



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



Historic deployment continues

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Margaret Brooke, currently deployed on Operation Projection, recently crossed the Antarctic circle, a first for a Royal Canadian Navy vessel. Embarked scientists from the Canadian Antarctic Research Expedition (CARE) have joined members of the ship's company while on the frozen continent.

CPL CONNOR BENNETT

Poursuite du déploiement historique

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Margaret Brooke, actuellement déployé dans le cadre de l'opération Projection, a récemment traversé le cercle antarctique, une première pour un navire de la Marine royale canadienne. Les scientifiques embarqués de l'Expédition canadienne de recherche en Antarctique (ECRA) ont rejoint les membres de l'équipage du navire sur le continent gelé.

LE CPL CONNOR BENNETT



Recognizing our Marine Technicians while looking to the future

By RCN

The Royal Canadian Navy (RCN) Marine Technician (MAR TECH) occupation performs critical functions in support of the RCN mission at sea and ashore – its members operate and maintain highly technical electro-mechanical, propulsion, mechanical, and power generation and distribution systems, enabling our warships to float, move and fight.

Unfortunately, the creation of the MAR TECH occupation in 2017 did not realize the intended efficiencies but rather put a larger workload on the community, with many MAR TECHs tasked with at sea service on multiple vessels, sometimes consecutively, in support of critical training and operations around the world. Armed with Lessons Learned, the RCN plans to improve the MAR TECH occupation by returning to a maintainer/operator model and creating two new roles: Marine Systems Mechanical Technician and Marine Systems Electrical Technician. This change is set for late 2025, with initial training programs already in effect.

We are fully committed to overcoming these challenges and recognizing the hard work and sacrifices of our MAR TECHs — their dedication ensures that we continue to safeguard our nation's interests and uphold our responsibilities to international partners. While the previously announced move to two occupations is expected to create some relief for the MAR TECH community, we must recognize these sailors for the challenges they have endured and their extra efforts. For this reason, a one-time allocation of 20 days of CDS special leave has been approved for qualifying MAR TECHs.

This is one of several initiatives underway focused on retention to ensure the wellbeing of members of the RCN and their families. In fact, this is also one of several ongoing efforts to support members across all environments as part of the CAF's broader personnel strategy.

For more information on this initiative, have a look at the quick facts

below, and our members can also check out [NAVGEN 14/25](#) (available on DWAN only).

What's Happening?

The RCN is recognizing the dedication and hard work of our MAR TECHs by offering 20 days of CDS special leave. This gesture acknowledges their significant contributions and the demanding nature of their roles alongside the increased workload since the creation of the occupation. The RCN hopes this leave will provide some relief and much needed time-off to spend with friends and family.

Why It Matters?

Since the retirement of the Marine Engineer, Electrical Technician, Hull Technician occupations and creation of the MAR TECH occupation in 2017, MAR TECHs have been taking on more sea time and responsibilities when compared to other RCN occupations. Many have served in multiple vessels, sometimes back-to-back, to support both training and operations. The RCN acknowledges this has been very demanding and is seeking to recognize their incredible efforts.

The RCN is committed to supporting our MAR TECHs because their dedication keeps our fleet active and ready. While efforts are underway to shift to two distinct occupations and the team works to evolve our approach to attracting, recruiting, training and retaining technicians, it's important to acknowledge the exceptional challenges they have faced.

Who's Eligible?

All Marine Technicians who have completed 30 days of sea time during the fiscal years 2024/25 or 2025/26 will qualify for this program. This includes members of both the Regular Force and the Reserve Force.

How It Works

Once a MAR TECH has completed their 30 days of sea time, they can request 20 days of special leave, by

submitting a CF-100 Leave Request Authorization form, using [NAVGEN 14/25](#) as the authority, in line with the usual process for requesting leave as set out in the [Canadian Forces Leave Policy Manual](#). Sailors can only qualify for this once and leave must be used before March 31, 2027. Qualifying members are asked to coordinate with their units referencing the NAVGEN below to receive this special leave and create a leave plan in line with existing leave policies for CAF members.

Please see the NAVGEN for further information.

A Note to All RCN Members

Since the MAR TECH trade started in 2017, our Marine Technicians have shown incredible commitment, handling a heavy workload to support training and operations. Their hard work is crucial for keeping our naval force strong and adaptable. We recognize the sacrifices they've made, often serving on multiple vessels consecutively.

We truly value all of our sailors and know that everyone is working hard to meet our commitments. While this specific initiative recognizes MAR TECHs, we also appreciate the challenging circumstances that sailors may face across multiple occupations, and other occupations across the CAF. This is one of several initiatives underway focused on retention to ensure the wellbeing of members of the RCN and their families. In fact, this is also one of several ongoing efforts to support members across all environments as part of the CAF's broader personnel strategy.

Ultimately, and well-beyond this hard-earned recognition for our MAR TECHs, we will continue efforts to recognize and support each and every sailor, serving at sea and ashore.

Thank you to all RCN members for your perseverance as we tackle these challenges together.



A one-time allocation of 20 days of CDS special leave has been approved for qualifying MAR TECHs.

Une allocation unique de 20 jours de congé spécial CEMD a été approuvée pour les TECH MAR qui remplissent les conditions requises.

SGT MANUELA BERGER / LA SGT MANUELA BERGER



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

Journalist:
Nathan Stone
stone.nathan@cfmws.com
902-721-8624

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





Reconnaître nos techniciens(es) de marine tout en regardant vers l'avenir

Par MRC

Le groupe professionnel des techniciens(es) de marine de la Marine royale canadienne (MRC) remplit des fonctions essentielles à l'appui de la mission de la MRC en mer et à terre. Ses membres assurent l'exploitation et la maintenance de systèmes électromécaniques, de propulsion, mécaniques et de production/distribution d'électricité hautement techniques, qui permettent à nos navires de guerre de flotter, de se déplacer et de combattre.

Malheureusement, la création du groupe professionnel des TECH MAR en 2017 n'a pas permis de réaliser les gains d'efficacité escomptés, mais a plutôt imposé une charge de travail plus importante à la communauté, de nombreux TECH MAR étant chargés d'assurer le service en mer sur plusieurs navires, parfois consécutivement, à l'appui de formations et d'opérations critiques dans le monde entier. Munie des leçons retenues, la MRC prévoit d'améliorer le groupe professionnel des TECH MAR en revenant à un modèle spécialiste de maintenance/exploitation et en créant deux nouveaux rôles : Techniciens(es) en mécanique des systèmes marins et Techniciens(es) en électricité des systèmes marins. Ce changement est prévu pour la fin de l'année 2025, les programmes de formation initiale étant déjà en vigueur.

Nous sommes pleinement déterminés à surmonter ces difficultés et à reconnaître le travail acharné et les sacrifices de nos TECH MAR - leur dévouement nous permet de continuer à protéger les intérêts de notre nation et à assumer nos responsabilités envers nos partenaires internationaux. Même si le passage à deux groupes professionnels, annoncé précédemment, devrait soulager quelque peu la communauté des TECH MAR, nous devons rendre hommage à ces marins pour les difficultés qu'ils/elles ont endurées et les efforts supplémentaires qu'ils/elles ont consentis. C'est pourquoi une allocation unique de 20 jours de congé spécial CEMD a été approuvée pour les TECH MAR qui remplissent les conditions requises.

Ceci est l'une des plusieurs initiatives

en cours axées sur la rétention pour assurer le bien-être des membres de la MRC et de leurs familles. En fait, c'est également l'un des nombreux efforts en cours pour soutenir les membres dans tous les environnements dans le cadre de la stratégie globale du personnel des FAC.

Pour plus d'informations sur cette initiative, consultez les informations rapides ci-dessous, et nos membres peuvent également consulter le [NAVGEN 14/25](#) (disponible sur le RED uniquement).

Matière

La MRC reconnaît le dévouement et le travail acharné de nos TECH MAR en leur offrant 20 jours de congé spécial CEMD. Ce geste reconnaît leurs importantes contributions et la nature exigeante de leur rôle, ainsi que la charge de travail accrue depuis la création du groupe professionnel. La MRC espère que ce congé leur apportera un certain soulagement et leur permettra de passer du temps avec leurs amis et leur famille.

Pourquoi c'est important ?

Depuis la retraite des métiers de technicien(e) mécanique navale, de technicien(e) en électricité et de technicien(e) de coque et la création du métier de TECH MAR en 2017, les TECH MAR ont pris plus de temps en mer et de responsabilités par rapport aux autres métiers de la MRC. Nombre d'entre eux ont servi à bord de plusieurs navires, parfois l'un après l'autre, pour soutenir à la fois la formation et les opérations. La MRC admet que cela a été très exigeant et cherche à reconnaître leurs efforts incroyables.

La MRC s'est engagée à soutenir nos TECH MAR parce que leur dévouement permet à notre flotte d'être active et prête. Alors que des efforts sont en cours pour passer à deux groupes professionnels distincts et que l'équipe travaille à faire évoluer notre approche pour attirer, recruter, former et retenir les techniciens(es), il est important de reconnaître les défis exceptionnels auxquels ils/elles ont été confrontés.

Qui est éligible ?

Tous/toutes les techniciens(es) de marine qui ont effectué 30 jours de temps en mer au cours des années financières 2024/25 ou 2025/26 seront admissibles à ce programme. Cela inclut les membres de la Force régulière et de la Force de réserve.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Lorsqu'un/une TECH MAR a terminé ses 30 jours de temps en mer, il/elle peut demander 20 jours de congé spécial en soumettant un formulaire CF-100 Demande/Autorisation de congé, en utilisant le [NAVGEN 14/25](#) comme autorité, conformément au processus habituel de demande de congé, tel qu'indiqué dans le [Manuel sur la politique des congés des Forces canadiennes](#). Les marins ne peuvent se qualifier qu'une seule fois et les congés doivent être utilisés avant le 31 mars 2027. Les membres admissibles sont priés de se coordonner avec leurs unités en se référant au NAVGEN ci-dessous pour recevoir ce congé spécial et créer un plan de congé conforme aux politiques de congé existantes pour les membres des FAC.

Veuillez consulter le NAVGEN pour de plus amples informations.

Note à tous les membres de la MRC

Depuis que le métier de TECH MAR a commencé en 2017, nos techniciens(es) de marine ont fait preuve d'un engagement incroyable, gérant une lourde charge de travail pour soutenir la formation et les opérations. Leur travail acharné est crucial pour maintenir notre force navale forte et adaptable. Nous reconnaissons les sacrifices qu'ils/elles ont faits, servant souvent sur plusieurs navires consécutivement.

Nous apprécions vraiment tous nos marins et nous savons que chacun/chacune travaille dur pour respecter nos engagements. Bien que cette initiative spécifique reconnaisse les TECH MAR, nous sommes également conscients des circonstances difficiles auxquelles les marins peuvent être confrontés dans de multiples groupes professionnels, ainsi que dans d'autres groupes profession-

nels au sein des FAC. Il s'agit de l'une des nombreuses initiatives en cours pour assurer la rétention ainsi que le bien-être des membres de la MRC et de leurs familles.

En fin de compte, et bien au-delà de cette reconnaissance durement méritée pour nos TECH MAR, nous poursuivrons nos efforts pour reconnaître et soutenir chaque marin, qu'il/elle serve en mer ou à terre.

Merci à tous les membres de la MRC pour votre persévérance alors que nous relevons ensemble ces défis.



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





A CENTURY OF SERVICE TO CANADA

COMMISSIONAIRES **100** COMMISSIONNAIRES
1925 – 2025

UN SIÈCLE DE SERVICE AU CANADA





Members of HMCS Harry DeWolf and its embarked United States Law Enforcement Detachment pose with narcotics that were seized during Operation Caribbe.

Des membres du NCSM Harry DeWolf et de l'équipe tactique d'application de la loi de la Garde côtière américaine posent avec des stupéfiants saisis lors de l'opération Caribbe, le 1er mars 2025.

RCN / MRC

Significant seizure of illegal narcotics by HMCS Harry DeWolf

By RCN

On March 1, His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Harry DeWolf successfully assisted a United States Coast Guard (USCG) Law Enforcement Detachment (LEDET) in conducting a seizure of 750 kilograms of cocaine in the Caribbean Sea.

Sailing in support of Operation Caribbe, HMCS

Harry DeWolf is supporting international efforts to prevent the flow of illicit substances into Canada and North America. This seizure, supported by Colombian air and maritime assets, has an estimated street value \$26.9 million CAD.

The success underscores the strong interoperabil-

ity, cooperation, and partnership between the Royal Canadian Navy (RCN), the USCG, and other regional partners. This joint effort among allies and partners exemplifies our shared commitment to maintain security and stability in the region and North America.

Le NCSM Harry DeWolf contribue à une importante saisie de stupéfiants

Par MRC

Le 1er mars, le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Harry DeWolf a aidé avec succès un détachement d'application de la loi de la Garde côtière des États-Unis à procéder à une saisie de 750 kilogrammes de cocaïne dans la mer des Caraïbes.

Dans le cadre de sa participation à l'opération Caribbe, le NCSM Harry DeWolf soutient les efforts internationaux visant à empêcher la circulation de substances illicites au Canada et en Amérique du Nord. Cette saisie, réalisée avec le soutien de ressources aériennes

et maritimes de la Colombie, a une valeur marchande estimée à 26,9 millions de dollars canadiens.

Le succès de cette opération témoigne de l'excellente interopérabilité, de la coopération et du partenariat entre la Marine royale canadienne (MRC), la Garde côtière des États-Unis, et d'autres partenaires de la région. Cet effort interarmées entre les alliés et les partenaires illustre notre engagement à maintenir la sécurité et la stabilité dans la région et en Amérique du Nord.

Mortgage expertise at your doorstep.

Amy O'Brien
Mortgage Specialist
Amy.O'Brien@bmo.com
902-877-2580
bmo.com/ms/amyobrien

ARE YOU A WOMAN VETERAN WHO HAS TRANSITIONED FROM THE CANADIAN ARMED FORCES?

Share your experiences in an important research study exploring women Veterans' transition to post-military life.

Learn more and participate:
atlasveterans.ca/women-caf-transition-study

ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES

The Le Royal

CANADIAN LEGAL PROJECT

Women's well-being in post-service life: Evaluating the psychological, social, and systemic factors associated with transition from the Canadian military

Principal Investigators: Dr. Kate Hill MacEachern and Tabitha Beynen

Royal Ottawa Health Care Group REB#0184, Version 2

atlasveterans.ca



Experimental mine warfare tactics focus of NATO meeting

By Nathan Stone,
Trident staff

NATO representatives from both sides of the Atlantic met at Canadian Forces Base (CFB) Halifax from February 25–27 to discuss the latest developments and techniques in naval mine warfare.

The meeting was attended by mine warfare experts from Canada, the United States, and European NATO nations, making up a subset of the Naval Mine Warfare Working Group (NMWWG), which works to standardize naval mine warfare doctrine and capabilities within the NATO alliance.

Much of the discussion focused on Experimental Tactics (EXTAC) for finding mines and safely navigating minefields.

“The main focus of this meeting was the review of existing mine warfare related EXTACs as well as the development of a new EXTAC for using Synthetic Aperture Sonar (SAS) technology,” says Lieutenant-Commander (LCdr) James Gallant, who hosted the event on behalf of the Royal Canadian Navy (RCN).

SAS is an emerging sonar technology that produces high-quality images with up to 30 times higher resolution than traditional sonar.

German Navy Commander Stefan Pahl chaired the meeting and began the discussion with an overview of best practices for using both SAS and traditional sonar to identify mines.

While the RCN doesn’t currently

operate mine countermeasure vessels, Canada still contributes to NATO mine warfare efforts through participation in mine warfare exercises and testing new technology, including SAS and underwater autonomous vehicles. RCN Clearance Divers are experts in underwater mine disposal among NATO forces.

The NMWWG last met at CFB Halifax in the fall, with the full group gathering on base from October 15–18, 2024 for their annual conference.

That meeting was followed by a Naval Mine Warfare Symposium October 21–24, hosted at His Majesty’s Canadian Ship (HMCS) *Scotian*, where members of the group met with defence industry representatives for discussions around new products and technologies.

Hosting NMWWG events allows the RCN to meaningfully contribute to NATO’s mine warfare efforts and stay up to date with the alliance, says LCdr Gallant.

He described the most recent meeting in Halifax as a success, noting that the group met all its objectives and held tactical discussions that will have a positive impact on NATO’s mine warfare efforts.

“The main goal was to ensure that member nations are able to work better together and be more effective in real-world operations.”

Les tactiques expérimentales de guerre des mines au centre de la conférence de l’OTAN

Par Nathan Stone,
L’équipe du Trident

Des représentants de l’OTAN des deux côtés de l’Atlantique se sont réunis à la base des Forces canadiennes (BFC) d’Halifax du 25 au 27 février pour discuter des derniers développements et techniques en matière de guerre des mines navales.

Des experts en guerre des mines du Canada, des États-Unis et des pays européens membres de l’OTAN ont participé à la réunion. Ils constituent un sous-groupe du Groupe de travail sur la guerre des mines navales (NMWWG), qui s’emploie à normaliser la doctrine et les capacités de la guerre des mines navales au sein de l’alliance de l’OTAN.

Une grande partie de la discussion a porté sur les tactiques expérimentales (TACEX) pour trouver des mines et naviguer en toute sécurité dans les champs de mines.

« Cette réunion avait pour objectif principal d’examiner les TACEX existants en matière de guerre des mines et d’élaborer un nouvel TACEX pour l’utilisation de la technologie du sonar à ouverture synthétique (SAS) », explique le capitaine de corvette (Capc) James Gallant, qui a accueilli l’événement au nom de la Marine royale canadienne (MRC).

Le SAS est une technologie émergente qui produit des images de haute qualité avec une résolution jusqu’à 30 fois supérieure à celle des sonars traditionnels.

Le commandant Stefan Pahl de la marine allemande a présidé la réunion et a entamé la discussion par un aperçu des meilleures pratiques d’utilisation du SAS et du sonar traditionnel pour identifier les mines.

Bien que la MRC n’exploite pas ac-

tuellement de navires de lutte contre les mines, le Canada contribue toujours aux efforts de l’OTAN en matière de guerre des mines en participant à des exercices de guerre des mines et en testant de nouvelles technologies, notamment le SAS et les véhicules sous-marins autonomes. Les plongeurs démineurs de la MRC sont des experts en matière de déminage sous-marin parmi les forces de l’OTAN.

La dernière réunion du NMWWG s’est tenue à la BFC Halifax à l’automne, et l’ensemble du groupe s’est réuni sur la base du 15 au 18 octobre 2024 pour sa conférence annuelle.

Cette réunion a été suivie d’un symposium sur la guerre des mines navales, qui s’est tenu du 21 au 24 octobre sur le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Scotian*, où les membres du groupe ont rencontré des représentants de l’industrie de la défense pour discuter de nouveaux produits et technologies.

En accueillant des événements du NMWWG, la MRC peut contribuer de manière significative aux efforts de guerre des mines de l’OTAN et rester à jour avec l’alliance, déclare le Capc Gallant.

Il a qualifié la dernière réunion à Halifax de succès, notant que le groupe avait atteint tous ses objectifs et tenu des discussions tactiques qui auront un impact positif sur les efforts de l’OTAN en matière de guerre des mines.

« L’objectif principal était de s’assurer que les pays membres sont capables de mieux travailler ensemble et d’être plus efficaces dans les opérations réelles. »



Group photo taken at the NATO Naval Mine Warfare meeting at CFB Halifax on February 25.

Photo de groupe prise lors de la conférence de l’OTAN sur la guerre des mines navales à la BFC Halifax le 25 février.

CPL ANNABELLE MARCOUX / LA CPL ANNABELLE MARCOUX

GET AN EXPERIENCED
SECOND OPINION ON YOUR
RETIREMENT PLAN

Gordon Stirrett
WEALTH MANAGEMENT



Teal Up for Military Kids: Flag raisings and Teal Shirt Day

By CFB Halifax Public Affairs & H&R MFRC

April is the Month of the Military Child, established to recognize and thank children from military families for the sacrifices they make living the military lifestyle. Throughout April, the Halifax & Region Military Resource Centre (H&R MFRC) and other MFRCs across the country are participating in the Teal Up for Military Kids campaign to celebrate and show their support for children from military families.

Local Defence Team members are invited to participate in two events:

April 1: Teal Up for Military Kids flag raisings

Local Defence Team members and their children are encouraged to join H&R MFRC representatives for special flag raising ceremonies during morning colours (8 a.m.) at CFB Halifax headquarters (building S-90) and Shearwater Main Gate to recognize the Month of the Military Child. All are welcome to attend!

April 1: Teal Shirt Day

The first Tuesday of April (April 1) is Teal Shirt Day. On this day, CAF members can choose to wear teal shirts with civilian attire (\$2 Dress with a Difference fee in effect) or wear their teal shirt under operational dress at the discretion of the unit (no fee). The remaining Tuesdays in April (April 8, 15, 22, 29) will be Teal Up Tuesdays. On these days, CAF members are permitted to wear teal shirts underneath their operational dress at the discretion of the unit, but Dress with a Difference will not be in effect. Alterations to the dress standard for N1, N2, and N3 orders of dress are not permitted in accordance with CANFORGEN 021/022. Civilian Defence

Team members are encouraged to wear their own teal shirts in support of this important cause as well.

The H&R MFRC has a [Teal Up on-line store](#) where local members may wish to purchase a Teal Up campaign shirt or other clothing items. The turnaround on these orders is approximately two weeks.

The H&R MFRC is also hosting three events to mark the Month of the Military Child open to all military families in our area.

April 1: Month of the Military Child Kick-Off Celebration

There will be a kick-off celebration (3:00–5:30 p.m.) at their Halifax and Shearwater sites, with cake, photo booths, and treat bags (while supplies last).

April 11: Tie-Dye Night

The Youth Centre in Shearwater will be having a tie-dye night on Friday, April 11. Military youth can bring their own white/light colour clothes and learn different tie-dyeing techniques.

April 26: Teal Up Party

Hosted in partnership with PSP and held at the Shearwater Fitness, Sports and Recreation Centre. Join other military families for a swim at the PSP Pool from 4:30 to 5:30 p.m., followed by pizza and dancing in the gym until 8 p.m. Special thanks to Domino's Pizza and BMO for their support for this event.

For more details about these and other programs and activities throughout April, check out the [H&R MFRC's online calendar](#).

Levées du drapeau sarcelle pour les enfants de militaires et journée du t-shirt sarcelle

Par des Affaires publiques de la BFC de Halifax et du CRFM H et R

Avril est le Mois des enfants de militaires, établi pour reconnaître et remercier les enfants de familles militaires pour les sacrifices qu'ils font en vivant le mode de vie militaire. Tout au long du mois d'avril, le Centre de ressources des familles militaires d'Halifax et régions (CRFM H et R) et d'autres CRFM à travers le pays participent à la campagne « Teal Up » pour les enfants de militaires pour célébrer et montrer leur soutien aux enfants de familles militaires.

Les membres de l'Équipe de Défense locale sont invités à participer à deux événements :

Le 1er avril : Levée des drapeaux pour les enfants de militaires

Les membres des équipes de la Défense locales et leurs enfants sont invités à se joindre aux représentants du CRFM H et R pour des cérémonies spéciales de levée des drapeaux lors de la prise des couleurs du matin (8 h) au quartier général de la BFC Halifax (bâtiment S-90) et à l'entrée principale de Shearwater pour souligner le Mois des enfants de militaires. Tous sont les bienvenus !

Le 1er avril : Journée du chandail sarcelle

Le premier mardi d'avril (1er avril) est la Journée du chandail sarcelle. Ce jour-là, les membres des Forces armées canadiennes (FAC) peuvent choisir de porter des chandails sarcelle avec leur tenue civile (frais de tenue vestimentaire différente de 2 \$ en vigueur) ou de porter leur chandail sarcelle sous leur tenue opérationnelle à la discrétion de l'unité (sans frais). Les autres mardis d'avril (8, 15, 22 et 29 avril) seront les Mardis du chandail sarcelle. Ces jours-là, les membres des FAC sont autorisés à porter des chemises sarcelle sous leur tenue de service, à la discrétion de l'unité, mais la tenue différente ne sera pas en vigueur. Les modifications à la norme vestimentaire pour les ordres de tenue N1, N2 et N3 ne sont pas autorisées conformément au CANFORGEN 021/022. Les membres de l'équipe de la défense civile sont également encouragés à porter leurs propres chemises sarcelle pour soutenir cette importante cause.

Le CRFM H et R dispose d'une [boutique en ligne Teal Up](#) où les membres locaux peuvent acheter un t-shirt ou d'autres vêtements de la campagne « Teal Up. » Le délai de livraison de ces commandes est d'environ deux

semaines.

Le CRFM H et R organise également trois événements pour marquer le Mois des enfants de militaires, ouverts à toutes les familles de militaires de notre région.

1er avril : Célébration de début du Mois des enfants de militaires

Une célébration de début (15 h 00 – 17 h 30) aura lieu sur leurs sites d'Halifax et de Shearwater, avec gâteau, stands de photos et sacs de friandises (jusqu'à épuisement des stocks).

11 avril : Soirée tie-dye

Le centre de jeunesse de Shearwater organisera une soirée tie-dye le vendredi 11 avril. Les jeunes militaires pourront apporter leurs propres vêtements blancs/clairs et apprendre différentes techniques de tie-dye.

26 avril : Party Teal Up

Cette fête est organisée en partenariat avec les PSP et se tiendra au centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs de Shearwater. Joignez-vous aux autres familles de militaires pour une baignade à la piscine des PSP de 16 h 30 à 17 h 30, suivie d'une soirée pizza et danse dans le gymnase jusqu'à 20 h. Nous remercions tout particulièrement Domino's Pizza et BMO pour leur soutien à cet événement.

Pour plus de détails sur ces programmes et activités et sur d'autres qui se dérouleront en avril, consultez le [calendrier en ligne du CRFM H et R](#).



Flag raisings to mark the Month of the Military Child will take place on April 1 at CFB Halifax headquarters and at the Shearwater Main Gate.

Le 1er avril, le drapeau sera hissé au quartier général de la BFC Halifax et à l'entrée principale de Shearwater pour marquer le Mois des enfants de militaires.

SUBMITTED / SOUMIS





Celebrating International Women's Day

The International Women's Day (IWD) flag was raised at Base headquarters and at 12 Wing Shearwater ahead of this year's IWD on March 8. And on March 10, Base personnel gathered at Juno Tower to hear from members of the local Defence Women's Advisory Organization (DWAOW) and take in a live stream of the Defence Team's national IWD panel in Ottawa. Other IWD initiatives included a separate panel discussion at 12 Wing Shearwater and a Women's Self Defense Seminar hosted by the HERO Grappling Club.

Women and gender-diverse individuals serve with distinction in all occupations within the Department of National Defence as civilians and Canadian Armed Forces members, including here at CFB Halifax. We are proud to recognize and celebrate the value and accomplishments of these members not only today, but all year round.

CPL MITCHELL PAQUETTE

Célébrer la Journée internationale des femmes

Le drapeau de la Journée internationale des femmes (JIF) a été hissé au quartier général de la base et à la 12e Escadre Shearwater avant la JIF de cette année, le 8 mars. Et le 10 mars, le personnel de la base s'est réuni à la tour Juno pour entendre les membres de l'Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD) de notre région et suivre en direct le panel national de la JIF de l'équipe de la Défense à Ottawa. Parmi les autres initiatives de la JIF, citons une table ronde distincte à la 12e Escadre Shearwater et un séminaire d'autodéfense pour les femmes organisé par le club de combat au sol HERO.

Les femmes et les personnes de diverses identités de genre, civiles et militaires, se distinguent dans tous les groupes professionnels au sein du ministère de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes, c'est le cas ici à la BFC Halifax. C'est avec fierté que nous reconnaissons la valeur et les réalisations de ces personnes, non seulement aujourd'hui, mais tout au long de l'année.

LE CPL MITCHELL PAQUETTE



Fighting Against Climate Change with Solar Energy!

Combattre les changements climatiques avec l'énergie solaire!



1,428
solar panels are being installed at 12 Wing Shearwater!



1,428
panneaux solaires sont installés à la 12e Escadre Shearwater!

The solar field will generate 900,000 kWh of electricity annually - **enough to power 90 average Nova Scotian homes a year!**



Le champ solaire générera 900 000 kWh d'électricité par année, ce qui est **suffisant pour alimenter 90 maisons moyennes de la Nouvelle-Écosse par année!**





WE SERVE VETERANS

Guiding them and their families to access the support and services available through government and community agencies.



270WESTCONSULTING.CA

1-833-270-9378 (WEST)



SPORTS & FITNESS



Sailing Strong: Commitment to physical fitness and mission readiness aboard HMCS *Harry DeWolf*

By Lt(N) Christopher Lyons,
HMCS *Harry DeWolf*

Physical fitness is a cornerstone of military readiness, and this is especially true for the crew of HMCS *Harry DeWolf* during its deployment on Operation Caribe. This operation, aimed at countering illicit trafficking in the Caribbean Sea, demands peak physical and mental performance from every sailor on board.

The challenges of staying fit while at sea are being surmounted by members of the HMCS *Harry DeWolf* crew who have volunteered to lead directed physical training, such as the Senior Electrical Specialist, Senior Meteorological Technician, Damage Control Petty Officer, Upper Deck Engineer, Weapons Officer and Assistant Naval Technical Officer, who have all generously volunteered their time to direct physical training sessions (special identity protection measures are in place for Operation Caribe, so members are identified here by job title).

"I firmly believe that if you do not get into a regular routine on board that you are setting yourself up for failure in many ways," says the Senior Electrical Specialist aboard HMCS *Harry DeWolf*, "The benefits from physical training extend well beyond your physical capabilities. Volunteering my time to inspire subordinates, peers, and supervisors is also very important to me."

The Senior Meteorological Technician aboard the ship has run volunteer fitness session almost daily if the sea permits, and often multiple times a day. "I am very dedicated to my personal fitness and health," says the Senior Meteorological Technician, "Whenever given the chance I am pleased to share what I know with others and encourage them to enjoy fitness."

The confined quarters of a naval ship create a unique obstacle that means sailors must be creative with their workouts. The flight deck often becomes a makeshift gym, where sailors can perform bodyweight exercises, resistance training, and group fitness classes.

Equipment is limited, so sailors rely on portable and versatile gear like yoga mats, resistance bands and kettlebells to get a full-body workout. The ship

is additionally equipped with a small gym area that allows for a variety of workouts, where sailors can use cardio machines, free weights, and other fitness equipment, ensuring that sailors can maintain a well-rounded fitness routine. "We are blessed to have more than enough equipment on board to get a proper workout in," says the Senior Meteorological Technician, "Sometimes we use our own bodyweight and other times we use equipment to increase the intensity. We take advantage of the space we have and are lucky to have the amount of room we have here."

The ship's movement adds another layer of difficulty. "I personally find it hard to become self-motivated when the sea state is high," says the Senior Electrical Specialist. "The main obstacle I've faced to fitness at sea is the sea state." Exercising on a moving platform requires sailors to engage their core muscles constantly to maintain balance, which can enhance the effectiveness of their workouts but also increases the risk of injury. Sailors must be mindful of their surroundings and adjust their routines to ensure safety.

"There are many challenges to maintaining fitness on the ship," says the Senior Meteorological Techni-

cian, "but with a little effort, we can overcome them. Since everyone is on different shifts it's hard to get everyone together, so often I offer two or three classes a day. Sometimes the seas don't cooperate, and the ship is rocking like crazy, but that just means we get a better workout. Safety is paramount but you've never worked out your stabilizer muscles quite as good as we do when dealing with winds, waves, and swells. It's like doing a plank on a roller coaster. That's what it's like on the ship sometimes."

Beyond the physiological and mental benefits, exercise provides valuable opportunities for social interaction and community building. Participating in group fitness classes, team sports, or even casual exercise with friends can foster a sense of belonging and support. This social aspect of exercise can help combat feelings of loneliness and isolation, which are common contributors to poor mental health.

The Senior Meteorological Technician offers advice to anyone seeking to maintain and improve their fitness during deployments at sea, "I have three main tips that I constantly talk about with my crew members. Everyone, no matter who you are, needs to eat healthy. I encourage others to take

this seriously. It all starts with what we eat. A healthy diet will benefit every aspect of your life. The second is getting solid rest. I tell others to try their best to get eight hours of sleep. It is very important for mental and physical health, and for recovery. Lastly, exercise. I tell people not to negotiate with their minds, but to get use to just doing it. Ten minutes is all it takes. Forty-five minutes a week. We have to learn to motivate ourselves when we can't get the motivation from others. There is always time to be healthy."

"I urge all members to come out to one of the fitness sessions regardless of their self-perceived level of fitness" says the Senior Electrical Specialist, "I have tailored — and many others leading physical training sessions have as well — my sessions to meet the needs of every member. I arrange it in a way that someone who requires a challenge can push themselves to and beyond this challenge, and others who may not be well versed in exercise can also participate at their desired level, and ultimately still benefit."

Whether at sunrise or sunset, or anytime in between, the crew of HMCS *Harry DeWolf* is working hard developing physical fitness and be ready for the demands of Operation Caribe.



Personnel aboard HMCS *Harry DeWolf* participate in physical training in the waters of the Caribbean Sea during Operation Caribe.

Le personnel à bord du NCSM *Harry DeWolf* participe à un entraînement physique dans les eaux de la mer des Caraïbes pendant l'opération Caribe.



Forts et déterminés : le conditionnement physique et la disponibilité opérationnelle, des priorités à bord du Navire canadien de NCSM *Harry DeWolf*

Par le Ltv Christopher Lyons,
NCSM *Harry DeWolf*

Le conditionnement physique est un facteur essentiel pour la disponibilité opérationnelle, en particulier pour l'équipage du NCSM *Harry DeWolf* pendant son déploiement dans le cadre de l'opération Caribbe. Cette opération, qui vise à lutter contre le trafic illicite en mer des Caraïbes, exige des marins à bord qu'ils soient au meilleur de leur forme physique et mentale.

Les membres de l'équipage du NCSM *Harry DeWolf* qui ont surmonté les difficultés liées au maintien de la forme physique en mer se sont portés volontaires pour tenir des séances d'entraînement physique. Parmi eux, le spécialiste principal en électricité, le technicien principal en météorologie, le maître de la lutte contre les avaries, le mécanicien du pont supérieur, l'officier de l'armement et l'adjoint de l'officier de marine – service technique ont généreusement donné de leur temps pour offrir des séances d'entraînement physique (des mesures spéciales de protection de l'identité sont en place pour l'opération Caribbe, c'est pourquoi les militaires sont désignés ici par leur titre de poste).

« Je suis convaincu que si vous n'adoptez pas une routine à bord, vous vous exposez à l'échec à bien des égards. Les bienfaits de l'entraînement ne se limitent pas aux capacités physiques. Donner de mon temps pour motiver mes subordonnés, mes pairs et mes superviseurs est également très important pour moi », a déclaré le spécialiste principal en électricité du NCSM *Harry DeWolf*.

Le technicien principal en météorologie à bord du navire a tenu bénévolement des séances de conditionnement physique presque tous les jours, lorsque la mer le permettait, et souvent plusieurs fois par jour. « J'accorde beaucoup d'importance à ma forme physique et à ma santé. Chaque fois que j'en ai l'occasion, je suis heureux de faire profiter les autres de mes connaissances et de les encourager à faire de l'exercice », a-t-il expliqué.

L'espace confiné d'un navire de guerre constitue un obstacle à part entière qui oblige les marins à faire preuve de créativité dans leur entraînement. Le pont d'envol devient souvent une salle de sport improvisée, où les marins peuvent faire des exercices au poids du corps, des séances d'entraînement contre résistance et des cours de conditionnement physique en groupe.

L'équipement étant limité, les marins ont recours à du matériel portable et polyvalent, comme des tapis de yoga, des bandes de résistance et des kettlebells, pour un entraînement complet du corps. Le navire est également



Les exercices en groupe ont parfois lieu plusieurs fois par jour pour s'adapter aux différents horaires à bord.

Group workouts are sometimes held multiple times per day to accommodate different schedules on board.

équipé d'une petite salle de sport, où les marins peuvent varier leurs exercices grâce à des appareils d'entraînement cardiovasculaire, des poids libres et d'autres appareils de conditionnement physique, ce qui leur permet d'avoir une routine d'entraînement bien équilibrée. « Nous avons la chance d'avoir à bord une quantité d'équipements plus que suffisante pour s'entraîner comme il se doit. Parfois, nous utilisons notre propre poids et d'autres fois, nous avons recours aux équipements pour augmenter l'intensité. Nous profitons de l'espace dont nous disposons et nous avons la chance autant de place ici », a ajouté le technicien principal en météorologie.

Le mouvement du navire est une difficulté supplémentaire. « Pour ma part, j'ai du mal à me motiver lorsque la mer est agitée. Le principal obstacle auquel j'ai été confronté pour faire de l'exercice en mer est l'état de la mer. Faire de l'exercice sur une plate-forme en mouvement oblige les marins à solliciter constamment leurs muscles abdominaux pour maintenir leur équilibre. Cela peut accroître l'efficacité de l'entraînement, mais augmente également le risque de blessure. Les marins doivent être conscients de leur environnement et adapter leur routine d'entraînement pour assurer leur sécurité.

« Il y a de nombreuses difficultés à surmonter pour rester en forme sur le navire, mais avec un peu d'effort, nous y parvenons. Comme tout le monde a

des quarts de travail différents, il est difficile de réunir tout le monde aussi souvent. J'offre donc deux ou trois cours par jour. Parfois, la mer n'est pas de notre côté et le navire tangue dans tous les sens, mais cela ne fait que renforcer l'efficacité de l'entraînement. La sécurité est primordiale, mais on ne fait jamais autant travailler ses muscles stabilisateurs que lorsqu'on affronte les vents, les vagues et la houle », a affirmé le technicien principal en météorologie.

Outre les bienfaits physiologiques et mentaux, l'exercice physique offre de précieuses occasions d'interaction sociale et de renforcement de l'esprit d'équipe. La participation à des cours de conditionnement physique en groupe, à des sports d'équipe ou même à des exercices occasionnels avec des amis peut favoriser un sentiment d'appartenance et de soutien. Cet aspect social de l'exercice peut aider à combattre le sentiment de solitude et d'isolement, qui est l'un des facteurs les plus communs contribuant à une mauvaise santé mentale.

Pour ceux qui cherchent à maintenir et à améliorer leur condition physique pendant les déploiements en mer, le technicien principal en météorologie a des conseils à donner : « J'ai trois conseils principaux que je ne cesse de répéter aux membres de mon équipage. Il faut manger sainement, peu importe qui vous êtes. J'encourage tout le monde à prendre cela au sérieux. Tout commence par ce que nous mangeons.

NCSM HARRY DEWOLF / HMCS HARRY DEWOLF

Une alimentation saine bénéficiera à tous les aspects de votre vie, y compris les deux points suivants. Ensuite, il faut bien se reposer. Je le dis à tout le monde : essayez de dormir huit heures. C'est très important pour la santé mentale et physique, et pour la récupération. Enfin, faites de l'exercice. Ne négociez pas avec votre esprit, mais habituez vous à vous entraîner. Dix minutes suffisent. Quarante-cinq minutes par semaine. Nous devons apprendre à nous motiver nous-mêmes quand la motivation ne vient pas des autres. On a toujours le temps de prendre soin de sa santé. »

« J'encourage tous les membres à participer à l'une des séances de conditionnement physique, peu importe la forme physique qu'ils pensent avoir. J'ai adapté mes séances pour répondre aux besoins de chaque membre de l'équipage, tout comme l'ont fait beaucoup d'autres personnes qui offrent des séances d'entraînement physique. J'organise mes séances de manière à ce que ceux qui ont besoin d'un défi puissent se dépasser, et que ceux qui ne s'entraînent pas beaucoup puissent eux aussi y participer à leur niveau et en tirer profit », a conclu le spécialiste principal en électricité.

Que ce soit au lever ou au coucher du soleil, ou à tout moment entre les deux, l'équipage du NCSM *Harry DeWolf* travaille dur pour développer sa forme physique et être prêt à répondre aux exigences de l'opération Caribbe.





***Now located on Agricola St only 10 min walk from Stadacona**

***Quick Lunch Menu options**

***Friendly service, Affordable prices**

***Great location for Luncheons, Private events**

***Book the entire restaurant for Depart with Dignity Ceremonies**

***Comfortably seats 80 people, or 110 for receptions**

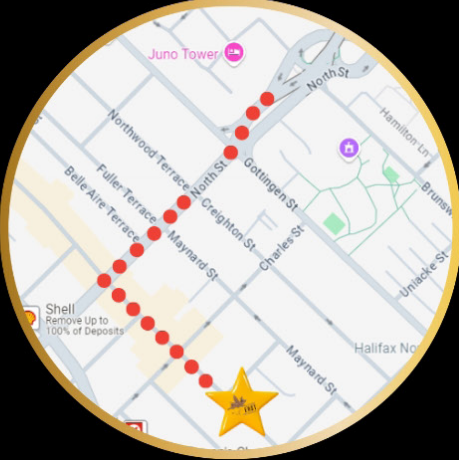
***Private Underground Dining Room, max 20**

***Voted #1 Best Restaurant on Trip Advisor**

2446 Agricola Street, Halifax, NS

(902) 422-8096

info@studioeastfood.ca



Register for RCAF Run at 12 Wing Shearwater

By 12 Wing Public Affairs

Run the flightline! The local 2025 Royal Canadian Air Force (RCAF) Run is taking place at 12 Wing in Shearwater on Monday, April 7 at 1:00 p.m. Registration is open to civilians and military members by visiting www.rcafrun.ca. The 5KM run or walk takes place around the Wing, including the flightline, where you may even get to see a CH-148 Cyclone helicopter!

The RCAF Run is an opportunity to experience both the camaraderie and aircraft that make the RCAF unique. We welcome participants of ALL abilities and fitness levels to achieve your fitness goals at your own pace. We invite you to “Earn Your Wings” with us, as we mark the 101st anniversary of the RCAF. Last year on April 1, the RCAF marked 100 years of service as a distinct military element, with runs held at wings and bases across the country to mark this historic event. The RCAF Run is a Centennial legacy activity that connects current and former military and their families with their communities and fellow Canadians through sport and fitness. We hope you will join us.

Registration cost is \$15 and includes a finisher’s medal. Additional run products such as the official 2025 RCAF Run shirt, buff and socks can be added to your purchase during registration. All race kits will be shipped to the event location, and registrants will receive an email inviting them to pick up their kit at the Shearwater gym before race day. The deadline to register and receive kit for the Shearwater run is Wednesday, April 2. For security reasons, all civilian participants are requested to sign up online before the event.

For more information or if you have any questions, please contact Lieutenant Karli McNeil at Karli.McNeil@forces.gc.ca.



AstrA, the RCAF mascot, shows off the new 2025 RCAF Run jersey while on the flightline at 12 Wing in Shearwater.

AstrA, la mascotte de l’ARC, exhibe le nouveau maillot de la Course de l’ARC 2025 sur la ligne de vol de la 12e Escadre de Shearwater.

CPL OLIVIA MAINVILLE / LA CPL OLIVIA MAINVILLE



Inscrivez-vous à la course de l'ARC à la 12e Escadre Shearwater

Par les Affaires publiques de la 12e Escadre

Courez sur la ligne de vol ! La course locale 2025 de l'Aviation royale canadienne (ARC) aura lieu à la 12e Escadre de Shearwater le lundi 7 avril à 13 h. Les civils et les militaires peuvent s'inscrire en visitant le site www.rcafrun.ca. La course ou la marche de 5 km se déroule autour de l'escadre, y compris sur la ligne de vol, où vous pourrez peut-être même voir un hélicoptère CH-148 Cyclone !

La Course de l'ARC est l'occasion de découvrir à la fois la camaraderie et les avions qui rendent l'ARC unique. Nous accueillons les participants de TOUTES les capacités et de tous les niveaux de forme physique pour qu'ils atteignent leurs objectifs de mise en forme à leur propre rythme. Nous vous invitons à « gagner vos ailes » avec nous, alors que nous célébrons le 101e anniversaire de l'ARC. Le 1er avril dernier, l'ARC a célébré ses 100 ans de service en tant qu'élément militaire distinct, avec des courses organisées dans les escadres et les bases à travers le pays pour marquer cet événement historique. La Course de l'ARC est une activité héritée du

centenaire qui permet aux militaires actuels et anciens et à leurs familles de se rapprocher de leurs communautés et de leurs concitoyens canadiens par le sport et le fitness. Nous espérons que vous vous joindrez à nous.

Les frais d'inscription sont de 15 \$ et comprennent une médaille de finisseur. Des articles supplémentaires tels que le t-shirt, le buff et les chaussettes officiels de la Course de l'ARC 2025 peuvent être ajoutés à votre achat lors de l'inscription. Tous les kits de course seront expédiés sur le lieu de l'événement, et les inscrits recevront un e-mail les invitant à récupérer leur kit au gymnase de Shearwater avant le jour de la course. La date limite pour s'inscrire et recevoir le kit pour la course de Shearwater est le mercredi 2 avril. Pour des raisons de sécurité, tous les participants civils sont priés de s'inscrire en ligne avant l'événement.

Pour plus d'informations ou si vous avez des questions, veuillez contacter la lieutenant Karli McNeil à l'adresse Karli.McNeil@forces.gc.ca.



La course de l'ARC 2025 à la 12e Escadre Shearwater aura lieu le 7 avril.

The 2025 RCAF Run at 12 Wing Shearwater will be held on April 7.

LA CPL OLIVIA MAINVILLE / CPL OLIVIA MAINVILLE



Double volleyball gold for CFB Halifax

Both the CFB Halifax Mariners women's and men's volleyball teams brought home gold at their respective Canadian Armed Forces Atlantic Region Volleyball Championships, which were held back-to-back in February at 14 Wing Greenwood. The women's team dominated the court in their gold-medal game, winning all three sets against the host team from 14 Wing, while the men's team secured their title with a 3-1 victory over the Gagetown Warriors. With regional banners in hand, both squads now set their sights on the CAF National Championships at CFB Borden this spring. Bravo Zulu to all participants and best of luck to the Mariners as they prepare for nationals!

14 WING IMAGING



Double médaille d'or de volley-ball pour la BFC Halifax

Les équipes féminine et masculine de volley-ball des Mariners de la BFC Halifax ont toutes deux remporté l'or lors de leurs championnats respectifs de volley-ball des Forces armées canadiennes de la région de l'Atlantique, qui se sont déroulés coup sur coup en février à la 14e Escadre Greenwood. L'équipe féminine a dominé le terrain lors de son match pour la médaille d'or, remportant les trois sets contre l'équipe hôte de la 14e Escadre, tandis que l'équipe masculine a assuré son titre en s'imposant 3-1 face aux Warriors de Gagetown. Avec leurs bannières régionales en main, les deux équipes se tournent maintenant vers les championnats nationaux des FAC qui se dérouleront à la BFC Borden ce printemps. Bravo Zulu à tous les participants et bonne chance aux Mariners alors qu'ils se préparent pour les championnats nationaux !

IMAGERIE DE LA 14e ESCADRE