



VOLUME 69 NUMÉRO 33 | 9 SEPTEMBRE, 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



les NOUVEAUX REMORQUEURS FONT PARLER D'EUX

Les grands remorqueurs navals *Haro* et *Barkerville*, récemment acquis par la Marine royale canadienne, sont entrés pour la première fois aujourd'hui dans le port de leur nouvelle base, la BFC Esquimalt. Leur arrivée marque la fin d'un voyage de 8 500 milles nautiques depuis les installations du Groupe Océan, au Québec. Ces navires modernes et performants permettront à la base de continuer à soutenir les opérations navales futures pendant des décennies !

Photo : Marin de 3e classe Veni Colico

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
REALTY SERVICES

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.

MOLLY MAID
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

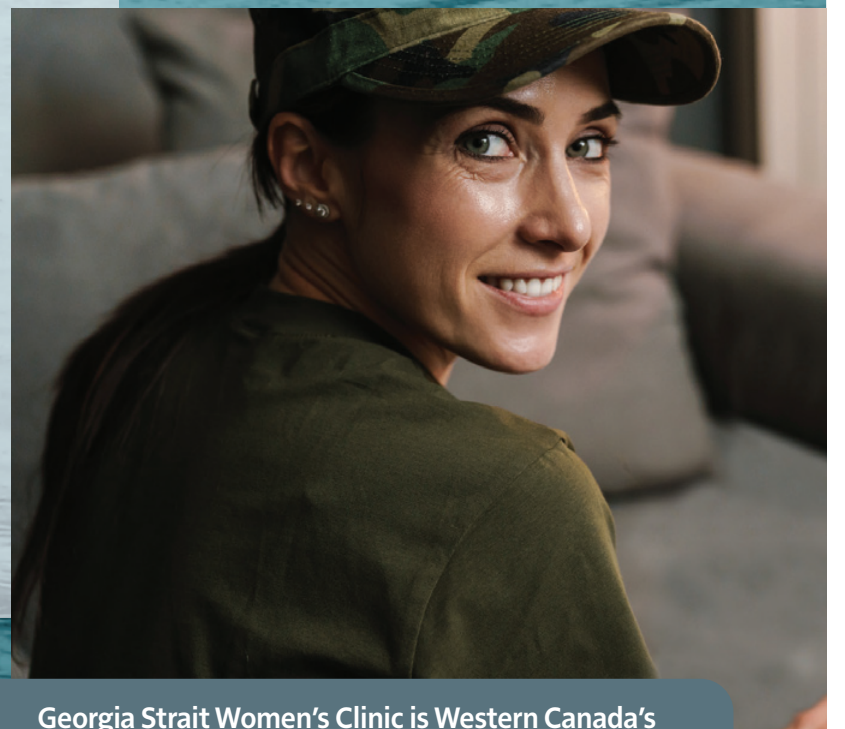
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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



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

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

CANSUBFOR : Assurer la sécurité et la préparation dans les profondeurs

Kate Bandura
Collaboratrice de Lookout

Sous les vagues, la Force sous-marine du Canada (CANSUBFOR) opère dans l'un des environnements les plus difficiles que l'humanité ait connus. Ce service silencieux exige non seulement du courage et des compétences, mais aussi un engagement inébranlable à l'égard de la sécurité.

Dans une entrevue exclusive avec The Lookout, le premier maître de 2e classe Nelson Harvey, coordonnateur national de la recherche et du sauvetage sous-marins, lève le voile sur l'équipement sophistiqué et l'entraînement rigoureux qui protègent les sous-mariniers canadiens.

Des chambres de recompression aux combinaisons d'évacuation personnalisées, CANSUBFOR utilise un arsenal technologique conçu pour protéger son personnel dans les scénarios les plus extrêmes.

Mais la technologie seule ne suffit pas. Comme le révèle le Pm 2 Harvey, c'est l'accent mis sans relâche sur la formation et la préparation qui permet à CANSUBFOR de se démarquer dans le domaine de la sécurité et des opérations de sauvetage sous-marines.

CHAMBRE DE RECOMPRESSION SOUS-MARINE (RCC) :

Le joyau de la couronne des premiers soins immédiats de l'équipement de sauvetage de CANSUBFOR est la chambre de recompression sous-marine (RCC), une unité hyperbare portable qui peut être rapidement déployée sur les sites d'incidents sous-marins. Selon le Pm 2 Harvey, il s'agit d'une chambre entièrement transportable qui peut être transportée par avion jusqu'à un port proche de l'incident sous-marin et chargée sur un navire pour un déploiement rapide.

On ne saurait trop insister sur l'importance du RCC. Dans les moments critiques qui suivent un incident sous-marin, cette chambre peut faire la différence entre la vie et la mort. Elle joue un rôle crucial dans le traitement de la maladie de décompression, une affection potentiellement mortelle qui affecte les sous-mariniers qui font surface trop rapidement.

« Nous savons que sur 10 marins envoyés à la surface par un sous-marin en détresse, 7 mourront très probablement sans intervention médicale et sans recompression », explique le second maître Harvey, soulignant le rôle crucial de cet équipement dans les opérations de sauvetage de sous-marins.

En fournissant un traitement de recompression immédiat sur le lieu de l'incident, le RCC améliore considérablement les taux de survie des marins touchés. La communauté internationale des sous-marins investit dans de nombreux projets de recherche pour voir si nous pouvons tirer parti de la technologie de pointe afin d'obtenir un RCC de grande taille qui reste portable.

COMBINAISONS D'ÉVACUATION INDIVIDUELLES :

CANSUBFOR équipe ses sous-mariniers de combinaisons d'évacuation spécialisées conçues pour les situations d'urgence. Ces combinaisons sont la bouée de sauvetage des sous-mariniers dans les situations extrêmes, car elles leur permettent de s'échapper de profondeurs qui, autrement, leur seraient fatales.

« Les combinaisons d'évacuation des sous-marins sont spécialement conçues pour permettre à un sous-marinier de s'échapper par la tour d'évacuation spécialisée d'un sous-marin à une profondeur allant jusqu'à

180 mètres (600 pieds) », explique le second maître Harvey.

Mais la fonctionnalité de la combinaison ne s'arrête pas à l'évacuation : la combinaison assure la flottabilité et l'alimentation en air pour que le sous-marinier puisse respirer normalement jusqu'à la surface. Une fois à la surface, les sous-mariniers peuvent déployer des radeaux de sauvetage individuels attachés à leur combinaison, offrant ainsi une protection contre les éléments et améliorant la visibilité pour les opérations de sauvetage.

RADEAUX DE SAUVETAGE INDIVIDUELS :

Chaque combinaison d'évacuation est équipée d'un radeau de sauvetage individuel, une pièce d'équipement de survie compacte mais cruciale.

« Le radeau de sauvetage individuel est fixé à la jambe de la combinaison d'évacuation et est déployé par le sous-marinier une fois qu'il a atteint la surface », explique le Pm 2 Harvey.

Le déploiement du radeau est conçu pour être rapide et facile à utiliser dans les situations de stress intense : il suffit de tirer sur une longe pour déployer le radeau, qui se gonfle en quelques secondes.

Ces radeaux sont plus que de simples dispositifs de flottaison. Ils sont équipés d'une lumière activée par l'eau de mer pour la visibilité, d'une ancre de mer pour ralentir la dérive, d'une écope pour évacuer l'eau et peuvent être attachés ensemble pour plus de sécurité et pour être mieux vus d'un navire ou d'un avion.

GÉNÉRATEURS D'OXYGÈNE ET CARTOUCHES D'ABSORPTION DE CO2 :

La gestion de la qualité de l'air est cruciale dans l'environnement clos d'un sous-marin. CANSUBFOR utilise des générateurs d'oxygène chimique et des systèmes d'absorption de CO2 pour assurer la qualité de l'air et maintenir un air respirable. Les générateurs d'oxygène peuvent fournir jusqu'à sept jours d'air respirable dans les pires scénarios, tandis que les cartouches d'absorption de CO2 et les rideaux d'hydroxyde de lithium maintiennent les niveaux de dioxyde de carbone sous contrôle.

Le générateur d'oxygène chimique sous-marin fournit 2 600 litres d'oxygène respirable par bougie en « brûlant » un produit chimique dans une boîte isolée », explique le second maître Harvey. Ces « bougies » sont une ressource vitale, chaque sous-marin de la Marine royale canadienne (MRC) en ayant des centaines à bord pour l'usage quotidien et une quantité spécifique de réserve destinée uniquement à l'évacuation.

Les générateurs d'oxygène sont complétés par des bidons et des rideaux d'absorption de CO2. Ils ne sont pas spécifiquement destinés à l'évacuation, mais peuvent être utilisés pour réduire les niveaux de CO2 à l'intérieur du navire.

« Nous disposons de rideaux d'hydroxyde de lithium qui absorbent de nombreux gaz et peuvent maintenir l'atmosphère dans les normes pendant sept jours », explique le second maître Harvey.

ÉQUIPEMENT DE LUTTE CONTRE L'INCENDIE :

La sécurité incendie est un autre aspect crucial des opérations sous-marines, car le feu constitue une menace extrême dans les espaces confinés d'un sous-marin. Les sous-marins CANSUBFOR sont équipés de plusieurs systèmes de lutte contre l'incendie, y compris des lances à mousse chimique, des systèmes pneumatiques et des unités d'extinction au Halon.

« Les sous-marins sont dotés de

deux postes de lutte contre l'incendie avec des dévidoirs de tuyaux à alimentation centrale qui utilisent un concentré de mousse chimique pour aider à éteindre les incendies », explique le Pm 2 Harvey.

En cas de panne de courant, les sous-mariniers disposent également de deux systèmes pneumatiques qui utilisent de l'air comprimé pour expulser la combinaison eau-mousse appelée SFU-90. Les sous-marins sont également équipés de plusieurs compartiments dotés d'un système au Halon et, enfin, d'un système de déluge dans la salle des machines. Cette approche multicouche de la sécurité incendie souligne l'engagement de CANSUBFOR à protéger l'équipage dans tous les scénarios.

ENTRAÎNEMENT RÉGULIER :

Une formation régulière permet de s'assurer que tous les sous-mariniers maîtrisent l'utilisation de cet équipement dans les espaces confinés d'un sous-marin.

Tous les deux ans, le personnel doit recertifier ses qualifications en matière d'évacuation, en se soumettant à des évaluations médicales et à une formation pratique aux procédures d'évacuation. Tous les sous-mariniers apprennent les rudiments de l'évacuation lors de leur cours de base sur les sous-marins (Basic Submarine Course - BSC) et doivent consolider ces connaissances à la satisfaction du capitaine d'armes avant d'obtenir la qualification de sous-marinier (leurs Dauphins).

CANSUBFOR dispose d'un système unique appelé POD, qui simule la livraison de fournitures à un sous-marin en détresse au fond de l'océan. Ce système permet aux sous-mariniers de s'exercer à recevoir des fournitures d'urgence et à gérer des situations de crise.

« Lors de la simulation d'un événement de ce type, nous nous entraînons à ce qu'un groupe de sous-mariniers contacte un navire en surface au moyen du téléphone d'urgence sous-marin pour lui faire part des articles dont il a besoin. Le navire descend le POD jusqu'au sous-marin, où un plongeur ou un véhicule télécommandé (ROV) peut placer le POD dans le sac d'affichage du pod installé dans la tour d'évacuation. L'équipage ferme ensuite l'écotille, vidange la tour et descend le POD dans le compartiment d'évacuation pour récupérer les fournitures », explique le Premier maître de 2e classe Harvey.

L'engagement de la Force en matière de sécurité ne se limite pas à sa propre flotte : CANSUBFOR joue un rôle important dans les efforts internationaux de sauvetage sous-marin, en participant à des exercices mondiaux et en offrant son expertise par l'entremise du Bureau de liaison international pour l'évacuation et le sauvetage des sous-marins (ismerlo.org).

« Prendre la mer à bord d'un sous-marin, c'est comme aller dans l'espace - c'est intrinsèquement dangereux, mais ce n'est pas insensé », déclare le Pm 2 Harvey.

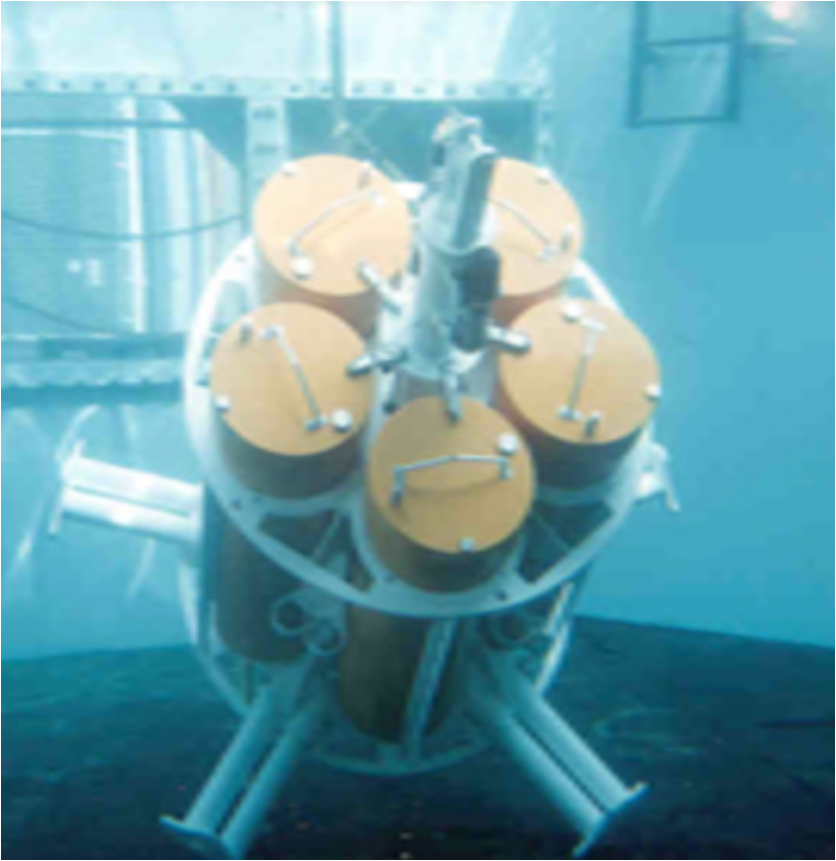
Le Pm 2 Harvey souligne que la MRC possède non seulement des sous-marins, mais aussi la capacité d'aider à sauver les sous-mariniers en cas d'incident. La participation de la Force à l'incident du submersible Titan en 2023 démontre qu'elle est prête à intervenir dans les situations d'urgence internationales.

Tourné vers l'avenir, CANSUBFOR explore des technologies novatrices pour améliorer ses capacités de sauvetage. Les plans comprennent l'acquisition de ROV pour les interventions en eaux profondes et le développement de mini-pods pour l'approvisionnement à de plus grandes profondeurs



Le premier maître de 2e classe Nelson Harvey, coordonnateur national de la recherche et du sauvetage sous-marins, présente les modules de sauvetage de CANSUBFOR.

Livraison des PODs sous l'eau. Photos fournies





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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.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

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com



LE SSPT : Blessés et dépendance

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Lorsque nous sommes psychologiquement blessés par un traumatisme, de nombreuses voies s'offrent à nous. Cependant, nos choix et notre sens de l'autonomie sont souvent entourés de vieux schémas. Ces schémas se développent aux niveaux émotionnel, comportemental et mental. Il s'agit d'un processus très inconscient pour la plupart des gens. En raison de cette inconscience, nous sommes incapables de remarquer à quel point nous nous sommes éloignés du chemin du bien-être psychologique.

Le problème n'est pas nécessairement de minimiser l'ampleur de ce qui s'est passé à ce stade, mais plutôt notre capacité à y faire face et à le traiter. Lorsque nous sommes psychologiquement blessés par un événement traumatisant, nous faisons consciemment et inconsciemment de notre mieux pour y faire face. Cependant, en cas de traumatisme, les déficits d'adaptation que nous avons accumulés pendant l'événement sont souvent amplifiés. C'est pourquoi nous pouvons être entraînés sur la voie d'un excès désespéré qui se transforme en dépendance dans la recherche du confort.

Lorsque nous devenons trop dépendants d'une seule façon de faire face à la situation, le cycle de l'habitude se resserre. Notre vie devient une révolution perpétuelle du même schéma, jour après jour. Il est déprimant de ne pas se voir aller de l'avant et de ne pas avoir de vision de ce que l'on peut devenir. Se sentant et pensant comme si nous avions échoué, nous choisissons souvent inconsciemment de reprendre la méthode que nous connaissons si bien. Cette approche de la guérison du traumatisme, associée à une inactivité ennuyeuse, peut créer une tempête parfaite pour la dépendance.

L'une des façons d'envisager la dépendance est de la considérer comme une habitude inconsciente transformée en dépendance consciente. Dès le départ, lorsque nous traitons un traumatisme, nous cherchons à soulager la blessure psychique et à la mettre à distance. Cette démarche est d'abord sincère, mais elle devient artificielle lorsque l'on se rend compte à quel point l'habitude est devenue préjudiciable.

Des études explorant le lien entre le syndrome de stress post-traumatique et la consommation de substances psychoactives ont montré que les deux coexistent souvent sur le plan statistique ; les estimations suggèrent que dans le bas de l'échelle, ils coexistent à un taux de 25 % et que la prévalence de l'association peut atteindre 49 %.

D'une certaine manière, l'égo n'a plus la capacité de contenir toute la douleur qu'il a endurée. Notre ego - la partie consciente de nous-mêmes - explose comme une ampoule dans le ciel nocturne avec notre dernier traumatisme. Nous sommes sans lumière et l'obscurité commence à s'installer.

Au début, nous ne voyons pas ce qui se passe, l'ancienne démesure devient la nouvelle norme. C'est ce qui rend la dépendance au traumatisme si insidieuse. En fin de compte, nous cherchons simplement à nous soulager, à nous échapper et à renoncer à notre capacité de choisir. Cependant, renoncer à soi-même de cette manière, sans confrontation authentique avec les problèmes fondamentaux de notre vie, c'est vivre une vie guidée par la peur.

Le thème de la dépendance semble exercer une influence considérable sur la psyché collective de nos jours. Il vous incite à prendre un peu de recul et à examiner certaines de vos habitudes.

VOICI QUELQUES QUESTIONS QUE VOUS POUVEZ VOUS POSER :

- D'où viennent mes schémas psychologiques ?
- Pourquoi mes schémas émotionnels et de pensée sont-ils ainsi ?
- Dans quelle mesure les traumatismes que j'ai dû subir ont-ils influencé ces modes de vie ?
- Quels sont mes moyens actuels pour y faire face ?
- Qui prend les décisions ? Mon moi conscient ou suis-je guidé par mon inconscient ?

Se poser des questions sur ses schémas est la première étape de la recherche de soi. Lorsque nous sommes curieux de nous-mêmes, nous trouvons les crochets auxquels nous sommes accrochés. Une fois que l'on a pris conscience d'un schéma, on peut commencer à explorer des options sur la meilleure façon de s'en sortir à l'avenir. Tout cela semble assez facile, mais ce n'est pas facile. C'est peut-être simple, mais pas facile.

La première partie du choix consiste à savoir que nous avons à nouveau des options et que les options nous donnent de la lumière. Et lorsque nous commençons à recoller les morceaux de notre ego, nous pouvons le faire en toute connaissance de cause et en toute liberté de choix.

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

Le contenu de ce site 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 santé qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

**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
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

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway

10% OFF
for all active
military members.





La résilience au sein des familles de militaires

Photos fournies

Jackie Carlé

Directrice exécutive, CRFM Esquimalt

Au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) Esquimalt, nous avons l'honneur de côtoyer chaque jour des familles de militaires. Notre équipe d'employés et de bénévoles est constamment impressionnée par la façon dont les familles militaires font face aux déménagements et aux absences de leur militaire pour des raisons professionnelles, tout en préservant leur santé mentale et leur bien-être. Le 15 septembre, nous nous réunissons pour reconnaître la force et le dynamisme de nos familles militaires en célébrant la Journée d'appréciation des familles militaires, journée officielle au cours de laquelle nous rendons hommage aux familles ayant des liens avec les militaires.

Nous savons que le mode de vie d'une famille de militaire comporte des hauts et des bas. Notre objectif au CRFM est d'être présent aux côtés des membres des familles qui traversent les réalités de la vie d'une famille militaire. Le mot résilience est souvent utilisé en relation avec les familles militaires et les défis uniques qu'elles rencontrent. Nous croyons que la résilience ne signifie pas que nous sommes toujours forts et capables. Pour nous, la résilience signifie que nous recherchons du soutien lorsque nous en avons besoin et que nous explorons de nouveaux mécanismes d'adaptation lorsque nous constatons que nos stratégies habituelles ne suffisent pas. La résilience consiste à partager notre sagesse collective et à nous soutenir les uns les autres dans l'intérêt général et sans arrière-pensée personnelle.

Les recherches sur le bien-être soulignent l'importance de créer des réseaux sains. Les réseaux de soutien n'ont pas besoin d'être vastes,

mais ils doivent être empathiques et positifs. Ces réseaux sont particulièrement importants dans les familles de militaires, que ce soit lorsqu'un membre est déployé et que la famille a besoin de soutien en l'absence d'un parent, ou lorsqu'il s'agit de naviguer dans le mode de vie unique qu'offre l'armée avec quelqu'un qui le comprend bien.

L'équipe de bien-être et de conseiller familial du CRFM offre des services de conseil aux membres des familles des militaires qui ont besoin de soutien. Nous avons d'excellents partenariats avec l'ensemble de la communauté et nous pouvons faciliter des références significatives au besoin. Nous offrons des programmes de bien-être et de prévention visant à favoriser le bien-être et à développer des réseaux sains pour les familles. Nos bénévoles du réseau familial et notre équipe chargée des absences liées au travail s'efforcent de fournir aux proches des informations, un sentiment d'appartenance et une tranquillité d'esprit. Nous proposons également des services pour les enfants afin d'encourager le jeu, la créativité et l'amusement dans un environnement bienveillant où le personnel comprend qu'il est parfois difficile de voir un membre important de la famille s'éloigner ou de s'installer dans une nouvelle communauté.

La famille militaire est un concept important pour nous au CRFM. Il s'agit des personnes qui sont proches d'un militaire, qu'il s'agisse de la famille immédiate, de la famille élargie ou d'un cercle d'amis qui constitue le système de soutien du militaire. Il s'agit d'un concept global. Le fil conducteur est le service du militaire et les sacrifices consentis par sa famille, tout cela pour assurer la sécurité des Canadiens.

Les familles des militaires constituent le front intérieur et nous honorons et reconnaissons leur contribution à ce pays.



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...

* under 80,000 km

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



ZEDS
beds made easy

Full Selection
of High Quality
Bedroom Furniture

www.ZEDSBEDS.ca

Hey Sailor...

After spending so many nights in your rack isn't it time you had the well deserved sleep at home? Our Canadian made mattresses and 90 sleep guarantee will ensure you get the well deserved rest you need (no seat belts needed).



50%-80% OFF RETAIL

- Made in Vancouver.
- Locally owned and operated.
- Two trees planted in BC for every mattress sold.



FREE PARKING AROUND BACK

#113-2854 PEATT ROAD, LANGFORD
Adam Averill, CD: 250-894-ZEDS (9337)

FREE

PHONE CONSULTATION
OPEN:

MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

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



Renforcer les forces : Votre casque et votre tête



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

Dr. Darrell Menard OMM MD, Dip Sport Med

Histoires de défense

Cela peut en surprendre plus d'un : saviez-vous que, selon les preuves scientifiques disponibles, même les meilleurs casques ne peuvent pas prévenir les commotions cérébrales ? Des centaines de millions de dollars ont été consacrés à la conception de casques de protection pour de nombreux sports, mais malgré cet énorme investissement, il n'existe toujours pas de casque de prévention des commotions cérébrales, quel que soit le sport pratiqué, et quel que soit son prix.

Vous vous demandez peut-être pourquoi porter un casque lorsque vous faites du vélo, du ski, du roller ou que vous jouez au hockey ou au football ? Même s'il n'a pas été prouvé que les casques empêchent les commotions cérébrales, ils restent un élément important de l'équipement de protection. Lorsqu'ils sont correctement portés, les casques sont très efficaces pour prévenir les coupures du cuir chevelu, les hémorragies cérébrales et les fractures du crâne - des dommages qui peuvent être permanents et invalidants.

Pourquoi un casque ne peut-il pas empêcher une commotion cérébrale ? Cela est dû à la façon dont la tête humaine est conçue. Le crâne est constitué d'un revêtement osseux dur, d'un ensemble de membranes protectrices et d'un cerveau flottant dans une piscine de liquide. Par conséquent, lorsque vous êtes frappé, votre cerveau se déplace à l'intérieur de votre crâne comme un jaune d'œuf dans un œuf. Si vous êtes frappé assez fort, votre cerveau se cognera à l'intérieur de votre crâne et sera meurtri aux points

d'impact. Comme presque tous les coups exercent une certaine force de rotation sur la tête, le cerveau est soumis à des forces qui peuvent provoquer des déchirures microscopiques au niveau du cerveau et de ses vaisseaux sanguins.

Même si les casques n'empêchent pas les commotions cérébrales, il est judicieux d'en porter un. Le port d'un casque est obligatoire en Colombie-Britannique et vous pouvez être condamné à une amende si vous ne le portez pas :

- est bien ajusté - serré et confortable !
- est conçu pour le sport que vous pratiquez
- A une jugulaire qui est bien attachée, pour que le casque ne tombe pas.
- est en bon état
- N'a pas d'autocollant - les autocollants affaiblissent le plastique !
- est certifié par la CSA, la CPSC ou l'ASTM.

N'oubliez pas que votre casque ne vous sera pas d'une grande aide s'il reste dans le garage lorsque vous tombez de votre vélo ! Vous n'avez qu'un seul cerveau ; prenez-en soin !

Pour en savoir plus sur la prévention des commotions cérébrales, consultez le site de Brain Injury Canada - www.braininjurycanada.ca.

Le Dr Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du Chirurgien Général.

Énergiser les Forces est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN qui fournit de l'information spécialisée, des conseils, de la formation, des outils et du soutien au leadership afin d'améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.

**Working for our
community**

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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

**We Salute
Our Fleet**

**98.5
OCEAN**



LA COUPE DU COMMODORE REMPORTÉE PAR LA FORCE

Sabastian Robinson,
Coordonnateur des sports des PSP

La Marine royale du Canada (MRC) a affronté l'Aviation royale du Canada (ARC) dans le cadre du troisième match annuel de la Coupe du Commodore de flag football, qui s'est déroulé au Colville Fields le 29 août.

Dans le match le plus serré depuis le début de la Coupe, la Marine a pris l'avance dès le début, tandis que les deux équipes se sont échangé des positions défensives jusqu'aux dernières minutes de la première demie, où chaque équipe a marqué sur des jeux de grande envergure. La MRC a pris une avance de 20-13 à la mi-temps et a commencé avec le ballon pour commencer la deuxième mi-temps.

L'ARC a fait quelques ajustements à la pause et est revenue avec un plan de jeu défensif solide, forçant trois revirements d'affilée et marquant des touchdowns sur deux d'entre eux. Menant 27-20 à une dizaine de minutes de la fin, la MRC s'est concentrée sur l'offensive et a réussi à marquer un touchdown à cinq minutes de la fin du match pour porter le score à 27-26. Ils n'ont pas réussi à marquer sur leur conversion pour égaliser le match.

Après avoir forcé un turnover en défense, la MRC a pris possession du ballon à deux minutes de la fin du match et n'avait besoin que d'un point (ou d'un rouge) pour amener le match en prolongation, mais l'Air Force a forcé un turnover et intercepté le ballon avant de laisser le chronomètre s'écouler, remportant ainsi sa troisième Commodore's Cup d'affilée.

L'excitation s'est poursuivie au-delà du match, puisque le commissaire de la Ligue canadienne de football (LCF), Randy Ambrosie, a regardé le match depuis les tribunes en compagnie de l'ancien slotback du BC Lion et champion de la Coupe Grey en 1983, Jan Carinci. Ils étaient accompagnés de la Coupe Grey, exposée pour les visiteurs et les joueurs présents.

La Coupe du Commodore a été créée en 2022 pour permettre aux Forces maritimes du Pacifique (FMARP), au 443^e Escadron d'hélicoptères maritimes et à la 19^e Escadre Comox de l'île de Vancouver de développer leur esprit de corps et de se livrer à une compétition amicale.

La coupe revient maintenant à la 19^e Escadre Comox pour la troisième année consécutive, alors que l'on commence à planifier son retour à Esquimalt en 2025.



En haut : Le commissaire de la Ligue canadienne de football Randy Ambrosie et le Commodore de la Flotte canadienne du Pacifique David Mazur remettent à l'équipe gagnante la Coupe du Commodore lors d'un match de flag football tenu à la Base des Forces canadiennes Esquimalt le 29 août. La Marine royale du Canada, l'Aviation royale du Canada et des invités d'honneur de la Ligue canadienne de football participent à une partie de flag-football pour la Coupe du Commodore. Photos : Caporal-chef William Gosse, Imagerie des FMARP.

E-FILE FROM \$90+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 CEMWS
Une division des SRMPC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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



Les membres du Club de football du Pacifique posent pour une photo de groupe sur le NCSM Regina à la BFC Esquimalt.

Le Pacific FC visite la BFC Esquimalt

Le Pacific Football Club (PFC), le club de soccer professionnel du Canada basé à Westshore, a passé un après-midi passionnant à la BFC Esquimalt le 21 août, alors que l'équipage du NCSM *Regina* a accueilli l'équipe pour une visite complète du navire.

En apprenant ce qu'est la vie en mer, en visitant les nombreuses zones uniques du navire et en écoutant les membres de la Marine royale du Canada raconter leurs déploiements, les joueurs du PFC ont été immergés

dans une expérience complète de la Marine.

Le capitaine de l'équipe, Josh Heard, originaire de Victoria, a exprimé son admiration pour la marine et l'importance du travail d'équipe.

« C'était une bonne chose pour l'équipe de venir voir cela », a déclaré Heard. « Il y a des similitudes entre ce que fait la marine et ce que nous faisons, lorsqu'il s'agit de travailler en équipe et tout le reste - il y a beaucoup de parallèles à faire.

Les joueurs sont repartis inspirés par l'expérience et reconnaissants d'avoir pu nouer des liens avec la communauté militaire locale et certains de leurs nouveaux supporters !

La soirée d'appréciation du Pacific Football Club de la BFC Esquimalt a eu lieu le 7 septembre au Starlight Stadium, où le club a affronté les Halifax Wanderers dans une bataille classique entre la côte Est et la côte Ouest.



Photos : Matelot de 3e classe Jacob Saunders, Services d'imagerie des FMAR(P).

QUARRY | VILLAS



Coming soon

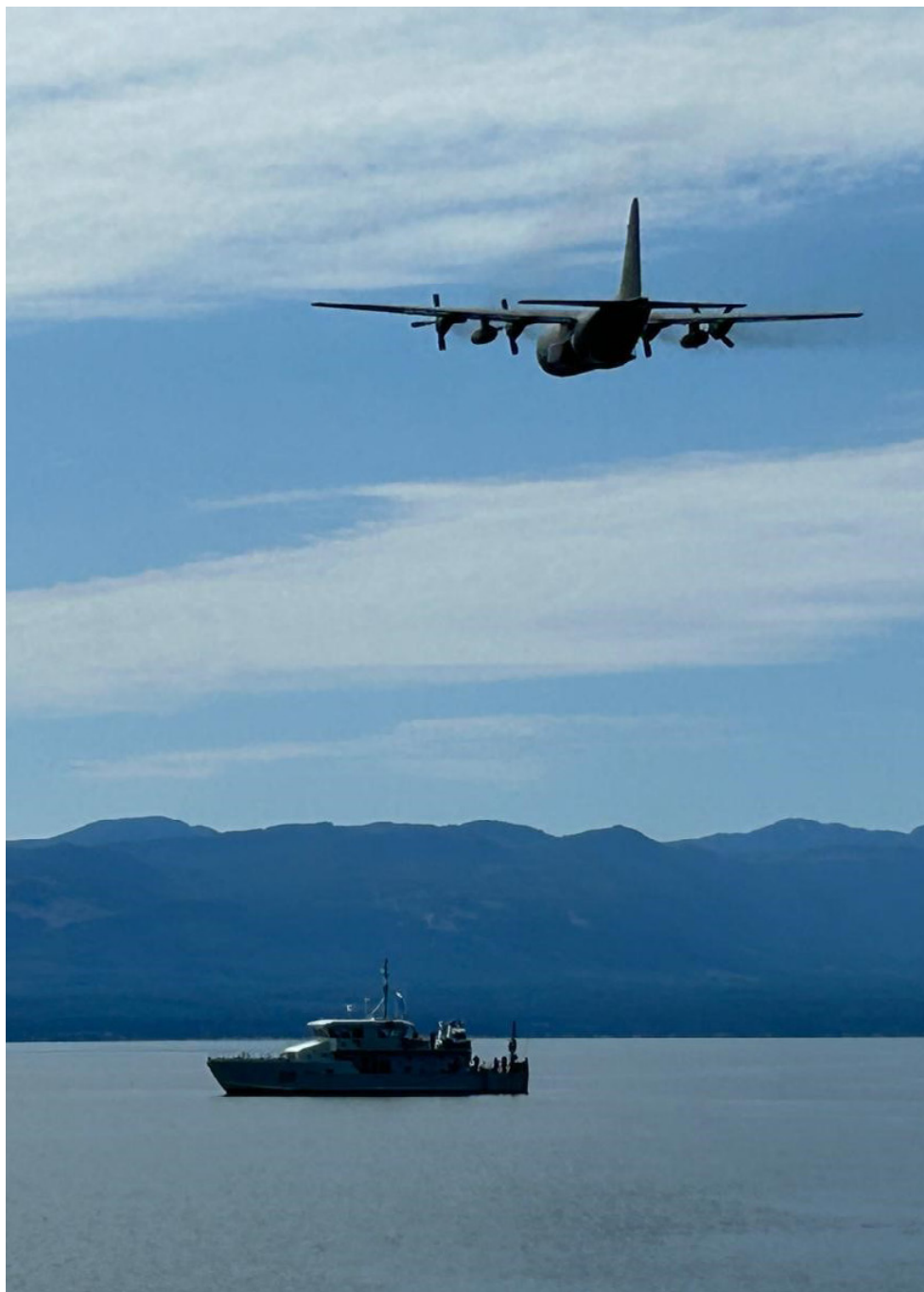
An exclusive collection
of single-level villas.

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

Register now.
[QUARRYATROYALBAY.CA](https://quarryatroyalbay.ca)

OWN A HOME AT
ROYAL BAY

La collaboration des FAC améliore l'expérience des cadets en matière de voile



Ens 2 Alexandre Khoury
AP FMAR(P)

Un CC-130H Hercules (CC-130H) de l'Aviation royale du Canada (ARC) du 442e Escadron à Comox a volé près de navires-écoles de patrouille dans le cadre d'un petit exercice de recherche et de sauvetage avec des cadets de la marine, une collaboration de dernière minute entre la Marine royale du Canada et l'ARC.

La veille de l'exercice, le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Serge Sabourin, un officier de guerre navale expérimenté, le Capitaine (Capt) Sébastien Lemire, un pilote, le Ltv Konnor Brett, officier responsable de l'un des Orcas, et le Ltv Derek Frank, officier coordonnateur à l'Unité de formation des patrouilleurs, ont rapidement collaboré à un plan qui exigeait que le CC-130H vole près des Orcas pendant l'exercice et dépose du matériel de recherche et de sauvetage que les cadets de la marine iraient récupérer à bord du zodiac.

Pendant l'exercice, le capitaine Lemire du 442e escadron de Comox a piloté l'aéronef, tandis que les membres de son équipage s'entraînaient à larguer du matériel d'urgence sur les navires d'Orca.

« C'était un bon entraînement pour ceux qui effectuent le largage à l'arrière de l'avion », a déclaré le Capt Lemire. « Dans l'ensemble, c'était un très bon exercice, et je suis heureux que nous ayons pu l'organiser la veille avec l'équipage des

deux navires.

Wolf 59 et Moose 62, deux navires de la classe Orca, devaient naviguer avec les cadets du NCSM Quadra pour leur montrer ce qu'est la vie en mer à bord d'un navire.

Qu'il s'agisse de conduire le zodiac, de récupérer l'équipement largué du CC-130H ou de lancer les amarres, les cadets ont eu la chance d'apprendre les rudiments du matelotage. Au sein d'un petit équipage sur chaque navire, ils ont joué le rôle de vigie, de barreur et ont même eu la chance de manœuvrer le navire en recevant des ordres d'un officier supérieur.

Le Ltv Sabourin était l'officier responsable de l'un des patrouilleurs en mer.

« L'objectif de cette semaine était de permettre aux cadets de s'impliquer autant que possible », a déclaré le Ltv Sabourin. « Ils voulaient être là et ne voulaient pas partir après deux jours et demi ; ils voulaient rester à bord et espéraient naviguer à nouveau.

Le Ltv Sabourin a été très impressionné par l'appréciation des cadets de la marine pour l'expérience qu'ils ont vécue et les connaissances pratiques qu'ils ont pu acquérir. « C'était une belle interaction entre l'Aviation royale du Canada et la Marine royale du Canada pour atteindre un but commun : sauver des vies et mener un exercice de recherche et de sauvetage », a-t-il déclaré. « Les cadets se sont montrés très serviables ; ils étaient désireux d'apprendre et de participer, et ils voulaient être là.

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.

Il s'agit d'un poste bénévole

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY
DISCOUNT
OFFERED



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

Proud to serve Esquimalt- Saanich- Sooke



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca
www.RandallGarrison.ndp.ca



La Marine marchande



Survivants d'un navire marchand torpillé à bord du NCSM ARVIDA le 14 septembre 1942, port de St. John's // Source : Lt Gerald M. Moses / Canada. Ministère de la Défense nationale / Bibliothèque et Archives Canada / PA-136285

Les Anciens Combattants

www.veterans.gc.ca

Les réalisations et les sacrifices des Canadiens pendant la Seconde Guerre mondiale sont considérables et couvrent un large éventail d'efforts. Le temps de guerre était souvent une période de grand danger, mais le danger n'était pas seulement affronté par ceux qui portaient l'uniforme militaire. Ceux qui ont servi dans la marine marchande du Canada, la flotte de navires de transport de notre pays qui a transporté l'équipement, le carburant, les marchandises et le personnel dont on avait désespérément besoin vers l'Europe et le reste du monde, ont dû faire leur travail vital en sachant que leurs navires étaient des cibles de choix pour les actions ennemies.

La plupart de ceux qui ont servi dans la marine marchande se sont retrouvés à participer à la bataille de l'Atlantique, la lutte entre les Alliés et les Allemands pour le contrôle de l'océan Atlantique. Les marins marchands ont fait preuve d'une immense bravoure sur ce champ de bataille océanique, démontrant l'héroïsme des Canadiens ordinaires qui ont choisi de risquer beaucoup pour aider à protéger les droits d'autrui.

- Au total, 12 000 hommes et femmes ont servi dans la marine marchande du Canada.
- Plus de 25 000 voyages de navires marchands ont été effectués pendant la guerre.

PARTIR À LA GUERRE

Dès le début, on sait que les navires marchands du Canada auront un rôle important à jouer dans l'effort de guerre. En fait, les premières informations recueillies par les agents de renseignement britanniques sur les mouvements des navires allemands ont amené le Canada à inscrire tous les navires marchands deux semaines avant le début de la guerre. Le 26 août 1939, la Marine royale canadienne (MRC) prend le contrôle de tous les navires. Bien que les équipages des navires marchands ne soient pas obligés de naviguer sur les dangereux passages océaniques, la plupart d'entre eux le font.

- Au début de la guerre, le Canada comptait 38 navires marchands de haute mer. À la fin de la guerre, 410 navires marchands ont été construits au Canada.

- Les marins marchands ayant connu les dangers des mines et des sous-marins au cours de la Première Guerre mondiale, ils connaissaient de première main les dangers de la navigation en temps de guerre.
- Les équipages des navires marchands sont formés dans des écoles spéciales telles que la Marine Engineering Instructional School à Prescott, en Ontario.

AFFRONTER LES « MEUTES DE LOUPS »

Les « meutes de loups » de sous-marins allemands, connus sous le nom de U-boats, s'attaquent aux navires marchands, causant de lourdes pertes et un taux de mortalité élevé parmi les équipages marchands. Le terme U-boat vient du mot allemand Unterseebooten (bateaux sous-marins) qui désigne les sous-marins.

- Pour protéger les navires marchands, l'Aviation royale du Canada (ARC) fournit des escortes aériennes et la MRC organise les navires marchands en convois qui sont accompagnés d'escortes navales armées. Ces escortes comprennent des bateaux spécialement conçus, comme les corvettes, qui peuvent déjouer les sous-marins.
- La production allemande de sous-marins est si efficace que, pendant un certain temps, les Allemands peuvent produire des sous-marins plus rapidement que les Alliés ne peuvent les couler.
- La marine allemande a continué à améliorer la technologie des sous-marins pendant la guerre. Par exemple, les scientifiques allemands ont inventé le schnorkel, un appareil respiratoire qui permettait aux sous-marins de charger leurs batteries sous l'eau et de rester immergés jusqu'à dix jours. Auparavant, les sous-marins devaient refaire surface fréquemment. Ce fait a aidé les U-boote à faire face à la supériorité aérienne et aux systèmes radar des Alliés.

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

Dès le début de la guerre, les sous-marins allemands tentent de couper les voies d'approvisionnement à travers l'Atlantique, menaçant ainsi l'acheminement de biens et de personnels vitaux vers la Grande-Bretagne. Avec la MRC et l'ARC, la marine marchande a joué un rôle clé dans la campagne de six ans visant à débarrasser l'Atlantique des U-boats. La tâche était loin d'être facile - ils ont dû

Le 3 septembre Journée des anciens combattants de la marine marchande

Chaque année, les Canadiens rendent hommage au dévouement, à la bravoure et au sacrifice personnel des 12 000 hommes et femmes qui ont servi dans la marine marchande du Canada pendant la Seconde Guerre mondiale.

La marine marchande a joué un rôle vital et décisif dans l'effort de guerre des Alliés tout au long de la bataille de l'Atlantique, la plus longue bataille continue de la Seconde Guerre mondiale, qui a débuté le premier jour de la guerre en septembre 1939 et qui s'est terminée près de six ans plus tard avec la capitulation de l'Allemagne en mai 1945. Les marins marchands étaient à bord des navires qui transportaient le personnel, l'équipement et le matériel essentiels tout autour du globe, alors qu'ils étaient poursuivis sans relâche par les U-Boote ennemis. Plus de 25 000 de ces voyages dangereux ont été effectués par nos navires tout au long de la Seconde Guerre mondiale.

faire face à des attaques féroces de sous-marins allemands et à des conditions météorologiques dangereuses dans l'Atlantique Nord - mais ils se sont mis en danger dans la quête de la paix et de la liberté dans le monde.

- La bataille de l'Atlantique est la seule bataille de la Seconde Guerre mondiale qui s'est déroulée à proximité des côtes nord-américaines. Les sous-marins allemands ont attaqué les navires côtiers depuis les Caraïbes jusqu'à Halifax. Au cours de l'été 1942, ils ont même pénétré profondément dans le golfe du Saint-Laurent et ont coulé des navires.
- Au début de la guerre, de nombreux navires marchands sont perdus parce que les avions d'escorte atteignent les limites de leur capacité de vol et doivent faire demi-tour avant que les navires n'atteignent leur destination. La marine a contribué à résoudre ce problème en construisant des ponts d'envol sur les navires marchands, et même en créant des porte-avions marchands (MAC) - des pétroliers ou des transporteurs de céréales équipés d'un pont et de trois ou quatre avions.
- La bataille de l'Atlantique est une bataille de technologie et d'armes. Lorsque les Allemands ont mis au point des torpilles acoustiques qui se focalisent sur le bruit des hélices d'un navire, les scientifiques alliés ont réagi en 17 jours en mettant au point un dispositif bruyant remorqué derrière un navire qui trompait la torpille et la détournait inoffensivement.
- Les marins marchands ont été les plus durement touchés par la bataille de l'Atlantique. Le taux de pertes est de un sur sept, soit un pourcentage plus élevé du total des pertes que pour n'importe quel service de combat du Canada. Environ 1 500 Canadiens sont morts, dont huit femmes. En outre, 59 navires marchands immatriculés au Canada ont été perdus.

L'HÉRITAGE

Les expériences et les récits collectifs de tous les Canadiens pendant la Seconde Guerre mondiale, y compris ceux de la marine marchande, constituent un héritage fier et durable qui se perpétuera dans l'avenir du pays.



Camaret-sur-Mer, Finistère / France - 23 août 2019 : bunker et ancre de cuirassé, mémorial de la bataille de l'Atlantique de la Seconde Guerre mondiale à la Pointe de Penhir en Bretagne.

Le NCSM *Malahat* présente en avant-première le long métrage documentaire

The 5-9 Frigate : Histoires du NCSM Malahat

Officier des affaires publiques du NCSM Malahat

Pour commémorer le centenaire de la Réserve navale en 2023, chacune des 24 divisions de la Réserve navale (DRN) du Canada a organisé une série d'activités et d'événements pour marquer cette année exceptionnelle.

Pour le NCSM *Malahat*, la division de la Réserve navale de Victoria, cela comprenait un défilé Freedom of the City dans le centre-ville de Victoria, une journée portes ouvertes, une réception pour les anciens de *Malahat*, et divers efforts avec les autres DRN au niveau national (comme la randonnée à vélo de la Marine sur le thème du centenaire).

Cependant, pour souligner le thème de la commémoration, les officiers des affaires publiques de *Malahat* et les coprésidents du comité du centenaire de *Malahat*, le lieutenant de vaisseau (Ltv) Donald Den et le lieutenant de vaisseau Adam Smith, les officiers des affaires publiques de *Malahat* et les coprésidents du comité du centenaire de *Malahat*, voulaient créer quelque chose de spécial qui pourrait servir "d'archives" des gens et de l'histoire navale au cours des nombreuses années passées à *Malahat* et dans la Réserve navale. C'est ainsi qu'est née l'idée de réaliser un film documentaire interne.

« Je savais dès le départ à quel point ce projet allait être une entreprise de grande envergure », explique le réalisateur et coproducteur du documentaire, le lieutenant de vaisseau Donald Den. « J'avais quelques années d'expérience en matière de vidéographie et de réalisation de courts métrages, mais la perspective d'un long métrage documentaire bien produit représentait une tâche monumentale. »

Proposé pour la première fois au commandant de *Malahat*, le capitaine de frégate Cameron Miller, en décembre 2020, dans le cadre d'un premier remue-ménages sur les contributions de *Malahat* au centenaire de la Réserve navale, le film documentaire a finalement reçu le feu vert pour devenir l'une des contributions emblématiques de *Malahat* au centenaire.

Au cours des deux années suivantes, jusqu'en 2023, les lieutenants de vaisseau Den et Smith ont passé d'innombrables heures à contacter des centaines d'anciens de *Malahat* et des membres actuels, ainsi que plusieurs personnes de la communauté de la marine, pour qu'ils contribuent à la réalisation du film.

Finalement, avec le soutien du commandant actuel de *Malahat*, le capitaine de corvette Anne Gardam, le tournage a eu lieu sporadiquement à *Malahat* pendant l'automne 2022 et l'hiver 2023. Près de 50 membres actuels et anciens de *Malahat*

ont été interviewés pour le film, et plusieurs autres ont fourni des documents d'archives, y compris des photos et divers souvenirs de *Malahat*.

Le montage et la post-production du film se sont déroulés tout au long de l'année 2023, ce qui a permis de planifier la première du film en interne pour le 28 octobre 2023, qui coïncidera avec la journée portes ouvertes et la réception des anciens élèves de *Malahat*.

« Les nuits précédant la première du film ont été très chargées », commente le Ltv Den. « Nous avons monté et revu les coupes du film jusqu'au matin de la première. »

Le long métrage documentaire créé en interne par le NCSM *Malahat*, « *The 5-9 Frigate : Stories from HMCS Malahat* » a été projeté ce soir-là, alors que près d'une centaine de membres des anciens de *Malahat* remplissaient le pont d'exercice où le film était projeté sur un mur voisin.

Nous savons que le terme « histoires » figurerait dans le titre en raison de la nature du film », a déclaré le lieutenant de vaisseau Smith, coproducteur du film. Nous avons choisi « 5-9 » comme titre parce que la journée de travail typique, comme le dit la chanson de Dolly Parton, est « 9-5 », mais nous voulions refléter le fait que pour la plupart des réservistes, il s'agissait de quelque chose qu'ils faisaient en dehors de cela, souvent le soir, donc «

5-9 » sonnait bien.

Après la première, le Ltv Den a commencé à travailler sur le montage final qui serait mis à la disposition du public (sans parler des nombreux anciens de *Malahat* qui ont exprimé le souhait de revoir le film et de le partager avec leurs amis et collègues de la marine).

En plus d'un montage sonore approfondi, d'un équilibrage des blancs et d'un ajustement de plusieurs images du film en haute définition afin qu'il soit encore plus beau que lors de la première en octobre 2023, le film a également été doté de sous-titres français traduits par des professionnels, afin de refléter le bilinguisme de la marine.

Enfin, le mardi 3 septembre, pour coïncider avec le retour de *Malahat* pour le début d'une nouvelle année d'entraînement, le film a été lancé sur la page Facebook de *Malahat*, où tout le monde peut le regarder et l'apprécier.

« Je suis très heureuse que ce projet ait enfin abouti et que les membres de la communauté navale et le public puissent regarder ce film sur l'histoire de *Malahat* », a déclaré le Capc Anne Gardam. « Le centenaire de la Réserve navale a été une étape importante pour nous, et je suis heureuse que nous puissions maintenant ajouter cette contribution de *Malahat* à notre histoire navale locale. »



IDEaS
INNOVATION FOR DEFENCE
EXCELLENCE AND SECURITY

New challenges launched by the Canadian Safety and Security Program

The Canadian Safety and Security Program has launched eight new challenges to improve safety and security capabilities through science and technology.

Submit your application by Sept. 18, 14:00 EDT.

Funding will be available for innovative solutions to the following eight challenges:

1. Wildfire firefighting "Common operating picture";
2. Community resilience research;
3. Biometrics for defence and security;
4. Border security and domain awareness;
5. Position, navigation, and timing;
6. Detection of threat materials;
7. Preparation for neglected, emerging, and re-emerging diseases; and,
8. Risk reduction for small modular reactors (SMRs) and radiological-nuclear (RN) materials.

Apply now at <https://bit.ly/3XbCmDu>

La MRC favorise l'établissement de liens solides lors de la semaine de la flotte du Portland Rose Festival 2024



Ens 1 Judy Chan

BWK à l'entraînement, Portland, OR

La participation de la Marine royale du Canada (MRC) au Portland Rose Festival and Fleet Week, qui s'est déroulé du 3 au 18 juin, a permis d'établir des liens précieux avec la Marine américaine, la Garde côtière américaine (USCG), Astoria, la ville de Portland, les entreprises locales et le consulat du Canada. Cette célébration annuelle à Portland, dans l'Oregon, est réputée pour son impressionnante exposition de navires de guerre, ses défilés et ses événements communautaires, qui attirent des visiteurs du monde entier.

Deux patrouilleurs de défense côtière de la MRC, le NCSM *Yellowknife* et le NCSM *Edmonton*, ont navigué le long du fleuve Columbia pour assister au festival. Cet événement a offert au public une rare occasion de rencontrer directement le personnel de la marine canadienne et d'en apprendre davantage sur nos opérations. Les navires étaient amarrés à un endroit bien en vue le long du Waterfront Park Trail, où les participants au festival ont été invités à monter à bord pour explorer les différentes sections des navires. Des visites guidées ont été

organisées par les officiers subalternes qui ont donné un aperçu des opérations quotidiennes et des fonctionnalités des navires. L'un des participants au festival a déclaré : « C'était incroyable de voir le fonctionnement interne des navires. Mes enfants ont été ravis de découvrir l'ensemble des instruments et des commandes à bord d'un navire canadien ».

Les entreprises locales, comme Arcteryx Portland et le magasin d'usine Nike, ont accueilli les marins canadiens en leur proposant des promotions spéciales et en organisant des événements pour célébrer l'amitié internationale. Les restaurants, les boutiques et les hôtels du centre-ville ont enregistré une hausse de la fréquentation, attribuant une grande partie de l'essor économique à la composante navale du festival. Les officiers et les membres d'équipage de la MRC ont travaillé côte à côte avec leurs homologues américains, partageant les meilleures pratiques et favorisant la camaraderie.

Le lieutenant de vaisseau Tom Eagle, commandant en second du *Yellowknife*, a déclaré : « C'est la deuxième année que je viens à Portland en tant que commandant en second de la classe *Kingston*, et l'accueil que nous réser-

vent les Portlandais est incroyable. La MRC soutient depuis longtemps le Rose Festival, qui marque le premier de plusieurs engagements de la semaine de la flotte au cours d'un cycle annuel, réunissant des dirigeants de la MRC, de l'USCG et de la marine. Le prochain rendez-vous est la foire maritime de Seattle en août. La réception organisée à bord de l'*Edmonton* à l'occasion d'un événement aussi prestigieux a souligné l'importance de favoriser la bonne volonté, d'améliorer les échanges culturels et de renforcer les liens diplomatiques entre les États-Unis et le Canada.

Le festival des roses de Portland, créé en 1907, est l'une des traditions les plus appréciées de la ville, célébrant la richesse de la culture, de l'histoire et de l'esprit communautaire de Portland. Ce festival propose un large éventail d'activités, notamment des défilés, des courses de bateaux-dragons, des

manèges et l'emblématique Grand Floral Parade. La semaine de la flotte, qui fait partie intégrante du festival, présente les navires de la marine et des garde-côtes du monde entier. La participation de *Yellowknife* et d'*Edmonton*, visiteurs réguliers de la semaine de la flotte, souligne l'attrait international du festival et symbolise le profond héritage maritime de Portland, favorisant une tradition de camaraderie transfrontalière et de coopération navale.

À la fin du Portland Rose Festival et de la semaine de la flotte, l'impact de la participation de la MRC a renforcé les liens avec la marine américaine, l'USCG, les entreprises locales et la ville de Portland, promettant de futures collaborations et un soutien mutuel. La MRC se réjouit de poursuivre sa tradition d'excellence et de partenariat. Jusqu'à l'année prochaine, bon vent et bonne mer à tous ceux qui naviguent sur les eaux de l'amitié et de la coopération.



Visit www.broadmeadcare.com/veterans-legacy to make your donation today.

It's a great way to say Thanks.

When you donate to the Veterans Legacy Fund, you ensure the best in comfort and care for Canada's veterans today, and in the future.

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at Mandy.Parker@broadmeadcare.com, or visit www.broadmeadcare.com.

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter

Kms4Care2024



DAUSTUDIO
architecture + urbanism

GRAPHIC
OFFICE INTERIORS

CTV

107.3

CFAX 1070

Broadmead Care's Kms4Care is back this October!

Take on the 35-kilometre challenge and help raise funds for the veterans and seniors who live in long term care. Learn more at www.broadmeadcare.com/kms4care.

Broadmead Care Foundation is a registered charity.
#129290383 RR0001 | Must be 19+. Find full rules of play on our website. BC Gaming Event License #151661& 151662

Broadmead Care
Foundation

Nouveau coaching en matière d'emploi POUR LES CONJOINTS DE MILITAIRES

Peter Mallett

Rédacteur en chef

Avec le ralentissement de la saison estivale des affectations, les militaires en déplacement vers et depuis les bases et les escadres du pays s'installent dans leur nouveau foyer.

Les conjoints et partenaires de militaires confrontés à des déménagements ou déploiements perturbants disposent désormais d'un programme de soutien gratuit pour les aider à trouver un nouvel emploi ou à maintenir leur carrière tout en jonglant avec des emplois du temps compliqués.

« L'objectif de CareerCOACH+ est d'aider les personnes à prendre des décisions éclairées en matière de carrière, à fixer et à atteindre des objectifs professionnels et à surmonter les difficultés rencontrées dans leur parcours professionnel », explique Vanessa Walsh, gestionnaire supérieure des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC).

CareerCOACH+ est une nouvelle initiative en ligne lancée par les Services de bien-être et de morale des Forces canadiennes et confiée à la société de ressources humaines du secteur privé CareerJoy. Il s'agit d'un coaching virtuel bilingue gratuit avec des professionnels de la carrière et des ressources en ligne utiles.

« CareerJoy a collaboré avec le SMFC pour s'assurer que chaque coach impliqué dans ce programme de soutien comprenne parfaitement les défis professionnels spécifiques rencontrés par les conjoints de militaires », explique Mme Walsh.

La demande d'aide est urgente, affirme Mme Walsh, tout en soulignant qu'une enquête récente menée par le Directeur général - Recherche et analyse du personnel militaire a révélé que 42 % des conjoints de militaires déclarent que l'emploi est l'un des trois principaux défis qu'ils doivent relever. Les conjoints de militaires déclarent également se sentir sous-employés ou surqualifiés pour leur poste actuel, ajoute Walsh.

« Les absences prolongées du membre de la famille en raison de déploiements ou d'opérations et les déménagements fréquents peuvent constituer des obstacles à l'emploi et à l'avancement professionnel », a-t-elle ajouté.

Les partenaires des membres des Forces armées canadiennes, qu'il s'agisse de la Force régulière ou de la Réserve, peuvent désormais accéder à ces ressources d'un simple clic de souris. Le programme s'engage à fournir aux clients le pouvoir, l'autonomie et la flexibilité nécessaires pour façonner leur développement de carrière, quels que soient leurs antécédents professionnels, leurs objectifs de carrière ou leur situation géographique.

Selon Mme Walsh, le programme a suscité un vif intérêt dans d'autres régions du pays, puisque près de 300 conjoints de militaires y ont eu recours.

« Nous espérons qu'un plus grand nombre de personnes à Victoria profiteront de cette opportunité », a déclaré Walsh. « Il s'agit d'un excellent exemple de l'engagement du SCFSM à améliorer la résilience et le bien-être des membres des familles des militaires et à favoriser l'acquisition de compétences et de formation individuelles.



Le soutien comprend cinq séances de coaching virtuel d'une heure sur Zoom, MS Teams ou par téléphone. Un coach de carrière dévoué fournira des conseils sur des sujets tels que l'exploration de carrière, l'aide à la recherche d'emploi, le soutien aux CV et aux lettres de motivation, les tactiques d'entretien, l'utilisation des médias sociaux et les stratégies de réseautage professionnel.

Lors de leur inscription, les clients peuvent également accéder au laboratoire d'apprentissage CareerCOACH+. Il offre un accès en ligne à un portail de ressources avec des modules sur le développement de carrière, la croissance et l'avancement, des conseils sur ce à quoi s'attendre en travaillant avec un coach de carrière, la préparation aux entretiens, la mise à jour des profils LinkedIn et la négociation d'un futur emploi.

Pour plus d'informations, visitez le site <https://sbmfc.ca/carrierepro>

L'exposition poignante du musée du NCSM Alberni



Kate Bandura

Collaboratrice du Lookout

Cet été, le HMCS Alberni Museum and Memorial (HAMM) de Courtenay braque les projecteurs sur un moment crucial de l'histoire navale canadienne avec sa nouvelle exposition captivante, simplement intitulée « 59 ».

L'exposition, qui a culminé avec une cérémonie commémorative le 21 août, rend hommage aux 59 marins canadiens qui ont perdu la vie lorsque le NCSM Alberni a été torpillé et coulé par le sous-marin allemand U-480 le 21 août 1944.

L'exposition « 59 » n'aurait jamais pu voir le jour sans l'inspiration de Lewis Bartholomew, fondateur de la Société du projet Alberni (TAPS) et force motrice du HAMM, qui a cherché à découvrir tout ce qu'il pouvait sur les 59 marins canadiens qui ont péri le 21 août 1944.

« Au cours des 12 derniers mois, nous avons enfin reçu toutes les informations nécessaires pour mieux comprendre le rôle du NCSM Alberni dans la bataille de l'Atlantique, mais aussi pour nous assurer que ces 59 membres d'équipage ne seront pas oubliés ou perdus sur une plaque de granit avec des centaines d'autres hommes et femmes dont nous ne savons pas grand-chose », explique M. Bartholomew.

L'exposition « 59 » offre aux visiteurs un regard profondément personnel sur la vie et les sacrifices de l'équipage de l'Alberni.

« Nous avons gracieusement reçu en prêt la montre-bracelet portée par Leo McVarish, membre de l'équipage, qui s'est arrêtée au moment de l'explosion », précise M. Bartholomew.

Leo McVarish est devenu un fervent défenseur de la mémoire de l'Alberni. L'une des choses qu'il a transmises aux futurs

Canadiens est son poème, « Destruction Came Fast », que le musée a imprimé sous forme de livret et dont il a produit une interprétation de 16 minutes sur support numérique. Ce film a été commencé en 2014 et achevé il y a environ un mois. Dans le cadre du programme d'été, le HAMM propose des exemplaires gratuits de « Destruction Came Fast » dans son centre éducatif, ainsi que des projections de la narration cinématographique du poème.

Le 21 août, l'exposition a servi de toile de fond à une cérémonie solennelle d'inauguration d'un nouveau mur commémoratif en l'honneur de tous ceux qui ont servi à bord de la malheureuse corvette. Le nouveau mur commémoratif comporte huit panneaux en acier inoxydable sur lesquels sont inscrits les noms de 214 Canadiens, d'un Gallois et d'un Britannique ayant servi à bord de l'Alberni, ainsi que des 52 sous-marins allemands de l'U-480. Cette approche inclusive reflète l'engagement du HAMM à honorer toutes les personnes touchées par la guerre.

Bruce et Geoff Bell, descendants du capitaine de corvette intérimaire Ian Hunter Bell, le capitaine survivant de l'Alberni, ont été les principaux orateurs de l'événement. Leur présence a souligné l'impact multigénérationnel de l'histoire de l'Alberni et l'importance de préserver ces souvenirs pour les générations futures.

La cérémonie s'est achevée par la lecture des 59 noms des disparus et la sonnerie d'une cloche à 11 h 45, marquant l'heure exacte du naufrage de l'Alberni. Les participants ont ensuite été invités à visiter le nouveau mémorial et à découvrir l'exposition « 59 », qui retrace les histoires personnelles de ceux qui ont péri.

« Nous voulons faire connaître cette période de l'histoire du Canada à une jeune génération de Canadiens », explique M. Bartholomew. «

Pour de nombreux jeunes, les guerres antérieures au Viêt Nam pourraient tout aussi bien être de l'histoire romaine, car ils n'ont aucun lien avec la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée qu'ont vécues nos parents, comme c'était le cas pour ma génération.

Dans le cadre d'une démonstration poignante du souvenir international, une cérémonie simultanée a eu lieu au St. Lawrence Peace Garden à Ventnor, sur l'île de Wight, surplombant la Manche où reposent l'Alberni et l'U-480. Un banc fait sur mesure et un érable canadien y ont été inaugurés, et les deux cérémonies ont été retransmises en direct sur les médias sociaux.

L'engagement du HAMM en faveur de la préservation de l'histoire militaire ne se limite pas à l'Alberni. Le musée abrite des artefacts et des récits de divers conflits, notamment les deux guerres mondiales, la Corée et les missions de maintien de la paix plus récentes. Cependant, comme de nombreuses institutions culturelles, le HAMM est confronté à des défis financiers dans l'ère post-COVID.

Le soutien au HAMM et au TAP peut être décrit comme « financement, financement, financement », déclare Bartholomew. « Nous avons besoin d'un parrainage et d'un soutien financier constants pour continuer à jouer notre rôle dans la commémoration tout en aidant à combler le fossé entre les générations en ce qui concerne la sensibilisation à l'histoire militaire canadienne d'un point de vue civil.

Le HAMM invite le public à visiter le musée pour en apprendre davantage sur le NCSM Alberni et sur le riche patrimoine militaire du Canada. La commémoration a été un hommage émouvant à ceux qui ont fait le sacrifice ultime et un rappel puissant de l'importance de se souvenir de notre histoire commune.



Cinq questions au sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

Pouvez-vous décrire votre rôle et vos responsabilités quotidiennes en tant que technicien en imagerie militaire ?

Je suis le superviseur de l'imagerie pour les services d'imagerie des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)). Mon rôle consiste à gérer et à coordonner au quotidien les services photo et vidéo des FMAR(P). Cela comprend la coordination des équipes déployées sur les navires de guerre ainsi que le soutien à toutes les activités à l'intérieur et autour de la base. Récemment, je suis également devenu le chef pilote de drone alors que nous développons de nouvelles capacités au sein des FMAR(P).

Nous soutenons non seulement la BFC Esquimalt, mais aussi toutes les unités hébergées et d'autres unités de la région, y compris la Réserve navale, la Réserve de l'Armée et le 443e Escadron.

Qu'est-ce qui vous a incité à poursuivre une carrière dans la photographie et la vidéographie militaires, et comment avez-vous commencé ?

J'ai toujours été passionné par la technique et la création. Au lycée, j'ai participé à la production de lumière et au montage vidéo, mais j'ai décidé de rejoindre la réserve de l'armée dans la vallée de l'Okanagan en tant que membre d'équipage blindé en 1999, tout en poursuivant des études d'informatique.

En 2002, alors que j'étais encore réserviste et que j'avais décidé de ne pas passer le reste de ma vie dans un bureau, j'ai suivi des cours de cinéma et obtenu un certificat en cinéma numérique. Pendant que j'étais à l'école de cinéma, des collègues militaires m'ont fait remarquer qu'il existait un métier dans lequel je pouvais utiliser mes compétences

plutôt que de devoir déménager à Vancouver, Toronto ou Los Angeles pour travailler dans l'industrie cinématographique.

En 2003, j'ai été déployé dans le cadre de l'opération *Peregrine*, pour soutenir la lutte contre les incendies de forêt en Colombie-Britannique, alors que ma ville natale de Kelowna brûlait. C'était le précurseur de ce qui est aujourd'hui l'opération *Lentus*. Pendant mon déploiement, j'ai vu les images et les vidéos extraordinaires produites par les techniciens en imagerie sur les lignes de feu et j'ai décidé de poursuivre dans cette voie. J'ai posé ma candidature, mais comme le métier est très compétitif, ce n'est que près de quatre ans plus tard, en 2007, que j'ai été accepté après de multiples tentatives.

Pouvez-vous nous parler d'une mission mémorable ou difficile sur laquelle vous avez travaillé, et de ce qui l'a rendue unique ?

En 2017, j'ai été déployé au sein de l'unité d'intervention initiale (IRU) de l'opération *Lentus*, cette fois de l'autre côté de l'objectif, en soutien à l'évacuation et aux incendies autour de Williams Lake, en Colombie-Britannique.

Il était désagréable de conduire dans une ville de plus de 10 000 habitants qui n'était plus qu'une ville fantôme. Dans la fumée étouffante, avec une visibilité très limitée et seulement les lumières occasionnelles de la police pour un barrage routier se détachant de la brume, l'impression était vraiment apocalyptique.

Documenter cette expérience pour les Forces armées canadiennes et le grand public en sachant que vous êtes le seul à l'avoir capturée est une leçon d'humilité, mais en même temps, surmonter la fatigue pour raconter l'histoire a été gratifiant. À l'issue de cette

opération, le fait de voir et de documenter le public reconnaissant qui revenait en ville lors de la réinstallation a fait chaud au cœur.

Comment concilier les aspects techniques et créatifs de votre travail tout en veillant à ce que vos images et vos vidéos transmettent efficacement le message souhaité ?

Il est important de développer des compétences techniques même si vous avez des compétences créatives. Les compétences créatives peuvent se développer au fil du temps, mais il est essentiel d'avoir des connaissances techniques de base. Travailler avec nos clients et nos partenaires dans le domaine des affaires publiques pour élaborer des messages clés et d'autres éléments essentiels avant un événement est un gage de réussite.

Quels conseils donneriez-vous à une personne souhaitant devenir technicien en imagerie militaire et quelles sont les compétences ou les qualités qui, selon vous, sont essentielles pour réussir dans ce domaine ?

La constance est essentielle. À l'ère de la photographie numérique, n'importe qui peut prendre une jolie photo, mais un vrai professionnel peut constamment fournir des images de haut niveau. La plupart des gens pensent que tout ce que nous faisons, c'est prendre de belles photos, mais il y a beaucoup plus que le travail technique et de renseignement qui passe souvent inaperçu. Les nouveaux membres de la profession peuvent être choqués lorsqu'ils sont affectés à des unités moins axées sur l'aspect créatif des choses.

Venez nous voir pour mieux comprendre dans quoi vous vous engagez : malcolm.byers@forces.gc.ca

PETITES ANNONCES

A LOUER

3 CHAMBRES, 2 SALLES DE BAIN, SUITE SUPÉRIEURE NON MEUBLÉE. Disponible le 15 septembre ou le 1er octobre 3400 \$ 7 km de la BFC Esquimalt, sur les lignes d'autobus 21 et 8. Buanderie partagée, recherche des locataires tranquilles - le propriétaire vit dans la suite inférieure. 1 chat ou chien considéré comme un dépôt. Interdiction de fumer ou de vaper à l'intérieur. Pas de sous-location. Vérifications de solvabilité, références, preuves de revenus requises. Contacter dimayzes@gmail.com 7/09

SUITE D'UNE CHAMBRE À COUCHER AVEC ENTRÉE PRIVÉE. Disponible le 1er octobre. Entièrement meublé (linge, serviettes, vaisselle, etc.), lumineux, impeccable, douche et baignoire, grand lit, canapé, TV, laveuse/sécheuse, petits appareils de cuisine, lave-vaisselle, cuisinière, réfrigérateur. Proche des commodités. 10 minutes à pied de Work Point ou Naden. Arrêt de bus à un pâté de maisons. Parking pour une voiture. 1750\$ incluant l'électricité et l'eau. Non fumeur. Pas d'animaux. Contacter Carol-Ann 250-216-9030. 7/09

APPARTEMENT PRIVÉ DE 1250+ PI2 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 foyer au bois étanche (bois de chauffage inclus), plancher de salle de bain chauffé, laveuse et sécheuse 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. Contact luis-dawn@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 sécheuse 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 30-90 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, parking pour 1 voiture, laverie. Situé à Colwood. 2 000 \$ par mois, tout compris. Disponible dès maintenant. Également disponible pour un séjour plus long, non meublé, 1600 \$ plus 1/3 du chauffage, de l'électricité et du câble/wifi de base. Appeler Shelly directement 250-213-7444. 07/ 09

VILLAGE COOK ST SUITE DE 2 CHAMBRES AVEC planchers en bois. Immeuble calme, 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 octobre 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 ESQUIMALT AVEC SUITE POUR DEUX PERSONNES 5 chambres, 2 salles de bain sur la rue Wollaston. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$ Appelez Vicky 250-380-7323. 06/03

VOUS VOULEZ LOUER ACHETER VENDRE ANNONCER QUELQUE CHOSE ?

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

ANNUEL

Commandant de la Base

TOURNOI DE GOLF

Judi
19 septembre
Début : 8h00
Déjeuner : 1h30

JUSTE POUR LE PLAISIR
Meilleure balle par groupe de 4
joueurs à chaque coup (scramble)
De nombreux prix !

Le tournoi comprend :
les droits de jeu, les balles d'entraînement,
la voiturette électrique, le déjeuner et
une journée de plaisir.

COÛT :
Régulier : \$110
Membres militaires, anciens combattants et leurs familles
Ordinaire : \$130
Employés civils du MDN, employés des FNP, membres honoraires et leurs familles
Associé : \$170
Membres du grand public
Taxes en sus

Club de Golf Olympic View

Les inscriptions sont ouvertes :
Bkk.cfmws.com/esquimaltpub ou 250-363-1009

Toutes les recettes de cet événement sont consacrées à des programmes qui soutiennent le moral et le bien-être des Forces armées canadiennes.

NOS SPONSORS



Remise des diplômes du Raven



Félicitations aux diplômés de cette année du programme de formation d'été des Raven pour les peuples autochtones !

Trente et un Raven ont reçu leur qualification militaire de base le 19 août après avoir suivi une formation de six semaines à la BFC Esquimalt par l'entremise de la Division du leadership, de la conduite et de la culture du NCSM Venture.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base des Forces canadiennes Esquimalt, était l'officier réviseur de cette année.

Photos : Mat3 Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le sergent Scott Hennessey a remis au matelot de 3e classe Faye Ruthart un prix spécial pour son dévouement exceptionnel.



Le maître de première classe Shaun Thorne a remis au matelot de troisième classe Christopher Bruce le prix de l'esprit de camaraderie.



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, a remis au Matelot de 3e classe Bethanie Scollon le prix de la meilleure candidate en tant que recrue ayant obtenu le meilleur rendement global.



Les diplômés du RAVEN se tiennent en formation dans le cadre de la cérémonie de remise des diplômes. Photo : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

ELYSIA ALLEN
Military Relocation Specialist & Veteran
250-882-8938
Elysia@ElysiaAllenHomes.com | ElysiaAllenHomes.com



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

