



VOLUME 69 NUMÉRO 32 | 26 AOÛT, 2024  
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

# le 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



Photo : Michael McWhinnie, NTG



## GRIMPER LES ÉCHELONS !

La commandante Britany Bourgeois, du NCSM *Corner Brook*, récemment promue, est la première femme à être nommée commandante en second d'un sous-marin. Bienvenue à l'équipe de commandement !

### Your Relocation Specialists



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



250-474-4800  
SouthIslandHomeTeam.com

### We proudly serve the Canadian Forces Community

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



www.mollymaid.ca

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



ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER  
IN THIS PAPER WEEKLY!

# Treatment IS WITHIN REACH

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

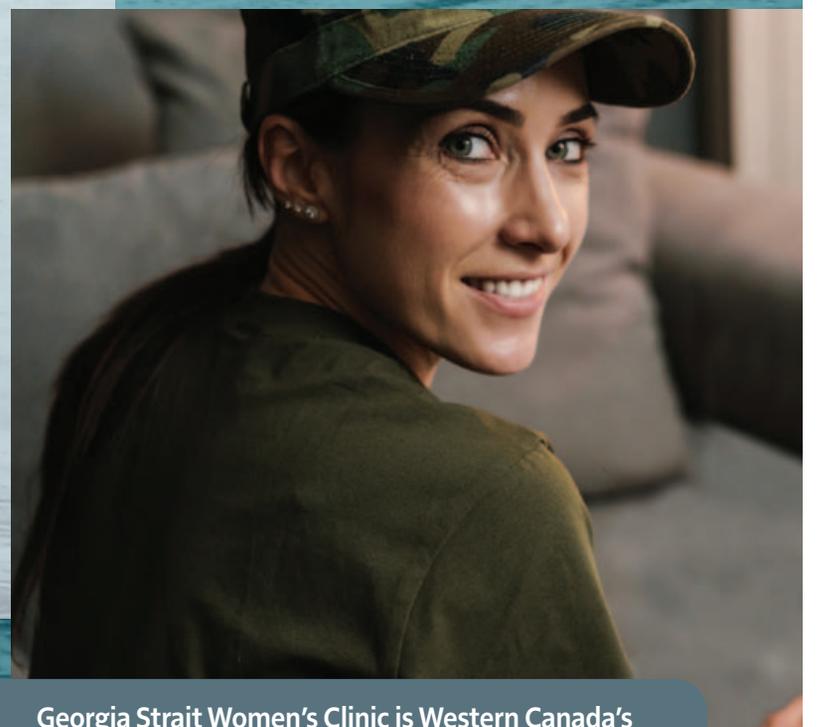
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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



ACCREDITATION CANADA  
AGRÈMENT CANADA  
*Driving Quality Health Services  
Force motrice de la qualité des services de santé*



Georgia Strait Women's Clinic is Western 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)



# L'escadron 442 honoré

**Kateryna Bandura**  
Collaboratrice du Lookout

En témoignage de leur bravoure et de leurs compétences exceptionnelles, le 25 juillet, le 442e Escadron de transport et de sauvetage a reçu la prestigieuse Mention élogieuse d'unité des Forces canadiennes. L'honneur vient en reconnaissance de leurs efforts héroïques lors d'une opération d'évacuation dramatique près d'Agassiz le 15 novembre 2021.

L'escadron, basé à la 19e Escadre Comox, a réussi à évacuer 311 personnes, 26 chiens et un chat qui étaient bloqués par des glissements de terrain sans précédent sur la route 7. Ce sauvetage audacieux a mis en évidence la capacité de l'unité à réagir rapidement et efficacement dans des circonstances extrêmes.

Le lieutenant-colonel (LCol) François Fasquelle s'est dit fier de la réussite de son unité.

"Cette merveilleuse nouvelle a été transmise à l'ensemble de l'escadron lors de notre rencontre matinale quotidienne par le commandant/commandante en chef de la 19e Escadre. Tous les membres de l'escadron ont été très surpris et enthousiasmés par la nouvelle", a-t-il déclaré.

La citation revêt une signification particulière pour l'escadron, comme l'explique le Lcol Fasquelle, elle est l'aboutissement de tous les efforts et du dévouement de chaque membre de l'escadron.

"Chaque membre du 442e Escadron s'entraîne avec diligence pour soutenir et exécuter les opérations de recherche et de sauvetage, et une telle réalisation est le fruit de notre engagement à sauver des vies canadiennes", a-t-il déclaré.

Le rôle principal du 442e Escadron est de fournir des ressources aériennes en soutien au Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage (CCCOS) de Victoria. Leur zone de responsabilité couvre environ 920 000 kilomètres carrés de terrain principalement montagneux au Yukon et en Colombie-Britannique, ainsi que 560 000 kilomètres carrés de l'océan Pacifique. Cette région vaste et difficile fait de la région de recherche et de sauvetage de Victoria la plus exigeante du pays.

L'opération de sauvetage a mobilisé trois hélicoptères CH-149 Cormorant, chacun doté d'un équipage complet composé de deux pilotes, d'un mécanicien navigant et de deux techniciens de recherche et de sauvetage (Tech SAR). De plus, l'escadron a déployé un commandant sur place, un technicien de soutien aux opérations aériennes (ZO) et un technicien en imagerie pour aider au sol.

La Mention élogieuse à l'intention des unités des Forces canadiennes comprend un parchemin doré, un médaillon doré et un drapeau commémoratif spécial.

Le 442e Escadron prévoit de célébrer cette réalisation lors de l'événement national SAREX, qui se tiendra à Comox du 9 au 13 septembre. Ce rassemblement de toutes les unités de recherche et de sauvetage du pays constituera une plateforme idéale pour présenter les réalisations de l'escadron.

"Il s'agit d'une récompense importante pour l'unité, et nous sommes ravis d'être reconnus pour ce que nous faisons le mieux : fournir des capacités de recherche et de sauvetage au public canadien et sauver des vies", a déclaré le Lcol Fasquelle.

Canada.ca

## Qu'est-ce qu'une Mention élogieuse d'unité des Forces canadiennes ?

La Mention élogieuse des Forces canadiennes à l'intention des unités est une récompense collective créée pour reconnaître le service distingué d'une unité militaire.

### Critères d'admissibilité

Elle est décernée à toute unité ou sous-unité, formation composite ou autre groupe militaire des FC, ou à toute organisation similaire d'une force armée étrangère travaillant avec les FC ou en collaboration avec elles, qui a accompli une action ou une activité considérée comme dépassant les exigences du service normal. Elle ne peut être décernée aux lauréats de concours que dans des circonstances très exceptionnelles.

### La citation comprend trois éléments :

- Un parchemin gaufré d'or sur lequel sont inscrits, dans les deux langues officielles, le nom de la formation, de l'unité ou de la sous-unité concernée et une citation appropriée, et qui porte la signature du chef d'état-major de la défense ;
- un médaillon à douze faces de couleur or, d'une largeur de 76 mm au niveau des pointes, portant à l'avant les symboles superposés des trois armées : l'ancre, les épées croisées et l'aigle en vol, surmontés de la couronne royale, le tout superposé à quatre feuilles d'érable à l'intérieur d'un cercle surélevé. Sur le bord du médaillon apparaissent, entre des branches de laurier, les inscriptions "COMMENDATION" et "MENTION ÉLOGIEUSE". Le revers présente une couronne de feuilles de laurier et d'érable sur le pourtour, le centre étant dégagé pour permettre la gravure du nom de l'unité.
- un drapeau commémoratif spécial représentant les symboles superposés des trois armées : l'ancre, les épées croisées et l'aigle en vol, surmontés de la couronne royale et entourés d'une couronne de feuilles de laurier sur un champ (fond) composé de trois bandes horizontales et égales de bleu marine, rouge et bleu clair. Le drapeau peut être déployé ou exposé ouvertement par les unités récipiendaires à titre de distinction publique pendant une période d'un an à compter de la date de remise de la récompense. Par la suite, le drapeau peut être conservé en tant qu'artefact historique et souvenir de la récompense.



Le 442e Escadron de transport et de sauvetage reçoit la Mention élogieuse des Forces canadiennes le 25 juillet. Photos fournies



COLDWELL BANKER OCEANSIDE  
Victoria BC, Canada



**ELYSIA ALLEN**

**250-882-8938**

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

ElysiaAllenHomes.com

# Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

## L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

### ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway .....jazmin.holdway@forces.gc.ca

### PRODUCTION

Teresa Laird ..... production@lookoutnewspaper.com  
Leslie Eaton.....250-363-3127  
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

### ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto .....250-363-3127  
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

### PUBLICITÉ

Joshua Buck.....778-977-5433  
.....military.base.advertising@gmail.com

### CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Wilson Ho.....250-363-400

Publié toutes les deux semaines, le lundi, sous l'autorité du capitaine de vaisseau K. Whiteside, commandant de la base.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abréger ou de rejeter un texte ou une publicité afin de respecter la politique énoncée dans le manuel des politiques des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

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

Circulation : 2 000 exemplaires bihebdomadaires, plus le lectorat numérique et l'engagement.

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour rejoindre notre communauté croissante de médias sociaux.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : [www.lookoutnewspaper.com](http://www.lookoutnewspaper.com)

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



[www.LookoutNewspaper.com](http://www.LookoutNewspaper.com)

# Les membres de la FAC triomphent lors des éprouvantes marches de Nimègue

**Kateryna Bandura**

Collaboratrice du Lookout

Sous une chaleur étouffante et dans des conditions éprouvantes, trois membres de la BFC Esquimalt se sont joints à huit autres membres des Forces armées canadiennes (FAC) pour terminer les prestigieuses Marches de Nimègue en juillet dernier.

La 106e édition de cet événement renommé mettait au défi les participants militaires de marcher 40 km par jour pendant quatre jours consécutifs tout en portant un sac de 10 kg.

Le maître de 1re classe (M 1) Amie-Anne Savage, administratrice des ressources humaines à l'administration de la base, le matelot-chef Mitchel Kathol, maître d'équipage du NCSM Edmonton, et le matelot Lake Ruiz, directeur général de l'état de préparation stratégique de la Marine, ont représenté la BFC Esquimalt, marchant aux côtés de plus de 45 000 participants de 73 pays.

“L'événement est dans l'ensemble l'une des atmosphères les plus positives que l'on puisse connaître”, a déclaré le M 1 Savage. “Malgré la fatigue et les efforts déployés chaque jour pour atteindre l'arrivée, l'énergie était électrique.”

Le M1 Savage a effectué la marche en 2015 avec l'équipe des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)), et y est retourné cette fois avec son mari, le SM Kathol, et un autre membre de la BFC Esquimalt. Le Canada reportant

son contingent officiel à 2026, ces militaires déterminés ont participé à titre individuel.

Le M1 Savage explique que la préparation a été intense et qu'elle a commencé des mois à l'avance.

“En février, nous avons contacté les Programmes soutien du personnel pour obtenir le plan d'entraînement que l'équipe FMAR(P) utilisait les années précédentes”, explique le M 1 Savage. “Nous avons marché avant le début des journées de travail, normalement à 4 heures du matin, et pendant les week-ends pour maintenir les exigences physiques des marches de Nimègue.”

Pour se préparer à cet événement éreintant, les candidats du FAC suivent un entraînement rigoureux, qui consiste notamment à marcher au moins 500 km avec un sac de 10 kg au cours de la période d'entraînement et à effectuer au moins deux journées de marche consécutives de 40 km.

“Je tire mon chapeau à ceux qui ont parcouru les distances totales en portant des sabots de bois alors que je pensais que porter un sac à dos de 10 kg et des bottes de combat était difficile”, a déclaré le P.E.R.T. “Lorsque l'on se rend dans les petites villes et que l'on entend la foule vous acclamer, cela donne le regain d'énergie dont on a besoin.”

La marche s'est révélée être un formidable défi, physiquement et mentalement exigeant. La marche de cette année a connu des températures record, ce qui a

conduit à demander à tous les militaires de lâcher du lest le quatrième jour.

À l'issue de la marche, les participants reçoivent la prestigieuse médaille Vierdaagsekruis, approuvée par la royauté, également connue sous le nom de Croix des marches de quatre jours.

“Cette année, j'ai reçu une nouvelle médaille qui comprend la couronne au-dessus de la croix, car j'ai terminé pour la deuxième fois”, a déclaré avec fierté le premier officier Savage.

L'événement a offert des occasions uniques de camaraderie internationale.

“C'est toujours intéressant d'être aux côtés de militaires d'autres pays. En fin de compte, nous avons tous le même objectif, celui de terminer la course”, a déclaré le premier maître Savage. “Beaucoup de personnes âgées remercient encore les Canadiens d'avoir libéré les Pays-Bas, et même les petits enfants s'illuminent lorsqu'ils voient nos drapeaux.”

Malgré les défis, le M 1 Savage encourage vivement les autres membres de la FAC à participer.

“À 100 pour cent, ne vous asseyez pas sur la seule pensée, mais sautez plutôt sur l'occasion”, a-t-elle exhorté. “Je n'ai pas rencontré un membre qui a terminé la Marche et qui a eu une expérience négative.”

Les membres de la FAC peuvent s'inscrire en tant qu'individus militaires sur le site officiel De 4Daagse et peuvent demander à séjourner au Kamp Heumensoord.



Le matelot-chef Mitchel Kathol, maître d'équipage, et le maître de 1re classe Amie-Anne Savage, conseillère en ressources humaines, posant avec leurs médailles Vierdaagsekruis à la fin du défilé Via Gladiola, à Nimègue, aux Pays-Bas, le 19 juillet. Photo fournie

## Les Marches de Nimègue

Les Marches de Nimègue, également connues sous le nom de Marches des 4D, ont une histoire riche de plus de 110 ans. À l'origine, il s'agissait d'un événement militaire, qui attire aujourd'hui à la fois des civils et des militaires. Le Canada y participe régulièrement depuis 1952, généralement dans le cadre de la “Force opérationnelle interarmées (JTF) Nimègue”. La 106e Marche de Nimègue, qui s'est déroulée du 16 au 19 juillet, a attiré plus de 45 000 participants, dont 41 552 ont relevé le défi.

Bien que le Canada n'ait pas envoyé de contingent officiel, 11 membres des FAC se sont inscrits en tant que militaires individuels, et quatre autres membres ont participé dans le cadre d'équipes de l'OTAN. Les membres participent à la marche pendant leur congé annuel et sont approuvés pour représenter le Canada en tant que militaires.

# 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

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



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

RV Sales 250-590-7425  
4377 Westshore Parkway

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





Les membres des rangs subalternes du Club de la Flotte du Pacifique célèbrent la réouverture officielle le 15 août à la BFC Esquimalt. Photos fournies

# Le Pacific Fleet Club rouvre ses portes sous le signe de la joie et de la camaraderie

Jazmin Holdway  
Journal Lookout

Après des mois d'anticipation et de préparation, les portes du mess des jeunes gradés du Club de la Flotte du Pacifique (CFP) à la BFC Esquimalt ont finalement été rouvertes le 15 août, marquant la fin d'une fermeture prolongée et le début d'un espace nouveau et amélioré pour les membres. La réouverture a suscité l'enthousiasme et le soulagement des membres et du personnel, qui ont travaillé sans relâche pour assurer une réouverture sécuritaire et réussie.

Lors de la réouverture officielle, plus de 200 membres étaient présents, pizza à la main, pour découvrir un espace rénové, un mobilier flambant neuf, un bar ouvert et la brasserie Swift qui distribuait des échantillons pour le plus grand plaisir de tous.

«La réouverture a été un énorme succès et les réactions des membres ont été extrêmement positives - ils étaient ravis d'être enfin de retour au PFC», a déclaré le capitaine de vaisseau (Capv) Ingeborg LeClair, présidente du comité du mess du club de la flotte du Pacifique et capitaine de vaisseau de formation des forces maritimes du Pacifique/de la force opérationnelle interarmées du Pacifique. «Il a fallu mettre la main à la pâte pour respecter la date de réouverture, mais nous y sommes parvenus.»

La fermeture, qui a duré huit mois en raison d'une infestation de rongeurs, a laissé un vide notable pour les soldats de rang inférieur de la base, en particulier ceux qui vivent dans des logements. Bien que le Capv LeClair et le personnel du mess aient fait des efforts pour maintenir l'esprit de camaraderie pendant cette période, la réouverture du PFC offre aux membres un espace accueillant pour se rapprocher les uns des autres,

prendre des repas et socialiser.

Les membres du mess ne sont pas les seuls à se réjouir de sa réouverture.

«Les Programmes de soutien du personnel sont incroyablement heureux de voir le Pacific Fleet Club rouvert», a déclaré Heather Catte, gestionnaire principal des Programmes de soutien du personnel (PSP). «La fermeture a eu un impact sur la capacité à maintenir une partie du personnel du bar, donc rien que de ce point de vue, c'est formidable de voir les portes ouvertes et le bar fournir à nouveau des services, de sorte que le personnel du mess des PSP puisse tous retourner au travail et fournir un niveau de service complet aux membres des rangs subalternes.»

La fermeture du bâtiment a également suscité de nouvelles occasions pour le Mess de collaborer avec d'autres unités et des fournisseurs communautaires afin d'offrir aux membres la possibilité de participer à diverses activités à l'extérieur du CFP, notamment la planche à pagaie et l'escalade.

«Pendant que les installations étaient fermées, le personnel des PSP qui continuait à fournir des services aux rangs subalternes a fait un travail extraordinaire pour résoudre les problèmes et trouver des moyens créatifs de soutenir le plus grand nombre de membres du mess de la Formation, et a même utilisé le magnifique patio du bâtiment pour offrir aux membres des activités à l'extérieur et un débouché social», a déclaré Mme Catte.

Le mess continuera à offrir du café gratuit les

lundis et mardis à 10 heures et organisera un événement «TGIT» et «TGIF» par mois, en plus des jeudis karaoké. L'EM LeClair est ouverte aux suggestions sur la manière d'améliorer encore le PFC.

En tant que présidente du comité des mess, Mme LeClair est très enthousiaste à l'idée de voir le PFC rouvrir ses portes.

«Faire partie de la réouverture a été une expérience spéciale pour moi, et j'espère que les membres peuvent reconnaître le dévouement et le travail acharné investis pour y parvenir», a déclaré l'EM LeClair. «Je comprends que la fermeture du CFP ait été ressentie par beaucoup, mais j'encourage vivement tout le monde à venir voir les améliorations que nous avons apportées. Je me suis engagée à créer un espace accueillant pour tous, et je serais ravie que vous puissiez découvrir les changements de première main.»

La réouverture marque un nouveau chapitre pour le PFC et, avec lui, un sentiment renouvelé d'unité parmi tous les soldats des rangs subalternes qui l'appellent chez eux. Bravo Zulu à tous ceux qui ont participé à la réouverture!

Les membres sont encouragés à consulter régulièrement l'Instagram et le site Web du PFC pour les dernières mises à jour sur les événements et les heures. Il y a également un code QR sur la porte d'entrée du PFC qui peut être scanné à tout moment pour obtenir des informations. Les membres peuvent également s'adresser à [Ingeborg.LeClair@forces.gc.ca](mailto:Ingeborg.LeClair@forces.gc.ca) pour toute question ou préoccupation.

[www.LookoutNewspaper.com](http://www.LookoutNewspaper.com)

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

## The Village workshop series



Construire des ponts: par la compréhension du village ©

mardi 17 septembre 8h 30 - 16h 30  
C&PO's Salle Rainbow



► Kathi Camilleri

► Au cours de cet atelier expérientiel, nous explorerons notre rôle personnel dans le soutien à la renaissance des valeurs qui ont si bien fonctionné dans les villages autochtones pendant des milliers d'années. Nous explorerons également en profondeur les effets des pensionnats indiens et de la politique d'assimilation du Canada. Cet atelier est axé sur les solutions plutôt que sur la récrimination et constitue un excellent forum pour poser des questions.

Les participants à ces ateliers souvent évocateurs d'émotions commentent que, même s'ils ont un peu compris le problème sur le plan cognitif, après avoir participé à Building Bridges Through Understanding the Village, ils comprennent également sur un plan émotionnel profond. L'atelier se déroule dans une perspective sans honte ni culpabilité et invite tous les participants à faire partie de la guérison qui EST déjà en train de se produire. Le travail de Kathi a été inspiré par les enseignements de Jann Derrick sur « Le cercle et la boîte » de Jann Derrick et par les enseignements de nombreux aînés.

Inscription requise. E-mail:  
[Andrea.Lam@forces.gc.ca](mailto:Andrea.Lam@forces.gc.ca)

[villageworkshopseries.com](http://villageworkshopseries.com)

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



## Eye care for your family!

- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription

MILITARY DISCOUNT AND DIRECT BILLING FOR MILITARY FAMILIES

OAKLEY, ARMANI, KATE SPADE, RAYBAN, AND MORE!

ACCEPTING NEW PATIENTS - BOOK AN APPOINTMENT TODAY!

Admirals Walk  
OPTOMETRY CLINIC

Dr. Darcy Dennis and Dr. Rachel Rushforth  
NEAR BASE  
106-1505 ADMIRALS ROAD  
(250) 995-0449

# JOURNÉE DE LOISIRS DE LA FORMATION



DE LA BFC ESQUIMALT



SAMEDI  
**SEPT 7**

Centre sportif de Naden / Gymnase inférieur et secteurs environnants

**12h00 à 16h00**

Joignez-vous à nous pour de la nourriture **GRATUITE**, des jeux amusants, du maquillage de figure, des promenades en embarcations gonflables à coque rigide (RHIB), des princesses, des superhéros et bien plus encore!



# GRATUITS

Ouvert à tous les membres des Forces armées canadiennes, aux employés de la base, aux vétérans et à leurs familles.

BMO

Brought to you by the Bank of Montreal,  
your Canadian Defence Community Banking partner.

babcock™

seaspan  
VICTORIA SHIPYARDSCFB Esquimalt Base Fund  
Fonds de la base de la  
BFC Esquimalt



# Opération CARIBBE

Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, accompagné du Premier maître de 1re classe David Bisal, chef de la Flotte canadienne du Pacifique, fait un salut d'adieu au NCSM Edmonton alors qu'il quitte la BFC Esquimalt, le 12 août. Photo : Matelot de 3e classe Mckayla Ryce, Services d'imagerie des FMAR(P)



# Opération LENTUS24

Le 2e peloton du groupe-bataillon territorial au Jasper Park Lodge à l'appui de l'opération LENTUS à Jasper, en Alberta, le 6 août. Le Caporal Peter Grieves

**WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE**

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

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

# #TOGETHERWECAN

International Overdose Awareness Day  
 PENINGTON INSTITUTE

OVERDOSE BASICS: [www.overdoseday.com/overdose-basics](http://www.overdoseday.com/overdose-basics)  
 PREVENTION: [www.overdoseday.com/overdose-prevention](http://www.overdoseday.com/overdose-prevention)

[cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion](http://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion)  
[sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante)



STRATÉGIE DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE FMAR(P) VIE SANS DÉPENDANCES

La Journée internationale de sensibilisation aux surdoses (JISP) - qui a lieu le 31 août de chaque année - est la plus grande campagne annuelle au monde visant à mettre fin aux surdoses, à se souvenir sans stigmatisation des personnes décédées et à reconnaître le chagrin des familles et des amis laissés derrière.

Soutenu par le groupe de travail "Vivre sans dépendance" de la stratégie de santé et de bien-être de la MAPAC, le thème de 2024 est "Ensemble, nous pouvons", soulignant le pouvoir de notre communauté lorsque nous sommes tous solidaires. #TogetherWeCan #IOAD2024 #EndOverdose

- Ressources du FAC**  
 Services de santé/conseillers en toxicomanie de la base :  
 Pour y accéder, les membres militaires doivent contacter la réception de la clinique médicale locale de la FAC au 250-363-4122.  
 Programme d'aide aux membres (PAD) : 1-800-268-7708  
 Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) : 1-800-353-3329  
 Le Service des aumôniers : 250-363-4106
- Ressources du Grand Victoria**  
 CARES (Centralized Access and Rapid engagement Services) Traitement ambulatoire des toxicomanies :  
 Groupes de soutien et d'éducation, conseils, traitement de jour, évaluation, références et consultations avec des médecins. 250-519-3485
- Alcoholics Anon :**  
 Ligne de soutien. Groupes de soutien pour ceux qui souhaitent arrêter de boire. 250-383-7744  
**BC Alcohol and Drug Information Referral Service Line :**  
 Informations et références sur l'usage et l'abus d'alcool et de drogues. 1-800-663-1441 (24 heures)  
 LifeRing :  
 Groupes d'entraide non religieux promouvant l'abstinence d'alcool et d'autres drogues addictives. 1-877-254-3348  
 Umbrella Society  
 Pour les personnes aux prises avec des dépendances et des troubles de santé mentale. 250-380-0595  
 Homewood Health - Ravensview :  
 Traitement de la toxicomanie pour les militaires et les anciens combattants. 1-866-203-1793



Apprenez les principes de base du surdosage : [www.overdoseday.com/overdose-basics/](http://www.overdoseday.com/overdose-basics/)  
 OUTILS DE PRÉVENTION : [www.overdoseday.com/overdose-prevention/](http://www.overdoseday.com/overdose-prevention/)  
 #TogetherWeCan #IOAD2024 #EndOverdose



**PASSATION DE COMMANDEMENT :  
NCSM MAX BERNAYS**

Marquant le point culminant d'une série d'étapes importantes au cours des derniers mois, le NCSM *Max Bernays* a tenu, le 1er août, sa première cérémonie de passation de commandement depuis qu'il a rejoint la Marine royale canadienne en 2022. Au cours d'une cérémonie à Pearl Harbor, à Hawaï, présidée par le commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, le commandant inaugural, le capitaine de frégate Collin Forsberg, a remis le commandement au capitaine de frégate Nadia Shields.

Photo de la cérémonie : Caporal William Gosse



**PASSATION DE COMMANDEMENT :  
NCSM EDMONTON**

Le Capitaine de corvette S. MacDonald, commandant entrant, le Commodore David Mazur, officier réviseur, et le Capitaine de corvette L.M. Gunderson, commandant sortant, signent les documents de passation de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement tenue à bord du NCSM *Edmonton* à Y-Jetty le 27 juin.

Photo : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P)



**PASSATION DE COMMANDEMENT :  
GROUPE DE L'INSTRUCTION  
NAVALE**

Le Groupe de l'instruction navale a accueilli le Capitaine de vaisseau Mike Stefanson à titre de commandant du Groupe de l'instruction navale (GIN) lors d'une cérémonie tenue au quartier général du GIN à Work Point, à la BFC Esquimalt, le 12 août. Le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique et chef d'état-major adjoint de la marine - Personnel et instruction, a présidé la passation de commandement. Le Capitaine de frégate Darren Sleen, GCN sortant, retourne au NCSM *Venture* à titre de commandant.

Photo fournie

**Journée de la voile en famille de la PCTU :  
UNE AVENTURE NAUTIQUE  
POUR TOUS**



FMAR(P)

Le 25 juillet, l'Unité de formation des patrouilleurs (UFP) a organisé une mémorable journée familiale de voile, offrant un aperçu exclusif de la vie quotidienne des membres des Forces armées canadiennes (FAC) en mer.

L'événement, qui s'est déroulé à bord de trois patrouilleurs de classe *Orca* - *Wolf*, *Raven* et *Caribou* - a donné aux familles une occasion unique d'expérimenter directement les tâches et les responsabilités de leurs proches dans la Marine royale canadienne.

L'excursion d'une journée a commencé à 8 heures par une séance d'information avant le départ, suivie de l'embarquement des marins et de leurs invités à bord des *Orcas*

désignés. Lorsque les navires ont quitté la jetée Zulu et le port d'Esquimalt, les familles ont eu droit à une démonstration complète des opérations et des compétences navales.

Tout au long de la journée, les participants ont assisté à diverses démonstrations, dont les suivantes :

- Exercice à la mer (POBEX)
- Approches de remorquage
- Démonstrations de lutte contre l'incendie
- des manœuvres à grande vitesse.

Les familles ont également bénéficié de visites guidées des navires de la classe *Orca*, ce qui leur a permis de découvrir les différents systèmes de bord et les quartiers d'habitation.

L'événement a été une excellente occasion pour les proches de comprendre les subtilités de la vie en mer et les rôles importants joués par les membres de la FAC dans le maintien de la sécurité maritime.

La navigation familiale s'est terminée par une série de démonstrations de navigation et de matelotage alors que les navires retournaient au port d'Esquimalt. De retour à la jetée Zulu, les familles et les membres de l'équipage se sont réunis autour d'un barbecue festif, partageant des histoires et réfléchissant aux expériences de la journée.

Le PCTU Family Day Sail n'a pas seulement permis de se divertir et de s'instruire, il a également renforcé les liens étroits au sein de la communauté navale.

**Working for our  
community**

**Mitzi Dean**  
MLA, Esquimalt-Metchosin

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

**\$1,169,000 • 432 Regency Pl. Royal Bay**

**Another fine home in  
Royal Bay**

Lovely 3 bed 3 bath + 1 Bed 1 bath lower suite and double garage in Royal Bay's new seaside community. Contact your agent to view!

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

Sutton Group West Coast Realty  
103-4400 Chatterton Way  
Victoria, BC

**E-FILE FROM  
\$90+GST**

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

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

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 CMARCS  
Canada's Military Store

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

**babcock**

Proud to be Canada's trusted submarine support partner

babcockcanada.com

**CFB Esquimalt Golf Association**

Are you a golfer and tired of paying full rates for green fees?

Come join our association.

- Discounted rates at local courses
- 4 member only tournaments a year
- One epic road trip to the interior of BC
- Meet and play golf with members of the Defence Community

Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA

**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

Ask about BG Protection Plan\*  
Where Dependability and Trust are a Priority...

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

\* under 80,000 km



## PROUD TO SUPPORT FAMILIES OF THE CANADIAN ARMED FORCES

Seaspan's Victoria Shipyards is proud to support the families of the Canadian Armed Forces through our sponsorship of the Personnel Support Program's Summer Camps. Every kid deserves a chance to unleash their creativity, learn new skills, and make new friends.

*Photo taken at the Government of Canada owned facility named the Esquimalt Graving Dock*

seaspan.com



## Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

**Laurel Collins**  
MP for Victoria

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



f /CollinsLaurel  
t @Laurel\_BC  
i @laurelndp



## PETITES ANNONCES

### A LOUER

**SUITE PRIVÉE DE PLUS DE 1250 PIEDS CARRÉS SUR UN TERRAIN** 2 380 \$/mois. Disponible la première semaine de septembre. Entrée privée, exposition sud ensoleillée avec plafond insonorisé, semi-meublé ou non meublé ; avec cheminée à bois étanche (bois de chauffage inclus), plancher de salle de bain chauffé, laveuse et sècheuse à l'intérieur, wifi et place de stationnement près de l'entrée. Situé sur une propriété tranquille et privée de 2 acres sur la péninsule de Saanich avec un espace vert en abondance accentué par des poulets en liberté en enclos. Contacter luisdawn@proton.me 08/12

**SUITE DANS LANGFORD** 1 800 \$/mois. Près de View Royal, lumineux, moderne, propre, privé et tranquille, suite d'une chambre à coucher avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse inclus. Quartier tranquille. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Parking disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture, références et preuve d'emploi obligatoires. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613-449-2836 08/12

**COURT SÉJOUR DE 30 À 90 JOURS** dans une maison familiale tranquille. Suite rénovée d'une chambre à coucher au sous-sol, entièrement meublée, idéale pour les employés qui déménagent ou les militaires en affectation temporaire. Non fumeur, pas d'animaux, stationnement pour 1 voiture, buanderie. Situé à Colwood. 2 000 \$ par mois, tout compris. Disponible dès maintenant. Appeler Shelly directement 250-213-7444. 08 / 12

**COOK ST VILLAGE SUITE DE 2 CHAMBRES** à coucher avec planchers de bois franc. Immeuble tranquille, très propre et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et stationnement inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 2 400 \$ par mois. Disponible le 1er septembre 2024. Appeler le 250 588 5457. 08/12

**DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT, JUSQU'AU 29 SEPT.** Suite meublée de 2 chambres super pratique et confortable, à dix minutes à pied de la BFC Esquimalt. Spacieux, cuisine entièrement équipée, rez-de-jardin, entrée privée, buanderie commune, linge/utilitaires/wifi inclus. Parking dans la rue. Idéal pour une personne en placement à court terme. Ne fume pas et n'a pas d'animaux. 2200 \$ pour septembre ; tous les jours d'août seraient calculés au prorata. Appeler Margaret 240 740 1300. 08/26

### A VENDRE

**MAISON D'ESQUIMALT AVEC LOGEMENT DE FONCTION** 5 chambres, 2 salles de bain sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées au sud. 965 000 \$ Appeler Vicky 250-380-7323. 06/03

**VOUS VOULEZ  
LOUER  
ACHETER  
VENDRE  
ANNONCER  
QUELQUE  
CHOSE ?**

**Pour annoncer,  
contactez  
Jazmin.Holdway@  
forces.gc.ca**



## Services d'information de la base

Présenté par :  
Commandant D. Wilmott  
Services d'information de la base Esquimalt



Le maître de 2e classe Pamela Vant, communicatrice navale, est promue à son grade actuel.



Le matelot de 2e classe Asif Haque, communicateur naval, est promu à son grade actuel.



Le matelot de 2e classe Guillermo Jungbluth Aleman, communicateur naval, est promu à son grade actuel.



Le matelot de 2e classe Kevin Richardson, communicateur naval, est promu au grade actuel.



Le matelot de 2e classe Brandon Robbins-Lamothe, communicateur naval, est promu au grade actuel.



Le matelot de 2e classe Ren Vagay, communicateur naval, est promu à son grade actuel.



### CHANGEMENT DE COMMANDEMENT : MAINTENANCE DE LA FLOTTE INSTALLATION DU CAP-BRETON

Le Capitaine de vaisseau David Roberge, commandant entrant, le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique, et le Capitaine de frégate Iain Meredith, commandant entrant, signent les certificats de passation de commandement de l'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) Cape Breton à la BFC Esquimalt, le 19 juillet.

Photo : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)



### CENTRE DES SERVICES DE SANTÉ DES FORCES CANADIENNES (PACIFIQUE)

Le commandant entrant, le Lieutenant-colonel A.J. O'Brien, l'officier réviseur, le Capitaine de vaisseau N. Gauthier, et le commandant sortant, le Lieutenant-colonel J.P. Buisson, signent les certificats de passation de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement du Centre des services de santé des Forces canadiennes (Pacifique), le 25 juillet.

Photo : Matelot-chef Valerie LeClair, Services d'imagerie des FMAR(P)

## LES ÉQUIPES CYBERNÉTIQUES DE LA FLOTTE TRIOMPHENT À LA SANS INTERNATIONAL SERVICES CUP 2024

### Enseigne de vaisseau de 1re classe

#### Simon Gonsalves

Officier des affaires publiques des Forces maritimes du Pacifique

Être sélectionné pour participer à l'une des plus importantes compétitions de cybersécurité au monde, la SANS NetWars International Services Cup, sur invitation seulement, est un grand honneur pour les cyberprofessionnels militaires. En préparation, les deux équipes de cyberformation de la Marine royale canadienne (MRC) - Atlantique et Pacifique - ont uni leurs forces pour représenter à l'échelle mondiale les compétences des marins canadiens dans le domaine de la cybersécurité.

La MRC, l'une des deux équipes des Forces armées canadiennes (FAC) sélectionnées pour participer à la compétition, a formé une équipe très talentueuse, qui a su équilibrer l'expertise de différents domaines de compétences pour relever des défis difficiles. Au cours de cet événement de type "capture du

drapeau", 35 équipes nationales de cinq membres, originaires de neuf pays, ont rivalisé d'ardeur pour démontrer leur talent virtuel dans divers domaines de la cybersécurité.

En se concentrant sur des domaines de compétence essentiels, tels que le renseignement sur les sources ouvertes, la rétro-ingénierie, l'analyse du trafic réseau et l'exploitation du web, les concurrents se sont efforcés, dans des délais très courts, d'obtenir le plus grand nombre de points possible.

Sur un maximum de 15 400 points, le contingent de la MRC a obtenu un score total de 12 565 points, ce qui lui a permis de remporter la première place !

Le commandant Sean Bruce, officier responsable de l'équipe cybernétique de la flotte dans le Pacifique, a noté que "notre victoire a renforcé la réputation et la crédibilité de la MRC dans le domaine cybernétique, et que cette compétition a été l'occasion de travailler avec des nations partenaires essentielles, et a fourni des opportunités d'apprentissage précieuses qui seront incorporées dans notre formation et notre développement futurs".

Bien que cette victoire soit une première pour le contingent cybernétique de la MRC, elle ne sera certainement pas la dernière.

"Notre participation continue à des événements internationaux de formation contribue à démontrer que nous prenons ce domaine avec le sérieux qu'il mérite", a déclaré le Capitaine de corvette Bruce. "Les cybermenaces sont l'une des plus importantes menaces militaires émergentes de l'ère moderne."

Bravo Zulu à l'équipe de la MRC, pour son incroyable performance et pour avoir représenté notre pays sur la scène internationale !



## Le cyberconflit

Les cyberconflits se produisent à une échelle de plus en plus grande et les considérations qu'ils soulèvent imprègnent les opérations navales modernes. L'environnement actuel des cybermenaces est un monde complexe d'acteurs malveillants, allant de pirates informatiques solitaires à des capacités de cyberguerre entièrement développées par l'adversaire. Par conséquent, les plateformes et les installations navales doivent être renforcées et défendues contre l'escalade des cybermenaces.

Composées d'un mélange d'opérateurs cybernétiques de la FAC et de spécialistes des systèmes de la MRC, les équipes cybernétiques de la flotte constituent une capacité naissante qui permettra à la flotte de protéger les réseaux embarqués et de contribuer à la détection et à la réponse aux cyberincidents partout dans le monde.

La sauvegarde de ces "réseaux de réseaux", dont dépendent les opérations navales modernes, est la tâche principale de l'équipe cybernétique en pleine expansion des Forces maritimes du Pacifique.

Vous êtes membre de la MRC et vous vous intéressez à la cybersécurité et à la défense ? Si c'est le cas, vous êtes invité à participer aux séances de formation hebdomadaires de l'équipe cybernétique de la Flotte du Pacifique ! Pour en savoir plus, contactez l'AC00 ou (+MARPAC Fleet Cyber@Esquimalt) ou surveillez un prochain NAVGEN décrivant les détails du programme Naval Cyber Network.

**LOOKOUT**  
REVUE DE L'INDUSTRIE  
PRÉSENTE

**DU BATEAU AU RIVAGE**

**SALON PROFESSIONNEL INDUSTRIEL**

Présentation des derniers produits des Fournisseurs Industriels, et plus encore !

**MARDI 8 OCTOBRE**  
CENTRE ATHLÉTIQUE NADEN  
BFC ESQUIMALT  
DE 10 H À 14 H

GRATUIT POUR LES PARTICIPANTS

**MILITAIRE & SECTEUR PRIVÉ VENDEURS**

DES MILLIERS DE DOLLARS EN PRIX DE PRÉSENCE

**Nourriture gratuite!**  
Bus, plaisir et plus encore !

Les stands se vendent rapidement !

Contactez Josh Buck pour réserver dès aujourd'hui !  
Joshua.Buck@forces.gc.ca • military.base.advertising@gmail.com

**COMMODORE'S CUP | COUPE COMMODORE**

**FLAG FOOTBALL**

2024

**RCN MRC vs RCAF ARC**

**TOUCHDOWN PACIFIC**

CFL

**THURSDAY | JEUDI**  
**AUGUST 29 AOÛT**  
COLVILLE FIELDS | ESQUIMALT | CHAMPS DE COLVILLE  
**TIME 1300-1500 HEURES**

- ★ CFL Alumni in attendance
- ★ Grey Cup will be on site
- ★ Opening Ceremonies with the Naden Band
- ★ All Ranks After Social at the Pacific Fleet Club following the event.
- ★ Des anciens de la LCF seront présents.
- ★ La Coupe Grey sera sur place.
- ★ La cérémonie d'ouverture débutera à 13h00 avec la Troupe Naden.
- ★ Après l'événement, il y aura une soirée sociale pour tous les grades au Pacific Fleet Club.

Contact your Unit Sports Officer or Coordinator for further information and rules.  
Contactez le responsable des sports ou le coordinateur de votre unité pour plus d'informations et pour connaître les règles.

## Médaille du couronnement du roi Charles III



Cette médaille porte l'effigie de Sa Majesté le roi Charles III, ainsi que le chiffre royal. Le ruban bleu, rouge et blanc de la médaille évoque la médaille du couronnement d'Édouard VII de 1902, l'une des premières médailles du couronnement décernées aux Canadiens. L'Autorité héraldique du Canada est responsable de la conception de la médaille, qui a été approuvée par Sa Majesté le Roi.

**Il s'agit d'une médaille circulaire, de couleur argent et d'un diamètre de 32 mm, portant :**

Sur l'avvers, une effigie couronnée et vêtue de Sa Majesté le Roi du Canada, tournée vers la droite, entourée des inscriptions "CHARLES III DEI GRATIA REX" et "CANADA".

Au revers, apparaît sur le fond un anneau de formes triangulaires givrées évoquant l'image d'un chapelet de fanions déployés à l'occasion d'une fête. Ces 13 formes font référence aux provinces et territoires du Canada, et leur disposition circulaire traduit l'idée d'inclusion de tous les Canadiens. Le cercle est également un concept important pour de nombreux peuples autochtones, car il symbolise non seulement l'équité, mais aussi les cycles du monde naturel. Sur ce fond apparaissent le chiffre royal canadien au centre, la date du couronnement, 6.V.2023, à gauche et les mots "VIVAT REX" (Vive le roi) à droite.

Un anneau de 12 mm, qui retient le ruban, passe dans une petite boule creuse au sommet d'une griffe reliée à la partie supérieure de la médaille.

Le ruban a une largeur de 32 mm, avec au centre une bande rouge de 5 mm de large, de chaque côté de laquelle se trouvent des bandes blanches de 2 mm de large, suivies de bandes bleu foncé de 9,5 mm de large et de bandes rouges de 2 mm de large sur le pourtour. Ce ruban est identique au ruban de la Médaille du couronnement britannique et s'inspire du ruban de la Médaille du couronnement du roi Édouard VII de 1902, qui fut la première Médaille du couronnement suspendue à un ruban.

## Appel à candidatures pour la médaille

Le 3 mai 2023, il a été annoncé qu'une médaille du couronnement serait frappée pour commémorer l'occasion historique du couronnement de Sa Majesté le Roi Charles III en tant que Roi du Canada. La médaille sera administrée par la chancellerie des honneurs au siège du gouvernement.

La médaille de couronnement sera un moyen tangible pour le Canada d'apercevoir Sa Majesté comme notre nouveau souverain. En même temps, la remise de 30 000 médailles servira à honorer les contributions et les réalisations d'individus représentant toute la diversité de notre société.

Les membres des FAC sont, à juste titre, très fiers d'être associés à Sa Majesté en tant que chef de nos forces armées. Le roi fait partie de la FAC depuis plus de 45 ans et s'est toujours intéressé de près à la FAC et à ses membres.

Les FAC se sont vu attribuer 4 000 médailles, ce qui signifie qu'environ 3,9 % des membres des FAC seront récompensés à cette occasion.

La sélection sera faite sur la base du mérite en utilisant un processus similaire à celui de l'Ordre du mérite militaire (ORMM). Les cinq commandements nommés pour l'ORMM, à savoir la VCEMD, la MRC, l'AC, l'ARC et la CPM, recevront une allocation correspondant à leur poids démographique, ainsi que des directives pour s'assurer que la sélection est représentative de la population des FAC. La reconnaissance sera axée sur le travail des militaires de rang inférieur, tant pour le MR que pour le corps des officiers, qui sont essentiels à notre succès opérationnel, en particulier au moment où nous reconstituons les FAC pour qu'elles atteignent leur effectif autorisé. Les commandements susmentionnés solliciteront des nominations auprès de leurs unités et formations et procéderont à une sélection répondant aux exigences. Les nominations seront consolidées par DH et R et soumises à l'approbation du gouvernement.

**Pour poser votre candidature, envoyez un courriel à [medals-medailles@forces.gc.ca](mailto:medals-medailles@forces.gc.ca). Les commandements ont jusqu'au 6 septembre pour soumettre leurs candidatures à la Direction des distinctions honorifiques et de la reconnaissance (DH&R).**

## Now Renting 1 & 2 Bedroom Apartments. Move-in Ready.

Just steps from the beach, trails, shopping and dining.

20 minutes to CFB Esquimalt



Visit [RentRoyalBay.com](https://RentRoyalBay.com) to book a tour

**V** VANTAGE  
APARTMENTS  
AT ROYAL BAY

PCRE group



## Avez-vous l'étoffe d'un écrivain ?

Le *Lookout* est à la recherche de personnes qui veulent "avoir leur mot à dire" dans la presse écrite. Si vous avez quelque chose à dire et que vous souhaitez collaborer, contactez [Jazmin.Holdway@forces.gc.ca](mailto:Jazmin.Holdway@forces.gc.ca).

Il s'agit d'un poste bénévole

Proud to  
serve  
Esquimalt-  
Saenich-  
Sooke



**Randall Garrison, MP**

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

250-405-6550 [Randall.Garrison@parl.gc.ca](mailto:Randall.Garrison@parl.gc.ca)

[www.RandallGarrison.ndp.ca](http://www.RandallGarrison.ndp.ca)

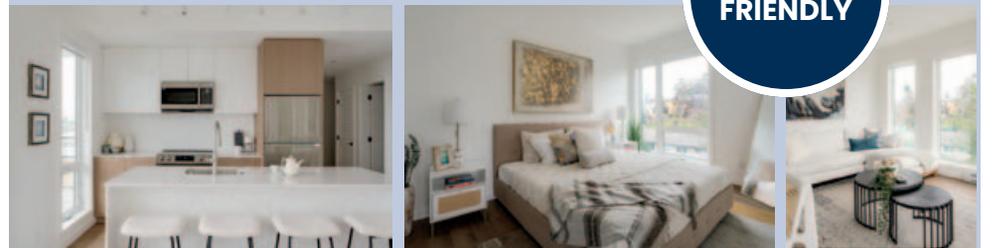


## ADELAIDE

Receive 1 Month Free Rent on a 13-Month Lease & a \$250 Gift Card!\*



PET  
FRIENDLY



Only a few suites remaining – book a tour today!

Adelaide is West Bay's newest modern apartment rental building, located steps from the Songhees Walkway, overlooking the picturesque West Bay. Visit [AdelaideWestBay.com](http://AdelaideWestBay.com) to book a tour today!

**Devon**  
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT

778.402.2067

[Adelaide@devonproperties.com](mailto:Adelaide@devonproperties.com)

# We Salute Our Fleet

**98.5**  
OCEAN

TM

AUTOMNE 2024

## Inscription au cours de promotion de la santé

**MAINTENANT  
OUVERTE**

Scanner pour info



Programme et inscription

Les cours de Promotion de la santé sont ouverts à tous les employés du MDN, à leurs conjoints et aux anciens combattants.

Tous les cours de Promotion de la santé, y compris Respect dans les FAC, sont des ateliers volontaires et éducatifs. Ils ne constituent pas une formation professionnelle.

## LES COURS SONT DISPONIBLES POUR L'AUTOMNE 2024

- » Sensibilisation aux dépendances : Alcool, autres drogues, jeux de hasard et d'argent
- » NOUVEAU ! Nutrition essentielle
- » Gérer les moments de colère
- » Conditionnement mental et sensibilisation au suicide
- » Le respect dans les FAC
- » Le stress, ça se prend en main

Pour plus d'informations, visitez le tableau d'affichage du Splash Screen ou allez sur :

**SBMFC** : <https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion/for-individuals>

### Vous avez des questions ?

Veuillez contacter l'AC à l'adresse suivante : [lisa.jeffery@forces.gc.ca](mailto:lisa.jeffery@forces.gc.ca)



MARPAC  
HEALTH &  
WELLNESS  
STRATEGY  
STRATÉGIE  
POUR LA SANTÉ  
ET LE BIEN-ÊTRE  
DE FMAR(P)

## Les services d'imagerie FMAR(P) lancent Une douce collecte de fonds pour la CCMTDN

### Kate Bandura

Collaboratrice de Lookout

L'équipe des services d'imagerie des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) a lancé une campagne de financement novatrice pour la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN), en offrant une variété de fruits et de bonbons lyophilisés aux membres de l'Équipe de la Défense.

La CCDN, qui fait partie de la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada, offre aux fonctionnaires fédéraux et aux retraités un moyen direct de soutenir plus de 86 500 organismes de bienfaisance, y compris de nombreuses organisations ayant des liens étroits avec la communauté militaire du Canada.

Dans la région d'Esquimalt, la campagne de la CCMTDN est organisée chaque automne en collaboration avec Centraide. Elle représente l'engagement de l'équipe de défense locale à avoir un impact social positif dans leurs quartiers et leurs communautés.

Le sergent (Sgt) Malcolm Byers, ambassadeur de la CCMTDN au sein du QG des FMAR(P) et ambassadeur de la CCMTDN pour l'imagerie des FMAR(P), encourage les membres de l'Équipe de la Défense à participer de toutes les façons possibles.

"Au cours de ma cinquième année en tant qu'ambassadeur du CCMTDN, je suis constamment à la recherche de nouvelles possibilités de collecte de fonds", a déclaré le Sgt Byers. "Nous avons déjà nos portraits

d'automne annuels et nos campagnes de portraits de départ dans la dignité tout au long de l'année ; l'intérêt pour d'autres techniques de conservation s'est accru ces dernières années."

Les friandises lyophilisées constituent un moyen unique de soutenir la cause tout en se faisant plaisir ou en se préparant à des activités de plein air, car elles permettent de réduire le poids transporté. Tous les articles proviennent d'une installation commerciale de lyophilisation située dans la vallée de l'Okanagan et sont garantis stables pendant au moins six mois lorsqu'ils ne sont pas ouverts.

Les produits actuellement disponibles comprennent des bonbons mixtes, des Skittles, des Nerd Gummy Clusters et une variété de fruits lyophilisés tels que des pêches, des mangues et des fraises. Les pré-commandes sont acceptées, la prochaine date limite étant fixée au 30 août pour une mise à disposition le 15 septembre.

La collecte de fonds se poursuivra au moins jusqu'en décembre, en même temps que la campagne annuelle de portraits de la CCMTDN, organisée par FMAR(P) Imaging à l'automne. Les personnes intéressées peuvent goûter et stocker les photos aux Services d'imagerie FMAR(P) D25 pendant les heures de bureau. Pour plus d'informations ou pour passer une commande, les membres de l'équipe de la Défense peuvent envoyer un courriel au Sgt Byers à l'adresse [malcolm.byers@forces.gc.ca](mailto:malcolm.byers@forces.gc.ca) ou se rendre en personne au D25.

# QUARRY | VILLAS



Coming soon

An exclusive collection  
of single-level villas.

Enjoy the finest in single-level living, where 2-bedroom villas line European-inspired streets, just moments from the ocean and a wealth of amenities.

Register now.  
[QUARRYATROYALBAY.COM](http://QUARRYATROYALBAY.COM)

OWN A HOME AT  
**ROYAL BAY**

# BEST OF THE BEST IS BACK

2024 Outlander PHEV  
LE S-AWC



## Best-selling plug-in hybrid SUV in Canada

OWN FOR

**\$149**

WEEKLY\*  
WITH \$2,000 DOWN\*

FOR

**84**

MONTHS  
AT 5.69% APR

PLUS  
GET A

**NO-CHARGE  
EXTENDED WARRANTY**  
VALUED AT UP TO **\$3,750\***

**10** YR/160,000 KM  
POWERTRAIN LTD WARRANTY\*\*

**10** YR/160,000 KM  
LITHIUM-ION BATTERY WARRANTY\*\*

**10.5** YR/160,000 KM  
NEW VEHICLE LTD WARRANTY\*\*

**10.5** YR/160,000 KM  
ROADSIDE ASSISTANCE\*\*

MSRP: \$55,247 | SAVINGS: \$2,247 | NOW PRICE: \$53,000

AND

GET GOVERNMENT EV REBATES UP TO **\$5,000** SUBJECT TO ELIGIBILITY\*

PLUS

**GET A \$500 MILITARY REBATE<sup>1</sup>**

TEST DRIVE  
TODAY

SCAN HERE  
FOR DETAILS



/ 687 km of Combined Range<sup>2</sup>

/ 7 Passenger Seating (5+2)

/ Multi View Camera System

/ Power Panoramic Sunroof  
with Sunshade

/ Hands-Free Power Liftgate

/ Smartphone Wireless Charger

/ Super All-Wheel Control  
(S-AWC) with Drive Mode  
Selector



**VICTORIA  
MITSUBISHI**

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

\*\$149 weekly is equal to \$298 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301682. \$298 bi-weekly payment for 84 months, with \$2,000 down, or equivalent trade, 5.69% A.P.R. financing, on approved credit. MSRP is \$55,247. Selling price is \$53,000 and does not include provincial & federal rebates. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$5,000 EV rebate, and subject to eligibility. Payment and selling price include freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Terms and conditions apply. Offer expires August 31, 2024. See dealer for details. \*\*Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. The Extended Warranty product is described in greater detail in the service contract. Please read carefully the terms and conditions for the product as they set out the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires August 31, 2024 and subject to change without notice. \*\*Whichever comes first. Regular maintenance not included. See dealer or mitsubishi-motors.ca for warranty terms, restrictions and details. Not all customers will qualify. <sup>1</sup>All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required. <sup>2</sup>EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.