



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



Homecoming for HMCS *Margaret Brooke*

Retour au port d'attache du NCSM *Margaret Brooke*

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Margaret Brooke returned to its homeport of Halifax on March 9 after an eight-week Operation Caribbe deployment. The mission saw the ship help intercept more than 500 kg of illicit drugs at sea, working alongside partners from the U.S. Coast Guard.

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Margaret Brooke est rentré à Halifax le 9 mars après un déploiement de huit semaines dans le cadre de l'opération Caribbe. Dans le cadre de cette mission, le navire a aidé à intercepter plus de 500 kg de drogues illicites en mer, en collaboration avec des partenaires de la garde côtière des États-Unis.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE

Sailor of the Year sees win as 'a victory for all Stewards'

By Nathan Stone
Trident Staff

Sailor 1st Class (S1) Melina Ammaturo goes above and beyond the call of duty. That was the sentiment expressed by Commander of Canadian Fleet Atlantic Commodore (Cmdre) Trevor Maclean and echoed by those in attendance as he presented her with the Atlantic Fleet Sailor of the Year Award in a ceremony at Maritime Forces Atlantic Headquarters on March 6.

Cmdre Maclean, Atlantic Fleet Chief Petty Officer CPO1 Cavel Shebib, and several of Ammaturo's shipmates were on hand for the ceremony. S1 Ammaturo was also awarded Atlantic Fleet Sailor of the Quarter for October to December of 2023 during the ceremony.

S1 Ammaturo is being honoured not only for excelling in her role as a Steward, but for the way she has risen to take on challenges and opportunities beyond her rank. Serving aboard His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Fredericton*, she's been a driving force in preparing her shipmates for the coming transition as the Steward trade is being phased out, creating standard procedures for those taking on new duties in the wake of the transition.

S1 Ammaturo was initially surprised to learn that she had won the award. She wasn't familiar with the honour beforehand, but said she was grateful that her hard work and her profession was being recognized.

"It's a victory and I see it as a victory for all Stewards."

A theme of the awards ceremony was S1 Ammaturo's strong leadership skills. She has planned and carried out numerous events for her shipmates, including a fancy Christmas gala at Pier 21, designed to boost morale. Cmdre Maclean noted he had the opportunity to see her in action aboard HMCS *Fredericton* in the last year.

"I've seen the leadership she displays throughout the ship."

Event planning is S1 Ammaturo's passion as a Steward and that has been a perk to the crew of the HMCS *Fredericton*. When visiting a foreign port she plans day trips for the team, so that they can experience the sights and culture of their host city. She says that her custom trips are especially valuable to young sailors who may be visiting a

port for the first time.

The interpersonal aspect of the Steward role is important to S1 Ammaturo. She sees it as her duty to help lift morale onboard the ship. The jovial atmosphere among attendees at the award ceremony suggests her shipmates appreciate all she does for them. S1 Ammaturo has a strong sense of purpose within the crew.

"I'm there to create ties that bind," she said.

S1 Ammaturo plans to celebrate her Atlantic Fleet Sailor of the Year win while she's enjoying her honeymoon in the Dominican Republic.

The Steward role is being phased out within the Royal Canadian Navy (RCN). For S1 Ammaturo it will mean the start of a new phase of her Navy career. She's considering retraining to become a Public Affairs Officer, and added she's also interested in promoting women's health issues within the Canadian Armed Forces (CAF).

Cmdre Maclean made it clear towards the end of the awards ceremony that her future is bright.

"Great things lie ahead for you."



S1 Melina Ammaturo (centre) was presented with the Atlantic Fleet's Sailor of the Year award on March 6 by Cmdre Trevor MacLean (left) and CPO1 Cavel Shebib (right).

Le 6 mars, le Cmdre Trevor MacLean (à gauche) et le Pm 1 Cavel Shebib (à droite) ont remis à la Mat 1 Melina Ammaturo (au centre) le prix du marin de l'année de la flotte atlantique.

MONA GHIZ

La marin de l'année considère sa victoire comme « une victoire pour tous les stewards »

Par Nathan Stone
L'équipe du Trident

La matelot de 1re classe (Mat 1) Melina Ammaturo va au-delà de l'appel du devoir. C'est le sentiment exprimé par le commandant de la Flotte canadienne de l'Atlantique, le commodore (Cmdre) Trevor Maclean, et repris par les personnes présentes lorsqu'il lui a remis le prix du marin de l'année de la Flotte de l'Atlantique lors d'une cérémonie au quartier général des Forces maritimes de l'Atlantique, le 6 mars.

Le Cmdre Maclean, le premier maître de la flotte de l'Atlantique, le PM 1 Cavel Shebib, et plusieurs camarades de bord d'Ammaturo étaient présents à la cérémonie. La Mat 1 Ammaturo a également reçu le titre de marin du trimestre de la flotte de l'Atlantique pour la période d'octobre à décembre 2023 au cours de la cérémonie.

La Mat 1 Ammaturo est honorée non seulement pour son excellence dans son rôle de steward, mais aussi pour la façon dont elle a relevé des défis et saisi des opportunités au-delà de son grade. En poste à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Fredericton*, elle a joué un rôle déterminant dans la préparation de ses camarades à la transition qui s'annonce avec l'élimination progressive du métier de steward, en créant des procédures normalisées pour ceux qui assumeront de nouvelles fonctions dans le sillage de la transition.

La Mat 1 Ammaturo a d'abord été surprise d'apprendre qu'elle avait remporté le prix. Elle ne connaissait pas cette distinction auparavant, mais elle s'est déclarée reconnaissante que son travail acharné et sa profession soient reconnus.

« C'est une victoire et je la vois comme une victoire pour tous les stewards. »

L'un des thèmes de la cérémonie de remise des prix a été la grande capacité de leadership de Mat 1 Ammaturo. Elle a planifié et mené à bien de nombreux événements pour ses camarades de bord, notamment un gala de Noël à la Pier 21, destiné à remonter le moral des troupes. Le Cmdre Maclean a fait remarquer qu'il a eu l'occasion de la voir à l'œuvre à bord du NCSM *Fredericton* au cours de l'année écoulée.

« J'ai vu le leadership dont elle fait preuve à bord du navire. »

La planification d'événements est la passion de la Mat 1 Ammaturo en tant que steward, et c'est un avantage pour l'équipage du NCSM *Fredericton*. Lorsqu'elle visite un port étranger, elle organise des excursions d'une journée pour l'équipe, afin qu'elle puisse découvrir les sites et la culture de la ville d'accueil. Elle affirme que ses excursions personnalisées sont particulièrement utiles aux jeunes marins qui visitent un port pour la première fois.

L'aspect interpersonnel du rôle de steward est important pour la Mat 1 Ammaturo. Elle considère qu'il est de son devoir d'aider à remonter le moral à bord du navire. L'atmosphère joviale qui règne parmi les participants à la cérémonie de remise des prix suggère que ses compagnons de bord apprécient tout ce qu'elle fait pour eux. La Mat 1 Ammaturo a un sens aigu de l'objectif à atteindre au sein de l'équipage.

« Je suis là pour créer des liens qui unissent », dit-elle.

La Mat 1 Ammaturo prévoit de célébrer son titre de marin de l'année de la flotte de l'Atlantique pendant sa lune de miel en République dominicaine.

Le rôle de steward est progressivement supprimé au sein de la Marine royale canadienne (MRC). Pour la Mat 1 Ammaturo, cela signifie le début d'une nouvelle phase de sa carrière dans la Marine. Elle envisage de se recycler pour devenir officier des affaires publiques, et a ajouté qu'elle souhaitait également promouvoir les questions de santé des femmes au sein des Forces armées canadiennes (FAC).

Vers la fin de la cérémonie de remise des prix, le Cmdre Maclean a clairement indiqué que son avenir était prometteur.

« De grandes choses vous attendent. »

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





HMCS Max Bernays heads west to join MARPAC

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Max Bernays, Canada's third Harry-DeWolf Class Arctic and Offshore Patrol Vessel, left Halifax on March 11 for its new homeport at Esquimalt, BC with Canadian Fleet Pacific. "It's exciting to be able to pave the way for the Arctic and Offshore Patrol Vessel class on the west coast. There's a strong sense of pride and accomplishment in being the first of this class to be stationed out of CFB Esquimalt," said the ship's Commanding Officer, Cdr Collin Forsberg.

The ship will have a busy schedule following its coastal transfer sail to CFB Esquimalt via the Panama Canal. Up next will be a commissioning ceremony in Vancouver, participation in Exercise RIMPAC 2024, and a summer Arctic deployment as part of Operation Nanook.



Le NCSM Max Bernays se dirige vers l'ouest pour rejoindre les FMAR(P)

Le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Max Bernays, le troisième navire de patrouille extracôtier et arctique de la classe Harry-DeWolf, a quitté Halifax le 11 mars pour rejoindre son nouveau port d'attache à Esquimalt, en Colombie-Britannique, avec la Flotte canadienne du Pacifique. "Il est passionnant de pouvoir ouvrir la voie à la classe des navires de patrouille extracôtiers et de l'Arctique sur la côte ouest. Le fait d'être le premier de cette classe à être stationné à la BFC Esquimalt suscite un grand sentiment de fierté et d'accomplissement", a déclaré le commandant du navire, le Capf Collin Forsberg.

Le navire aura un programme chargé après son transfert côtier vers la BFC Esquimalt via le canal de Panama. La prochaine étape sera une cérémonie de mise en service à Vancouver, la participation à l'exercice RIMPAC 2024 et un déploiement estival dans l'Arctique dans le cadre de l'opération Nanook.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE

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

The **ABCs** of military postings

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

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

L' **ABC** des affectations militaires

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

Ombudsman

National Defence and Canadian Armed Forces

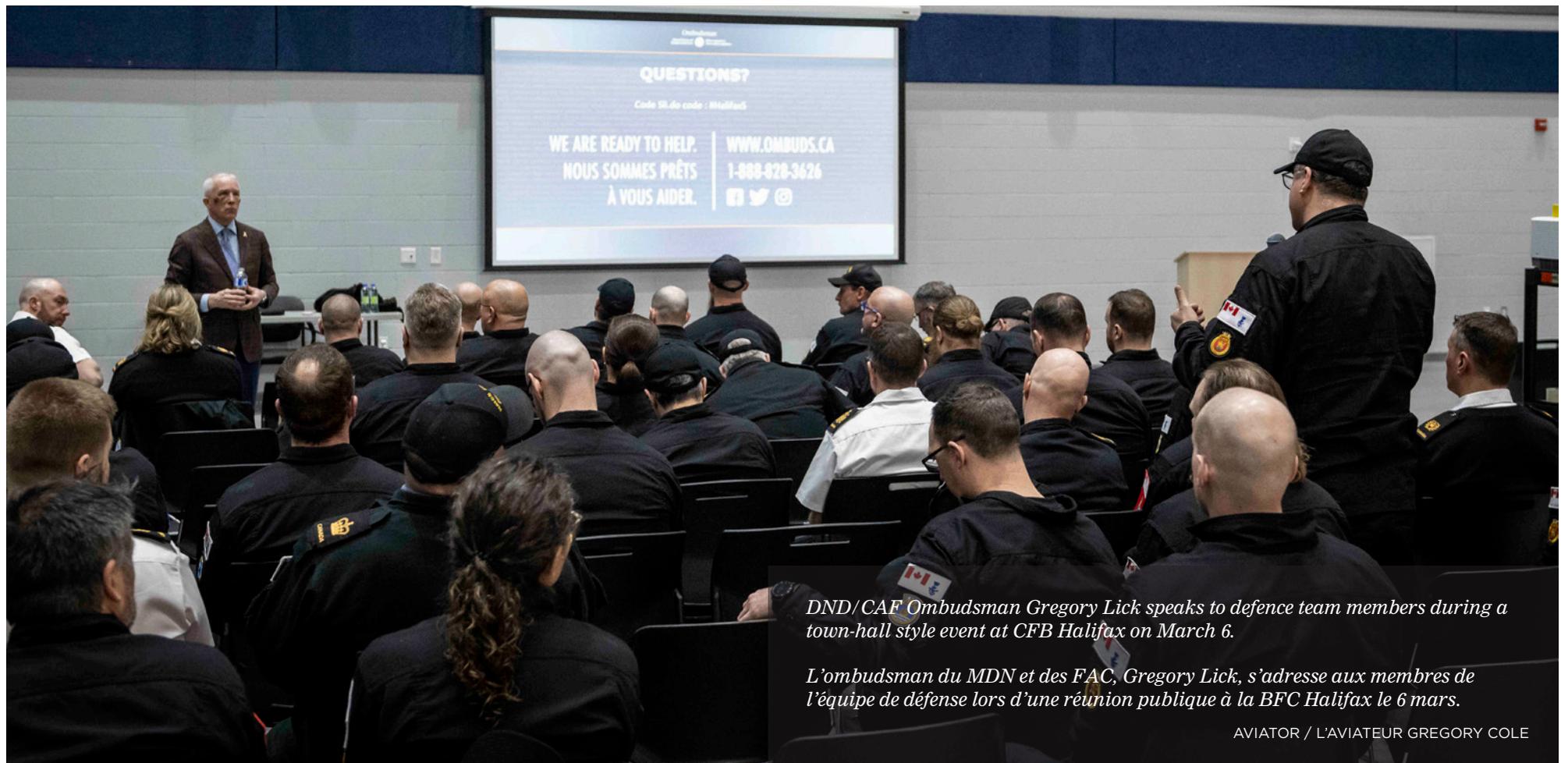


Défense nationale et Forces armées canadiennes

WWW.OMBUDS.CA

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

Canada



DND/CAF Ombudsman Gregory Lick speaks to defence team members during a town-hall style event at CFB Halifax on March 6.

L'ombudsman du MDN et des FAC, Gregory Lick, s'adresse aux membres de l'équipe de défense lors d'une réunion publique à la BFC Halifax le 6 mars.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE

Ombudsman hears from CAF/DND members during Halifax visit

By Ryan Melanson,
Trident Staff

The Office of the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF) Ombudsman is here to help.

That's a key message DND/CAF Ombudsman Gregory Lick and his team hoped to deliver during a visit to CFB Halifax and 12 Wing Shearwater from March 4-8. The trip included town halls with CAF and DND members and meetings with military families.

The office is tasked with ensuring the CAF and DND provide fair treatment to members, employees, family members, and other constituents, including Cadets and CAF applicants. Lick said members should feel free to contact the Ombudsman if they think they're being treated unfairly. In some cases, the office will find reason to investigate and potentially intervene – for the majority, their role will involve sharing information, resources and advice, or helping to find the most appropriate mechanism/channel for the particular issue.

The Ombudsman is independent of the CAF chain of command and civilian management, and offers a confidential service.

“There's an idea that we're the office of last resort, and that can be true, but we're also an office of first resort – to help people, share information, and maybe prevent a bigger problem down the road,” added Lick, a former Naval Reservist and senior Canadian Coast

Guard official.

His office gets about 15,000 calls a year, and approximately 80 percent are handled by providing information or a referral to a more appropriate avenue.

“The rest will require deeper investigation.”

Through his seven-year stint in the job, Lick said he's pleased to report that every finding of unfairness in individual situations has been accepted by the CAF or DND, with recommendations either implemented or in the process.

On top of those daily small successes, Lick said his office has also seen and contributed to positive systemic change, pointing to the establishment of the CAF Transition Group as an improvement for those preparing for a life after their service as one example.

But Lick has also used his position to highlight many areas where the CAF and DND members may need more support. From housing and cost-of-living complaints that came up during recent visits, to military family issues, or mental-health supports, particularly for Reservists deployed domestically. The office has new systemic investigation reports due out this spring before Lick ends his time in the position later this year.

Above all else, Lick said he wants members to be aware of the Ombudsman and to feel comfortable reaching out with almost any concern.

“It might be ‘Where's the local MFRC' or it might be something much more serious. We have a group of people in the office and our phone lines who are very passionate about helping you.”

Liz Hoffman Memorial Commendation

The Ombudsman's office is also getting set to present the Liz Hoffman Memorial Commendation, an annual award recognizing individuals within the defence community who have worked to bring positive and lasting change to the CAF/DND.

Among the 2023 recipients was the

Royal Canadian Navy's own Sailor First Class (S1) Matthew Raniowski, recognized for his work as the military co-chair of National Military Co-Chair of the Defense Advisory Group for Persons with Disabilities (DAGPwD), along with his DND colleague and civilian co-chair Lana Costello.

Nominations for the 2024 Commendations are open until March 31; Lick and his team encouraged local members to consider submitting. [Click here](#) for more information about the award, including its namesake, past winners, and criteria for nominations.

2024 Naval Bursary Applications

The Nova Scotia Naval Association of Canada (NSNAC) offers \$1,000 bursary to Nova Scotia/Maritime Provinces students with a naval connection to pursue training at a recognized secondary educational institution. For copy of application form visit: [www.navalassoc.ca/Branches/Nova Scotia](http://www.navalassoc.ca/Branches/Nova%20Scotia)

DEADLINE FOR APPLICATIONS: APRIL 26



The non-profit NSNAC supports a robust and capable Royal Canadian Navy to safeguard Canada's security and global interests; conducts educational, media commentary and other public engagement activities; supports a vibrant three ocean blue economy and encourages greater understanding of naval and maritime heritage while fostering fellowship and camaraderie among members and the wider maritime community.



Nova Scotia
Naval Association of Canada

www.navalassoc.ca



L'Ombudsman entend les membres des FAC et du MDN lors de sa visite à Halifax

Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

Le Bureau de l'Ombudsman du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC) est là pour aider.

C'est le message clé que l'ombudsman du MDN et des FAC, Gregory Lick, et son équipe espéraient transmettre lors d'une visite à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater, du 4 au 8 mars. Le voyage comprenait des assemblées publiques avec des membres des FAC et du MDN, ainsi que des réunions avec des familles de militaires.

Le bureau est chargé de veiller à ce que les FAC et le MDN traitent équitablement les membres, les employés, les membres des familles et les autres parties prenantes, y compris les cadets et les candidats aux FAC. M. Lick a déclaré que les membres ne doivent pas hésiter à contacter l'ombudsman s'ils pensent qu'ils sont traités injustement. Dans certains cas, le bureau trouvera des raisons d'enquêter et éventuellement d'intervenir - pour la majorité, son rôle consistera à partager des informations, des ressources et des conseils, ou à aider à trouver le mécanisme ou le canal le plus approprié pour le problème en question.

Le médiateur est indépendant de la chaîne de commandement et de la direction civile de la FAC, et offre un service confidentiel.

« L'idée est que nous sommes le bureau de dernier recours, et cela peut être vrai, mais nous sommes aussi un bureau de premier recours - pour aider les gens, partager des informations, et peut-être prévenir un problème plus important à l'avenir », a ajouté Lick, ancien réserviste naval et haut fonctionnaire de la Garde côtière canadienne.

Son bureau reçoit environ 15 000 appels par an, et environ 80 % d'entre eux sont traités en fournissant des informations ou en orientant vers une voie plus appropriée.

« Les autres nécessitent une enquête plus approfondie. »

Au cours des sept années qu'il a passées à ce poste, Lick a déclaré qu'il était heureux d'annoncer que chaque constatation d'injustice dans des situations individuelles avait été acceptée par les FAC ou le MDN, et que les recommandations avaient été mises en œuvre ou étaient en voie de l'être.

En plus de ces petits succès quotidiens, Lick a déclaré que son bureau a également vu et contribué à des changements systémiques positifs, en soulignant la création du groupe de transition des FAC comme une amélioration pour ceux qui se préparent à une vie après leur service, par exemple.

Mais Lick a également profité de son poste pour mettre en lumière de nombreux domaines dans lesquels les membres des FAC et du MDN pourraient avoir besoin d'un soutien accru. Les plaintes relatives au logement et au coût de la vie qui ont été soulevées lors de récentes visites, les problèmes des familles des militaires ou le soutien en matière de santé mentale, en particulier pour les réservistes déployés à l'intérieur du pays, sont autant d'exemples. Le bureau doit publier de nouveaux rapports d'enquête systémique au printemps, avant que Lick ne termine son mandat à la fin de l'année.

Avant tout, Lick souhaite que les membres connaissent l'existence du médiateur et qu'ils se sentent à l'aise pour lui faire part de n'importe quelle préoccupation.

« Il peut s'agir d'une question du type « Où est le CRFM local » ou de quelque chose de beaucoup plus sérieuse. Nous avons un groupe de personnes dans le bureau et sur nos lignes téléphoniques qui sont très passionnées par l'idée de vous aider. »

Mention élogieuse à la mémoire de Liz Hoffman

Le bureau de l'Ombudsman s'apprête également à remettre la Mention élogieuse à la mémoire de Liz Hoffman, une récompense annuelle qui reconnaît les personnes au sein de la communauté de la défense qui ont œuvré pour apporter des changements positifs et durables aux FAC et au MDN.

Parmi les lauréats de 2023 figure le matelot de première classe (Mat 1) Matthew Raniowski, de la Marine royale canadienne, reconnu pour son travail en tant que coprésident militaire national du Groupe consultatif de la défense pour les personnes handicapées (GCDPH), avec sa collègue du MDN et coprésidente civile, Lana Costello.

Les nominations pour la Mention élogieuse 2024 sont ouvertes jusqu'au 31 mars ; Lick et son équipe encouragent les membres locaux à envisager de soumettre leur candidature. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations sur l'homonyme du prix, les anciens lauréats et les critères de nomination.



Lick a indiqué que la rémunération et les avantages sociaux, la crise du logement et les problèmes des familles de militaires sont des sujets qui reviennent régulièrement lorsqu'il visite les bases et entend les membres des FAC/MDN.

Lick identified pay and benefits, housing crises, and military family issues as recurring topics he hears about from CAF/DND members.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE



I would like to wish everyone in the riding a Happy Easter!

J'aimerais souhaiter à tous les gens de la circonscription une joyeuse pâques!

Darrell

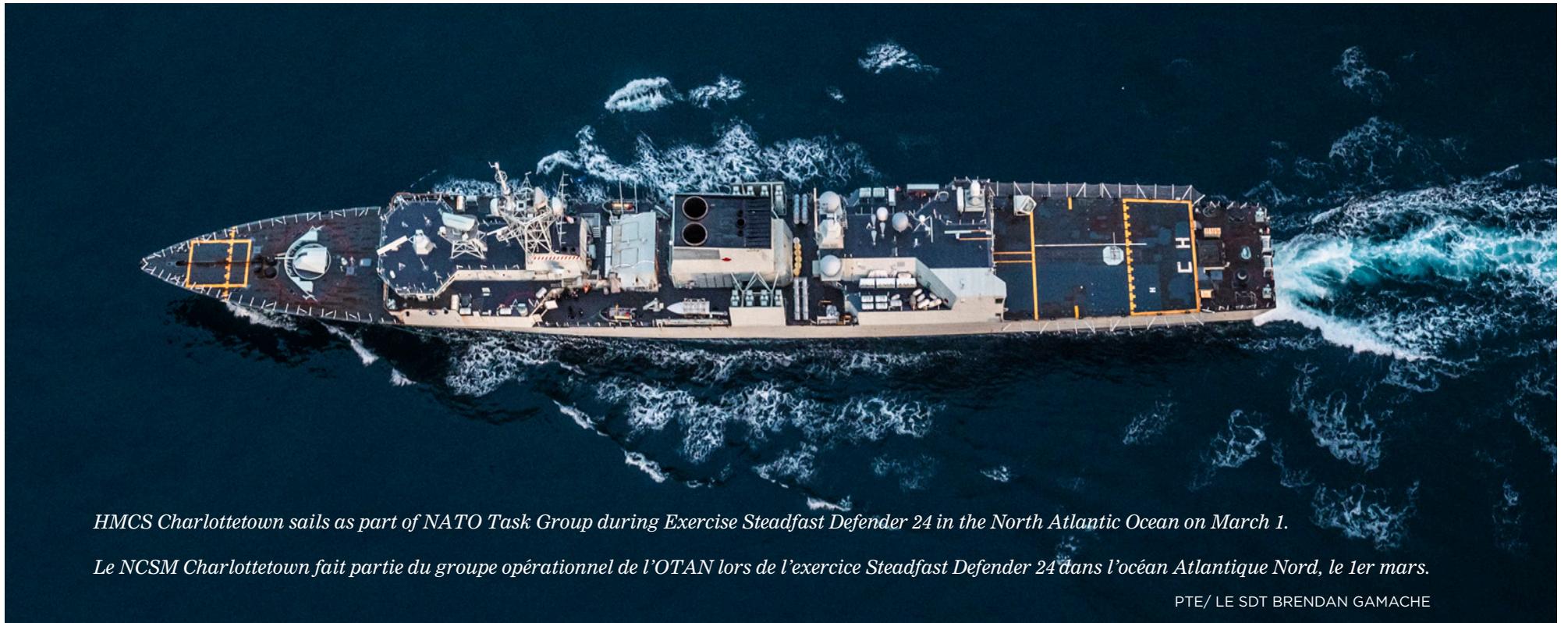


DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook



902-861-2311
Darrell.Samson@parl.gc.ca



HMCS Charlottetown sails as part of NATO Task Group during Exercise Steadfast Defender 24 in the North Atlantic Ocean on March 1.

Le NCSM Charlottetown fait partie du groupe opérationnel de l'OTAN lors de l'exercice Steadfast Defender 24 dans l'océan Atlantique Nord, le 1er mars.

PTE/ LE SDT BRENDAN GAMACHE

HMCS Charlottetown, the steadfast defender

By Capt Camille MacKenzie Dolphin,
HMCS Charlottetown

On January 31 2024, HMCS *Charlottetown* departed Halifax with embarked CH-148 Cyclone helicopter, a full crew and steadfast determination.

From Canada, the ship travelled across the Atlantic and up to Northern Europe to participate in the largest NATO exercise in decades, Exercise Steadfast Defender 24. The Royal Canadian Navy's presence in Europe aimed to bolster NATO's capability in the area.

Exercise Steadfast Defender 24 is the umbrella term that encompasses a multitude of European NATO exercises and aims to reinforce Europe via the transatlantic movement of forces from North America.

Exercise Dynamic Guard 24

On February 13, the ship joined a NATO task group along with ships from Spain and other Allied nations for Exercise Dynamic Guard 24. Dynamic Guard, which is part of Steadfast Defender 24, was a Maritime Command-led live exercise which included an encounter exercise. The activity enabled the demonstration of securing sea lines of communications under a force-on-force live exercise.

In essence, Exercise Dynamic Guard 24 is a bi-annual NATO electronic warfare exercise series designed to help build and maintain proficiency in maritime electronic warfare and anti-ship missile defense for the NATO Response Force and NATO national units.

During the exercise, Petty Officer 2nd Class (PO2) Baldwin, a Sonar Operator, conducted Anti-Submarine warfare training with his team. They compiled the picture around the ship and attempted to detect an Expendable Mobile Training Target equipped with acoustic signature.

"In this type of training, we expend a target that puts out different frequencies so it acts as a submarine, and we try to catch it by tracking its location, speed and course. This data helps us find where the target is located underwater. Ultimately it enables the crew in the detection of torpedoes," PO2 Baldwin said.

Anti-Submarine Warfare requires coordination between ships, submarines, and aircraft; although challenging, it is the most effective way to find and track submarines. NATO draws together the capabilities of multiple nations to leverage them against this difficult mission. Exercises such as Exercise Dynamic Guard 24 ensures command and control is rehearsed to make effective and efficient use of assets.

Once Exercise Dynamic Guard 24 drew to a conclusion, HMCS *Charlottetown* headed to Scotland for some fuel and replenishment. The ship then sailed to the North Sea for Exercise Joint Warrior 24, also part of Exercise Steadfast Defender 24. There, they joined a different NATO Task Group that included a United Kingdom Carrier Strike Group led by Aircraft carrier HMS *Prince of Wales*.

Exercise Joint Warrior 24

Exercise Joint Warrior 24 is a UK-led multinational exercise that takes place in the spring and the fall each year over a two-week period, providing a complex training environment. The intention of the event is to sharpen tactics and skills to ensure maximum preparedness in the face of any future threat.

Sailor 3rd class (S3) Rick Forbes is a Naval Electronic Sensor Operator aboard HMCS *Charlottetown*; during Exercise Joint Warrior 24 he operated

the radars and fired the ship's weapon systems. His work takes him to the operations room as well as the bridge. He operates the radars to help build a maritime picture – determining who, where, and what is out there.

"Sometimes our duties include port lookout to make sure we are obtaining any contacts that are of interest and that may be in our way. Our job is to find contacts of interest and fire on them should they represent a legitimate and confirmed threat," S3 Forbes said.

Lieutenant (Navy) (Lt(N)) Nathaniel Askett, Naval Warfare Officer, works with the ship's sonar team to detect, classify and track subsurface contacts.

"The most effective way to find and track submarines is to listen passively or with active sonar. There are rigorous steps to make sure that what you are tracking is a submarine and not marine life, a sea mount or a pipeline," Lt(N) Askett added.

"As part of Exercise Joint Warrior 24, we exercised with Allied submarines and expendable acoustic targets. We employed the acoustic sensors on board and our embarked CH-148 Cyclone to track them."

For the exercise, the Canadian frigate was given the role of Anti-Submarine Warfare Commander in charge of collating a subsurface picture for the Task group it was assigned to and coordinating the response to hostile submarines.

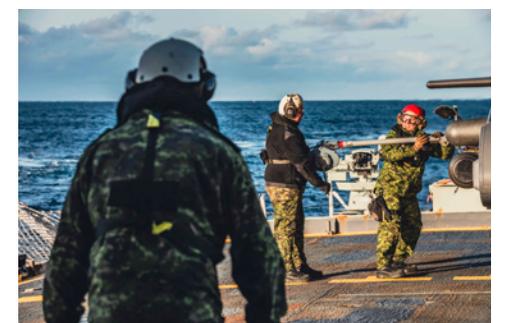
HMCS *Charlottetown* also stood as the lifeguard ship in case of emergency to aircraft carrier HMS *Prince of Wales* and replenishment tanker RFA *Tide-spring*, while they were conducting a replenishment at sea operation.

The common thread in these NATO exercises – cohesion. The multinational character of NATO Allies' commitment

to the Alliance and their time training together displayed NATO's unity, interoperability, strength and resolve.

The exercise demonstrated the transatlantic commitment of Allies to each other, as well as the Alliance's will and capability to deploy forces from North America to Europe in defense of the European theatre, just like HMCS *Charlottetown* did this winter.

HMCS *Charlottetown* deployed for a period of 6 weeks and participated in live exercises with Standing NATO Maritime Group 1. These weeks of valuable training will ultimately enable the ship and crew to be ready to assume command of Standing NATO Maritime Group 2 this summer.



Cpl Sacha Ross-Carrier and MCpl Krystel Gélinas conduct a torpedo load practical with the CH-148 Cyclone helicopter embarked on board HMCS Charlottetown while sailing in the North Sea on February 26.

La Cpl Sacha Ross-Carrier et la Cplc Krystel Gélinas effectuent un exercice de chargement de torpilles avec l'hélicoptère CH-148 Cyclone embarqué à bord du NCSM Charlottetown alors qu'ils naviguent dans la mer du Nord le 26 février.

PTE / LE SDT BRENDAN GAMACHE



Le NCSM *Charlottetown* participe à l'exercice Steadfast Defender

Par la Capt Camille MacKenzie Dolphin,
NCSM *Charlottetown*

Le 31 janvier 2024, le NCSM *Charlottetown* a quitté Halifax avec à son bord un hélicoptère CH-148 Cyclone embarqué, un équipage complet et une détermination inébranlable.

Partant du Canada, le navire a traversé l'Atlantique et s'est rendu en Europe du Nord pour participer au plus grand exercice de l'OTAN depuis des décennies, l'exercice Steadfast Defender 2024. La présence de la Marine royale canadienne (MRC) en Europe visait à renforcer la capacité de l'OTAN dans la région.

L'exercice Steadfast Defender 2024 est le terme générique qui englobe une multitude d'exercices européens de l'OTAN et vise à renforcer l'Europe par le mouvement transatlantique des forces de l'Amérique du Nord.

Exercice Dynamic Guard 2024

Le 13 février, le navire s'est joint à un groupe opérationnel de l'OTAN ainsi qu'à des navires espagnols et à d'autres pays alliés dans le cadre de l'exercice Dynamic Guard 2024. L'exercice Dynamic Guard, qui fait partie de l'exercice Steadfast Defender 2024, est un exercice réel dirigé par le Commandement maritime qui comprenait un exercice de rencontre. Cette activité a permis de faire la démonstration de la protection des voies de communication maritimes dans le cadre d'un exercice réel force contre force.

Essentiellement, l'exercice Dynamic Guard 2024 consiste en une série d'exercices semestriels de guerre électronique de l'OTAN conçus pour renforcer et maintenir les compétences en matière de guerre électronique maritime et de défense contre les missiles antinavires pour la Force de réaction de l'OTAN et les unités nationales de l'OTAN.

Pendant l'exercice, le maître de 2e classe (M 2) Baldwin, opérateur sonar, et son équipe ont mené une instruction de guerre anti-sous-marine. Ils ont dressé un tableau de la situation autour du bateau et ont tenté de détecter

une cible mobile d'entraînement non réutilisable munie d'une signature acoustique.

« Dans ce type d'entraînement, nous déployons une cible qui émet différentes fréquences pour qu'elle agisse comme un sous-marin, et nous essayons de l'attraper en suivant sa position, sa vitesse et son cap. Ces données nous aident à localiser la cible sous l'eau. Au bout du compte, elles permettent à l'équipage de détecter les torpilles », explique le M 2 Baldwin.

La guerre anti-sous-marine exige une coordination entre les navires, les sous-marins et les avions, et bien que cela représente un défi, c'est le moyen le plus efficace de repérer et de suivre les sous-marins. L'OTAN rassemble les capacités de plusieurs pays pour les mettre à profit dans le cadre de cette mission difficile. Des exercices comme l'exercice Dynamic Guard 2024 permettent de s'assurer que le commandement et le contrôle sont exercés de manière à utiliser les ressources d'une façon efficace et efficiente.

Une fois l'exercice Dynamic Guard 2024 terminé, le NCSM *Charlottetown* s'est rendu en Écosse pour faire le plein de carburant et se réapprovisionner. Le navire s'est ensuite dirigé vers la mer du Nord pour participer à l'exercice Joint Warrior 2024, qui s'inscrit également dans le cadre de l'exercice Steadfast Defender 2024. Une fois sur place, le navire s'est joint à un autre groupe opérationnel de l'OTAN, qui comptait un groupe aéronaval d'attaque du Royaume-Uni, dirigé par le porte-avions HMS *Prince of Wales*.

Exercice Joint Warrior 2024

L'exercice Joint Warrior 2024 est un exercice multinational dirigé par le Royaume-Uni qui se déroule chaque année au printemps et à l'automne sur une période de deux semaines, dans un environnement d'entraînement complexe. Cet exercice a pour but d'affiner les tactiques et les compétences afin d'assurer l'état de préparation maxi-

mal pour affronter les menaces à venir.

Le matelot de 3e classe (Mat 3) Rick Forbes est opérateur de détecteurs électroniques (Marine) à bord du NCSM *Charlottetown*. Pendant l'exercice Joint Warrior 2024, il a utilisé les radars et tiré sur les systèmes d'armes des navires. Son travail l'amène dans la salle des opérations et sur la passerelle. Il fait fonctionner les radars pour aider à dresser un tableau de la situation maritime afin de déterminer qui ou quoi se trouve à l'extérieur et à quel endroit exactement.

« Dans le cadre de nos fonctions, nous assurons parfois une veille portuaire pour nous assurer d'obtenir des contacts dignes d'intérêt qui pourraient nous gêner. Notre travail consiste à trouver des contacts d'intérêt et à tirer sur eux s'ils représentent une menace légitime et confirmée », déclare le Mat 3 Forbes.

Le lieutenant de vaisseau (Ltv) Nathaniel Askett, officier de guerre naval, et l'équipe d'opérateurs de sonar des navires détectent, classent et suivent les contacts sous-marins. « La manière la plus efficace de trouver et de suivre les sous-marins est d'écouter passivement ou au moyen d'un sonar actif. Des mesures rigoureuses sont prises pour s'assurer qu'il s'agit bien d'un sous-marin et non d'un organisme marin, d'un mont sous-marin ou d'un pipeline », explique le Ltv Askett.

« Dans le cadre de l'exercice Joint Warrior 2024, nous nous sommes entraînés avec des sous-marins alliés et des cibles acoustiques non réutilisables. Nous avons utilisé les capteurs acoustiques à bord et notre hélicoptère CH-148 Cyclone embarqué pour les suivre », ajoute le Ltv Askett.

Lors de l'exercice, la frégate canadienne s'est vu confier le rôle de



Le NCSM Charlottetown assure la sécurité du HMS Prince of Wales pendant qu'il effectue un ravitaillement en mer au cours de l'exercice Steadfast Defender 24, le 29 février.

HMCS Charlottetown sert de sécurité pour le HMS Prince of Wales pendant qu'il effectue un ravitaillement en mer au cours de l'exercice Steadfast Defender 24, le 29 février.

LE SDT / PTE BRENDAN GAMACHE

commandant de la guerre anti-sous-marine, chargé de recueillir des images sous-marines pour le groupe opérationnel auquel elle était affectée et de coordonner la réaction face aux sous-marins ennemis.

Le NCSM *Charlottetown* a également servi de navire de sauvetage en cas d'urgence pour le porte-avions HMS *Prince of Wales* et le ravitailleur HMS *Tidespring* de la Royal Auxiliary Fleet, pendant une opération de ravitaillement en mer.

Le fil conducteur de ces exercices de l'OTAN est la cohésion. Le caractère multinational de l'engagement des alliés de l'OTAN envers l'Alliance et le temps qu'ils ont passé à s'entraîner ensemble ont mis en évidence l'unité, l'interopérabilité, la force et la détermination qui règnent au sein de l'OTAN.

L'exercice a permis de démontrer l'engagement transatlantique des alliés les uns envers les autres, ainsi que la volonté et la capacité de l'Alliance à déployer de forces de l'Amérique du Nord vers l'Europe pour défendre le théâtre européen, comme l'a fait le NCSM *Charlottetown* cet hiver.

Le NCSM *Charlottetown* a été déployé pour une période de six (6) semaines et a participé à des exercices réels avec le 1er Groupe maritime permanent OTAN. Ces semaines d'entraînement précieux permettront, à terme, au navire et à l'équipage d'être prêts à prendre le commandement du 2e Groupe maritime permanent OTAN cet été.

CHOISIS UNE CARRIÈRE EN SANTÉ,
EN ÉDUCATION OU EN AFFAIRES

Nos programmes collégiaux t'offrent une expérience pratique,
adaptée pour le marché du travail d'aujourd'hui.

www.etudescollegiales.ca

ÉTUDES
COLLÉGIALES

Université
Sainte Anne





Padre's Corner: Finding your way in stormy waters

By Padre Capt Robin Major,
Chaplain, CFB Halifax

How do you find your way in stormy waters? The answer may seem simple, and yet, pulling apart the details can reveal a lesson for life. First and foremost, the goal is to keep the ship from sinking. This crisis management issue takes priority, while at the same time the greater goals and the greater good are still at play. While the course may change to weather the storm, the goal remains to return to the greater plan as soon as the crisis allows. While the unexpected happens and planned routes and destinations regularly change, there is always something greater and unchanging that remains, guiding the bigger picture.

What is immutable in these kinds of situations? One way to consider this is to point to our core Canadian Armed Forces values – to respect the dignity of all persons, to serve Canada before self, and to obey and support lawful authority. The ship's mission flows from these three values. From there comes the daily sailing schedule, the risk of storms that may come, and the adjustments that happen when they do. These higher guiding principles give form and foundation to our daily activities.

What can we learn from this about how you personally find your way through the stormy waters of life, those that all too often crash down on us and knock us off course? How can we cope with them? There are many useful ways; I will offer in this reflection one of them. Think of the ship that faces a storm and must change its planned route or destination. While this is inconvenient, if the greater good of our core CAF values and the mission at hand is kept intact, the mission remains solid. This same concept can apply to our own lives. If life is a raging sea, beyond fighting to keep the ship of your life afloat, and adapting your planned route or destination, there is a powerful orientation through your inner compass in keeping with your personal core values.

How then do we gain clarity as to what our core values are? If you have one, you might look to your spiritual or religious background for guidance. If that doesn't apply to you, a quick way to reveal your core values is to look at who and what is important to you.

For the question of who is important to you, just take out a piece of paper and answer it, making a list of important family, friends, associates, heroes, spiritual or religious figures, and even pets. Let's also be sure to include yourself as important to you. There is



no need to order them by level of importance and don't worry about how accurate the list is as you can modify it anytime. Once the list is done, read it over and consider why you made each of these choices.

For the question of what is important to you, you already have a list of relationships that are important. So, relationships will be on the list. Digging a little deeper, you might also note the value of those relationships, things like love, friendship, affection, or commitment. You may also notice traits you admire which may be values of yours like dedication, hard-work, honesty, or selflessness. Beyond all these things, you may have other things you value, like your career or physical fitness. All these important people and things you've listed are a snapshot of where you stand in terms of core values. They are at the heart of your inner compass and will reveal themselves daily in your goals and actions.

How might these values help you in finding your way when things get stormy? Often we feel this way when someone or something important to us is in danger. Being able to see what really matters is a powerful way to focus the mind on the heart of the storm and to help to focus your efforts to navigate to safety. Try applying this to real-time struggles when you notice storm waters are upon you. Ask those two questions. What is important here? Who is important to me? Noting this in real-time can provide powerful and immediate course corrections, helping us to get back on track in living life according to our own personal values.

Chronique de l'aumônier : Trouver sa voie dans les eaux tumultueuses

Par la Capt Robin Major,
Aumônier, BFC Halifax

Comment trouver son chemin dans les eaux tumultueuses ? La réponse peut sembler simple, et pourtant, en décortiquant les détails, on peut en tirer une leçon de vie. Tout d'abord, l'objectif est d'empêcher le navire de couler. Cette question de gestion de crise est prioritaire, mais en même temps, les objectifs plus vastes et le bien commun sont toujours en jeu. Si le cap peut être modifié pour faire face à la tempête, l'objectif reste de revenir au plan d'ensemble dès que la crise le permet. Alors que l'inattendu se produit et que les itinéraires et les destinations prévus changent régulièrement, il y a toujours quelque chose de plus grand et d'immuable qui reste, qui guide la vue d'ensemble.

Qu'est-ce qui est immuable dans ce genre de situation ? Une façon de répondre à cette question est de rappeler les valeurs fondamentales des Forces armées canadiennes : respecter la dignité de chacun, servir le Canada avant soi-même, obéir à l'autorité légitime et la soutenir. La mission du navire découle de ces trois valeurs. De là découlent le programme de navigation quotidien, les risques de tempêtes qui peuvent survenir et les ajustements qui se produisent lorsqu'elles surviennent. Ces principes directeurs supérieurs donnent forme et fondement à nos activités quotidiennes.

Quelle leçon peut-on en tirer en ce qui concerne la manière dont vous trouvez personnellement votre chemin dans les eaux tumultueuses de la vie, celles qui, trop souvent, s'abattent sur nous et nous font dévier de notre route ? Comment y faire face ? Il existe de nombreux moyens utiles ; j'en proposerai un dans cette réflexion. Pensez au navire qui fait face à une tempête et qui doit changer son itinéraire ou sa destination. Même si cela n'est pas très pratique, si l'intérêt supérieur de nos valeurs fondamentales et de la mission à accomplir reste intact, la mission reste solide. Ce même concept peut s'appliquer à notre propre vie. Si la vie est une mer déchaînée, au-delà de la lutte pour maintenir le navire à flot et de l'adaptation de l'itinéraire ou de la destination prévus, il existe une orientation puissante par le biais de la boussole intérieure, en accord avec les valeurs fondamentales de la personne.

Comment pouvons-nous alors déterminer clairement quelles sont nos valeurs fondamentales ? Si vous en avez une, vous pouvez vous tourner vers votre passé spirituel ou religieux pour obtenir des conseils. Un moyen rapide

de révéler vos valeurs fondamentales est d'examiner qui et quoi est important pour vous.

Pour la question de savoir qui est important pour vous, prenez une feuille de papier et répondez-y en dressant une liste des membres importants de votre famille, de vos amis, de vos associés, de vos héros, de vos figures spirituelles ou religieuses, et même de vos animaux de compagnie. N'oubliez pas non plus de vous inclure dans cette liste. Il n'est pas nécessaire de les classer par ordre d'importance et ne vous inquiétez pas de l'exactitude de la liste, car vous pouvez la modifier à tout moment. Une fois la liste terminée, relisez-la et réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous avez fait chacun de ces choix.

Pour ce qui est de la question de savoir ce qui est important pour vous, vous avez déjà une liste de relations qui sont importantes. Les relations figureront donc sur la liste. En creusant un peu, vous pourriez aussi noter la valeur de ces relations, comme l'amour, l'amitié, l'affection ou l'engagement. Vous pouvez également noter des traits de caractère que vous admirez et qui peuvent correspondre à vos valeurs, comme le dévouement, le travail acharné, l'honnêteté ou l'altruisme. Au-delà de toutes ces choses, vous avez peut-être d'autres valeurs, comme votre carrière ou votre forme physique. Toutes ces personnes et ces choses importantes que vous avez énumérées sont un instantané de votre situation en termes de valeurs fondamentales. Elles sont au cœur de votre boussole intérieure et se révèlent quotidiennement dans vos objectifs et vos actions.

Comment ces valeurs peuvent-elles vous aider à trouver votre voie lorsque les choses deviennent houleuses ? Nous ressentons souvent ce sentiment lorsque quelqu'un ou quelque chose d'important pour nous est en danger. Le fait de voir ce qui compte vraiment est un moyen puissant de focaliser l'esprit sur le cœur de la tempête et d'aider à concentrer les efforts pour se mettre à l'abri. Essayez d'appliquer ce principe aux luttes en temps réel lorsque vous remarquez que les eaux de la tempête sont sur vous. Posez ces deux questions. Qu'est-ce qui est important ici ? Qui est important pour moi ? Le fait d'en prendre note en temps réel peut permettre de corriger le cap de manière puissante et immédiate, en nous aidant à retrouver le chemin d'une vie conforme à nos valeurs personnelles.



LCdr Kasianov reflects on training Ukrainian soldiers in Latvia

By Gabrielle Brunette,
Fleet Maintenance Facility Cape Scott

In June of 2023, Lieutenant Commander (LCdr) Paul Kasianov deployed on what would be an emotional, yet rewarding experience.

He would spend the next six months working as a Chief Linguist in Latvia as part of Operation Unifier – a military training and capacity building effort in support of Ukraine and their armed forces.

“I met doctors, I met engineers, I met teachers,” LCdr Kasianov said. “And now they’re fighting, and all of them are officers in the Ukrainian armed forces.”

LCdr Kasianov has been in the Royal Canadian Navy as a Marine Systems Engineer for 21 years. Born in Ukraine, he moved to Canada nearly 30 years ago. Deploying on Operation Unifier was a way for LCdr Kasianov to provide direct help to people who needed it, while also allowing him to reconnect with his Ukrainian roots.

Launched by the Canadian Armed Forces (CAF) in 2015, Operation Unifier was created at the request of the Ukrainian Government, who was seeking support after Russia’s annexation of the Crimean Peninsula. While the efforts to assist Ukraine with training were temporarily halted following the February 2022 full-scale Russian invasion, Operation Unifier remains active today in the United Kingdom, Poland, and Latvia.

LCdr Kasianov was flagged as a potential translator for the program early on, due to his linguistics profile: being both fluent in Ukrainian and Russian.

But the timing never felt right, both professionally and personally, to deploy on the mission. That is until 2023 – when LCdr Kasianov received another request to assist with Operation Unifier.

“When I received that email with the request for a linguist, I thought, ‘this is it. I can do this’,” he recalled.

Six weeks later, he was on a flight to Latvia.

In Latvia, the CAF have been working alongside the Latvian National Armed Forces to deliver Junior Officer Leadership Development training. The training provides Ukrainian Officers with the necessary tools to be able to defend their nation and regain sovereignty. Students of the program are given instructions on various military skills, from planning and executing operations to gathering intelligence.

“It’s a tool. It gives them the ability to do their job more efficiently. And that’s important,” LCdr Kasianov said.

As a Chief Linguist, LCdr Kasianov provided daily translation services to instructors and students. He was also responsible for various other tasks – from greeting the students on the first day to translating lecture slides.

While the training is typically taught over the course of several months in Canada, the Ukrainian Officers cycle through a condensed three-week session, training six days a week.

Once the three-week period is over, the students return to battle and a new group is cycled into the program. When a new group of students arrive, they often require support to deal with battle injuries, both physical and mental, in addition to their training.

“There were a lot of people who were coming from the front lines, directly from the trenches,” LCdr Kasianov said. “They are in an active fight. They are losing friends. They’re concerned about their families because they’re scattered all over the place.”

LCdr Kasianov noticed that while students tended to be more reserved during the first few days of training, they slowly began to open up, as the Canadian and Latvian instructors gained their trust.

The program was an emotional experience for everyone involved.

LCdr Kasianov said many instructors described the experience as more than just training.

“You hear all kinds of stories, all kinds of examples, and you couldn’t be impartial. You get involved, you become part of that conversation, part of that emotion,” LCdr Kasianov explained.

Since 2015, the CAF has helped

train more than 39,000 members of the Ukrainian military. Currently, there are more than 300 CAF members deployed on Operation Unifier across Europe. Canada and its international partners are committed to providing Ukraine with the support and training they require to continue fighting for their freedom and independence.



LCdr Paul Kasianov (first from left) is seen with Operation Unifier colleagues during his 2023 deployment.

Le Capc Paul Kasianov (premier à partir de la gauche) est vu avec ses collègues de l'opération Unifier lors de son déploiement en 2023.

SUBMITTED / SOUMIS



Timothy Halman

MLA, Dartmouth East

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



STORAGE INN
SELF STORAGE



The Storage Professionals

**DISCOUNT
FOR MILITARY
MEMBERS!**

902-446-2727

www.storageinn.ca



Le Capc Kasianov revient sur la formation des soldats ukrainiens en Lettonie

Par Gabrielle Brunette,

Installation de maintenance de la flotte Cape Scott

En juin 2023, le capitaine de corvette Paul Kasianov s'est déployé pour vivre une expérience à la fois émouvante et enrichissante.

Il passera les six prochains mois à travailler comme chef linguiste en Lettonie dans le cadre de l'opération Unifier - un effort de formation militaire et de renforcement des capacités à l'appui de l'Ukraine et de ses forces armées.

« J'ai rencontré des médecins, des ingénieurs et des enseignants, » a déclaré le Capc Kasianov. « Et maintenant, ils se battent, et tous sont des officiers des forces armées ukrainiennes. »

Le Capc Kasianov travaille dans la Marine royale canadienne en tant qu'ingénieur des systèmes maritimes depuis 21 ans. Né en Ukraine, il s'est installé au Canada il y a près de 30 ans. Le déploiement dans le cadre de l'opération Unifier a permis au Capc Kasianov d'apporter une aide directe aux personnes qui en avaient besoin, tout en lui permettant de renouer avec ses racines ukrainiennes.

Lancée par les Forces armées canadiennes (FAC) en 2015, l'opération Unifier a été créée à la demande du gouvernement ukrainien, qui cherchait du soutien après l'annexion de la péninsule de Crimée par la Russie. Bien que les efforts visant à aider l'Ukraine en matière de formation aient été temporairement interrompus à la suite de l'invasion russe à grande échelle de février 2022, l'opération Unifier reste active aujourd'hui au Royaume-Uni, en Pologne et en Lettonie.

Le Capc Kasianov a été identifié très tôt comme un traducteur potentiel pour le programme, en raison de son profil

linguistique : il parle couramment l'ukrainien et le russe.

Mais le moment n'a jamais été propice, tant sur le plan professionnel que personnel, à un déploiement dans le cadre de la mission. Jusqu'en 2023, date à laquelle le Capitaine de corvette Kasianov a reçu une nouvelle demande d'assistance pour l'opération Unifier.



Membres de l'opération Unifier en Lettonie avec le drapeau/écusson de la mission.

Members of Operation Unifier in Latvia with the flag/patch for the mission.

Lorsque j'ai reçu ce courriel demandant un linguiste, je me suis dit : « Ça y est, je peux le faire. Je peux le faire », se souvient-il.

Six semaines plus tard, il s'envolait pour la Lettonie.

En Lettonie, la FAC a collaboré avec les forces armées nationales lettones pour dispenser une formation au développement du leadership des officiers

subalternes. Cette formation fournit aux officiers ukrainiens les outils nécessaires pour défendre leur nation et retrouver leur souveraineté. Les étudiants du programme reçoivent des instructions sur diverses compétences militaires, de la planification et de l'exécution des opérations à la collecte de renseignements.

« C'est un outil. Il leur permet de faire leur travail plus efficacement. Et c'est important », a déclaré le Capc Kasianov.

En tant que chef linguiste, le Capc Kasianov fournissait des services de traduction quotidiens aux instructeurs et aux étudiants. Il était également chargé de diverses autres tâches, de l'accueil des étudiants le premier jour à la traduction des diapositives des cours.

SOUJIS / SUBMITTED

Alors que la formation s'étend généralement sur plusieurs mois au Canada, les officiers ukrainiens suivent une session condensée de trois semaines, à raison de six jours par semaine.

Une fois la période de trois semaines terminée, les étudiants retournent au combat et un nouveau groupe est intégré au programme. Lorsqu'un nouveau groupe d'élèves arrive, il a souvent besoin d'un soutien pour faire

face aux blessures de combat, tant physiques que mentales, en plus de son entraînement.

« Il y avait beaucoup de gens qui venaient des lignes de front, directement des tranchées », a déclaré le Capc Kasianov. « Ils sont engagés dans un combat actif. Ils perdent des amis. Ils s'inquiètent pour leurs familles, car elles sont dispersées. »

Le Capc Kasianov a remarqué que les élèves avaient tendance à être plus réservés pendant les premiers jours de formation, mais qu'ils commençaient lentement à s'ouvrir, au fur et à mesure que les instructeurs canadiens et lettons gagnaient leur confiance.

Le programme a été une expérience émotionnelle pour toutes les personnes impliquées. Le Capc Kasianov a déclaré que de nombreux instructeurs ont décrit l'expérience comme étant plus qu'une simple formation.

« Vous entendez toutes sortes d'histoires, toutes sortes d'exemples, et vous ne pouvez pas être impartial. Vous vous impliquez, vous devenez partie prenante de cette conversation, de cette émotion », a expliqué le Capc Kasianov.

Depuis 2015, les FAC ont contribué à la formation de plus de 39 000 membres de l'armée ukrainienne. Actuellement, plus de 300 membres des FAC sont déployés dans le cadre de l'opération Unifier en Europe. Le Canada et ses partenaires internationaux sont déterminés à fournir à l'Ukraine le soutien et la formation dont elle a besoin pour continuer à lutter pour sa liberté et son indépendance.



It's a wrap for the 2023 NDWCC

On February 20, the 2023 Halifax Region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC) Champion, Capt(N) MacKenzie and the NDWCC coordination team presented United Way Halifax with a cheque for \$146,314.95, the total amount raised in the local region during the 2023 NDWCC. These funds will benefit United Way Halifax and HealthPartners-supported programs/services/charities and a variety of other Canadian charities as chosen by individual donors. Bravo Zulu to all the Defence Team members who gave their time, skills, and/or monetary donations in support of a great cause!

La CCMTDN 2023 est terminée

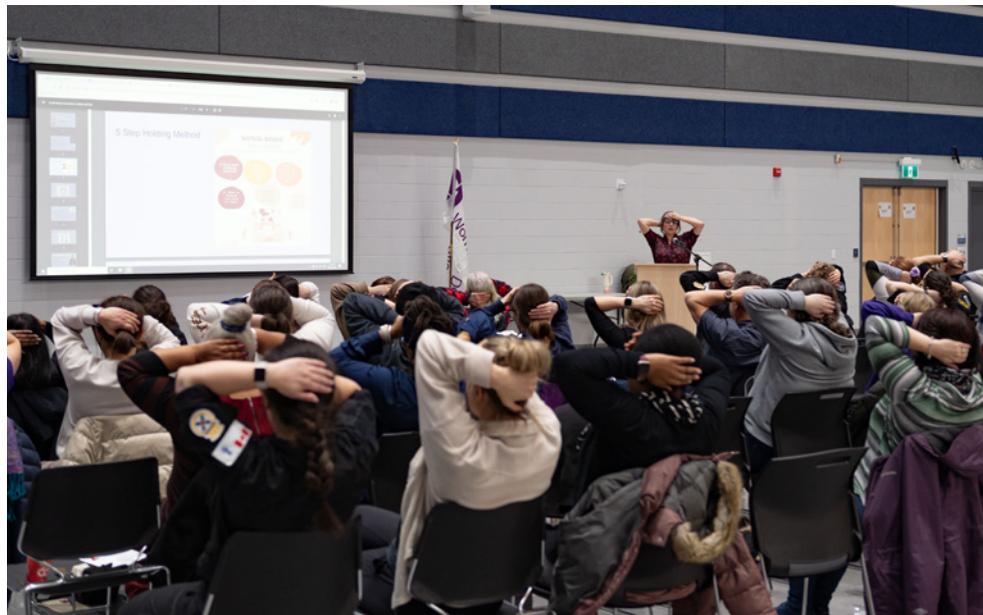
Le 20 février, le champion de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) 2023 de la région d'Halifax, le Capv MacKenzie, et l'équipe de coordination de la CCMTDN ont remis à Centraide Halifax un chèque de 146 314,95 \$, soit le montant total recueilli dans la région au cours de la CCMTDN de 2023. Ces fonds serviront à financer les programmes, services et organismes de bienfaisance soutenus par Centraide Halifax et Partenairesanté, ainsi qu'une variété d'autres organismes de bienfaisance canadiens choisis par les donateurs individuels. Bravo Zulu à tous les membres de l'Équipe de la Défense qui ont offert temps, compétences et dons en argent pour une grande cause!



Wellness wisdom served up on International Women's Day at CFB Halifax

By Nathan Stone,
Trident Staff

In honour of International Women's Day on March 8, Canadian Forces Base (CFB) Halifax played host to "A Women's Wellness Circle" hosted by the Atlantic Region Defence Women's Advisory Organization (DWAOW).



Nicole Clarke leads attendees in breathing exercises during the wellness circle at CFB Halifax.

Nicole Clarke fait faire des exercices de respiration aux participants lors du cercle de bien-être à la BFC Halifax.

CPL / LE CPL CONNOR BENNETT

The afternoon was opened by local DWAOW Champion Captain (Navy) Jonathan Lafontaine and Maritime Forces Atlantic Commander Rear-Admiral (RAdm) Jozé Kurtz, who both spoke on the progress that has been made in creating a more inclusive Canadian Armed Forces for women, while acknowledging shortcomings as well.

"We've done great things, made great progress, but there's still some [work] to be done," said RAdm Kurtz.

The DWAOW invited a pair of guest speakers to present at the wellness circle. Each tackled a different subject matter related to health and wellness. The presentations were streamed for those unable to attend in person.

Nicole Clarke, a member of New Start Counselling and a certified yoga instructor, delivered a presentation titled "Cultivating Connection Inside and Out" focused on self awareness and recognizing the needs of our bodies and minds. The talk was interspersed with gentle chair yoga and breathing exercises for the attendees.

Clarke said that there's a universality to what she promotes and the movements she teaches.

"My Schtick is humanity, we're all human... we all have similar lived experiences."

Attendees also heard from Dr. Ashley Margeson, a Naturopath, wellness advocate and motivational speaker.

According to Dr. Margeson, the energy we use to get through the day ebbs and flows like money in a bank account. To avoid burnout, she recommended making energy "deposits" to that account in the form of socialization, rest and healthy eating.

Alongside the presentations, attendees were encouraged to grab some food from the snack tables and learn more about the history of women in the Royal Canadian Navy from a series of pop-up displays provided by the Naval Museum of Halifax.

"Inspire Inclusion" was the official theme of this year's International Women's Day. The occasion was also marked with a flag raising ceremony in the morning at Stadacona and at the 12 Wing Shearwater main gate.



International Women's Day flag raising at CFB Halifax Headquarters on March 8.

Levée du drapeau de la Journée internationale de la femme au quartier général de la BFC Halifax le 8 mars.

CPL / LE CPL CONNOR BENNETT

La sagesse du bien-être servie à l'occasion de la Journée internationale de la femme à la BFC Halifax

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

En l'honneur de la Journée internationale de la femme, le 8 mars, la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax a été l'hôte d'un cercle de bien-être des femmes organisé par l'Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD) de Halifax.

L'après-midi a été ouvert par le capitaine de vaisseau Jonathan Lafontaine, champion local de l'OCFD, et le commandant des Forces maritimes de l'Atlantique, la contre-amiral Jozé Kurtz, qui ont tous deux parlé des progrès accomplis dans la création de Forces armées canadiennes plus inclusives pour les femmes, tout en reconnaissant les lacunes.

« Nous avons fait de grandes choses, de grands progrès, mais il reste encore du travail à faire », a déclaré la Cam Kurtz.

L'OCFD a invité deux conférenciers à faire une présentation au cercle de bien-être. Chacun a abordé un sujet différent lié à la santé et au bien-être. Les présentations ont été diffusées en continu pour ceux qui ne pouvaient pas y assister en personne.

Nicole Clarke, membre de New Start Counselling et instructrice de yoga certifiée, a fait une présentation intitulée « Cultiver la connexion à l'intérieur et à l'extérieur », axée sur la connaissance de soi et la reconnaissance des besoins de notre corps et de notre esprit. L'exposé a été entrecoupé de séances de yoga sur chaise

et d'exercices de respiration pour les participants.

Clarke a déclaré que ce qu'elle promeut et les mouvements qu'elle enseigne sont universels.

« Mon slogan, c'est l'humanité, nous sommes tous humains... nous avons tous des expériences similaires. »

Les participants ont également entendu le docteur Ashley Margeson, naturopathe, défenseur du bien-être et conférencier motivateur. Selon le Dr Margeson, l'énergie que nous utilisons pour passer la journée fluctue comme l'argent sur un compte en banque.

Pour éviter l'épuisement professionnel, elle recommande de faire des « dépôts » d'énergie sur ce compte sous



Dr. Ashley Margeson speaks on how to avoid burnout.

Le Dr Ashley Margeson explique comment éviter l'épuisement professionnel.

CPL / LE CPL CONNOR BENNETT

forme de socialisation, de repos et d'alimentation saine.

Parallèlement aux présentations, les participants ont été encouragés à se restaurer aux tables de collation et à en apprendre davantage sur l'histoire des femmes dans la Marine royale canadienne grâce à une série d'expositions temporaires organisées par le Musée naval d'Halifax.

« Inspirer l'inclusion » était le thème officiel de la Journée internationale de la femme de cette année. L'occasion a également été marquée par une cérémonie de lever du drapeau dans la matinée à Stadacona et à la porte principale de la 12e Escadre Shearwater.



SPORTS & FITNESS



Halifax teams dominate at CAF Regional Volleyball

By Ryan Melanson,
Trident Staff

After hard-fought championship games, teams from CFB Halifax won gold medals at both the Men's and Women's Canadian Armed Forces Regional Volleyball Championships on March 1.

The tournaments were hosted together in Halifax beginning on February 26. The women's side was played between teams from Halifax, Greenwood and Gagetown, while the men's included teams from Halifax, Shearwater and Gagetown.

The Halifax Mariners women went undefeated through the round-robin portion of the week, and were victorious in the best-of-five gold-medal match against Greenwood, with scores of 25-17, 25-21 and 25-16 in favour of Halifax.

Captain Danielle Vortisch, who

received the MVP award for Halifax following the finals, had praise for her teammates and respect for their opponents from 14 Wing, who put up a fight despite going down in three sets.

"They're a good team, we played them earlier in the week and it was a really close game and they actually took a set from us. We had a team chat and did our best to adjust our game and capitalize on what we saw as their weaknesses. It worked out for us today."

She added the Halifax team is a new roster composed of members from all three CAF elements who have worked hard to gel together as a unit. They'll have more of that work ahead as they prepare for the CAF National Championship.

"The competition will be tougher, so we're just going to do our best to practice and step it up," Capt Vortisch said.

Like their counterparts on the women's team, the Halifax men were undefeated through the week, winning straight sets in both their semifinal against Shearwater and the gold-medal game against Gagetown. The Mariners settled for silver against Gagetown in last year's tournament.

"We were looking to come back with a vengeance this year, and I think we accomplished that," said Captain Sam Gaudet, one of several CISM-level players on the team.

CFB Halifax Base Commander Captain (Navy) Andy MacKenzie was on hand for the gold-medal games, and said he was encouraged to see high-en-

ergy action on the court and a healthy crowd of spectators cheering on the teams at the Atlantic Fleet's Dockyard gym in Halifax.

"CAF sports is getting busier and busier and it's been great to see. We want to have as many teams as we can and as many athletes out participating as we can, because we know all of the benefits that come from these types of events. We had a great competition this week," he said.

Nationals are set to take place in Borden, with the men playing the week of April 14-18, and the women scheduled for April 22-26.



The Halifax Mariner's women's team defeated Greenwood in the gold-medal game to take the CAF Atlantic Regional Volleyball Championship on March 1.

L'équipe féminine des Mariner's de Halifax a battu Greenwood dans le match de la médaille d'or pour remporter le championnat régional de volley-ball de la FAC Atlantique le 1er mars.



The championship game on the men's side saw Halifax take down Gagetown in three straight sets.

Dans le match de championnat masculin, Halifax a battu Greenwood en trois sets consécutifs.



Les équipes de Halifax dominant le volley-ball régional de la FAC

Par Ryan Melanson,
L'équipe du trident

Après des matchs de championnat âprement disputés, les équipes de la BFC Halifax ont remporté les médailles d'or aux championnats régionaux de volley-ball des Forces armées canadiennes (FAC) masculin et féminin, le 1er mars.

Les tournois ont été organisés ensemble à Halifax à partir du 26 février. Chez les femmes, les équipes d'Halifax, de Greenwood et de Gagetown se sont affrontées, tandis que chez les hommes, les équipes d'Halifax, de Shearwater et de Gagetown se sont affrontées.

L'équipe féminine des Mariners de Halifax est restée invaincue pendant le tournoi à la ronde de la semaine et a remporté le match de la médaille d'or au meilleur de cinq manches contre Greenwood, avec des scores de 25-17, 25-21 et 25-16 en faveur de Halifax.

La capitaine Danielle Vortisch, qui a reçu le titre de joueuse la plus utile à Halifax après la finale, a fait l'éloge de ses coéquipières et respecté leurs adversaires de la 14e Escadre, qui se sont battus malgré leur défaite en trois sets.

« C'est une bonne équipe, nous l'avons affrontée plus tôt dans la semaine et c'était un match très serré, mais elle nous a pris un set. Nous avons eu une discussion d'équipe et nous avons fait de notre mieux pour ajuster notre jeu et capitaliser sur ce que nous considérons comme leurs faiblesses. Cela a fonctionné pour nous aujourd'hui. »

Elle a ajouté que l'équipe d'Halifax est une nouvelle équipe composée de membres des trois éléments de la FAC qui ont travaillé dur pour s'intégrer en tant qu'unité. Ils auront encore du travail à faire alors qu'ils se préparent pour le Championnat national de la FAC.

« La compétition sera plus difficile, alors nous allons faire de notre mieux pour nous entraîner et nous améliorer », a déclaré la Capt Vortisch.

Comme leurs homologues de l'équipe féminine, les hommes de Halifax sont restés invaincus tout au long de la semaine, remportant des victoires en deux sets lors de la demi-finale contre Shearwater et du match pour la médaille d'or contre Gagetown. Les Mariners s'étaient contentés de la médaille d'argent contre Gagetown lors du tournoi de l'an dernier.

« Nous voulions revenir en force cette année, et je crois que nous avons réussi », a déclaré le capitaine Sam Gaudet, l'un des nombreux joueurs de niveau CISM de l'équipe.

Le commandant de la base de la BFC Halifax, le Capitaine de vaisseau Andy MacKenzie, a assisté aux matchs de la médaille d'or et s'est dit encouragé par l'énergie déployée sur le terrain et par la foule de spectateurs qui encourageaient les équipes au gymnase de l'arsenal de la flotte de l'Atlantique, à Halifax.

« Les sports de la FAC sont de plus en plus actifs et cela fait plaisir à voir.

Nous voulons que le plus grand nombre possible d'équipes et d'athlètes participent, car nous connaissons tous les avantages qui découlent de ce type d'événements. Nous avons eu une excellente compétition cette semaine »,

a-t-il déclaré.

Les championnats nationaux se dérouleront à Borden, du 14 au 18 avril pour les hommes et du 22 au 26 avril pour les femmes.



Le Capt Sam Gaudet a reçu le titre de joueur le plus utile du tournoi masculin des mains du commandant de la base de Halifax, le Capv Andy MacKenzie.

Capt Sam Gaudet was presented with the men's tournament MVP award by CFB Halifax Base Commander Capt(N) Andy MacKenzie.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE

La BFC Halifax se fait sortir en prolongation lors de la finale régionale de basket-ball

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

L'équipe masculine de basket-ball de la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax a perdu 85-71 en prolongation contre la BFC Greenwood lors de la finale du tournoi régional de l'Atlantique des FAC le 29 février.

Le tournoi de cette année s'est déroulé à Gagetown du 26 au 29 février. Les hôtes n'ont pas été en mesure d'aligner une équipe en raison de l'absence de plusieurs de leurs joueurs en déploiement. L'absence de la BFC Gagetown a mené à un tournoi à trois équipes entre la 12e Escadre Shearwater, la 14e Escadre Greenwood et la BFC Halifax.

La BFC Halifax a divisé les matchs du tournoi à la ronde pour obtenir une fiche de 1-1, et a battu la 12e Escadre Shearwater en demi-finale par 66-60 pour avoir l'occasion d'affronter les 14 Greenwood Bombers en finale. L'entraîneur de la BFC Halifax, Kevin Miller, coordonnateur du conditionnement physique et des sports pour les programmes de soutien du personnel, a déclaré que l'horaire comprimé du tournoi a été difficile pour les joueurs de son équipe, qui ont dû jouer trois matchs en 24 heures.

La BFC Halifax a remporté la mé-

daille d'or aux tournois régional et national de l'an dernier, mais l'équipe a changé la majorité de son effectif depuis. Miller a indiqué qu'il était également difficile de constituer l'équipe de cette année, puisque seulement trois joueurs de l'équipe championne de l'an dernier étaient de retour dans l'équipe.

« Il a été difficile de constituer une équipe cette saison et l'effectif n'a été finalisé que quelques semaines avant le championnat. De nombreux joueurs vétérans ont été contraints de prendre leur retraite pour occuper des postes

clés de l'équipe », a-t-il déclaré.

Bien que la saison de la BFC Halifax se soit terminée de façon décevante, Miller est tout de même satisfait de la façon dont son équipe s'est comportée.

« Je suis toujours fier de l'effort que nous avons déployé, particulièrement des joueurs plus âgés qui se sont joints à nous pour combler des postes clés de l'équipe. Leur dévouement au programme est grandement apprécié. »



CFB Halifax bounced in overtime at regional basketball final

By Nathan Stone,
Trident Staff

The Canadian Forces Base (CFB) Halifax men's basketball team lost to CFB Greenwood 85-71 in overtime in the final of the CAF Atlantic Regional tournament on February 29th.

This year's tournament took place at 5th Canadian Division Support Base - Gagetown from February 26-29. The hosts were unable to field a team due to many of their players being away on deployment. CFB Gagetown's absence led to a three team tournament between 12 Wing Shearwater, 14 Wing Greenwood and CFB Halifax.

CFB Halifax split the round robin matches for a 1-1 record, and defeated 12 Wing Shearwater in the semi-finals 66-60 to win the opportunity to face the 2-0 14 Greenwood Bombers in the final. CFB Halifax's coach, Personnel Support Programs Fitness and Sports Coordinator Kevin Miller, said that the tournament's compressed schedule was hard on his team's players, who

had to play three games in 24 hours.

CFB Halifax won gold at last year's regional and national tournaments, but the team has turned over the majority of its roster since then. Miller said that filling this year's roster was also challenging, with only three players from last year's championship team returning to the squad.

"It was a struggle to pull a team together this season and the roster was not finalised until a few weeks before the Championship. Many veteran players were coaxed out of retirement to help fill key positions on the roster," he said.

Though CFB Halifax's season has come to a disappointing end. Miller is still pleased with how his team competed.

"I'm still proud of the effort we put forward, especially of the older players who stepped in to help fill our roster. Their dedication to the program is greatly appreciated."



CFB Halifax in action against 14 Wing Greenwood at the 2024 CAF Regional Basketball Championship in Gagetown, NB.

La BFC Halifax en action contre la 14e Escadre Greenwood lors du Championnat régional de basket-ball de la FAC 2024 à Gagetown, au Nouveau-Brunswick.

PSP GAGETOWN



VISIT

www.rcafrun.ca

REGISTER NOW

12 Wing Shearwater
Friday, 10 May 2024





Using Exercise as Medicine: MS Mike Gallant's hard work pays off

By Nathan Stone,
Trident Staff

A faulty valve in Master Sailor (MS) Mike Gallant's heart required him to undergo open-heart surgery in November of 2022. During the operation doctors discovered they would also need to repair two clogged arteries. Luckily for MS Gallant, the complex surgery was a success, but he knew it would take hard work to recover and recondition his body after the invasive procedure.

When he was discharged from the hospital, MS Gallant was encouraged to take things slowly, and to let his wife Jeanette help take care of him. He was having none of it.

"I get home the first day, I take my own shower and my wife's like, 'You're not supposed to do that.'" said MS Gallant.

MS Gallant's unwillingness to take his recovery lying down also led him to be proactive about his rehabilitation. He was initially sent for physiotherapy treatment, and was quickly referred to the PSP Reconditioning Team at Canadian Forces Base (CFB) Halifax. When he entered the Reconditioning Program, MS Gallant knew he had a long way to go. It wasn't just his heart that needed the work, he needed to recondition his whole body to truly recover.

MS Gallant was matched with PSP trainer Shaun Vail, who would help him build back his physical strength. He started working out twice a week doing resistance exercises, and was initially capable of doing a single push-up and lifting 10 pound dumbbells. With dedication, he was able to swiftly build back his body. Even his trainer was surprised at the rate of his recovery.

"Mike's reconditioning surprised me in the sense of how fast he progressed and how well he managed the increase in work," Vail said. He added that MS Gallant's positive attitude and commitment to the program was a major factor in ensuring their work together would be successful.

"Working with Mike was like a breath of fresh air. It was obvious that he really wanted to be there and was so appreciative of the help."

To help his heart regain strength MS Gallant was prescribed short walks around his kitchen.

"When I started my walking routine, I would walk around my living room for about 15 minutes," he said.

"I'd be exhausted, but I would rest, then the next day I'd be back at it again. I'd just keep going and not ever giving up, because that's just not the way to go."

Within a month of coming home, MS Gallant's short journeys around the house had become daily 5-km walks.

MS Gallant says that the support of Jeanette and his family played a major factor in his recovery. They were helping him every step of the way.

It's been over a year since MS Gallant started his recovery, and he says things couldn't have gone better. He's built back both his cardio conditioning and his physical strength. From the single push up he was doing at the outset, he now does 100 per day. He's also lost 20 pounds from his pre-surgery weight.

"I surpassed where I was before the operation."

MS Gallant's heart is currently strong, and he shows it by cycling back and forth to work and running on his off days. Now he's focused on being in the best shape he can be as he prepares to wrap up his Canadian Armed Forces career in April. He says he's prepared for a healthy and happy retirement.

"I think I'm much healthier at 65 than I was when I was 40."

The PSP Reconditioning program is a fitness program designed to meet the demands of serving CAF members that are dealing with injury and illness. For more information, speak to your doctor or contact PSP Reconditioning Manager Kerianne Willigar at 902-402-4890 or Kerianne.Willigar@forces.gc.ca.



MS Mike Gallant and his wife Jeanette Gallant.

Le Matc Mike Gallant et son épouse Jeanette Gallant.

SUBMITTED / SOUMIS

Faire de l'exercice une médecine : Le travail acharné du Matc Mike Gallant porte ses fruits

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Une valve défectueuse dans le cœur du matelot-chef Mike Gallant l'a obligé à subir une opération à cœur ouvert en novembre 2022. Au cours de l'opération, les médecins ont découvert qu'ils devaient également réparer deux artères obstruées. Heureusement pour le Matc Gallant, l'opération complexe a été un succès, mais il savait qu'il lui faudrait travailler dur pour récupérer et reconditionner son corps après la procédure invasive.

Lorsqu'il est sorti de l'hôpital, le Matc Gallant a été encouragé à prendre son mal en patience et à laisser sa femme Jeanette s'occuper de lui. Il ne l'entendait pas de cette oreille.

« Le premier jour, je rentre à la maison, je prends ma propre douche et ma femme me dit : Tu n'es pas censé faire ça », raconte le Matc Gallant.

Le fait que le Matc Gallant ne veuille pas se laisser abattre par sa guérison l'a également conduit à prendre les devants en matière de rééducation. Il a d'abord été envoyé en physiothérapie, puis rapidement orienté vers l'équipe de reconditionnement des PSP de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Halifax. Lorsqu'il est entré dans le programme de reconditionnement, le Matc Gallant savait qu'il avait un long chemin à parcourir. Ce n'était pas seulement son cœur qui avait besoin de travail, mais tout son corps qui devait être remis en état pour qu'il se rétablisse vraiment.

Le Matc Gallant a été jumelé avec l'entraîneur des PSP Shaun Vail, qui l'a aidé à retrouver sa force physique. Il a commencé à s'entraîner deux fois par semaine en faisant des exercices de résistance. Au début, il était capable de faire une seule pompe et de soulever des haltères de 10 livres. Grâce à son dévouement, il a pu rapidement retrouver son corps. Même son entraîneur a été surpris par la rapidité de son rétablissement.

« Le reconditionnement de Mike m'a surpris par la rapidité de ses progrès et la façon dont il a géré l'augmentation du travail », a déclaré Vail.

Il a ajouté que l'attitude positive et l'engagement de Matc Gallant dans le programme ont joué un rôle majeur dans la réussite de leur collaboration.

« Travailler avec Mike a été comme une bouffée d'air frais. Il était évident qu'il voulait vraiment être là et qu'il appréciait tellement l'aide qu'on lui apportait. »

Pour aider son cœur à reprendre des forces, le Matc Gallant s'est vu pre-

scrire de courtes marches autour de sa cuisine.

« Lorsque j'ai commencé à marcher, je faisais le tour de mon salon pendant une quinzaine de minutes », explique-t-il.

« J'étais épuisé, mais je me reposais, et le lendemain, je recommençais. Je continuais à avancer et je n'abandonnais jamais, parce que ce n'est pas la bonne façon de faire. »

Un mois après son retour à la maison, les petits trajets de Matc Gallant autour de la maison sont devenus des marches quotidiennes de 5 km.

Le Matc Gallant affirme que le soutien de Jeanette et de sa famille a joué un rôle majeur dans son rétablissement. Ils l'ont aidé à chaque étape.

Cela fait plus d'un an que le Matc Gallant a commencé sa convalescence, et il dit que les choses n'auraient pas pu mieux se passer. Il a retrouvé à la fois sa condition cardio et sa force physique. Alors qu'il ne faisait qu'une seule poussée au début, il en fait aujourd'hui 100 par jour. Il a également perdu 20 livres par rapport à son poids avant l'opération.

« J'ai dépassé le poids que j'avais avant l'opération. »

Le cœur de Matc Gallant est actuellement fort, et il le montre en faisant des allers-retours à vélo pour se rendre au travail et en faisant de la course à pied pendant ses jours de repos. Aujourd'hui, il s'efforce d'être au mieux de sa forme alors qu'il s'apprête à mettre un terme à sa carrière dans les Forces armées canadiennes en avril. Il se dit prêt à vivre une retraite saine et heureuse.

« Je pense que je suis en bien meilleure santé à 65 ans que je ne l'étais à 40 ans. »

Le programme de reconditionnement des PSP est un programme de conditionnement physique conçu pour répondre aux exigences des membres des FAC qui souffrent de blessures ou de maladies. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou contactez Kerianne Willigar, responsable du programme de reconditionnement des PSP, au 902-402-4890 ou à l'adresse Kerianne.Willigar@forces.gc.ca.