



www.tridentnewspaper.com

TRIDENT

THE NEWSPAPER OF MARITIME FORCES ATLANTIC SINCE 1966 • LE JOURNAL DES FORCES MARITIMES DE L'ATLANTIQUE DEPUIS 1966



Korean Navy honours CAF veterans during visit

Korean War veteran Peter Wilkins greets members of the Republic of Korea (ROK) Navy as the ships ROKS Hansado and ROKS Hwacheon of the Korean Navy Cruise Training Task Group arrive in Halifax for a three-day port visit on October 16. This year marks the 70th anniversary of the signing of the Korean Armistice Agreement – ROK Navy members visited the Korean War Veterans Memorial Garden for a wreath laying during the visit. The ships were also open for public tours while in Halifax.

La marine coréenne rend hommage aux vétérans des FAC lors d'une visite

Peter Wilkins, vétéran de la guerre de Corée, salue les membres de la marine de la République de Corée alors que les navires ROKS Hansado et ROKS Hwacheon du groupe opérationnel d'entraînement à la croisière de la marine coréenne arrivent à Halifax pour une visite portuaire, le 16 octobre. Cette année marque le 70e anniversaire de la signature de la convention d'armistice de Corée. Les membres de la marine coréenne se sont rendus au jardin commémoratif des vétérans de la guerre de Corée pour y déposer une couronne de fleurs. Les navires ont également été ouverts au public pour des visites pendant leur séjour à Halifax.



Naval community, survivors reflect on legacy of HMCS *Kootenay* disaster

By Ryan Melanson,
Trident Staff

The current commander of Maritime Forces Atlantic joined the Royal Canadian Navy in 1988, almost 20 years after the explosion at sea aboard HMCS *Kootenay* on October 23, 1969. Like all Canadian sailors, Rear-Admiral Josée Kurtz said she learned about the tragic incident, and the many firefighting and damage control lessons learned from it, during her training.

It wasn't until later in her career, however, that she began to understand the full legacy of the explosion, including the long-lasting impact on the ship's company.

"I've been fortunate to talk with and to hear the story from people who were there, to understand the pain and personal impact that is still vivid for the survivors and their families to this day," RAdm Kurtz said, speaking at

the commemoration ceremony marking 54 years since the disaster.

Just after 8 a.m. on October 23, 1969, HMCS *Kootenay*, sailing with a Canadian task force, suffered a catastrophic explosion in its starboard gearbox during a routine full-power trial off Plymouth, UK. Caused by a faulty bearing installation, the resulting fire and toxic smoke claimed nine lives and left 53 other members of the ship's company injured. Despite limited resources, crew members organized a daring rescue and firefighting operation. The ship was left severely damaged, but afloat.

This year's commemoration was held at the Canadian Peacetime Sailors' Memorial, where the names of the lost *Kootenay* sailors are among those listed. The *Kootenay* incident remains

the Royal Canadian Navy's worst peace-time disaster.

"These names remind us of the risk that is inherent to our business at sea," RAdm Kurtz added.

"They are no longer with us, but their legacy and dedication to service at sea lives on."

Many of the surviving crew, and their family members, were in attendance. Patti Christie, daughter of the late PO2 Robert Christie, was given special credit for her work to help preserve HMCS

Kootenay's legacy in recent years as an active member of the "*Kootenay* Family", while Leading Seaman (ret'd) Allan "Dinger" Bell was also lauded for his many years working to get his shipmates proper recognition for their actions.

Some of that work came to a head when the RCN marked the 50th anniversary of the explosion in 2019 – the *Kootenay* ship's company was presented the RCN Unit Commendation for their bravery, heroism, and professionalism on that day. The presentation was described as an overdue, but very significant, step in properly recognizing the incident, the work of the crew, and the lasting impact on their lives and families. Many of the *Kootenay* survivors dealt with physical and mental health issues in the aftermath, some suffering with post-traumatic stress disorder for decades before receiving professional help.



Kootenay survivor John Gregory rang the ship's bell, once for each HMCS *Kootenay* member who died as a result of the 1969 gearbox explosion, as well as once for each crew member who has since passed.

John Gregory, survivant du *Kootenay*, a fait sonner la cloche du navire, une fois pour chaque membre du NCSM *Kootenay* décédé à la suite de l'explosion de la boîte de vitesses en 1969, et une fois pour chaque membre de l'équipage décédé depuis.

S1 / LE MAT 1 BRYAN UNDERWOOD



RAdm Josée Kurtz, Commander MARLANT and JTFA, right, along with Formation Chief CPO1 Derek Godin, salutes after laying a wreath at the Canadian Peacetime Sailors' Memorial.

La Cam Josée Kurtz, commandant des FMAR(A) et de la FOIA, à droite, ainsi que le chef de formation, le Pm 1 Derek Godin, saluent après avoir déposé une couronne au Mémorial canadien des marins du temps de paix.

S1 / LE MAT 1 BRYAN UNDERWOOD

Pattie Christie said her father was one of them, which led to him becoming estranged from his family for decades. They reconnected in 2003, and after his death in 2006, she found comfort in connecting with his former shipmates.

"I'm so grateful to be part of this family now, and hearing their stories, including positive stories about my dad, has helped me feel closer to him," she said.

The commemoration also highlighted the role of the RCN's Damage Control Training Facility *Kootenay*. The facility opened in 2002 in Purcell's Cove, and serves as a hub for naval firefighting, flood, and other safety training in the region, continuing to implement and expand on the lessons learned from the *Kootenay* tragedy in 1969.

TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

Trident is an authorized military publication distributed across Canada and throughout the world every second Monday, and is published with the permission of Rear-Admiral Josée Kurtz, Commander, Joint Task Force Atlantic. The Editor reserves the right to edit, condense or reject copy, photographs or advertising to achieve the aims of a service newspaper as defined by the Interim Canadian Forces Newspapers Policy dated April 11, 2005. Deadline for copy and advertising is 10 a.m., 11 business days prior to the publication date. Material must

Editor:
Ryan Melanson
ryan.melanson2@forces.gc.ca
902-721-8662

Editorial Advisor:
Margaret Conway
margaret.conway@forces.gc.ca
902-721-0560

Editorial Advisor:
Ariane Guay-Jadah
ariane.guay-jadah@forces.gc.ca
902-721-8341

be accompanied by the contributor's name, address and phone number. Opinions and advertisements printed in Trident are those of the individual contributor or advertiser and do not necessarily reflect the opinions or endorsements of the DND, the Editor or the Publisher.

Le Trident est une publication militaire autorisée par le contre-amiral Brian Santarpia, Commandant la force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, qui est distribuée partout au Canada et outremer les lundis toutes les quinze semaines. Le rédacteur en chef se réserve

le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies ou annonces publicitaires jugées contraires aux objectifs d'un journal militaire selon la définition donnée à politique temporaire des journaux des forces canadiennes. L'heure de tombée des annonces publicitaires ou des articles est fixée à 1000 le jeudi précédant la semaine de publication. Les textes peuvent être soumis en français ou en anglais; ils doivent indiquer le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du collaborateur. Les opinions et les annonces publicitaires

imprimées par le Trident sont celles des collaborateurs et agents publicitaires et non nécessairement celles de la rédaction, du MDN ou de l'éditeur.

Courier address:
Canadian Forces Base Halifax
Building S-90
Suite 329, P.O. Box 99000
Halifax, N.S., B3K 5X5





La communauté navale et les survivants se penchent sur l'héritage du désastre du NCSM *Kootenay*

Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

L'actuel commandant des Forces maritimes de l'Atlantique s'est joint à la Marine royale du Canada en 1988, près de 20 ans après l'explosion en mer survenue à bord du NCSM *Kootenay* le 23 octobre 1969. Comme tous les marins canadiens, la contre-amiral Josée Kurtz dit avoir appris ce tragique incident, ainsi que les nombreuses leçons tirées de la lutte contre les incendies et du contrôle des dommages, au cours de sa formation.

Ce n'est toutefois que plus tard dans sa carrière qu'elle a commencé à comprendre toutes les conséquences de l'explosion, y compris l'impact à long terme sur l'équipage du navire.

« J'ai eu la chance de parler avec des gens qui étaient là et d'entendre leur histoire, de comprendre la douleur et l'impact personnel qui sont encore vifs aujourd'hui pour les survivants et leurs familles », a déclaré la Cam Kurtz, lors de la cérémonie de commémoration marquant les 54 ans de la catastrophe.

Le 23 octobre 1969, peu après 8 heures du matin, le NCSM *Kootenay*, qui fait partie d'une force opérationnelle canadienne, subit une explosion catastrophique dans sa boîte de vitesses tribord au cours d'un essai de routine à pleine puissance au large de Plymouth, au Royaume-Uni. Causé par une installation défectueuse, l'incendie et la fumée toxique qui en ont résulté

ont coûté la vie à 9 personnes et blessé 53 autres membres de l'équipage du navire. Malgré des ressources limitées, les membres de l'équipage ont organisé une opération audacieuse de sauvetage et de lutte contre l'incendie. Le navire a été gravement endommagé, mais il est resté à flot.

Cette année, la commémoration a eu lieu au Mémorial des marins canadiens du temps de paix, où les noms des marins du *Kootenay* disparus figurent parmi les noms énumérés. L'incident du *Kootenay* reste la pire catastrophe de la Marine royale canadienne en temps de paix.

« Ces noms nous rappellent le risque inhérent à nos activités en mer », a ajouté la Cam Kurtz.

« Ils ne sont plus parmi nous, mais leur héritage et leur dévouement au service en mer se perpétuent. »

De nombreux membres de l'équipage survivant, ainsi que des membres de leur famille, étaient présents. Patti Christie, fille de feu le M 2 Robert Christie, a été particulièrement félicitée pour ses efforts visant à préserver l'héritage du NCSM *Kootenay* au cours des dernières années en tant que membre actif de la « famille *Kootenay* », tandis que le matelot de 1re classe (retraité) Allan «Dinger» Bell a également été félicité pour ses nombreuses années d'efforts visant à obtenir pour ses compagnons de bord une recon-



La Cam Josée Kurtz, commandant des FMAR(A) et de la FOIA, prend la parole lors de la cérémonie de commémoration du NCSM *Kootenay*, le 23 octobre. À ses côtés, Steve Rowland, survivant du *Kootenay* et maître de cérémonie de l'événement.

RAAdm Josée Kurtz, Commander MARLANT and JTFA, speaks during the HMCS *Kootenay* commemoration ceremony on October 23. Beside her is *Kootenay* survivor and event Master of Ceremonies Steve Rowland.

LE MAT 1 / S1 BRYAN UNDERWOOD



Des survivants de la tragédie de *Kootenay* en 1969 sont présents lors de la cérémonie de commémoration aux côtés de leur famille et de leurs amis.

Survivors of the 1969 *Kootenay* tragedy are seen at the commemoration ceremony alongside family and friends.

LE MAT 1 / S1 BRYAN UNDERWOOD

naissance appropriée de leurs actions.

Une partie de ce travail s'est concrétisée lorsque la MRC a marqué le 50e anniversaire de l'explosion en 2019 - l'équipage du navire *Kootenay* a reçu la Mention élogieuse d'unité de la MRC pour sa bravoure, son héroïsme et son professionnalisme ce jour-là. La présentation a été décrite comme une étape tardive mais très importante dans la reconnaissance de l'incident, du travail de l'équipage et de l'impact durable sur leurs vies et leurs familles. De nombreux survivants du *Kootenay* ont dû faire face à des problèmes de santé physique et mentale après l'accident, certains ayant souffert de troubles de stress post-traumatique pendant des décennies avant de recevoir une aide professionnelle.

Patti Christie raconte que son père était l'un d'entre eux, ce qui l'a éloi-

gnée de sa famille pendant des décennies. Ils se sont retrouvés en 2003 et, après la mort de son père en 2006, elle a trouvé du réconfort en entrant en contact avec ses anciens compagnons de bord.

« Je suis très reconnaissante de faire partie de cette famille aujourd'hui, et le fait d'entendre leurs récits, y compris les récits positifs sur mon père, m'a aidée à me sentir plus proche de lui », dit-elle.

La commémoration a également mis en lumière le rôle du Centre de formation au contrôle des avaries de *Kootenay* de la MRC. Le centre a ouvert ses portes en 2002 à Purcell's Cove et sert de plaque tournante pour la formation à la lutte contre les incendies navals, les inondations et d'autres aspects de la sécurité dans la région, en continuant à mettre en œuvre et à développer les leçons tirées de la tragédie du *Kootenay* de 1969.



From left, HMCS William Hall CO Cdr Scott Kelemen, Coxn CPO1 Brent Williamson, Aubree Brewster, and William Hall XO LCdr Danielle Lapham.

De gauche à droite, le commandant du NCSM William Hall, le Capf Scott Kelemen, le Pm 1 Brent Williamson, Aubree Brewster et le commandant en second du NCSM William Hall, la Capc Danielle Lapham.

MONA GHIZ

Presentation highlights link between William Hall and Hantsport

By MARLANT Public Affairs

A special namesake banner was presented from the Hantsport Area Historical Society to the command team of His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *William Hall*, on October 19. Aubree Brewster, the artist of the banner, helped illustrate the connection between the Hantsport community and William Hall, and showcase the wonderful talent of the Hantsport Elementary School.

William Hall, of Hants County, was the first Nova Scotian and one of the first Canadians to receive the Victoria Cross, the British Empire's highest award for bravery. A naval hero, Hall as a young man worked in Hantsport for several years at the shipyards building wooden ships for the merchant marine.

The Hantsport & Area Historical Society had special banners created through the local elementary school to hang in the town of Hantsport and this year the theme was William Hall. One of the designers, Aubree Brewster, was given an opportunity to go aboard HMCS *William Hall* for a ship tour and present the ship's command team with her banner to be hung in the ship.

Tour participants included: Jane Davis, VP of Hantsport & Area Historical Society, LCdr D. Lapham, Executive Officer, HMCS William Hall, CPO1 BJ Williamson, Coxswain, HMCS *William Hall*, student Aubree Brewster, Cdr S Kelemen, Commanding Officer, HMCS *William Hall* and Aubree's mother Zoe Brewster.



Hantsport School student Aubree Brewster got a private tour of HMCS William Hall after making the presentation.

Aubree Brewster, élève de l'école de Hantsport, a eu droit à une visite privée du NCSM William Hall après avoir fait la présentation.

MONA GHIZ

Une présentation souligne le lien entre William Hall et Hantsport

Par les Affaires publiques des FMAR(A)

Le 19 octobre 2023, la société historique de la région de Hantsport a remis à l'équipe de commandement du navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *William Hall* une bannière spéciale portant son nom. Aubree Brewster, l'artiste de la bannière, a contribué à illustrer le lien entre la communauté de Hantsport et William Hall, et à mettre en valeur le merveilleux talent de l'école élémentaire de Hantsport.

William Hall, du comté de Hants, a été le premier Néo-Écossais et l'un des premiers Canadiens à recevoir la Croix de Victoria, la plus haute distinction de l'Empire britannique pour bravoure. Héros de la marine, Hall, jeune homme, a travaillé à Hantsport pendant plusieurs années dans les chantiers navals construisant des navires en bois pour la marine marchande.

La société historique de Hantsport et de la région a fait créer, par l'inter-

médiaire de l'école primaire locale, des bannières spéciales à accrocher dans la ville de Hantsport et, cette année, le thème était William Hall. L'une des conceptrices, Aubree Brewster, a eu l'occasion de se rendre à bord du NCSM *William Hall* pour une visite du navire et de présenter à l'équipe de commandement du navire sa bannière qui sera accrochée à bord du navire.

Les participants à la visite étaient les suivants : Jane Davis, vice-présidente de la société historique de Hantsport et de la région, le capitaine de corvette D. Lapham, commandant en second du NCSM William Hall, le premier maître de 1re classe BJ Williamson, capitaine d'armes du NCSM *William Hall*, l'étudiante Aubree Brewster, le capitaine de frégate S. Kelemen, commandant du NCSM *William Hall* et la mère d'Aubree, Zoe Brewster.



The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and supports essential programs for amputees.



Order key tags online – free.

1 800 250-3030 • waramps.ca



STORAGE INN
SELF STORAGE

The Storage Professionals

**DISCOUNT
FOR MILITARY
MEMBERS!**

902-446-2727

www.storageinn.ca





SNMCMG1 Commander visits HMCS Shawinigan

HMCS Shawinigan and HMCS Summerside are continuing their Operation Reassurance deployment with Standing Nato Mine Countermeasures Group 1 (SNMCMG1), where they recently took part in historic ordnance disposal operations in French territorial waters. During these operations, Shawinigan welcomed current SNMCMG1 Commander, Cdr Piotr Bartosewicz of the Polish Navy, for a visit. Members of the ship's company helped showcase Canadian mine-hunting systems and equipment for our NATO allies. This work was followed by a port visit to Saint-Malo, France.

Le commandant du SNMCMG1 visite le NCSM Shawinigan

Les NCSM Shawinigan et Summerside poursuivent leur déploiement dans le cadre de l'opération Reassurance avec le 1er Groupe permanent de lutte contre les mines de l'OTAN (SNMCMG1), où ils ont récemment participé à des opérations historiques de neutralisation des munitions dans les eaux territoriales françaises. Au cours de ces opérations, le Shawinigan a accueilli le commandant actuel du SNMCMG1, le Cdr Piotr Bartosewicz, de la marine polonaise. Les membres de l'équipage du navire ont aidé à présenter les systèmes et l'équipement canadiens de chasse aux mines à nos alliés de l'OTAN. Ce travail a été suivi d'une visite du port de Saint-Malo en France.

S1 / LA MAT 1 TAYLOR CONGDON



AS A MILITARY MEMBER,
YOU KNOW HOW IMPORTANT IT IS
TO HAVE EACH OTHER'S BACKS —
BOTH ON AND OFF THE JOB.

A ATLAS INSTITUTE FOR
VETERANS AND FAMILIES

Explore peer support and how it can benefit
your well-being and find programs and services
for military and police Families:

atlasveterans.ca/peer-support





RCN Proud: Heads Navy, tails Army

By Vincent Joyce,
Pictou County Military Museum

Glen Oliver Alexander was born on May 17th, 1943 in Wainwright, Alberta. He joined the Royal Canadian Navy on August 30th, 1960 and served for 15 years. Glen then moved over to the Canadian Army for 11 years, serving with the Royal Canadian Dragoons for one year and the remaining 10 years with the Royal Canadian Postal Corps.

Mr. Alexander took his training in HMCS Cornwallis and HMCS Stadacona, Nova Scotia for the Navy and then at Canadian Forces Base Trenton in Ontario for the Army. His courses were: Basic, Trade Group 1 and 2, Surface Weapons, Pay Level 1 to 6, and Postal Clerk.

He served in Canada, Germany, Egypt, and, of course, in the Atlantic Ocean. Through his Navy years, he was a member of the ship's company of HMC ships *Lanark*, HMC *Lauzon*, HMCS *Mic Mac*, HMCS *Nipigon*, HMCS *Cap de la Madeleine*, HMCS *Bonaventure*, HMCS *Protecteur*, and



Glen Alexander is seen on board HMCS Lanark in a photo dated March 1962.

Glen Alexander est vu à bord du NCSM Lanark sur une photo datant de mars 1962.

SUBMITTED / SOUMIS

HMCS *Assiniboine*.

Glen has been awarded the Canadian Peacekeeping Service Medal, the NATO Medal, the Queen's Diamond Jubilee Medal, and the Canadian Forces Decoration and Bar. He was discharged from the Canadian Forces on September 12th, 1985, retiring with the Navy rank as a Leading Seaman and the Army rank as a Master Corporal.

Some very interesting facts about Glen after his retirement from the

Regular Forces: In the 1990s, he was a Reservist for 10 months; he was the C.I.C. for the Admiral Murray Sea Cadet Corp until they were disbanded in 2017; he was a member of the MacDonal Memorial Legion in Lakeside, and he transferred to the New Glasgow Legion Normandy Branch #34, serving as president for many terms and as their service officer for 20 years.

He has been a director with the Federal Superannuates National Retirees Association for 30 years, and a member of the Admiral Murray Naval Association in Pictou County, where he has held most executive positions throughout his many years. Glen was also a director for the Pictou County Military Heritage Museum for over 10 years.

Glen is married to Marie Marguerite Doucet-Alexander of Sydney, Nova Scotia, and has one son, one daughter, and 3 grandchildren. Glen and Marie live on Fraser's Mountain in Pictou County, Nova Scotia. He still works at the Glen Lovat Golf Course in Pictou County, which is nearly across the street from where he lives.

When I asked Mr. Alexander for a quote about his life, he stated, "I've been in many different places because of my military career and have made many

friends. My wife is still with me, my children are always around, I have 3 grandchildren to keep me active, and I can still swing a golf club at over 80 years. That's not bad at all – a great life."

RCN Proud profiles focus on former or current Royal Canadian Navy personnel with at least 12 years of service. If you would like your story told or have a suggestion for a future profile, please contact Vincent Joyce at vpjoyce@outlook.com.



Mr. Alexander in his Army uniform, as a Master Corporal, later in his career.

M. Alexander dans son uniforme de l'armée, en tant que caporal-chef, plus tard dans sa carrière.

SUBMITTED / SOUMIS

CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

Please contact
Peter.McNeil@forces.gc.ca
(902) 401-0052



CFMWS.CA/HALIFAX

[/PSPHALIFAX](https://www.facebook.com/PSPHALIFAX)



LEST WE FORGET

Remembrance Day



Timothy Halman

MLA, Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com
(902)469-7353
73 Tacoma Drive, Suite 204





La MRC fière: Face Marine, pile Armée

Par Vincent Joyce,
Musée militaire du comté de Pictou

Glen Oliver Alexander est né le 17 mai 1943 à Wainwright, en Alberta. Il s'est engagé dans la Marine royale canadienne le 30 août 1960 et a servi pendant 15 ans. Glen est ensuite passé à l'armée canadienne pendant 11 ans, servant dans les Royal Canadian Dragoons pendant un an et les 10 années restantes dans le Corps postal royal canadien.

M. Alexander a suivi sa formation au NCSM Cornwallis et au NCSM Stadacona, en Nouvelle-Écosse, pour la marine, puis à la base des Forces canadiennes de Trenton, en Ontario, pour l'armée. Il a suivi les cours suivants : Cours de base, groupes de métiers 1 et 2, armes de surface, niveaux de solde 1 à 6, et commis des postes.

Il a servi au Canada, en Allemagne, en Égypte et, bien sûr, dans l'océan Atlantique. Tout au long de ses années dans la Marine, il a été membre

de l'équipage des NCSM *Lanark*, *Lauzon*, *Mic Mac*, *Nipigon*, *Cap de la Madeleine*, *Bonaventure*, *Protecteur* et *Assiniboine*.

Glen a reçu la Médaille canadienne du maintien de la paix, la Médaille de l'OTAN, la Médaille du jubilé de diamant de la Reine, ainsi que la Décoration et la Barrette des Forces canadiennes. Il a été libéré des Forces canadiennes le 12 septembre 1985 et a pris sa retraite avec le grade de matelot de 1re classe dans la marine et le grade de caporal-chef dans l'armée.

Quelques faits très intéressants sur Glen après sa retraite des forces régulières : Dans les années 1990, il a été réserviste pendant 10 mois ; il a été le C.I.C. du corps de cadets de la marine Admiral Murray jusqu'à sa dissolution en 2017 ; il a été membre de la MacDonald Memorial Legion à Lakeside, et il a été transféré à la

filiale no 34 de la New Glasgow Legion Normandy, dont il a été le président pendant plusieurs mandats et l'officier d'entraide pendant 20 ans.

Il a été directeur de l'Association nationale des retraités fédéraux pendant 30 ans et membre de l'Admiral Murray Naval Association dans le comté de Pictou, où il a occupé la plupart des postes de direction au cours de ses nombreuses années d'activité. Glen a également été directeur du Musée militaire du comté de Pictou pendant plus de 10 ans.

Glen est marié à Marie Marguerite Doucet-Alexander de Sydney, en Nouvelle-Écosse, et a un fils, une fille et trois petits-enfants. Glen et Marie vivent à Fraser's Mountain, dans le comté de Pictou, en Nouvelle-Écosse. Il travaille toujours au terrain de golf Glen Lovat, dans le comté de Pictou, qui se trouve presque en face de son

domicile.

Lorsque j'ai demandé à M. Alexander une citation sur sa vie, il a déclaré : « J'ai connu beaucoup d'endroits différents grâce à ma carrière militaire et je me suis fait beaucoup d'amis. Ma femme est toujours avec moi, mes enfants sont toujours là, j'ai trois petits-enfants qui me gardent actif, et je peux encore manier un club de golf à plus de 80 ans. Ce n'est pas mal du tout - c'est une belle vie. »

Les profils de « La MRC fière » se concentrent sur le personnel de la Marine royale du Canada, ancien ou actuel, ayant au moins 12 ans de service. Si vous souhaitez que votre histoire soit racontée ou si vous avez une suggestion pour un futur profil, veuillez contacter Vincent Joyce à l'adresse vpjoyce@outlook.com.



NDWCC Day of Caring at Spencer House

By CFB Halifax

On October 6, local Defence Team members united for a successful Day of Caring at Spencer House. During this Day of Caring, members assisted Spencer House with a community BBQ in celebration of its 40th anniversary. They actively participated in cooking, serving, and fostering connections with those in attendance.

Days of Caring, a component of United Way Halifax's programming, connect community volunteers with charitable organizations needing support. Annually, in collaboration with the Halifax Region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC), United Way Halifax requests Defence Team volunteers to engage in practical projects within the local community.

Bravo Zulu to United Way Halifax, the staff at Spencer House, and our Defence Team volunteers for their collective efforts that led to the success of this activity!



Journée d'entraide à Spencer House pour la CCMTDN

Par la BFC Halifax

Le 6 octobre, des membres de l'Équipe de la Défense locale se sont réunis pour une Journée d'entraide couronnée de succès à la résidence Spencer House. Au cours de cette Journée d'entraide, les membres de l'équipe ont aidé la résidence Spencer House à organiser un barbecue communautaire pour célébrer son 40e anniversaire. Ils ont participé activement à la préparation du repas et au service, et ont tissé des liens avec les personnes présentes.

Les Journées d'entraide, un volet du programme de Centraide Halifax, mettent en contact des bénévoles de la communauté avec des organismes de bienfaisance qui ont besoin de soutien. Chaque année, dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) de la région d'Halifax, Centraide Halifax demande aux bénévoles de l'Équipe de la Défense de participer à des projets concrets au sein de la communauté locale.

Bravo Zulu à Centraide Halifax, au personnel de la résidence Spencer House et aux bénévoles de l'Équipe de la Défense pour avoir contribué collectivement au succès de cette activité!



HP health
promotion

PS promotion
de la santé

**health
HUB**

**COIN
santé**



Health Promotion: Complete fall schedule

By the Health Promotion Team

Listed below are the remaining courses offered by Health Promotion for the 2023 calendar year. If you are interested in taking a course not offered before the new year, consider booking a briefing for an upcoming PD day. Our calendar is quickly filling up, though, so don't delay!

Respect in the CAF (HRMS code)
9th November 0800- 1600 hrs
Halifax

Mental Fitness and Suicide Awareness (MITE code)
17th November 0800- 1600 hrs
Halifax

Respect in the CAF (HRMS code)
24th November 0800-1600hrs
Shearwater

Alcohol, Other Drugs, Gambling and Gaming Awareness (AODGGA) (MITE code)
29th and 30th November 0800-1600hrs/
0800-1200hrs
Shearwater

Stress.Calm (2 Sessions over 2 weeks)
01st and 08th of December 0800-1200hrs

Shearwater
Respect in the CAF (HRMS code)
7th December 0800-1600hrs
Halifax

Mental Fitness and Suicide Awareness (MITE code)
11th December 0800- 1600 hrs
Shearwater

Family Violence Awareness
15th December 0900- 1100 hrs
Halifax

All courses are free and open to CAF members, Civilian DND employees, and CAF dependents 18 or over. Dates may be adjusted based on registration numbers. For more information, or to register, visit cfmws.ca/halifax/core-programs-online-registration, or email HFxhealthpromotion@forces.gc.ca.

If your schedule is too tight, we understand. Consider booking one of our briefings for your unit's next PD day. A full list of our briefing topics is available here: <https://cfmws.ca/halifax/request-a-briefing>

Horaire d'automne au complet

Par l'équipe de la promotion de la santé

Voici les programmes offerts par la Promotion de la Santé pour le reste de 2023. Si une classe vous intéresse, mais n'est pas offerte avant 2024, considérez au lieu commander une présentation en-bref pour votre prochaine journée PD. Notre calendrier remplit rapidement, alors n'attendez pas!

Respect dans les FAC (HRMS code)
9 novembre 0800- 1600 hrs
Halifax

Aptitude mentale et la sensibilisation au suicide (MITE code)
17 novembre 0800-1600hrs
Halifax

Respect dans les FAC (HRMS code)
24 novembre 0800- 1600 hrs
Shearwater

Sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux de hasards et d'argent (MITE code)
29th and 30th November 0800-1600hrs/
0800-1200hrs
Shearwater

Stress.Calmé (2 sessions sur 2 semaines)
01 et 08 décembre 0800-1200hrs
Shearwater

Respect dans les FAC (HRMS code)
7 décembre 0800- 1600 hrs
Halifax

Aptitude mentale et la sensibilisation au suicide (MITE code)
11 décembre 0800-1600hrs
Shearwater

Sensibilisation à la violence familiale
15 décembre 0900-1100hrs
Halifax

Tous nos programmes sont gratuits et offerts aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des membres des FAC de 18 ans et plus. Les dates au-dessus peuvent changer avec avis avec le nombre de participants. Pour plus d'informations, ou pour s'inscrire, visitez <https://sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration>, ou contactez HFxhealthpromotion@forces.gc.ca.

Si votre horaire est plein, nous comprenons bien! Considérez au lieu utiliser notre formulaire en ligne pour demander une présentation en-brefs pour votre prochaine journée PD! <https://sbmfc.ca/halifax/request-a-briefing>

Return of the Health Fair at CFB Halifax

By the Health Promotion Team

On October 11th, PSP Health Promotion hosted a health fair in the drill hall of S120 at Stadacona. This was the first such fair since the pandemic and marked an important step in regaining lost momentum for the health and wellness of the Canadian Armed Forces community here in Halifax and Shearwater.

Though smaller than past events, reception was overwhelmingly positive. The fair brought together various health service providers from on-base

and throughout HRM for presentations of service, demonstrations, and education. In doing so, the goal was to show CAF members what health options are available to them as part of the armed forces, and beyond.

Many passionate units were in attendance, as well as several departments of PSP. From Dental, to Rehabilitation, to the Employee Assistance Program, CAF members were given the opportunity to speak with various providers catering to their specific

needs. There were also several exhibitors from in and around Halifax, encouraging recreation and healthy active lifestyles.

The fair also included give-aways, door prizes, and even a pumpkin carving contest for a little friendly competition between units. A big congratulations to Lt(N) Szachury and SLt Baljet of HMCS *Harry DeWolf* for their winning pumpkin!

All the effort the exhibitors put in to informing and educating our

CAF members deserves applause and appreciation. A tremendous thank-you to sponsors Stirling Farms, and Howard Dill Enterprises for contributing pumpkins, apples, and cider, and bringing the "harvest" theme to fruition for the event.

Thank you for helping to make the armed forces healthier and stronger.



Free Veterans' Week concert set for November 5

By The Stadacona Band of the Royal Canadian Navy

Defence Team members, their families and members of the public are invited to attend The Stadacona Band's annual Veterans' Week Concert 'Our Veterans, Their Stories' on Sunday, November 5 at 2 p.m. at the Light House Arts Centre in downtown Halifax. Admission is FREE!

This concert is an opportunity to commemorate and celebrate our veterans, focusing on our past, present and future members' stories. Through the powerful medium of music, we pay tribute to the dedication and sacrifices of those who have served, allowing us the opportunity to reflect on their invaluable service to our country.

This year's programme includes an arrangement of 'Shoes' by Maritime singer-songwriter and blues artist Matt Anderson, and the band tips its hat to the 100th anniversary of the Naval Reserve with a tableau of naval themed pieces, including 'Marching Upon The Seas', the official march of the Naval Reserve centennial.

Incredible musical diversity will be on full display by the Stadacona Band's professional musicians with a diverse programme of selections for traditional concert band, big band,

and east coast classics. Once again, this is a FREE, general admission, public concert. Simply arrive on-site for the show; no tickets or reservations required!

The Stadacona Band will present the same programme the day before at Amherst Regional High School, on Saturday November 4 at 2 p.m.



MS / LA MATC KARINE CHARETTE-GOURLIE

Concert gratuit du souvenir le 5 novembre

Par la Musique Stadacona de la Marine royale du Canada

Nous invitons les membres de l'Équipe de la Défense, leurs familles et les membres du public à venir assister au concert annuel de la Musique Stadacona dans le cadre de la Semaine des vétérans, intitulé « Nos vétérans, leurs histoires », le dimanche 5 novembre à 14 h, au Light House Arts Centre au centre-ville d'Halifax. L'entrée est GRATUITE!

Le concert est une occasion de célébrer nos vétérans et de mettre en lumière les histoires de nos membres d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Grâce à la musique, nous rendons hommage au dévouement et aux sacrifices de ceux qui ont servi, nous

donnant ainsi l'occasion de réfléchir aux services inestimables qu'ils ont rendus à notre pays.

Le programme de cette année comprend un arrangement de « Shoes » par le chanteur auteur-compositeur et artiste de blues des Maritimes Matt Anderson, et la Musique salue le 100e anniversaire de la Réserve navale en interprétant plusieurs morceaux sur le thème de la marine, dont « Marching Upon The Seas », la marche officielle du centenaire de la Réserve navale.

Les musiciens professionnels de la Musique Stadacona feront preuve d'une incroyable diversité musicale en proposant un programme varié de sélections d'un orchestre d'harmonie traditionnel, de grand orchestre et de classiques de la côte est. Il s'agit d'un concert public GRATUIT, à admission générale. Vous n'avez qu'à vous présenter sur place pour assister au spectacle; aucun billet ni réservation n'est nécessaire!

La Musique Stadacona présentera le même programme la veille à l'école secondaire régionale d'Amherst, le samedi 4 novembre à 14 h. »

LEST WE FORGET

Halifax Regional Councillors proudly support Maritime Forces Atlantic



Councillor Cathy Deagle Gammon
District 1



Councillor David Hendsbee
District 2



Councillor Becky Kent
District 3



Councillor Trish Purdy
District 4



Councillor Tony Mancini
District 6



Councillor Wayne Mason
District 7



Councillor Lindell Smith
District 8



Councillor Patty Cuttell
District 11



Councillor Iona Stoddard
District 12



Councillor Pam Lovelace
District 13



Councillor Lisa Blackburn
District 14



Councillor Paul Russell
District 15



S1 / LA MAT 1 BRYAN UNDERWOOD

New HMCS *Montréal* crew gets its Coxn

By Trident Staff

After returning from a landmark Indo-Pacific deployment on October 3, the first of its kind in many years for the Atlantic Fleet, HMCS *Montréal* quickly saw a Change of Command and the beginning of a crew swap

The new ship's company will immediately begin work towards becoming a high-readiness team before embarking on their own strategically-important Indo-Pacific mission under the banner of Operation Projection in 2024. With HMCS *Montréal* back in Halifax, Canada's contribution to security and stability in that region is currently

being fulfilled by HMCS *Ottawa* and HMCS *Vancouver*; both ships departed from Esquimalt in mid-August.

As the new crew takes shape, *Montréal* welcomed its new Coxswain on October 17, with CPO1 Daniel Doyle (left) stepping into the role, taking over from outgoing Coxn CPO1 Douglas Currie (right). The Command Team, which includes new Commanding Officer Cdr Travis Bain (centre), will lead *Montréal* through an intensive training package over the next six months, before the ship is scheduled to return to Operation Projection next spring.

Le nouvel équipage du NCSM *Montréal* a son capitaine d'armes

Par l'équipe du Trident

À son retour d'un déploiement historique dans l'Indo-Pacifique le 3 octobre, le premier du genre depuis de nombreuses années pour la Flotte de l'Atlantique, le NCSM *Montréal* a rapidement connu une passation de commandement et le début d'un échange d'équipage

L'équipage du nouveau navire commencera immédiatement à travailler pour devenir une équipe à haut niveau de préparation avant de s'embarquer pour sa propre mission stratégiquement importante dans l'Indo-Pacifique sous la bannière de l'opération Projection en 2024. Le NCSM *Montréal* étant de retour à Halifax, la contribution du Canada à la sécurité et à la stabilité dans cette

région est actuellement assurée par le NCSM *Ottawa* et le NCSM *Vancouver*; les deux navires ont quitté Esquimalt à la mi-août.

Alors que le nouvel équipage prend forme, le *Montréal* a accueilli son nouveau capitaine d'armes le 17 octobre. Le Pm 1 Daniel Doyle (à gauche) a pris la relève du Pm 1 Douglas Currie (à droite), capitaine d'armes sortant. L'équipe de commandement, qui comprend le nouveau commandant, le Capitaine de frégate Travis Bain (au centre), dirigera le *Montréal* dans le cadre d'un programme d'entraînement intensif au cours des six prochains mois, avant que le navire ne retourne à l'opération Projection au printemps prochain.

Retour de la foire de la santé à la BFC Halifax

Par l'équipe de la promotion de la santé

Le 11 octobre, l'équipe de la promotion de la santé des PSP a organisé une foire de la santé dans la salle d'exercices du bâtiment S120 à Stadacona. Il s'agissait de la première foire de ce genre depuis la pandémie et elle a marqué une étape importante dans la reprise de l'élan perdu pour la santé et le bien-être de la communauté des Forces armées canadiennes ici à Halifax et à Shearwater.

Bien que l'événement ait été moins important que par le passé, l'accueil a été extrêmement positif. La foire a rassemblé divers fournisseurs de services de santé de la base et de la HRM pour des présentations de services, des démonstrations et de l'éducation. L'objectif était de montrer aux membres des FAC les options de santé qui leur sont offertes en tant que membres des forces armées et au-delà.

De nombreuses unités passionnées étaient présentes, ainsi que plusieurs départements des PSP. Qu'il s'agisse de soins dentaires, de réadaptation ou du programme d'aide aux employés,

les membres des FAC ont eu l'occasion de s'entretenir avec divers fournisseurs qui répondent à leurs besoins particuliers. Il y avait également plusieurs exposants de Halifax et des environs, qui encourageaient les loisirs et les modes de vie sains et actifs.

La foire comprenait également des cadeaux, des prix de présence et même un concours de sculpture de citrouille pour une petite compétition amicale entre les unités. Toutes nos félicitations au Ltv Szachury et au L'Ens 1 Baljet du NCSM *Harry DeWolf* pour leur citrouille gagnante !

Tous les efforts déployés par les exposants pour informer et éduquer les membres des FAC méritent d'être applaudis et appréciés. Un grand merci aux commanditaires, Stirling Farms et Howard Dill Enterprises, qui ont fourni des citrouilles, des pommes et du cidre, et qui ont concrétisé le thème de la « récolte » pour l'événement.

Merci de contribuer à rendre les forces armées plus saines et plus fortes.



RYAN MELANSON

Lest we forget

Proud to support the Trident and HRM's military families.



LISA LACHANCE

MLA, Halifax Citadel-Sable Island

902-220-3021

LisaLachanceMLA@gmail.com

www.LisaLachance.ca





Thank you for your assistance during Operation Lentus

Dear members of the Canadian Armed Forces,

We want to express our profound appreciation for the exceptional work you have done in response to this year's unprecedented forest fire season. Your unwavering dedication to our mission and the well-being of those in distress embodies the true essence of service and resilience.

This year's support to Operation Lentus spanned 131 consecutive days across 6 provinces and territories, and involved the deployment of 2,135 members, despite resource demands and incessant challenges. You clearly demonstrated that protecting Canadians here at home is our main effort. You have once again showcased an incredible readiness to respond rapidly and effectively. Your unwavering support to communities affected by forest fires across Canada was nothing short of remarkable.

Your ability to seamlessly collaborate with different levels of government and various organizations involved in fighting forest fires exemplifies the spirit of unity that defines us as a nation. Together, we demonstrated that when Canadians need us the most, we stand together as one, committed to safeguarding our great nation and its people.

Whether you were on the front lines, providing logistical support, or working tirelessly behind the scenes, each one of you played a vital role in keeping Canadians safe. Your dedication has not gone unnoticed. Your tireless efforts and unwavering dedication brought solace and relief to those who were most vulnerable. Your work was not just commendable; it served as a source of inspiration amidst challenging circumstances.

As we move forward, let us remember the lessons learned during Operation Lentus and continue to ensure that we remain ready to fulfill our mission. Together, we will face whatever challenges the future may bring, with the same unwavering commitment and dedication that you have demonstrated during this operation.

Once again, we want to express our deepest gratitude to each and every one of you. You are the embodiment of what it means to be a Canadian Armed Forces member, and we are honored to lead such an exceptional team. As the world becomes more dangerous, Canadians will continue, increasingly so, to call upon your service. Thank you for what you do.


*General Wayne Eyre
Chief of the Defence Staff*

*Chief Warrant Officer Bob McCann
Canadian Armed Forces Chief Warrant Officer*




Members from Joint Task Force Atlantic conduct Type 3 Wildland firefighting under Operation Lentus 23-02 in Shelburne County, Nova Scotia on June 12, 2023.

WO JAMES ROBERGE





DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook



REMEMBRANCE DAY
Lest We Forget





902-861-2311
darrell.samson@parl.gc.ca



Merci de votre aide durant l'opération Lentus

Chers membres des Forces armées canadiennes,

Nous tenons à vous exprimer notre profonde reconnaissance pour le travail exceptionnel que vous avez accompli au cours de la saison des feux de forêt sans précédent de cette année. Votre dévouement inébranlable à l'égard de notre mission et du bien-être des gens en détresse incarne l'essence même du service et de la résilience.

Cette année, le soutien apporté à l'opération Lentus s'est étalé sur 131 jours consécutifs dans six provinces et territoires, et 2 135 militaires y ont participé, malgré les contraintes en matière de ressources et les défis incessants. Vous avez clairement démontré que la protection de la population canadienne, ici au pays, est notre préoccupation première. Vous avez une fois de plus fait preuve d'une incroyable capacité à intervenir rapidement et efficacement. Le soutien indéfectible que vous avez apporté aux communautés touchées par les feux de forêt dans l'ensemble du Canada est tout à fait remarquable.

Votre capacité à collaborer aisément avec les différents paliers de gouvernement et les diverses organisations participant à la lutte contre les feux de forêt illustre l'esprit d'unité qui nous définit en tant que nation. Ensemble, nous avons démontré que lorsque les Canadiens et les Canadiennes ont le plus besoin de nous, nous sommes tous unis, déterminés à protéger notre merveilleux pays et sa population.

Que ce soit en première ligne, en apportant un soutien logistique ou en travaillant sans relâche en arrière-scène, chacun d'entre vous a joué un rôle vital pour assurer la protection des Canadiens et des Canadiennes. Votre ardeur au travail n'est pas passée inaperçue. Vos efforts inlassables et votre dévouement inébranlable ont apporté réconfort et soulagement aux personnes les plus vulnérables. Non seulement votre travail est digne d'éloges, mais il a été une source d'inspiration dans des circonstances difficiles.

Au fil du temps, souvenons-nous des leçons apprises au cours de l'opération Lentus et continuons de veiller à demeurer prêts à remplir notre mission. Ensemble, nous relèverons tous les défis que l'avenir peut nous réserver, et ce, avec le même engagement et le même dévouement inébranlables dont vous avez fait preuve dans le cadre de cette opération.

Une fois de plus, nous tenons à exprimer notre plus profonde gratitude vers chacun d'entre vous. Vous représentez parfaitement l'essence même des membres des Forces armées canadiennes, et nous sommes honorés de diriger une



Des membres de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique combattent les incendies de végétation de type 3 dans le cadre de l'opération Lentus 23-02 dans le comté de Shelburne, en Nouvelle Écosse, le 12 juin 2023.

L'ADJ JAMES ROBERGE

équipe aussi exceptionnelle. Le monde devenant un endroit de plus en plus dangereux, les Canadiens et les Canadiennes continueront de plus en plus à faire appel à vos services. Nous vous remercions pour ce que vous faites.

*Le général Wayne Eyre
Chef d'état-major de la Défense*

*Adjudant-chef Bob McCann
Adjudant-chef des Forces armées canadiennes*



Advancing the fight against climate change through energy efficiency upgrades at local defence facilities

Poursuivre la lutte contre les changements climatiques par des améliorations énergétiques dans les bâtiments locaux de la défense

Building a Sustainable Future | Bâtir un avenir durable

A lighting retrofit and re-design project is happening

Un projet de modernisation de l'éclairage est en cours

The installation of low-energy lights such as LED lighting to replace buildings with older lighting technology

Installation d'éclairage efficace comme des ampoules et tubes DEL dans des bâtiments équipés de technologies d'éclairage moins récentes

Buildings receiving this upgrade:

Bâtiments subissant ces travaux:

BR 47 – Training Building
Bâtiment de formation
DA 26 - Main Laboratory
Laboratoire principal
SHHGR 342 - 423 MH Squadron
Escadron 423 MH
S 105 – Juno Tower Mess and Quarters
Mess et quartiers de la tour Juno

and more / et plus !



LED Lights
Lumières LED

80% more efficient than fluorescent lights

75% more efficient than incandescent lights

80% plus efficace que les tubes fluorescents

75% plus efficace que l'éclairage incandescent



SPORTS & FITNESS



MCpl Dani Tzoweh is seen during competition at the 2023 IPSC Canada Handgun National Championship.

Le Cplc Dani Tzoweh pendant le championnat national d'armes de poing de 2023 de IPSC Canada.

SUBMITTED / SOUMIS

MCpl Tzoweh at the Canada National Handgun Championship

By **MCpl Dani Tzoweh**,
Canadian Forces National Investigation Service Atlantic Region

On the beep, I dropped the basketball and drew my pistol as I launched to the left position. Leaning around some barrels, I shot quick controlled pairs into four targets, carefully avoiding the “no-shoot” targets placed to slow competitors down.

As soon as I fired my eighth shot, I slammed in a new magazine while sprinting back to the middle, crouching low to engage three small targets set under a wall. The awkward position led me to accidentally shoot the edge of the wall instead of the target, so I sent another round as fast as I could. I drove to the last position, reloading as I moved – my eyes locked on to the last four targets. Firing quickly, I completed this stage of competition with a total of 106 points out of a maximum of 110, in 13.85 seconds.

My performance placed me 7th in Canada on this stage; however, there were another 17 stages to shoot, all with very different challenges.

I was fortunate to represent Team Nova Scotia at the 2023 IPSC Canada Handgun National Championship from August 7-12 in Manitoba, with the support of my unit, PSP, and CFB Halifax. I competed against over 400 other shooters, with 105 in my own division.

International Practical Shooting Confederation (IPSC) is a global practical shooting sport that seeks to combine accuracy, speed, and power. It demands short and long-range athletic movement, high-level pistol handling skills, and strategy. Scoring is defined by your points on the targets shot, divided by the time. There is always a

delicate balance between accuracy and pushing hard to get the fastest time.

The shooters ranged from teenagers to the “Super-Senior” division, with pistols ranging from off-the-shelf Glocks and Sigs to custom, hand-built works of art that easily cost over \$15,000. Luckily, different kinds of pistols are ranked in their own Division, such as Production (essentially off-the-shelf), Revolver, Production Optics (pistols with red dot sights), and Open (anything goes).

After 18 stages, all of various lengths and difficulty, I placed 20th in the country in the Production Division, with 81.67% of the winner’s score. Although we also shot with, and competed against other teams, we all showed camaraderie and helped each other with stage strategy and advice. Most of

all, we all had a blast.

I’ve found that training IPSC provides me with excellent motivation to increase my fitness and athleticism. The ability to place rounds in precise spots at ranges, from point-blank up to 50 yards or more, while moving under extreme time pressure, is directly applicable to my career in the CAF. I have run into many other CAF members at matches who feel the same way. In fact, IPSC style practical shooting training is being conducted at the highest levels of various militaries, and has completely replaced the Swedish military’s basic marksmanship training. Moving forward, I look forward to training hard, shooting the Nova Scotia Provincials and the Atlantic Championship, and doing better at the 2024 Nationals.



Le Cplc Tzoweh au championnat national d'armes de poing du Canada

Par Le Cplc Dani Tzoweh,

Service national des enquêtes des Forces canadiennes région de l'Atlantique

Au signal sonore, j'ai lâché le ballon de basket et dégainé mon pistolet en me mettant en position de gauche. En me penchant autour de quelques barils, j'ai tiré des paires rapides et contrôlées sur quatre cibles, en évitant soigneusement les cibles « sans tir » placées pour ralentir les concurrents.

Dès que j'ai tiré mon huitième coup, j'ai inséré un nouveau chargeur tout en revenant au milieu, accroupi pour viser trois petites cibles placées sous un mur. En raison de ma position inconfortable, j'ai accidentellement tiré sur le bord du mur au lieu de la cible, et j'ai donc envoyé une autre cartouche aussi vite que j'ai pu. J'ai roulé jusqu'à la dernière position, rechargeant au fur et à mesure que je me déplaçais - mes yeux étaient fixés sur les quatre dernières cibles. En tirant rapidement, j'ai terminé cette étape de la compétition avec un total de 106 points sur un maximum de 110, en 13,85 secondes. Ma performance m'a

placé au 7e rang au Canada pour cette étape ; cependant, il y avait encore 17 autres étapes à franchir, toutes avec des défis très différents.

J'ai eu la chance de représenter l'équipe de la Nouvelle-Écosse au Championnat national d'armes de poing de 2023 de IPSC Canada, qui s'est déroulé du 7 au 12 août au Manitoba, avec le soutien de mon unité, des PSP et de la BFC Halifax. J'ai affronté plus de 400 autres tireurs, dont 105 dans ma propre division.

International Practical Shooting Confederation (IPSC) est un sport de tir pratique mondial qui cherche à combiner la précision, la vitesse et la puissance. Il exige des mouvements athlétiques à courte et longue distance, des compétences de haut niveau en matière de maniement des pistolets et de la stratégie. Le score est défini par les points obtenus sur les cibles tirées, divisés par le temps. Il existe toujours un équilibre délicat entre la

précision et l'effort pour obtenir le temps le plus rapide.

Les tireurs allaient des adolescents à la division « Super-Senior », avec des pistolets allant des Glocks et Sigs standard aux œuvres d'art personnalisées et construites à la main qui coûtent facilement plus de 15 000 dollars. Heureusement, les différents types de pistolets sont classés dans leur propre division : production (essentiellement des pistolets standard), revolver, production optique (pistolets équipés de viseurs à point rouge) et ouvert (tout est permis).

Après 18 étapes, toutes de longueur et de difficulté différentes, je me suis classé 20e au niveau national dans la division production, avec 81,67 % du score du vainqueur. Bien que nous ayons également tiré avec d'autres équipes et concouru contre elles, nous avons tous fait preuve de camaraderie et nous sommes entrainés en matière de stratégie et de conseils. Et surtout,

nous nous sommes tous bien amusés.

J'ai découvert que l'entraînement à l'IPSC me donne une excellente motivation pour améliorer ma condition physique et mes qualités athlétiques. La capacité à placer des balles à des endroits précis à des distances allant de zéro à 50 mètres ou plus, tout en se déplaçant sous une pression temporelle extrême, est directement applicable à ma carrière au sein de la FAC. J'ai rencontré beaucoup d'autres membres de la FAC lors de matchs qui pensent la même chose. En fait, l'entraînement au tir pratique de type IPSC est dispensé aux plus hauts niveaux de diverses armées et a complètement remplacé l'entraînement au tir de base de l'armée suédoise. Pour l'avenir, j'ai hâte de m'entraîner fort, de participer aux championnats provinciaux de la Nouvelle-Écosse et au championnat de l'Atlantique, et de faire mieux aux championnats nationaux de 2024.

Formation Halifax gets active for CAF Sports Day

The 11th annual edition of Canadian Armed Forces Sports Day took place on October 19 at bases and wings across the country. In Halifax, hundreds were on hand for the morning run through HMC Dockyard, and other activities across CFB Halifax and 12 Wing Shearwater for the day included hockey, volleyball, basketball, cycling and hiking. PSP Halifax wishes to thank the Sports Program sponsors who helped ensure snacks and swag items were available for our Sports Day participants, including Martel's Medal Mounting, Labatt Breweries of Canada, GeoSpectrum Technologies Inc, Canadian Springs and Subway.



La Formation Halifax s'active pour la Journée des sports des FAC

La 11e édition annuelle de la Journée des sports des Forces armées canadiennes s'est déroulée le 19 octobre dans les bases et les escadres de tout le pays. À Halifax, des centaines de personnes étaient présentes pour la course matinale dans l'arsenal CSM, et d'autres activités ont eu lieu à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater, notamment le hockey, le volley-ball, le basket-ball, le cyclisme et la randonnée pédestre. Les PSP Halifax tiennent à remercier les commanditaires du programme des sports qui ont aidé à s'assurer que les participants à la journée des sports avaient accès à des collations et à des articles promotionnels. Les sponsors comprennent Martel's Medal Mounting, Labatt Breweries of Canada, GeoSpectrum Technologies Inc, Canadian Springs et Subway.



Fallen CAF members remembered at Stalker 22 Memorial Hike

More than 40 participants hit the trails for the fourth annual Stalker 22 Memorial Hike, from Porters Lake to Shearwater, on October 19 alongside Canadian Armed Forces Sports Day. The event is a fundraiser for the Stalker 22 Memorial Fund, which ensures maintenance for the Stalker 22 Memorial and provides money for other initiatives. It's also an opportunity for colleagues to gather and remember Capt Kevin Hagen, SLt Abbigail Cowbrough, Capt Brenden Ian MacDonald, MCpl Matthew Cousins, SLt. Matthew Pyke, and Capt Maxime Miron-Morin. The hike offered three different routes for participants, all ending at the memorial site at 12 Wing Shearwater.



La Marche commémorative Stalker 22 rend hommage aux membres des FAC tombés au champ d'honneur

Plus de 40 participants se sont lancés sur les sentiers pour la quatrième édition de l'événement annuel de la quatrième marche annuelle à la mémoire de Stalker 22, du lac Porters à Shearwater, a eu lieu le 19 octobre dans le cadre de la Journée des sports des Forces armées canadiennes. L'événement est une collecte de fonds pour le Stalker 22 Memorial Fund, qui assure l'entretien du Stalker 22 Memorial et fournit des fonds pour d'autres initiatives. C'est également l'occasion pour les collègues de se rassembler et de se souvenir du Capt Kevin Hagen, du L'Ens 1 Abbigail Cowbrough, du Capt Brenden Ian MacDonald, du Cplc Matthew Cousins, du L'Ens 1 Matthew Pyke et du Capt Maxime Miron-Morin. La randonnée proposait trois itinéraires différents aux participants, tous se terminant au site commémoratif de la 12e Escadre Shearwater.

CPL / LA CPL AMELIE GRAVELINE



**Their memory shall endure.
Lest we forget.**

DARREN FISHER, MP
Dartmouth—Cole Harbour

DarrenFisher.ca 902 - 462 - 6453



LEST WE FORGET
Remembrance Day - November 11



Ben Jessome
MLA for Hammonds Plains-Lucasville

3-2120 Hammonds Plains Rd.
jessomeben@gmail.com
902.404.9900



benjessome.ca
BenJessomeNS
JessomeBen

Barbara Adams
MLA Eastern Passage

PO Box 116, 1488 Main Rd.
Eastern Passage, NS B3G 1M5

902.406.0656
barbadamsmla@gmail.com






Transition Unit members conduct 160-km relay for Soldier On

By Ryan Melanson,
Trident Staff

A group of Halifax-based members of the Canadian Armed Forces Transition Unit NS-NL put themselves to the test over October 25-26, embarking on a 160-kilometre team relay run from Halifax to Greenwood, raising \$2,700 for Soldier On through their efforts.

For LCdr Darcy Burd, the unit's Deputy Commander Officer, the event coincided with his celebrating 32 years since joining the Canadian Armed Forces on October 26. He was also in great shape to help cover some kilometres for the team as a proud recipient of a Platinum score, the highest possible, on his latest FORCE Evaluation test.

"I decided to take part to celebrate my 32 years of service and do this run along with my teammates and support a great charity," LCdr Burd said. His role with the Transition Unit has led to closer ties with Soldier On and an appreciation for the opportunities for recreation, sport and camaraderie the organization offers to former and current military members.

"I can't think of a better organization to support and hopefully this is a way for us to highlight what they do, specifically that Soldier On isn't just for veterans, it's for serving members as well."

The team lead and unit CO, LCol Ross Bonnell, said he and his staff had multiple objectives in organizing the relay. In addition to raising funds

and awareness for Soldier On, they also sought to shine a light on the CAF Transition Group itself, and the important services it offers CAF members and their families.

The physical challenge of the lengthy relay, and the team cohesion that comes from accomplishing such a task, was also a key goal.

"It's a challenge of mental and physical resilience. There's going to be a lot of kilometres on our boots over the next day, and not a lot of sleep, so we're challenging ourselves and each other," LCol Bonnell said before kicking off the relay.

"We've got runners of all levels. Some of us do it competitively and others are just beginning. We're not here to break records, but to achieve some team building and support a great cause."

The team departed from the Transition Centre Halifax at 10 a.m. on October 25, with the 10 members taking shifts running in 30-minute increments along Nova Scotia Trunk 1. They eventually reached the Transition Centre Greenwood, successfully completing the relay, at roughly 7 a.m. the next morning.

Read more about the CAF Transition Group [here](#), and to support the X-Treme Relay team with a donation to Soldier On, visit <https://www.soldieron.ca/Donate>.



Members of the CAF Transition Unit NS-NL organized and took part in the X-Treme Relay from Halifax to Greenwood on October 25.

Les membres de l'Unité de transition des FAC NE-TN ont organisé et participé au Relais X-Treme de Halifax à Greenwood le 25 octobre.

Les membres de l'Unité de transition effectuent un relais de 160 km pour le programme Sans limites

Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

Un groupe de membres de l'Unité de transition des Forces armées canadiennes NE-TN, basé à Halifax, s'est mis à l'épreuve les 25 et 26 octobre, en se lançant dans une course à relais de 160 kilomètres, de Halifax à Greenwood, ce qui leur a permis de recueillir 2 700 \$ pour le programme Sans limites.

Pour le Capitaine de corvette Darcy Burd, commandant adjoint de l'unité, l'événement coïncidait avec la célébration de ses 32 ans d'engagement dans les Forces armées canadiennes, le 26 octobre. Il était également en pleine forme pour aider à parcourir quelques kilomètres pour l'équipe, car il a obtenu la note de platine, la plus élevée possible, lors de son dernier test d'évaluation FORCE.

« J'ai décidé de participer à cette course pour célébrer mes 32 années de service et pour soutenir une grande œuvre de charité avec mes coéquipiers », a déclaré le Capitaine de corvette Burd. Son rôle au sein de l'Unité de transition l'a amené à resserrer ses liens avec Sans limites et à apprécier les possibilités de loisirs, de sports et de camaraderie que l'organisation offre aux anciens membres et aux membres actuels des FAC.

« Je ne peux pas imaginer une meilleure organisation et j'espère que c'est une façon pour nous de souligner ce qu'elle fait, en particulier que Sans limites n'est pas seulement pour les vétérans, mais aussi pour les militaires en service. »

Le chef d'équipe et commandant de l'unité, le Lcol Ross Bonnell, a déclaré que lui et son

personnel avaient de multiples objectifs en organisant le relais. En plus de recueillir des fonds et de sensibiliser les gens au programme Sans limites, ils cherchaient à mettre en lumière le Groupe de transition des FAC lui-même et les services importants qu'il offre aux membres des FAC et à leurs familles.

Le défi physique que représente ce long relais et la cohésion d'équipe qui découle de l'accomplissement d'une telle tâche constituaient également un objectif clé.

« C'est un défi de résilience mentale et physique. Il y aura beaucoup de kilomètres à parcourir le lendemain, et peu de sommeil, alors nous nous mettons au défi et nous nous mettons au défi les uns les autres », a déclaré le Lcol Bonnell avant de donner le coup d'envoi du relais.

« Nous avons des coureurs de tous niveaux. Certains d'entre nous font de la compétition, d'autres débutent. Nous ne sommes pas là pour battre des records, mais pour renforcer l'esprit d'équipe et soutenir une grande cause. »

L'équipe a quitté le centre de transition d'Halifax à 10 heures le 25 octobre, les dix membres se relayant toutes les 30 minutes le long du tronç 1 de la Nouvelle-Écosse. Ils ont finalement atteint le Centre de transition Greenwood, terminant avec succès le relais, vers 7 heures le lendemain matin.

Pour en savoir plus sur le groupe de transition des FAC, [cliquez ici](#), et pour appuyer l'équipe du relais X-Treme en faisant un don au programme Sans limites, visitez le site <https://www.sans-limites.ca/Faire-un-don>.



Team members spoke with media before departing Halifax from the Transition Centre in Windsor Park on the morning of October 25.

Les membres de l'équipe se sont entretenus avec les médias avant de quitter Halifax depuis le centre de transition de Windsor Park dans la matinée du 25 octobre.