



VOLUME 69 NUMÉRO 10 | 11 MARS, 2024

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

# LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS  
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated

RE/MAX  
CAMOSUN

250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Des membres de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) participent au week-end des plongeurs à l'aquarium de Vancouver (Colombie-Britannique) en mars. Les participants ont interagi avec le grand public et ont effectué des plongées de démonstration dans l'un des grands réservoirs avec la faune et la flore marines.  
Photo : Caporal-chef Nathan Spence

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!**

# PRIX DU MEILLEUR MARIN HONNEURS CAPT(N) HINTON

**Peter Mallett**

Rédacteur

Le Capt(N) Peter Hinton Memorial Award for Leadership and Excellence in Service récompense le marin de l'année des Forces maritimes du Pacifique (MARPAAC).

Généralement décerné à des militaires du rang subalternes, ce prix récompense les marins qui font preuve d'un leadership éthique, d'intégrité et d'engagement envers leur devoir. Geraldine Hinton de Victoria, veuve du capitaine de vaisseau Hinton, remet chaque année le prix pour commémorer l'héritage de Peter et pour offrir un cadeau au lauréat.

Il s'agit d'une dédicace au capitaine de vaisseau Hinton, dont le dévouement à la Marine royale canadienne (MRC) s'est étendu sur 30 ans de service. Il a été créé à la demande de Geraldine.

"Je cherchais un moyen de rendre hommage non seulement à Peter, mais aussi à tous les jeunes hommes et femmes courageux qui se sont sacrifiés en se portant volontaires pour servir pendant la Seconde Guerre mondiale", a-t-elle déclaré. "En consultation avec la marine, j'ai suggéré que le prix reconnaisse les idéaux de courage, de service, de leadership, d'esprit de corps et de sacrifice si évidents à l'époque et aujourd'hui.

L'héritage du capitaine de vaisseau Hinton incarne cet esprit. Né à Shanghai, en Chine, le 18 avril 1921, mais élevé à Victoria, Peter a fréquenté l'école primaire Monterey, l'école préparatoire Vernon, l'école universitaire St. Michael's et le collège Brentwood, où il a excellé dans le rugby, le cricket et la voile. Peter s'est engagé dans la marine en 1941. Après



avoir servi à bord du dragueur de mines NCSM Kelowna, il a commandé la péniche de débarquement (L) 262. Il était l'un des plus jeunes à commander une péniche de débarquement lorsqu'il a commandé les troupes alliées en France lors du jour J, en transportant les North Nova Scotia Highlanders sur la plage de Bernières-sur-Mer.

Lui et son équipage ont évité de justesse la mort et des blessures graves lorsqu'une autre péniche de débarquement alliée s'est approchée et a heurté le navire de Peter contre une mine terrestre, malgré ses avertissements de faire preuve d'une

extrême prudence et d'éviter le danger. L'auteur Mark Zuehlke a publié un récit de l'histoire du capitaine de vaisseau Hinton dans le livre Juno Beach, Canada's D-Day Victory.

Peter est rentré au Canada en 1945 et a quitté la marine, quoique brièvement, avant de la réintégrer en 1951. Il a ensuite commandé les navires de la MRC NCSM Columbia, NCSM Fortune et NCSM Athabaskan et a été le premier capitaine du NCSM Protecteur lors de sa mise en service en 1969.

Il a également été commandant de l'école de leadership NCSM Cornwallis.

"C'est là qu'il a formulé la philosophie selon laquelle chaque marin a le potentiel et la possibilité de faire preuve de leadership et que chaque membre de l'équipage du navire est tout aussi important pour le bon fonctionnement du navire et la réalisation de la mission", a déclaré Geraldine.

Les autres faits marquants de la carrière du capitaine de vaisseau Hinton sont les suivants :

Directeur de la planification de la main-d'œuvre à Ottawa ;  
Chef d'état-major, flottille canadienne de l'Atlantique ;

Commandant de la base du NCSM Stadacona et de la BFC Esquimalt ; il a été le premier à être nommé commandant d'une base sur chaque côte ; et

Il a pris sa retraite de la MRC en 1976.

Après sa carrière dans la marine, Peter a assumé un rôle de leader dans la communauté, en devenant directeur exécutif de la branche Victoria de la Croix-Rouge canadienne et en faisant du bénévolat en tant que membre du conseil d'administration de la Victoria Hospice Society.

Il est décédé paisiblement le 19 décembre 2008, aux côtés de Geraldine et de sa famille.

Encadré : Le capitaine de vaisseau Peter Hinton, qui a inspiré le Memorial Award for Leadership and Excellence in Service. Photo fournie

< 🔍 best outdoor adventures in Victoria Search

**POV: you found out  
military families get 15% off  
at WildPlay!**

94.6K  
Share

**WildPlay Element Parks**  
#AdventureCourses #Ziplines  
#AxeThrowing #FreefallJump  
🎵 About Damn Time (Lizzo)

**Military Families  
GET 15% OFF  
CODE: HERO15**

**WildPlay®**  
Book Now  
1.855.595.2251  
WildPlay.com

**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.

**Devon**  
PROPERTIES

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



Nathan Fasullo a participé à son aventure Outward Bound Canada en août dernier à Clayoquot Sound.

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Grâce à un nouveau programme de bourses d'études, les enfants de familles de militaires peuvent partir à l'aventure et s'instruire dans les régions sauvages du Canada.

La bourse permet aux enfants âgés de 12 à 19 ans dont les parents ou les tuteurs sont membres de la Force régulière, réservistes ou anciens combattants de participer gratuitement à des expéditions prolongées en milieu sauvage.

Nathan Fasullo, résident de Fort Langley (C.-B.), a participé à son aventure Outward Bound Canada en août dernier à Clayoquot Sound. Le jeune homme de 14 ans est le fils du lieutenant-colonel Sam Fasullo, réserviste naval du Corps royal canadien des transmissions.

“Je recommanderais vivement ce cours à d'autres jeunes de familles de militaires parce qu'il leur offre une expérience de plein air entièrement nouvelle qui, je le sais, leur plaira”, a déclaré M. Fasullo.

Ses parents ont entendu parler de la bourse d'études par l'entremise du Centre de ressources pour les familles des militaires de leur localité et ont été impressionnés par ce qu'Outward Bound Canada pouvait leur offrir.

“Être un enfant d'une famille des FAC exige de la résilience et de la souplesse face au changement ; Outward Bound semble incarner cet esprit”, a déclaré Sam Fasullo. “Cette bourse a trouvé un moyen de rendre la pareille aux familles des militaires et de leur témoigner de la reconnaissance d'une manière tangible et bénéfique.

### L'AVENTURE DE LA BIOSPHÈRE

Deux guides adultes ont guidé Sam Fasullo et huit autres jeunes qui ont pagayé, fait de la randonnée et campé en divers endroits du Clayoquot Sound de l'île de Vancouver pendant deux semaines. Ils ont pu observer la faune et la flore de Clayoquot, notamment des ours, des loups, des dauphins, des loutres de mer, des méduses géantes, des étoiles de mer et d'autres créatures marines.

Pour développer leurs compétences en leadership, Fasullo et ses camarades ont dirigé à tour de rôle des expéditions et des activités tout au long de leur voyage.

“J'ai vraiment apprécié de développer mes compétences en matière de leadership et j'ai découvert que j'étais vraiment doué pour diriger”, a-t-il déclaré.

M. Fasullo précise qu'Outward Bound convient mieux aux personnes athlétiques, aventureuses, qui aiment le travail d'équipe. Les participants ont notamment appris à construire des abris temporaires avec des bâches pour se protéger des

éléments, à faire des nœuds, à s'orienter, à naviguer et à lire les cartes des marées.

“Nous avons fait nos randonnées et nos sorties en kayak sans carte, si bien que déterminer notre position et notre direction était un défi, mais cela a vraiment renforcé ma confiance en moi”, a déclaré Fasullo.

Les expéditions en pleine nature sont dépourvues de technologie, de sorte que les jeunes ne peuvent pas utiliser de téléphone portable ou d'autres appareils mobiles pendant qu'ils participent à l'expédition.

“Certains des enfants d'aujourd'hui ont grandi avec un téléphone portable à la main toute leur vie. Il y a donc une certaine anxiété à lâcher prise, mais cela améliore leur expérience”, explique le matelot de première classe (retraité) Pete Smolders.

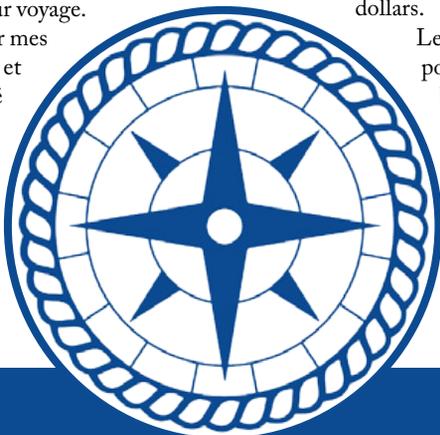
M. Smolders fait partie d'Outward Bound Canada depuis 2016. Il a servi pendant six ans dans la Marine royale canadienne dans les années 1990 en tant que technicien de coque, mais aujourd'hui, il est le chef des opérations de Outward Bound Canada dans l'Ouest du pays.

Il croit fermement que le programme favorise la croissance personnelle et le développement de compétences en leadership tout en aidant les participants à relever les défis du service militaire de leur famille. Il affirme que le programme permet aux jeunes issus de familles de militaires de vivre des expéditions en plein air qui changent leur vie.

“Les cours Outward Bound, c'est un peu comme être affecté à un navire pour la première fois”, a déclaré M. Smolders. “À la fin de leur aventure et des défis qu'ils doivent relever en plein air, un groupe de personnes qui étaient auparavant de parfaits étrangers deviennent les meilleurs amis du monde.

Outward Bound Canada fait partie d'un réseau éducatif à but non lucratif dont les écoles d'éducation en plein air sont présentes dans 35 pays sous le nom d'Outward Bound. Sa mission est de cultiver la résilience, les liens de leadership et la compassion par le biais de voyages inspirants dans le monde naturel. Sans le financement des bourses, les excursions d'Outward Bound Canada ne sont pas bon marché : une aventure typique peut coûter entre 3 000 et 6 000 dollars.

Le financement du programme de bourses pour les jeunes de familles d'anciens combattants provient d'un don privé du banquier d'affaires et philanthrope canadien Brett W. Wilson. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme de bourses d'études pour les jeunes de familles d'anciens combattants et sur la façon d'inscrire votre enfant, veuillez communiquer avec [admissions@outwardbound.ca](mailto:admissions@outwardbound.ca).



Les lauréats des bourses d'études explorent la nature sauvage de la réserve de biosphère près de Clayoquot, sur l'île de Vancouver. Photos fournies

# the LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

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 pub-  
licitaires 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](http://www.lookoutnewspaper.com)

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



# SSPT : Premiers soins pour les pensées intrusives

## Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

L'une des caractéristiques du syn-  
drome de stress post-traumatique est  
la manifestation par l'esprit de pensées  
intrusives.

Ces pensées font irruption dans  
notre conscience sans aucune attente  
initiale et provoquent une réaction  
émotionnelle intense. Les pensées  
envahissantes créent une réaction  
mentale et émotionnelle parallèle à  
la détresse causée par le traumatisme  
initial, ce qui nous amène souvent à  
revivre le traumatisme.

Il est difficile de se débarrasser de  
cette pensée dérangeante, ce qui crée  
un cycle d'anxiété où l'on veut s'en  
débarrasser, mais où l'incapacité à le  
faire fait croître l'anxiété encore davan-  
tage. Cette anxiété particulière peut  
être insupportable et suffocante, avec  
peu ou pas de soulagement entre les  
deux.

Alors, comment apprendre à sur-  
monter une pensée intrusive lorsqu'elle  
se présente ?

La première étape consiste à iden-  
tifier la pensée intrusive. Avant de  
pouvoir envisager de combattre nos  
pensées dérangeantes, nous devons  
reconnaître ce qu'elles sont et les dif-  
férentes itérations qu'elles forment. Les  
pensées intrusives sont relativement  
faciles à identifier car elles évoquent  
un sentiment qui les distingue de la  
plupart des autres pensées. De plus,  
elles sont associées au traumatisme  
subi. Le simple fait de reconnaître la  
pensée intrusive commence à calibrer  
l'esprit et les émotions d'une manière  
qui nous permet de nous détacher de

la pensée, ne serait-ce qu'un instant.  
Nous pouvons conceptualiser ce à quoi  
nous avons affaire.

Il est également essentiel de scan-  
ner le plus tôt possible les endroits où  
la tension corporelle commence à se  
manifester. Les endroits qui provo-  
quent le plus souvent de l'anxiété dans  
le corps lorsqu'ils sont liés à des pen-  
sées intrusives sont les intestins, le cou,  
les épaules, les mains et la mâchoire.  
Un rapide balayage du corps permet  
à l'esprit de s'éloigner de la pensée  
dérangeante initiale. Encore une fois,  
il s'agit de donner un peu d'air aux  
pensées étouffantes.

Une fois que vous avez pris con-  
science de votre corps et que vous avez  
localisé la tension, essayez de respirer  
à l'intérieur de celle-ci. Inspirez len-  
tement et méthodiquement par les  
narines, puis expirez lentement par la  
bouche. Un bon exercice consiste à  
allonger les inspirations et les expira-  
tions et à les rendre plus intention-  
nelles à chaque respiration. Sentez  
que la respiration commence dans  
le diaphragme et s'élève lentement  
pour remplir la poitrine, et vous vou-  
lez presque avoir l'impression que  
l'oxygène arrive jusqu'à votre tête.  
Ensuite, expirez délibérément de  
manière à atténuer la tension dans  
le corps. La mise en œuvre de cette  
technique prendra un certain temps  
dans les premiers temps. Cependant,  
l'esprit et le corps finissent par associer  
ce type de respiration au soulagement  
de la tension dans le corps.

Une fois que la respiration est ancrée  
et que l'attention est portée sur le corps,  
une affirmation peut aider à soulager la  
pensée intrusive et à lui donner de  
l'espace. L'utilisation d'affirmations qui

évoquent un sens aigu de la conscience  
du corps fonctionne bien ici. Par  
exemple, "Je suis calme", "Je suis fort"  
et "Je suis confiant" peuvent tous être  
évoqués dans le corps. L'affirmation  
doit susciter une sensation corporelle  
que vous avez déjà éprouvée. Un excel-  
lent moyen d'augmenter la puissance  
de l'affirmation est de réfléchir aux  
moments où vous avez été ce que vous  
affirmez, c'est-à-dire de vous rendre à  
un moment de votre vie où vous avez  
exsudé et incarné un sentiment sincère  
de confiance, en explorant ce que vous  
avez ressenti non seulement dans votre  
corps, mais aussi dans votre esprit.

Le retour au corps peut aider à  
remettre les pendules à l'heure dans  
l'esprit et à éloigner les pensées intru-  
sives. Cependant, il n'est parfois pas  
facile de se concentrer sur le corps et la  
respiration parce que les pensées sont  
si accablantes. La semaine prochaine,  
nous verrons comment concrétiser le  
traitement initial des pensées envahis-  
santes et comment soulager la tension  
persistante qui peut survenir.

Thomas Goenczi est un vétérinaire de la  
RCN 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.

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)



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
--	---

CANEX  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

CANADA'S  
MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

# INVICTUS GAMES

## L'enthousiasme pour l'Invictus grandit en Colombie-Britannique

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Dans moins d'un an, Vancouver et Whistler accueilleront des athlètes militaires malades et blessés du monde entier pour les Invictus Games 2025.

Pour célébrer les prochains jeux et contribuer à faire connaître sa mission, un groupe de 60 athlètes militaires, compétiteurs, entraîneurs et gestionnaires de 19 nations du monde entier s'est réuni à la mi-février pour un camp d'hiver des nations participantes.

“L'objectif du camp est d'aider les nations participantes à mettre en place des programmes de sports adaptés tout au long de l'année”, a déclaré Scott Moore, directeur général des Invictus Games Vancouver Whistler 2025.

Les participants ont passé la semaine à recevoir une formation dans des sports adaptés tels que le snowboard et le ski alpin, le ski nordique, le biathlon, le skeleton et le curling en fauteuil roulant sur d'anciens sites des Jeux olympiques d'hiver de 2010.

Moore explique que le camp a permis à de nombreux participants d'essayer les nouveaux sports d'hiver qui venaient pour la première fois à l'Invictus.

“Leur expérience a véritablement démontré qu'à travers le pouvoir du sport, les Jeux inspireront la guérison, soutiendront la réhabilitation et susciteront une plus grande compréhension et un plus grand respect pour ceux qui ont servi leur pays”, a-t-il déclaré.

Les jeux mettent l'accent sur le rétablissement des blessés et des malades des forces armées. C'est un processus auquel adhère totalement le major (retraité) Nick Holyome, de Comox (Colombie-Britannique), ancien participant aux Invictus Games.

Cet ancien membre de la Force régulière et de la Force de réserve a servi pendant 24 ans dans la marine, l'armée de terre, l'armée de l'air et les forces d'opérations spéciales en tant qu'officier MARS, puis en tant qu'officier de renseignement. En 2015, il a été diagnostiqué comme souffrant d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT), d'anxiété et de dépression, à la suite de quatre missions en Afghanistan. Holyome a participé à des compétitions de rugby en fauteuil roulant, d'aviron en salle et de cyclisme lors des Invictus Games 2023 qui se sont déroulés en Allemagne en septembre dernier.

Cette fois, il s'est essayé pour la première fois au curling en fauteuil roulant.

“C'était très difficile, mais j'ai vraiment apprécié l'expérience”, a-t-il déclaré. “Vous ne pouvez pas vous présenter sur la glace avec une quelconque frustration et vous devez être calme et serein lorsque vous relâchez les

pierres.

Holyome est un skieur nordique et un entraîneur expérimenté, mais il ne participera pas aux Jeux de l'année prochaine en tant qu'athlète. Il espère plutôt participer en tant que membre du personnel d'entraînement ou de soutien d'Équipe Canada. Au cours des derniers mois, il a visité des organisations communautaires locales à Comox pour parler de son expérience des Jeux et contribuer à la sensibilisation.

### GLISSER AVEC LE PRINCE HARRY

Pour faire entendre leur voix et vanter les mérites des Jeux, les organisateurs ont également fait appel à l'un de leurs fondateurs et de leurs plus éminents partisans, le prince Harry. Le duc de Sussex et son épouse Meghan, la duchesse de Sussex, ont participé à de nombreux événements sur le camp, témoignant ainsi de leur soutien aux Jeux.

Le duc s'est adressé à quelque 200 participants lors d'un dîner de collecte de fonds à Vancouver, en Colombie-Britannique, a grimpé à bord d'une minuscule luge et a effectué deux descentes tête la première sur une piste de skeleton au centre de glisse de Whistler, où il a atteint une vitesse de près de 100 km/h. Puis, sur la glace du club de curling de Vancouver, il a lancé quelques pierres avec l'auteur-compositeur-interprète Michael Bublé et s'est affronté au curling en fauteuil roulant.

Au cours de sa visite, le duc a réitéré son soutien aux Jeux tout en célébrant leur mission.

“Invictus, ce n'est pas nécessairement gagner une médaille, mais les liens qui se tissent entre les nations, le parcours commun de rétablissement auquel participent les compétiteurs et leurs familles”, a-t-il déclaré. “Les Jeux sont une plateforme qui vous permet de montrer vos capacités, d'inspirer le monde et d'honorer les sacrifices de ceux que nous avons perdus.”

Présentés par les sponsors ATCO et Boeing, les Invictus Games Vancouver Whistler 2025 sont une compétition internationale de sport adapté pour les militaires et vétérans blessés ou malades.

La septième édition des Invictus Games est la deuxième organisée au Canada après les Jeux de 2017 à Toronto. Les Invictus de Vancouver Whistler se dérouleront du 8 au 16 février 2025 et réuniront 550 compétiteurs de 25 nations. Les athlètes s'affronteront dans des sports d'hiver nouvellement introduits et dans les compétitions Invictus plus traditionnelles que sont l'aviron en salle, le volley-ball assis, la natation, le basket-ball en fauteuil roulant et le rugby en fauteuil roulant.



Le prince Harry s'exprime lors d'un symposium des Invictus Games sur les blessures invisibles, qui vise à déstigmatiser les victimes de stress post-traumatique et d'autres blessures. Photo : DoD News photo par EJ Hersom - Wikimedia Commons



Nick Holyome (à droite) a participé cette année au camp d'hiver des nations participantes en vue des Invictus Games de 2025 à Whistler.

# GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business  
Family Owned & Operated

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

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

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

**LANGFORD** AUTO Sales  
250-478-7603  
4391 Westshore Parkway

**RV Sales**  
250-590-7425  
4377 Westshore Parkway

**10% OFF**  
for all active  
military members.

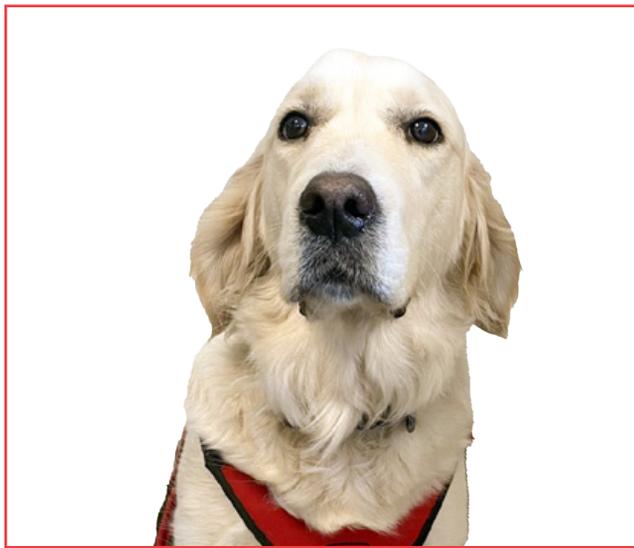


**COLWOOD** AUTO Sales  
778-440-4115  
1772 Island Highway





Des nouvelles fraîches  
Petites annonces  
et bien plus encore  
[www.LookoutNewspaper.com](http://www.LookoutNewspaper.com)



Improving the lives of humans and canines  
through education and training.

**VIK9**  
CONSULTING & TRAINING

[tyson@vik9.ca](mailto:tyson@vik9.ca) | 250-888-2005 [www.vik9.ca](http://www.vik9.ca)

**OKANAGAN MILITARY TATTOO**

**THE SOUNDS OF CELEBRATION** NEW SHOW

okanagantattoo.ca  
Follow us f @ X v

A monumental show featuring Dancers, Musicians, Military Bands, Marching troops, First Responders and Athletes

**MAY 25-26 2024**

Kal Tire Place  
Vernon BC

Scan to buy a ticket or call  
250-549-7469

**SAVE10**  
USE THIS PROMOCODE TO SAVE 10%\*

\* Online, by phone or in person. Offer can not be combined with any other offers

Canada BRITISH COLUMBIA TOURISM VERNON



Le capitaine de vaisseau Matthew Coates parle de l'importance de la conception du centre d'entraînement et d'intégration au combat. La photo : Cplc Ian Thompson

## Une "grosse affaire" entre deux étapes importantes

**Michael McWhinnie**

Conseiller en affaires publiques,  
NTG

Le Combattant de surface canadien (CSC) est l'un des projets de défense maritime les plus importants et les plus complexes de notre génération. Il fournira la future flotte de la Marine royale canadienne (MRC) et modifiera le paysage sur les deux côtes en recapitalisant l'infrastructure de formation nécessaire pour soutenir ces navires.

En novembre dernier, le projet CSC a franchi une étape importante lorsque le ministre Blair a annoncé que le Canada allait de l'avant avec la construction d'un nouveau centre de formation à la base des Forces canadiennes (BFC) d'Halifax, la plus grande base militaire du Canada. La société EllisDon Corporation de Halifax a obtenu un contrat de 7,85 millions de dollars pour concevoir le nouveau Centre d'intégration et d'entraînement au combat - Atlantique (CTIC-A), qui abritera des

systèmes d'entraînement de pointe pour former les marins canadiens à la nouvelle flotte de navires de guerre canadiens de combat de surface (CSC). Le coût total du projet est estimé à 188 millions de dollars.

Le 21 février, les architectes, les ingénieurs et les responsables de la MRC se sont réunis pour une session de partenariat concernant l'installation proposée, au cours de laquelle les processus essentiels de gestion des communications, des attentes et des relations ont été discutés.

Deux commandants des organisations qui seront les principaux occupants du bâtiment y ont assisté : le capitaine de vaisseau Matthew Coates du Groupe d'entraînement naval (GEN) et le capitaine de vaisseau Blair Brown du Centre de guerre maritime des Forces canadiennes (CGMFC).

"Le bâtiment Carroll (S-17) est notre principale installation d'instruction à Halifax et abrite certains de nos formateurs les plus importants", a déclaré le capitaine de vaisseau Coates. "La flexibilité et la reconfigurabilité seront des attributs clés

de la conception pour s'assurer que le CTIC-A puisse prendre en charge non seulement les technologies dont nous connaissons l'avènement, mais aussi celles qui dépassent notre capacité de prévision.

Le CTIC-A comprendra une installation d'entraînement sécurisée (STF) requise par le SCC pour l'entraînement individuel et collectif classifié, ainsi que les simulateurs et formateurs associés. Il permettra le regroupement d'organisations fonctionnellement liées, notamment le CCGM, un centre de gestion des données et un laboratoire de développement technique, afin de faciliter et d'améliorer la collaboration.

"Le bâtiment Stubbs (S32), construit dans les années 1950, nous a également bien servis, d'abord en tant qu'école de guerre maritime, puis aujourd'hui en tant que CCGMFC. Mais le bâtiment montre des signes de vieillissement depuis un certain temps", a ajouté le capitaine de vaisseau Brown. "Nous attendons avec impatience le déménagement

au CTIC-A, qui permettra de regrouper les personnes du CFMWC qui développent les tactiques nécessaires aux opérations en mer, et celles du NTG qui les enseignent à nos marins et à nos officiers.

Le capitaine de vaisseau Coates a également souligné l'importance de la tâche qui les attend.

"L'excellence opérationnelle en mer repose sur une formation de qualité à terre", a-t-il déclaré. "Une formation de premier ordre, à son tour, dépend fortement de l'accès à une infrastructure appropriée. De manière très appréciable, le bâtiment que vous concevrez soutiendra directement la création de capacités maritimes canadiennes pour les décennies à venir".

Le contrat principal pour cette installation a été attribué en novembre 2023. La phase de conception se déroulera tout au long de l'année 2024. La construction devrait débuter en 2025/2026 et s'achever en 2030.

**SPROTT SHAW COLLEGE**

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

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

**VICTORIA: 250-384-8121**

**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.

# Les équipes de volley-ball des Tritons visent haut

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Les équipes de volley-ball de la BFC Esquimalt ont retrouvé leur optimisme et leur soif d'or après avoir remporté les titres régionaux du Canada-Ouest à Winnipeg, au Manitoba.

L'équipe féminine des Tritons a battu Edmonton 3-1 (25-18, 26-28, 25-22, 25-19) dans le match pour la médaille d'or du tournoi régional de l'Ouest des FAC, tandis que l'équipe masculine a balayé Cold Lake en deux sets 3-0 (25-22, 25-17, 25-18). Les deux équipes ont défendu avec succès leurs titres de 2023 et se sont rendues aux Championnats nationaux des FAC, qui se dérouleront du 14 au 18 avril à la BFC Borden.

“Nos équipes masculine et féminine étaient ravies de remporter l'or à Canada West pour la deuxième année consécutive”, a déclaré le Capitaine de corvette (Capc) Noelani Shore du NCSM Venture, gestionnaire de l'équipe féminine des Tritons. “Je fais partie de l'équipe de volley-ball de la base depuis dix ans, alors c'était très gratifiant de voir l'équipe s'unir en finale et remporter la victoire en quatre manches.

Le matelot de 3e classe (S3) Stacey Smith, de l'École navale (Pacifique), a reçu les honneurs de la joueuse la plus utile des Tritons pour le match de la médaille d'or des femmes. Le Capitaine de corvette Shore explique que la grande énergie et les compé-

tences supérieures sur le terrain du Matelot de 1re classe Monique Lutyk, de la base d'hébergement, et du S3 Smith ont joué un rôle essentiel dans le succès écrasant des Tritons tout au long du tournoi.

Les femmes d'Esquimalt ont terminé le tournoi à la ronde invaincues en remportant des victoires en manches droites contre Winnipeg, Edmonton et Wainwright, avant d'éliminer Wainwright en demi-finale. Maintenant, elles en veulent plus, et LCdr Shore dit qu'elle et ses coéquipières sont très confiantes de remporter l'or à Borden.

## DE GRANDS ESPOIRS

Les Tritons masculins ont remporté deux matchs et en ont perdu deux lors du tournoi à la ronde avant de balayer Comox 3-0 en demi-finale. Le caporal Brandon Rivera, technicien des transmissions au sein de l'unité TEME (Transport Electrical and Mechanical Engineering), a été nommé joueur le plus utile du tournoi.

“Nous sommes incroyablement heureux et c'est formidable d'être les champions de l'Ouest canadien deux années de suite”, a déclaré le Cpl Riviera. “Les joueurs des deux équipes ont travaillé toute la saison et nous sommes ravis de pouvoir prolonger notre saison alors que nous nous préparons pour les championnats nationaux.”

Le Cpl Rivera a félicité son coéquipier, le lieutenant de vaisseau Sam Lowery, du Centre de travail d'assurance de la qualité d'Esquimalt, pour les efforts remarquables qu'il a déployés tout au long du tournoi.



Les membres des équipes féminine et masculine de volley-ball des Tritons d'Esquimalt célèbrent leurs victoires au Championnat régional de volley-ball du Canada-Ouest, le 16 février à Winnipeg, au Manitoba. Les femmes ont battu Edmonton 3-1 dans leur match pour la médaille d'or, tandis que les hommes ont remporté une victoire de 3-0 contre Cold Lake.

Selon lui, le Ltv Lowery a travaillé avec diligence pour apprendre un nouveau rôle en tant que passeur de l'équipe cette saison et a ensuite remporté le titre de joueur le plus utile à deux reprises, y compris lors du match de championnat du tournoi.

Le Cpl Rivera a représenté la base à trois reprises aux championnats nationaux de la CAF. Lui et ses coéquipiers ont remporté

la médaille d'argent lors des deux dernières saisons.

“Notre objectif est de remporter le titre cette année”, a déclaré le Cpl Rivera. “Avec le retour de la plupart de nos titulaires cette année, nous sommes plus aguerris, plus expérimentés, plus affamés et entièrement concentrés sur la conquête de l'or lors du tournoi de cette année.”

**Before you receive your  
posting instruction, visit our  
website for:**

The  
**ABCs**  
of military  
postings

**Getting on the road to sound financial, housing,  
and military life decisions for Canadian Armed  
Forces members and their families**

**Avant de recevoir votre directive  
d'affectation, visitez notre site  
web pour :**

L'  
**ABC**  
des  
affectations  
militaires

**Sur la bonne voie : la prise de décisions avisées en  
matière de finances, de logement et de vie militaire  
pour les membres des FAC et leurs familles**

Ombudsman  
National Defence and  
Canadian Armed Forces

**WWW.OMBUDS.CA**  
WE ARE READY TO HELP.  
NOUS SOMMES PRÊTS À VOUS AIDER.  
**1-888-828-3626**

Canada



**Mercredi  
28 février**



# Stu Visite d'étudiants FMF Cap Breton

A/SLt Alex Khoury  
MARPAC PAO

L'Installation d'entretien de la flotte du Cap-Breton (IAFCB) embauche habituellement des étudiants locaux provenant de divers programmes offerts au Collège Camosun et à l'Université de Victoria, mais le programme d'éducation coopérative est une occasion de stage rémunéré que de nombreux services de l'IAFCB offrent à des apprentis potentiels. Diverses divisions de FMF CB embauchent des étudiants du programme d'enseignement coopératif tout au long de l'année, ce qui permet aux étudiants d'avoir un aperçu de l'industrie. Une petite équipe de FMF CB a créé une visite pour présenter l'unité en tant qu'employeur potentiel. Cela a également permis aux étudiants de faire le lien entre leur expertise théorique et l'application pratique.

L'événement a commencé par une présentation du département d'ingénierie des systèmes maritimes et de ses activités au sein de FMF CB. Une courte vidéo impressionnante de FMF Outreach a été projetée aux visiteurs juste avant qu'ils ne reçoivent l'équipement de protection individuelle (EPI) nécessaire pour accéder à l'entrepôt en toute sécurité. Les invités ont visité trois ateliers de production où un expert de chaque atelier a expliqué ce qu'il fait dans son domaine spécifique - électricité, armement et électronique (radar/radio). Les élèves ont également vu les équipements utilisés et ont été invités à en apprendre davantage à leur sujet.

Cette visite a été créée pour informer les étudiants et les instructeurs de ce que la

FMF CB peut offrir à des employés potentiels. Il existe une multitude de divisions et d'unités au sein du MDN qui comptent plus d'employés civils que de militaires. La CB FMF, située sur la BFC Esquimalt, en est un excellent exemple. Plus de 900 fonctionnaires civils du gouvernement fédéral mettent leurs compétences et leurs connaissances au service de la Flotte.

FMF CB a profité de cette excellente occasion pour présenter son travail, qui est directement lié au domaine d'études proposé par le Camosun College.

Les étudiants qui ont participé à cette visite ont apprécié de voir comment leurs connaissances académiques pouvaient s'intégrer à différentes compétences dans un rôle de technologue ; les instructeurs ont estimé que l'expérience était positive pour leurs étudiants car ils ont pu voir à quel point le personnel de la FMF CB était passionné par ses projets de travail et comment il se sentait par rapport à sa contribution à l'amélioration des forces armées.

"J'aimerais développer des liens plus étroits entre leurs cours/laboratoires et les types d'applications pratiques requises dans un endroit comme la FMF", a déclaré Godfried Pimlott, instructeur à Camosun.

La FMF CB fournit un soutien technique à la Marine royale canadienne, à l'Armée canadienne, à l'Aviation royale canadienne et aux marines alliées.

Les employés du MDN à l'IMF se voient offrir une expérience de travail unique grâce aux défis liés à l'évolution des conditions environnementales. La FMF CB est l'une des installations de réparation les plus complètes de la côte ouest, avec de nombreux ateliers et une équipe diversifiée et compétente.



## WE ARE HIRING

### JOB POSITIONS

**GENERAL**

- PROCUREMENT AGENTS
- SAFETY INSPECTORS
- CLERICAL / ADMINISTRATION ROLES

**TRADES (RED SEAL) (NON-RED SEAL)**

**JOURNEY PERSONS ONLY**

- METAL FABRICATOR
- SHEET METAL
- FITTERS (MECHANICAL, DIESEL & WEAPONS)
- REFRIGERATION MECHANIC
- PIPEFITTER
- CRANE OPERATOR
- INSTRUMENTATION MECHANIC

**APPRENTICES ONLY**

- ELECTROPLATER
- MILLWRIGHT
- ELECTRICIAN

**APPRENTICES & JOURNEY PERSONS**

- LAGGER
- PAINTER
- WELDER
- MACHINIST

- SCALER CLEANER/ LABOURER
- MARINE INDUSTRIAL WORKER
- TRADES SERVICES PERSONNEL

**APPRENTICES & JOURNEY PERSONS**

- RIGGER
- ELECTRONICS TECH

**MARCH 15  
1-7PM**

**CHIEF AND PETTY OFFICER'S MESS;  
CFB ESQUIMALT;  
1575 LYALL ST.  
VICTORIA, BC**

Interested but not available on the day? Send your resume to: [esqfmfapprentices@forces.gc.ca](mailto:esqfmfapprentices@forces.gc.ca) Resumes will be forwarded to the applicable hiring manager.

\*Electronic resume submissions are open from 14-15 March 2024.

\*Candidates must state position title in the subject line of email submissions.

2SLGBTQI+ inclusive workplace. FMF is an equal opportunity employer.

**follow us** →

**GRAND PRIZE DRAW  
MARCH 22 '24**

SCAN ME!

**WORTH A SHOT 50/50**

## Win Big, Give Back!

This is your chance to spring into luck by purchasing a ticket for a chance to WIN half of Broadmead Care's Worth a Shot Spring 50/50 jackpot! Purchase tickets at [www.broadmeadcare.com/worth-a-shot](http://www.broadmeadcare.com/worth-a-shot)

Broadmead Care Foundation is a registered charity.  
#129290383 RR0001 | BC Gaming Event License #149603  
Must be 19+. Find full rules of play on our website.

## Février Formation 5K Résultats

**Nombre total de participants :  
163 La CAF et les civils**

**CLASSEMENT :**

1er	16:48	Civ Matt Carlson.....	Base Exec
2e	18:24	Lt Adrian Thow.....	Fleet School
3ème	18:37	S1 Amanda Polus.....	PCC
4ème	18:44	SLt Simon Gonsalves.....	MARPAC
5ème	18:51	Lt Rodney Newcomb.....	Yellowknife
6e	18:56	Lt Sebastian Harper.....	MARPAC
7e	20:01	John Martell.....	Winnipeg
8e	21:27	Feliz Zheng.....	PCC
9e	22:19	S1 Dave Bacon.....	Calgary
10ème	22:28	Steven Bran.....	PCC

Les PSP sont heureux d'annoncer les résultats suivants de la course de 5 km de FORMATION de février. Félicitations à tous ceux qui ont participé, et nous nous réjouissons de vous voir tous mois après mois ! Notre prochaine course aura lieu le 22 mars.

## 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

**1621 Island Highway, 250-478-8767**

# RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES MARITIMES

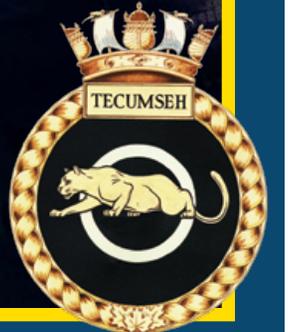


Au cours du quatrième jour de l'exercice d'entraînement Orca, l'équipe a traversé Saanich Inlet et Captain's Pass et a commencé par hisser le drapeau de la marine par le communicateur naval, le matelot de 3e classe Thompson. Ils accueillent également des amis du navire de la Garde côtière canadienne M. Charles M.B., un navire de conservation et de protection en Colombie-Britannique.



Au cinquième jour de l'exercice autour de l'île de Vancouver, des membres du NCSM Tecumseh ont accosté le patrouilleur de classe Orca et ont préparé le Zodiac Hurricane du navire pour qu'il soit hissé à bord sur le pont d'arrière.

Au cours de la deuxième journée de l'exercice Orca de la région Ouest à Esquimalt, le cadet de la marine Etheridge s'entraîne à la veille avec le NCSM Calgary à l'arrière-plan.



## Victoria Town Hall with the Veterans Ombud

Wednesday, 13 March, 2024

19:00 - 21:00 PST

Location: Royal Canadian Legion,  
Trafalgar/ProPatria Branch #292

411 Gorge Road East, Victoria, BC

Veterans and serving CAF and RCMP members, survivors, family and friends, are invited to join the Veterans Ombud, Colonel (Ret'd) Nishika Jardine and team members at the town hall.

We look forward to hearing about the issues that impact local Veterans and their families, to ensure the work we do best serves you.

Please join us.

Veterans  
*Ombud*  
des vétérans

FREE  
Journée Salade  
**Salad Day**  
GRATUITE

WEDNESDAY  
MERCREDI

**March 13**  
**13 mars**



Nutrition  
Month  
2024

Nutrition  
Mois  
2024

[cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion](https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion)

[sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/  
promotion-de-la-sante](https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante)



# CROSSWORD



**Across**

- 6. Canadian Navy's highest rank.
- 8. The RCN's submarine fleet is known as the \_\_\_\_ class.
- 10. Canadian Navy's training establishment in Esquimalt.
- 11. Maritime helicopter used by the RCN.
- 13. Canadian Prime Minister that played a significant role in expanding the Royal Canadian Navy during the Second World War.

**Down**

- 1. Canadian Navy's HQ city.
- 2. The RCN's former rank structure: Ordinary \_\_\_\_.
- 3. The RCN's official motto: Ready, Aye, \_\_\_\_.
- 4. Canadian Navy's newest class of warships.
- 5. The type of ship often used for maritime patrol by the RCN.
- 7. Second World War naval battle that is considered the RCN's greatest victory.
- 9. The body of water where the RCN primarily operates.
- 12. The RCN's official march: Heart of \_\_\_\_.

Submit a completed crossword and you could **WIN!**

Send a photo of your completed crossword to the Lookout via Messenger on Facebook, Instagram or by email to [jazmin.holdway@forces.gc.ca](mailto:jazmin.holdway@forces.gc.ca) by end of day, March 18, 2024 and you will be entered in a draw to win a prize!\*

\*The draw is open to entrants over 19 years of age and in entering, you confirm that you are eligible to do so. A maximum of one entry per individual is permitted. The draw is free to enter. The winner will be drawn at random. The prize is non-exchangeable, non-transferable and no cash alternatives will be offered.

# CLASSIFIEDS

**A LOUER :**

Cook St Village, suite d'une chambre à coucher avec planchers en bois. Immeuble calme, très propre et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et parking inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 1 650 \$ par mois. Disponible le 1er avril 2024. Appelez le 250-588-5457.

**A VENDRE**

MOTORBIKE 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 à travers Victoria. Pour plus d'informations, merci d'envoyer un SMS au 416-908-7087.

SAILBOAT 1974 CS 22 à vendre. Situé à CFSA. 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.

Entreprise à vendre - Idéal pour un membre qui prend sa retraite ! Opportunité de posséder un service de limousine de luxe bien établi à Victoria - Ascot Limousine Services. Le vendeur souhaite prendre sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : trois permis d'autorité spéciale, trois limousines, un site Web, un numéro de téléphone, des services juridiques et comptables (au besoin), des clients loyaux et de la bonne volonté, ainsi que de l'aide pour la transition. \$110,000. Contactez Gilles au 250-812-2775 ou [gilles@ascotlimo.com](mailto:gilles@ascotlimo.com). Plus d'information disponible sur [ascotlimo.co](http://ascotlimo.co).

**VOULOIR**

**LOUER / ACHETER / VENDRE / ANNONCER**

**QUELQUE CHOSE ?**

Contactez Kate à l'adresse suivante  
[Kateryna.Bandura@forces.gc.ca](mailto:Kateryna.Bandura@forces.gc.ca)

**OPÉRATION MONEY SMART**

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI !**

Quand : 14 mars 2024  
Heure : 9h00 à 12h00 PT  
Lieu : Théâtre Collier  
(Bâtiment WP1094)  
1094 Victoria View road Victoria, BC V9A 5S1



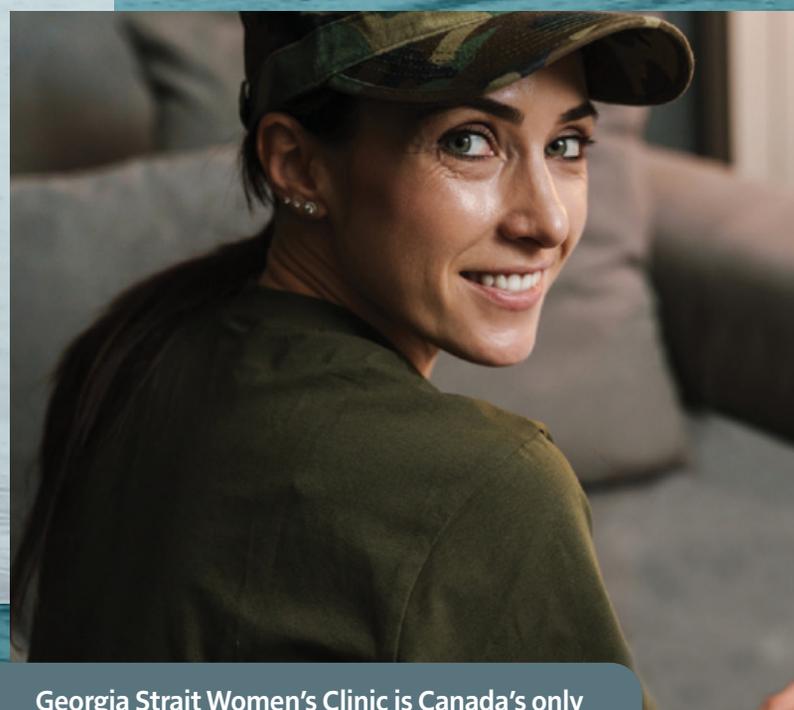
# Treatment IS WITHIN REACH

## 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**