. Mon fils Dean était toujours à bord du Protecteur. Il me manquait et m'inquiétait à la fois. Ils n'avaient toujours pas d'électricité ni d'eau courante. Dean a dit après coup qu'ils pouvaient prendre des "douches d'eau salée". Après avoir passé un jour et demi à bord du Protecteur, nous nous sommes séparés et sommes partis à toute allure vers Hawaï.

Après avoir débarqué de Michael Murphy, nous nous sommes rassemblés une dernière fois pour donner au navire, nos hôtes les plus gracieux, un triple "Hip, hip hooray".

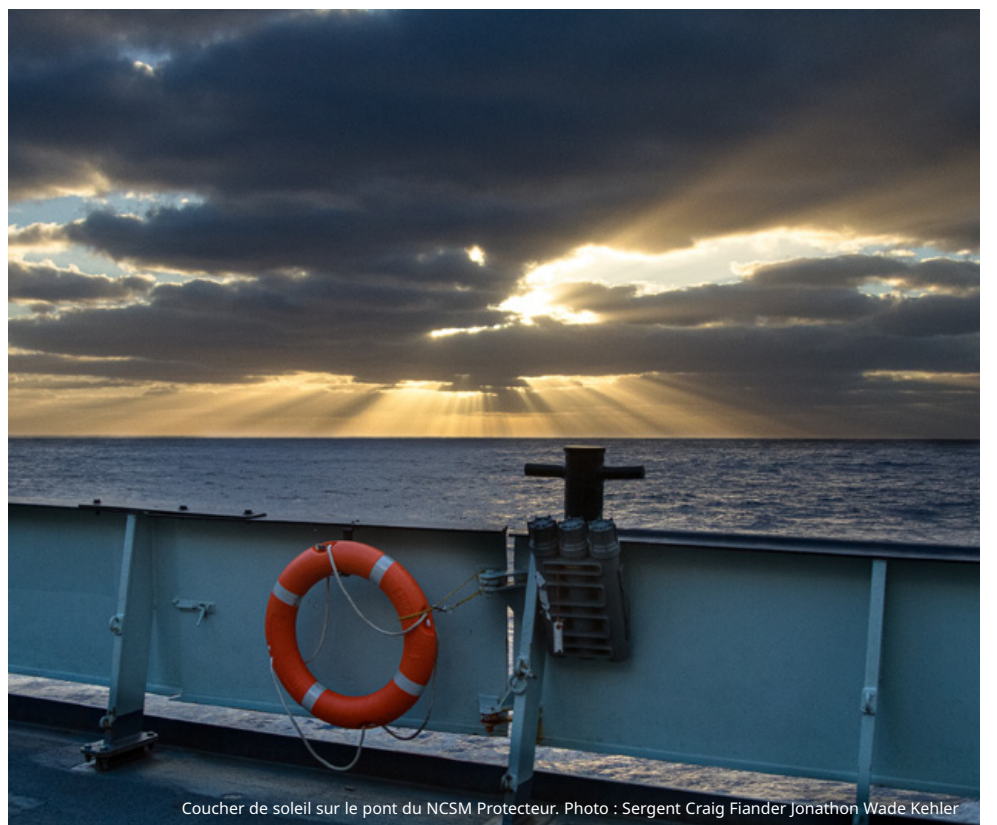


*"Grâce au courage et à la ténacité de l'équipage, le feu a été éteint vers minuit, cinq heures après le déclenchement de la première alarme."*

NCSM Protecteur. Photo : Jonathon Wade Kehler



Le NCSM Protecteur dans le port d'Esquimalt. Photo : Jonathon Wade Kehler Sergent Craig Fiander



Coucher de soleil sur le pont du NCSM Protecteur. Photo : Sergent Craig Fiander Jonathon Wade Kehler

# Le champion du piment sait comment gérer la chaleur



**The Greater Victoria Senior Performance Concert Band**

*With Special Guests*

**The Mount Douglas Secondary School Band**

**Friday, March 1st**

**7pm at the Ridge Playhouse  
Claremont Secondary School  
4980 Wesley Rd, Victoria BC**

**Admission \$10  
Students Free**

**GV CB** The Greater Victoria Concert Band

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Le gagnant du grand concours de piments de la BFC Esquimalt a quelques conseils culinaires importants pour les chefs en herbe qui tentent d'atteindre le nirvana des papilles gustatives.

Le communicateur naval à l'Entraînement maritime du Pacifique (EMP) a remporté le premier prix de la troisième édition annuelle du Grand concours de piments à l'EMP l'automne dernier. Il a partagé quelques conseils sur la cuisson du chili avec la S.E.R.T. à l'occasion de la journée nationale du chili, le 22 février, célébrée principalement dans le sud.

"Ne le rendez pas trop épicé", prévient le premier maître de deuxième classe Chris Carisse. "La plupart des participants ont apprécié que mon plat ne soit pas trop épicé et ont aimé y ajouter leurs accoutrements pour compléter le piment."

Le Pm 2 Carisse affirme que cuisiner des plats réconfortants dans la cuisine familiale ou sur le barbecue de l'arrière-cour est un pur plaisir et un excellent moyen de se détendre après le travail. Il aide à dispenser une formation axée sur les opérations aux navires HMC à mesure qu'ils progressent dans le cadre des programmes de préparation par paliers.

Bien qu'il n'ait pas reçu de formation formelle en cuisine, le Pm 2 Carisse admet qu'il a appris plus que quelques astuces de son fils Shay, qui est un chef cuisinier du Sceau rouge.

Il est convaincu que le manque de piquant de sa création a fait toute la différence lors du concours. Bien qu'il refuse de divulguer tous les détails de sa recette familiale secrète, le MA2 Carisse affirme que la clé d'une bonne base de sauce chili est une bonne quantité d'ail, tandis que l'ajout de café et de sucre roux a contribué à titiller les papilles gustatives des participants.

"Je ne suis pas un expert en santé, mais je dirais que le chili est certainement un aliment réconfortant auquel la plupart des gens peuvent s'identifier ; il offre également de bons avantages nutritionnels", a déclaré le PMO2 Carisse. "C'est toujours un succès pour moi lors des repas-

partage et des réunions de famille, et je dirais que la bonne nourriture et les amis créent de bons souvenirs, et le chili fait certainement partie de cette catégorie".

Le Grand concours de chili a porté ses fruits à STP, soutenant la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN), la campagne annuelle de charité de la base.

L'événement a été organisé par le Pm 2 Ryan Kristiansen, chef du sonar de l'unité. Lui et six autres membres ont concocté des plats de styles et de goûts variés, allant du végétarien au fumé à outrance, en passant par tout ce qui se trouve entre les deux.

"J'ai été absolument surpris de gagner, car les autres plats proposés étaient également délicieux", a déclaré le deuxième maître de 1re classe Carisse.

Ses concurrents et collègues de Sea Training ont été impressionnés par le plat du second maître de 1re classe Carisse.

"En tant que jeune entrepreneur spécialisé dans la fabrication de piments, j'ai toujours hâte d'apprendre des grands maîtres du piment", a déclaré le Pm 2 Justin Perreault, technicien en génie de l'armement (WENG) de métier, dont la création a obtenu la deuxième place. "La proposition du Pm 2 Carisse présentait l'équilibre parfait entre les assaisonnements, la viande, les haricots et les accessoires que l'on peut se réjouir de déguster lors d'une journée froide et pluvieuse à Victoria."

Le chef du sonar de l'unité, le Pm 2 Ryan Kristiansen, dit qu'il se souvient également très bien de la création du Pm 2 Carisse.

"Il s'agissait d'un repas copieux à base de piment et d'une cuisine mexicaine fusion unique en son genre, qui apportait une explosion de saveurs au palais", a déclaré Ryan Kristiansen. "Le queso [fromage] a ajouté un bon goût crémeux au plat, tandis que la salsa guacamole a été le coup de fouet qui a amené tout le monde à la ville des saveurs."

En fin de compte, le Grand concours de piments de STP a permis de verser plus de 260 \$ au CNACD et de gagner quelques taches de sauce tomate.

**Save the date**  
**Réservez la date**

22 JUNE / JUIN 2024

**NAVY RUN** CFB ESQUIMALT

**COURSE MARINE** DE LA BFC ESQUIMALT

5 KM / 10 KM / KIDS RUN

REGISTRATION FEES 5 KM WALK/RUN & 10 KM RUN	FRAIS D'INSCRIPTION 5 KM DE MARCHÉ / COURSE & COURSE DE 10 KM
<b>VIRTUAL - EVERYONE</b> Nov. 5 - Mar. 31: \$36.75	<b>VIRTUELLE - TOUT LE MONDE</b> Du 5 Novembre au 31 Mars : 36,75 \$
<b>IN-PERSON</b> Nov. 5 - Mar. 31: \$32.40 - Active and Retired Military \$37.65 - DND/NPF Civilians \$42.90 - General Public	<b>EN PERSONNE</b> Du 5 Novembre au 31 Mars : 32,40 \$ - Militaires en activité et retraités 37,65 \$ - Civils du MDN/FNP 42,90 \$ - Grand public
<b>KIDS RUN</b> VIRTUAL AND IN-PERSON Registration Free, shirt sold separately \$20.	<b>COURSE DES ENFANTS</b> VIRTUELLE ET EN PERSONNE Inscription gratuite, chemise vendue séparément 20 \$.

REGISTER TODAY: [NAVYRUNESQUIMALT.COM](http://NAVYRUNESQUIMALT.COM)



Le premier maître de deuxième classe Chris Carisse, qui a remporté le concours de piments de cette année.



# Bravo Zulu!

## NCSM Venture

La cérémonie de remise des diplômes pour le cours MATANE de la phase IV de l'officier de guerre navale a eu lieu le 6 février à Work Point.

Présentée par le Capitaine de frégate Meghan Coates, commandant/commandante du NCSM Vancouver.

Photographe : Caporal Jay Naples, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le sous-lieutenant intérimaire J. Robinson-MacDonald reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant intérimaire J. Robinson-MacDonald est promu sous-lieutenant.



Le lieutenant de vaisseau Z.N Champion reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant de vaisseau par intérim M.B Snider (au centre) reçoit un certificat de cours en compagnie de son épouse et de sa fille.



Le sous-lieutenant intérimaire M.B Snider est promu sous-lieutenant.



Le lieutenant de vaisseau J.F.D Paquette reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant de vaisseau par intérim A. Bachle reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant intérimaire A. Bachle est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant S.D Wheaton reçoit un certificat de cours avec ses enfants.



Le sous-lieutenant par intérim S.T.J. Macarthur (au centre) reçoit un certificat de cours en compagnie de son épouse.



Le sous-lieutenant intérimaire S.T.J. Macarthur est promu sous-lieutenant.





Le sous-lieutenant intérimaire D.A Post reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant intérimaire D.A Post est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant D.A. Post (au centre) reçoit le prix David W. Groos pour l'étudiant qui a démontré la meilleure compétence en mer.



Le sous-lieutenant par intérim T. Fehr reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim T. Fehr est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant T. Fehr (au centre) reçoit le prix du meilleur étudiant.



Le sous-lieutenant T. Timmons reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim T. Timmons est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant T. Timmons (au centre) reçoit la coupe de l'amiral Pullen en compagnie de M. Wilf Lund (à gauche).



Le sous-lieutenant intérimaire D. Wojcik reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant intérimaire D. Wojcik est promu sous-lieutenant.

*Bravo Zulu!*



Le sous-lieutenant intérimaire W. McCullough-Messom reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim W. McCullough-Messom est promu sous-lieutenant.





Le sous-lieutenant intérimaire A. Derochers est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant par intérim A. Derochers reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim G. Gang est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant par intérim G. Gang reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim R.A. Gracie reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim R.A. Gracie est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant par intérim V. Patel reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant par intérim V. Patel est promu sous-lieutenant.



Le sous-lieutenant intérimaire M. Petrie reçoit un certificat de cours.



Le sous-lieutenant intérimaire M. Petrie est promu au grade de sous-lieutenant.

*Bravo Zulu!*



## NCSM Tecumseh



Le 14 février, le Premier maître de deuxième classe (Pm 2) Nicholas Dalebozik a été promu à son grade actuel au cours de divisions au NCSM Tecumseh (Calgary) par le Capitaine de frégate Andreas Paschke, au nom du Capitaine de frégate Maxime Maugeais, commandant du Groupe d'instruction navale (GON) au QG d'Esquimalt.

Le Pm 2 Dalebozik est actuellement employé par le QG NTG, Nouvelles capacités et formation, en tant qu'analyste. Son rôle consiste à faciliter l'intégration de plus de 200 projets à l'appui de la formation dispensée à la Marine royale canadienne.

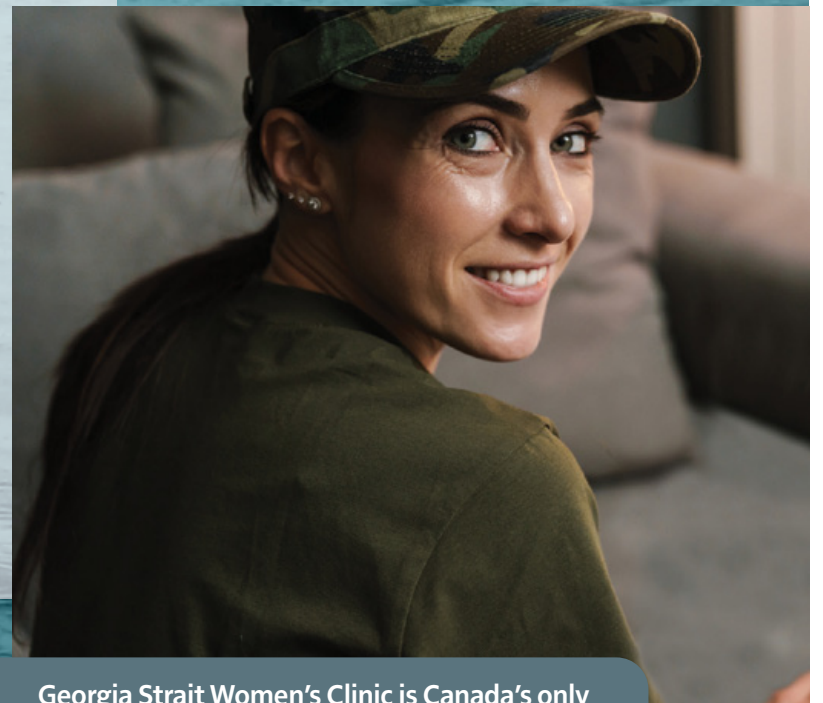
# Treatment IS WITHIN REACH

## 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](http://GSWC.CA)

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

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | [SCHC.CA](http://SCHC.CA)