



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



Game on!

Le jeu commence !

The Stadacona Band of the Royal Canadian Navy are seen performing on February 20 as part of an annual series of youth outreach concerts. Roughly 1,300 students from a variety of local junior and senior high schools attended this year's performances, which featured music from films, video games, and popular musicals. Students even had the chance to play Mario Kart on the big screen while the band performed a track from the game's soundtrack.

La Musique Stadacona de la Marine royale canadienne s'est produite le 20 février le 20 février dans le cadre d'une série annuelle des concerts de sensibilisation pour les jeunes. Environ 1 300 élèves de diverses écoles secondaires de premier et de deuxième cycle de la région ont assisté aux représentations de cette année, qui comprenaient de la musique de films, de jeux vidéo et de comédies musicales populaires. Les élèves ont même eu la chance de jouer à Mario Kart sur grand écran pendant que le groupe interprétait un morceau de la bande originale du jeu.

CPL CONNOR BENNETT

LE CPL MITCHELL PAQUETTE

HMCS *Harry DeWolf* back in Halifax after Op Caribbe deployment

By Trident Staff

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Harry DeWolf* sailed back into Halifax Harbour on March 22 after concluding the latest successful Operation Caribbe deployment for the Royal Canadian Navy (RCN). The ship and crew sailed more than 12,500 nautical miles during the six-week mission, enhancing maritime security and strengthening international ties in the region.

HMCS *Harry DeWolf* visited four Caribbean ports and collaborated with partners from 12 countries, reinforcing regional defense relationships while combating illicit trafficking. Op Caribbe is part of the U.S.-led counter-narcotics initiative known as Operation Martillo, focusing on operations in the Caribbean Sea and eastern Pacific. This was the second Op Caribbe deployment for *Harry DeWolf* since its commissioning in June 2021.

"This operation not only highlights our ability to disrupt illicit drug trafficking but also reinforces the importance of our joint efforts in maintaining regional security," said the ship's Commanding Officer, Commander (Cdr) Jon Nicholson, in a statement released shortly after the ship arrived in Halifax.

"I am immensely proud of our crew's dedication and professionalism during Operation Caribbe. Our successful seizure of 750 kilograms of cocaine, in collaboration with the United States Coast Guard (USCG) and Caribbean regional partners, underscores the strength of our longstanding security relationships and our shared commitment to continental protection," Cdr Nicholson added.

That significant cocaine seizure occurred on March 1, with *Harry DeWolf* and its embarked USCG Law Enforcement Detachment collaborating with Colombian air and maritime assets. The seized drugs were valued at approximately \$26.9 million CAD.

The RCN notes that over the past 17 years, Canadian personnel have contributed to the disruption or seizure of more than 123 metric tonnes of cocaine through Op Caribbe. In 2024 alone, HMC Ships *Margaret Brooke*, *Summerside*, *Edmonton*, and *Yellowknife* interdicted 2,710 kilograms of contraband and illicit substances.

Le NCSM *Harry DeWolf* de retour à Halifax après le déploiement de l'Opération Caribbe

Par l'équipe du Trident

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Harry DeWolf* est rentré dans le port d'Halifax le 22 mars après avoir mené à bien le dernier déploiement de l'Opération Caribbe pour la Marine royale canadienne (MRC). Le navire et son équipage ont parcouru plus de 12 500 milles marins au cours de cette mission de six semaines, renforçant la sécurité maritime et les liens internationaux dans la région.

Le NCSM *Harry DeWolf* a visité quatre ports des Caraïbes et collaboré avec des partenaires de 12 pays, renforçant ainsi les relations de défense régionales tout en luttant contre le trafic illicite. L'Op Caribbe fait partie de l'initiative de lutte contre les stupéfiants menée par les États-Unis et connue sous le nom d'Opération Martillo, qui se concentre sur les opérations en mer des Caraïbes et dans l'est du Pacifique. Il s'agissait du deuxième déploiement de l'Op Caribbe pour le *Harry DeWolf* depuis sa mise en service en juin 2021.

« Cette opération met non seulement en évidence notre capacité à perturber le trafic de drogues illicites, mais elle renforce également l'importance de nos efforts conjoints pour maintenir la sécurité régionale », a déclaré le commandant du navire, le capitaine de frégate (Capf) Jon Nicholson, dans une

déclaration publiée peu après l'arrivée du navire à Halifax.

« Je suis extrêmement fier du dévouement et du professionnalisme de notre équipage pendant l'opération Caribbe. Notre saisie réussie de 750 kilogrammes de cocaïne, en collaboration avec la Garde côtière américaine (USCG) et nos partenaires régionaux des Caraïbes, souligne la force de nos relations de longue date en matière de sécurité et notre engagement commun envers la protection du continent », a ajouté le Capf Nicholson.

Cette grande saisie de cocaïne a eu lieu le 1er mars, avec la collaboration de *Harry DeWolf* et de son détachement de police maritime de l'USCG, ainsi que des moyens aériens et maritimes colombiens. La valeur des drogues saisies était estimée à environ 26,9 millions de dollars canadiens.

La MRC note qu'au cours des 17 dernières années, le personnel canadien a contribué à la perturbation ou à la saisie de plus de 123 tonnes métriques de cocaïne dans le cadre de l'Opération Caribbe. Rien qu'en 2024, les navires de Sa Majesté *Margaret Brooke*, *Summerside*, *Edmonton* et *Yellowknife* ont intercepté 2 710 kilogrammes de contrebande et de substances illicites.

Mortgage expertise at your doorstep.



Amy O'Brien

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





HMCS Harry DeWolf is back in its home port of Halifax following a six-week Op Caribbe deployment. The ship returned on March 22.

Le NCSM Harry DeWolf est de retour à son port d'attache d'Halifax après un déploiement de six semaines dans le cadre de l'Opération Caribbe. Le navire est rentré le 22 mars.

MONA GHIZ

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

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





Join us in creating positive change: Become a Defence Representative

By DND

The Sexual Misconduct Support and Resource Centre's Restorative Engagement (RE) program is inviting CAF members and DND public service employees from all walks of life to join our upcoming Defence representatives' cohorts. This is a unique opportunity to be part of a transformative journey that is making a real difference.

Get involved

As per the [DM/CDS Message published on July 30, 2024](#), creating a safe and respectful workplace for all Defence Team members is a collective responsibility and a top priority. Your participation is key to driving culture change and addressing sexual misconduct in DND/CAF. Join us in making a difference.

Why should you become a Defence representative?

Becoming a Defence representative allows you to be a catalyst for positive change. You will play a crucial role in fostering a culture of respect and inclusion while gaining invaluable insights and developing essential leadership skills. Here's what you can look forward to:

- **Learn and grow:** Engage in reflective learning activities, considering diverse viewpoints and challenge your own assumptions about sexual misconduct.
 - **Understand and acknowledge:** Gain a deeper understanding of the experiences of those affected by sexual misconduct and the significant impact it has on their lives and careers.
 - **Develop leadership skills:** Enhance your empathy, active listening, and supportive communication skills, which are vital for effective leadership.
 - **Make a difference:** Contribute to meaningful culture change and learn how to engage restoratively without causing harm.
- We offer four different cohort options to fit your schedule and circumstances:

Option 1: All ranks/levels

Learning sessions, engagement sessions, debriefs, and planning. Eight weeks, full time.

Option 2: All ranks/levels

Learning sessions, engagement sessions, debriefs, and planning. Two weeks full-time at the beginning and at the end + periodic participation over 5-6 months.

Option 3: Col/Capt (N), LCol/Commander, CWO/CPO 1, EX-01s, EXs minus 1, and middle managers

Periodic participation over 6 to 8 months. Six learning sessions, a minimum of 2 days of engagements, and 4.5 hours of debriefs and planning.

Option 4: General Officers and Flag Officers/EX-02s & up

Periodic participation over 12 months. Three learning sessions, approximately 3 days of engagements, and 2 hours of debriefs and planning.

Information sessions available

If you're considering becoming a Defence representative but are unsure about the role we encourage you to [request an information session](#). This will help you understand what's involved and how you can contribute.

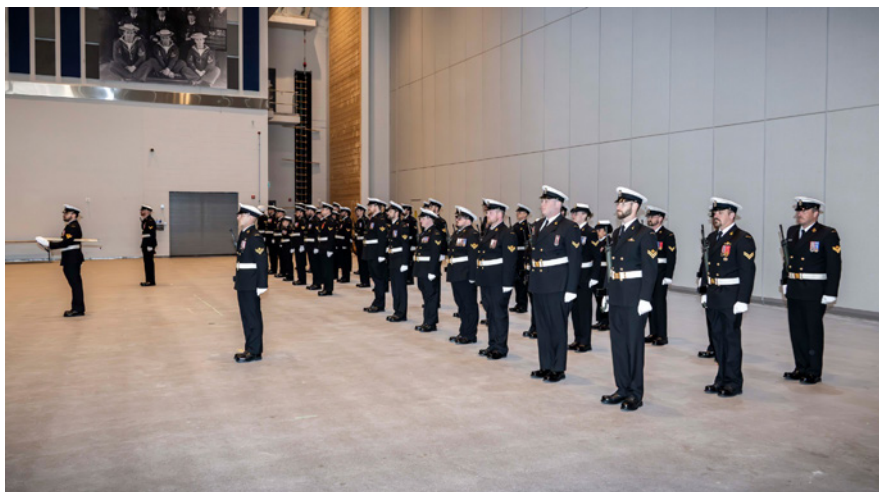


New CAF leaders mark PLQ completion

A Primary Leadership Qualification (PLQ) course graduation ceremony took place in the Naval Fleet School (Atlantic) drill shed at Stadacona on March 11. Forty-seven Canadian Armed Forces (CAF) members completed this PLQ serial, which began on January 19. The seven-week course was held at CFB Halifax, with one week of field training at 5th Canadian Division Support Base Detachment Aldershot.

The CAF PLQ course is the foundation of all leadership training for non-commissioned CAF members, allowing for the development of leadership potential, advancement to the Master Sailor/Master Corporal rank, and opportunities for supervisory employment.

CPL GREGORY COLE



De nouveaux leaders des FAC obtiennent leur QEL

Une cérémonie de remise des diplômes du cours de qualification élémentaire en leadership (QEL) a eu lieu le 11 mars dans le hangar d'exercice de l'École navale de la Flotte (Atlantique) à Stadacona. Quarante-sept membres des Forces armées canadiennes (FAC) ont suivi cette série de QEL, qui a débuté le 19 janvier. Le cours de sept semaines s'est déroulé à la BFC Halifax et comprenait une semaine d'entraînement sur le terrain au détachement Aldershot de la Base de soutien de la 5e Division du Canada.

Le cours de qualification élémentaire en leadership (QEL) des FAC est à la base de toute l'instruction en leadership des militaires du rang des FAC. Les participants peuvent y développer leur potentiel de leadership, être promus au grade de matelot-chef/capo-rail-chef et se voir offrir des possibilités d'emploi en supervision.

LE CPL GREGORY COLE



Créons ensemble un changement positif : Devenez une personne représentante de la Défense

Par MDN

Le programme de Démarches réparatrices (DR) du Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle invite les membres des FAC et le personnel de la fonction publique du MDN de tous les horizons à participer à ses prochaines cohortes de personnes représentantes de la Défense. C'est une occasion unique de faire partie d'une initiative transformatrice qui fait une réelle différence.

Votre participation

Comme le disait le [message de la SM et de la CEMD publié le 30 juillet 2024](#), la création d'un milieu de travail sûr et respectueux pour l'ensemble des membres de la Défense est une responsabilité collective et une priorité absolue. Votre participation est essentielle pour stimuler le changement de culture et contrer l'inconduite sexuelle au sein du MDN et des FAC. Faisons ensemble une différence.

Pourquoi devenir une personne représentante de la Défense?

Devenir une personne représentante de la Défense vous permet d'agir comme moteur de changement. Vous jouerez un rôle crucial pour favoriser une culture de respect et d'inclusion tout en acquérant des connaissances importantes et des compétences essentielles en leadership. Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre

- **Apprendre et grandir** : Participer à des activités d'apprentissage basées sur la réflexion et qui tiennent compte de points de vue divers, et remettre en question vos propres suppositions sur l'inconduite sexuelle
- **Comprendre et reconnaître** : Approfondir votre compréhension des expériences des personnes affectées par l'inconduite sexuelle et de ses répercussions importantes sur leur vie et leur carrière.
- **Perfectionner les compétences en leadership** : Améliorer votre empathie, votre écoute active et vos compétences en communication de soutien, essentielles pour exercer un leadership efficace..
- **Faire une différence** : Contribuer à un changement de culture significatif et apprendre à s'engager de façon réparatrice sans causer de préjudice.

Nous offrons quatre différentes options de cohortes pour accommoder votre horaire et vos circonstances :

Option 1: Tous les grades/niveaux

Séances d'apprentissage, séances de discussion, comptes rendus et planification. Huit semaines, à temps plein.

Option 2: Tous les grades/niveaux

Séances d'apprentissage, séances de discussion, comptes rendus et planification. Deux semaines à

temps plein au début et à la fin + participation périodique pendant 5-6 mois.

Option 3: Col/capv, lcol/capf, adjuc/pm 1, EX-01, EX moins 1 et cadres intermédiaires

Participation périodique pendant 6-8 mois. Six séances d'apprentissage, minimum 2 jours d'engagements et 4,5 heures de compte rendu et de planification.

Option 4: Gén et offr gén/EX-02 et niveau supérieur

Participation périodique pendant 12 mois. Trois séances d'apprentissage, environ 3 jours d'engagements et 2 heures de compte rendu et de planification.

Séances d'information offertes

Si vous envisagez de devenir une personne représentante de la Défense, mais vous avez des questions au sujet du rôle à jouer, nous vous encourageons à demander une séance d'information. La séance vous aidera à comprendre en quoi consiste la participation et la façon dont vous pouvez contribuer.

Bienvenue au MATELOT

Par MRC

La Marine royale canadienne (MRC) est heureuse d'annoncer le lancement numérique de MATELOT, une plateforme de messagerie numérique conçue pour faciliter le suivi des politiques du personnel, de la solde et des avantages sociaux.

Pendant des années, les politiques du personnel et les informations sur les rémunérations ont été consignées dans des documents épais que vous n'avez probablement jamais ouverts. Eh bien, nous reprenons ce concept dépassé et le réimaginons sous la forme d'une expérience numérique qui vous accompagne en permanence.

Cette plate-forme d'information décompose les sujets complexes en messages compréhensibles, permettant aux marins d'obtenir rapidement les réponses dont ils ont besoin, au moment où ils en ont besoin, dans un format convivial.

Caractéristiques principales :

Répartition simplifiée des politiques :

Les nouvelles sur les points clés des politiques sont expliquées en petits morceaux digests pour assurer la compréhension et l'engagement.

Perspectives de rémunération : Les marins peuvent facilement accéder à un survol et à d'autres informations

utiles concernant les changements ou les mises à jour de leur structure de rémunération et de leurs avantages, sans avoir à naviguer dans des documents compliqués.

Mises à jour opportunes : Restez informé des changements de politique ou des ajustements de rémunération dès qu'ils surviennent.

Avec cette annonce, le MATELOT est désormais disponible pour tous les marins sur l'appli MRC, et nous encourageons tout le monde à se familiariser avec la plate-forme à mesure que nous déployons de nouvelles fonctionnalités tout au long de l'année.



**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





Introducing The MATELOT

By RCN

The Royal Canadian Navy is excited to announce the digital launch of The MATELOT, a digital messaging platform designed to make staying on top of personnel policies, pay, and benefits way easier.

For years, personnel policies and compensation info have been stuck in thick documents that you probably never even opened. Well, we're taking that outdated concept and reimagining it as a digital experience that's always available.

This news platform breaks down complex topics into digestible, straightforward messages, enabling sailors to get the answers they need, in a speedy time frame when they need them, in a user-friendly format.

Key Features:

Simplified Policy Breakdown: News on key policy points are explained in bite-sized, digestible pieces to ensure understanding and engagement.

Compensation Insights: Sailors can easily access the wave tops and other useful info about changes or updates on their compensation structure and benefits—without needing to navigate complicated documents.

Timely Updates: Stay informed about policy changes or compensation adjustments as soon as they happen.

With this announcement, The MATELOT is now available to all sailors on the RCN App, and we encourage everyone to get familiar with the platform as we roll out new features throughout the year.

MyRCN
A mobile app designed with sailors in mind.
Easy login with D365
Latest version available now!

Canada

Canadian Forces **save more** with Westland MyGroup!

Take advantage of your exclusive, **discounted rates** on home and auto insurance.

Visit westlandmygroup.ca/CAF to get your no-obligation quote today!



Transferred in the National Capital Region?

Discover our exclusive offer for the military!



RENT OR BUY
CONFIDENTLY
WITH BRIGIL



brigil

brigil.com
819 303-1504

This program is offered in partnership with





A CENTURY OF SERVICE TO CANADA

COMMISSONAIRES **100** COMMISSONAIRES
1925 - 2025

UN SIÈCLE DE SERVICE AU CANADA





Coast collaboration enhancing submarine and ship readiness

By Gabrielle Brunette,
FMF Cape Scott

One Navy Team – it's the concept that the Royal Canadian Navy (RCN) functions as a unified entity, whether you're in uniform defending our country or a civilian supporting the Navy's mission. We have one goal, one purpose, and one team.

For Canada's naval operations, the ability to seamlessly collaborate across vast distances is a key factor in maintaining operational readiness. The distance between Canada's East and West Coasts is roughly 6,000 kilometers, and yet, the Fleet Maintenance Facilities (FMFs) at either end of the country are required to work together to keep the RCN's vessels and submarines in a state of operational readiness.

Philippe Larrivee, Work Center Supervisor of Underwater Weapons Engineering at FMF Cape Scott, describes Canada's naval situation as unusual.

"People always say it's like two navies because things are so different on each coast, but the two FMFs are aligned as much as they can be, and we share information as frequently as we can," Larrivee said.

Having a continuous knowledge-sharing network in place is crucial. With fewer personnel and an ever-growing need for expertise in naval systems, the successful collaboration between the facilities has become indispensable.

Just last month, FMF Cape Scott was faced with a reduced number of Subject Matter Experts (SMEs) to conduct a Sonar Performance Figure (SPF) trial on His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *St. John's*. The remaining team members, although skilled, lacked the full breadth of experience necessary for the task.

In response, the team reached out to FMF Cape Breton's engineering team for assistance.

"It was very last minute, short timeline," Larrivee explained. "They immediately accepted."

Craig McKay, one of the two West Coast SMEs sent to assist with the trials, said the team at FMF Cape Scott welcomed them with open arms. While there were some differences in processes between the two coasts, most of the work remained the same.

"It was like doing a trial on the West Coast, only colder," McKay joked.

During an SPF trial, engineers assess the sonar system's noise levels, range prediction, and other performance metrics to ensure the system can perform optimally in varied underwater environments. This is particularly important prior to a deployment in areas where underwater threats, such as enemy submarines, are a concern.

While the team experienced techni-



FMF Subject Matter Expert Adam Tolton.

Adam Tolton, expert en la matière du l'IMF.

SUBMITTED / SOUMIS

cal issues that prevented the trial from being completed, the support provided by the West Coast ensured that HMCS *St. John's* was able to proceed with the trial as much as possible, minimizing delays and maximizing learning opportunities for the East Coast SMEs.

This knowledge-sharing practice is essential in addressing unforeseen challenges. When an issue arises with a particular system, it's common for engineers from one FMF to reach out to their counterparts on the other coast to share insights, lessons learned, or even troubleshooting techniques.

Back in Esquimalt, McKay explained that the collaboration between the two coasts is mutual and ongoing – with FMF Cape Scott expected to help Cape Breton when it comes to navigating the underwater warfare system upgrade on two ships of the West Coast fleet.

"The East Coast has already been able to go through all the trials and tribulations of operating with a brand-new system, and they're going to come out of this with all the things that they've learned," McKay explained.

FMF Cape Scott SMEs will also be flying out to the West Coast at the end of May to assist with HMCS *Corner Brook's* Weapons Discharge System Harbour Acceptance trial. Having recently completed a similar scope of work on HMCS *Windsor*, FMF Cape Scott SMEs will be well equipped to assist FMF Cape Breton conduct the trials efficiently.

"The collaboration definitely helps ships get out of the door and on with their missions," McKay said.

For McKay, travelling to Cape Scott has also been valuable in developing more meaningful personal and professional connections with his East Coast counterparts, further strengthening the relationship and collaboration between the two FMFs.

Amit Bagga, Combat Systems Engineering Officer at FMF Cape Breton, also emphasizes the importance of a strong working relationship between the two coasts to build a robust, flexible, and self-reliant naval force. He believes collaboration between engineering, and other departments like production, is something we can

continue to improve on by asking ourselves: How do we do better at leveraging each other's knowledge across both coasts?

By working together, FMF can overcome the challenges posed by technical trials, personnel shortages, and the ever-present need for expert knowledge. The joint efforts in conducting trials, as well as the ongoing exchange of information and expertise, are vital to ensuring that Canada's naval forces are ready to meet any challenge.

Continuing to strengthen coast-to-coast collaboration will remain an integral part of maintaining naval readiness and ensuring the successful deployment of Canada's vessels and submarines.



The War Amps
The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!



 **Order free key tags at waramps.ca**





La collaboration côtière améliore la préparation des sous-marins et des navires

Par Gabrielle Brunette,
IMF Cape Scott

Une équipe de la Marine : c'est le concept selon lequel la Marine royale canadienne (MRC) fonctionne comme une entité unifiée, que vous soyez en uniforme pour défendre notre pays ou un civil soutenant la mission de la Marine. Nous avons un objectif, un but et une équipe.

Pour les opérations navales du Canada, la capacité à collaborer de manière transparente sur de grandes distances est un facteur clé pour maintenir la disponibilité opérationnelle. La distance entre les côtes Est et Ouest du Canada est d'environ 6 000 kilomètres, et pourtant, les installations de maintenance de la flotte (IMF) situées à chaque extrémité du pays doivent travailler ensemble pour maintenir les navires et sous-marins de la MRC en état de préparation opérationnelle.

Philippe Larrivee, superviseur du centre de travail de l'ingénierie des armes sous-marines à l'IMF Cape Scott, décrit la situation navale du Canada comme inhabituelle.

« Les gens disent toujours que c'est comme deux marines parce que les choses sont si différentes sur chaque côte, mais les deux IMF sont alignées autant que possible, et nous partageons des informations aussi fréquemment que possible », a déclaré Larrivee.

Il est essentiel de disposer d'un réseau permanent de partage des connaissances. Avec un personnel réduit et un besoin toujours croissant d'expertise dans les systèmes navals, la collaboration fructueuse entre les installations est devenue indispensable.

Le mois dernier, l'IMF Cape Scott a dû faire face à une réduction du nombre d'experts en la matière (SME) pour mener un essai de performance du sonar sur le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *St. John's*. Les autres membres de l'équipe, bien que compétents, ne possédaient pas toute l'expérience nécessaire pour mener à bien cette tâche.

En réponse, l'équipe a demandé l'aide de l'équipe d'ingénierie de l'IMF Cape Breton.

« C'était très tard, le délai était court », a expliqué Larrivee. « Ils ont immédiatement accepté. »

Craig McKay, l'un des deux EM de la côte ouest envoyés pour aider aux essais, a déclaré que l'équipe de l'IMF Cape Scott les avait accueillis à bras ouverts. Bien qu'il y ait eu quelques différences de processus entre les deux côtes, la plupart des travaux sont restés les mêmes.

« C'était comme faire un essai sur la côte ouest, mais en plus froid », a plaisanté McKay.

Lors d'un essai de performance du sonar, les ingénieurs évaluent les niveaux de bruit du système sonar, la prévision de portée et d'autres mesures de performance pour s'assurer que le système peut fonctionner de manière optimale dans divers environnements sous-marins. Cela est particulièrement important avant un déploiement dans des zones où les menaces sous-marines, telles que les sous-marins ennemis, sont préoccupantes.

Bien que l'équipe ait rencontré des

problèmes techniques qui ont empêché l'achèvement de l'essai, le soutien fourni par la côte Ouest a permis au NCSM *St. John's* de poursuivre l'essai autant que possible, en minimisant les retards et en maximisant les possibilités d'apprentissage pour les EM de la côte Est.

Ce partage des connaissances est essentiel pour faire face aux imprévus. Lorsqu'un problème survient avec un système particulier, il est courant que les ingénieurs d'un IMF contactent leurs homologues de l'autre côte pour partager leurs idées, les leçons apprises ou même les techniques de dépannage.

De retour à Esquimalt, McKay a expliqué que la collaboration entre les deux côtes est mutuelle et permanente. L'IMF Cape Scott devrait aider l'IMF Cape Breton à mettre à niveau le système de guerre sous-marine de deux navires de la flotte de la côte ouest.

« La côte Est a déjà pu passer par toutes les épreuves et les tribulations liées à l'exploitation d'un tout nouveau système, et ils vont en sortir avec toutes les choses qu'ils ont apprises », a expliqué McKay.

Des EM de l'IMF Cape Scott se rendront également sur la côte Ouest à la fin du mois de mai pour participer à l'essai de réception en port du système de décharge d'armes du NCSM *Corner Brook*. Ayant récemment réalisé des travaux similaires sur le NCSM *Windsor*, les EM de l'IMF Cape Scott seront bien équipés pour aider l'IMF Cape Breton à mener efficacement les essais.

« La collaboration aide sans aucun doute les navires à partir et à poursuivre

re leurs missions », a déclaré McKay.

Pour McKay, le voyage à Cape Scott a également été utile pour développer des relations personnelles et professionnelles plus significatives avec ses homologues de la côte Est, renforçant ainsi les liens et la collaboration entre les deux IMF.

Amit Bagga, ingénieur en systèmes de combat à l'IMF Cape Breton, souligne également l'importance d'une solide relation de travail entre les deux côtes pour construire une force navale robuste, flexible et autonome. Il estime que la collaboration entre l'ingénierie et d'autres départements comme la production est quelque chose que nous pouvons continuer à améliorer en nous posant la question suivante : comment mieux tirer parti des connaissances de chacun des deux côtés ?

En travaillant ensemble, les IMF peuvent surmonter les défis posés par les essais techniques, les pénuries de personnel et le besoin toujours présent de connaissances spécialisées. Les efforts conjoints dans la conduite des essais, ainsi que l'échange continu d'informations et d'expertise, sont essentiels pour garantir que les forces navales canadiennes sont prêtes à relever tous les défis.

Le renforcement continu de la collaboration d'un océan à l'autre restera un élément essentiel du maintien de l'état de préparation de la marine et du déploiement réussi des navires et sous-marins canadiens.



New Coxswain for HMCS *Toronto*

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Toronto welcomed a new Coxswain during a Change of Appointment ceremony on March 25. The outgoing Coxswain, Chief Petty Officer 1st Class (CPO1) Conrad Johnson, bid farewell to the ship's company, while incoming Coxswain CPO1 Lynn Cassidy stepped into the important role. The ceremony was held at the Sea King Club at 12 Wing Shearwater, as HMCS *Toronto* is currently working out of the Shearwater shore office. Pictured from left, CPO1 Johnson, HMCS *Toronto* Commanding Officer Commander Adrian Armitage, and CPO1 Cassidy.

CPL OLIVIA MAINVILLE



Nouvelle capitaine d'armes pour le NCSM *Toronto*

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Toronto* a accueilli une nouvelle capitaine d'armes lors d'une cérémonie de passation de pouvoir le 25 mars. Le capitaine d'armes sortant, le premier maître de 1re classe (PM 1) Conrad Johnson, a fait ses adieux à l'équipage du navire, tandis que la nouvelle capitaine d'armes, la PM 1 Lynn Cassidy, a pris ses fonctions. La cérémonie s'est déroulée au Sea King Club de la 12e Escadre Shearwater, car le NCSM *Toronto* opère actuellement depuis le bureau à terre à Shearwater. Sur la photo, de gauche à droite, le PM 1 Johnson, le commandant du NCSM *Toronto*, le Capitaine de frégate Adrian Armitage, et la PM 1 Cassidy.

LA CPL OLIVIA MAINVILLE



Padre's Corner: Routines and ruts

By Capt (Padre) Erica Corbin

I enjoy looking up unofficial, silly holidays for each month. For example, March is National Celery Month! This is essential information. There's also a National Spinach Day in March, keeping up with the vegetable theme, as well as National Reading Month in March. On March 26th, there's even a "Make Up Your Own Holiday" day.

Thinking about those quirky celebrations got me reflecting on how we often seek things to celebrate – ways to break up the dull day-to-day routines and find excitement in life. That led me to consider routines, ruts, and the constant cycle we find ourselves in.

Routines are great. They offer many benefits: they help us get in the right mindset, save time and brainpower, and provide something reliable. They bring order and can be comforting in a world that feels uncertain and sometimes chaotic. There are also significant psychological benefits to having routines, such as helping with depression, anxiety, trauma, and addiction.

But there's another side to routines that can work against us. If they're too rigid, they can set us up for failure – that experience of operating on autopilot and not being present in the moment. Have you ever gotten home and thought "I

don't even remember how I got here?"

At a certain point, a routine can turn into a rut. But that's not necessarily a bad thing. Becoming aware of it creates opportunities to reroute, find new routines, shake things up, and grow. We will always be in this cycle of routine, rut, and renewal—new growth emerging from change.

Breaking out of a rut allows us to see that tomorrow isn't just a new day but a different one—a chance for change and growth, something exciting and new.

So, what do you do when you feel stuck and want to reroute? The first step is to recognize it and take time to reconnect with what brings you joy and purpose. Reflect on it through prayer, meditation, or simply a quiet moment of stillness. You don't need to upend your entire routine. Start small. Introduce one new thing you think will positively impact your life. It could be as simple as going for a walk with a friend, attending a yoga class, trying a new hobby, or even doing something that pushes you out of your comfort zone.

The way out of a rut is through self-reflection, patience, and a willingness to grow. As we continue to change and grow, the cycle of stillness and renewal continues.

Chronique de l'aumônier : Routines et ornières

Par la capitaine (aumônier) Erica Corbin

J'aime bien rechercher les fêtes non officielles et amusantes de chaque mois. Par exemple, mars est le mois national du céleri ! C'est une information essentielle. Il y a aussi la journée nationale des épinards en mars, pour rester dans le thème des légumes, ainsi que le mois national de la lecture en mars. Le 26 mars, il y a même une journée « Invente ta propre fête ».

En pensant à ces célébrations originales, je me suis demandé pourquoi nous cherchons souvent des choses à célébrer, des moyens de rompre la monotonie du quotidien et de trouver de l'enthousiasme dans la vie. Cela m'a amené à réfléchir aux routines, aux ornières et au cycle constant dans lequel nous nous trouvons.

Les routines sont formidables. Elles offrent de nombreux avantages : elles nous aident à adopter le bon état d'esprit, à gagner du temps et à faire travailler nos méninges, et elles nous apportent quelque chose de fiable. Elles apportent de l'ordre et peuvent être réconfortantes dans un monde qui semble incertain et parfois chaotique. Les routines présentent également des avantages psychologiques importants, car elles aident à lutter contre la dépression, l'anxiété, les traumatismes et la dépendance.

Mais les routines ont un autre aspect qui peut jouer en notre défaveur. Si elles sont trop rigides, elles peuvent nous conduire à l'échec, à cette expérience de fonctionner en pilote automatique et de ne pas être présent dans l'instant. Vous est-il déjà arrivé de rentrer chez vous et de vous dire : « Je ne me souviens même pas comment je suis arrivé ici ? »

À un certain moment, la routine peut devenir ennuyante. Mais ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose. En prendre conscience crée des opportunités de changer de cap, de trouver de nouvelles routines, de bousculer les choses et de grandir. Nous serons toujours dans ce cycle de routine, d'ornière et de renouveau, une nouvelle

croissance émergeant du changement.

Sortir de l'ornière nous permet de voir que demain n'est pas seulement un nouveau jour, mais un jour différent, une chance de changement et de croissance, quelque chose d'excitant et de nouveau.

Alors, que faire lorsque vous vous sentez coincé et que vous souhaitez changer de cap ? La première étape consiste à le reconnaître et à prendre le temps de renouer avec ce qui vous apporte de la joie et un but. Réfléchissez-y par la prière, la méditation ou simplement un moment de calme et de tranquillité. Vous n'avez pas besoin de bouleverser toute votre routine. Commencez petit. Introduisez une nouvelle chose qui, selon vous, aura un impact positif sur votre vie. Cela peut être aussi simple que de faire une promenade avec un ami, d'assister à un cours de yoga, de vous essayer à un nouveau passe-temps ou même de faire quelque chose qui vous pousse hors de votre zone de confort.

Pour sortir de l'ornière, il faut faire preuve d'introspection, de patience et de volonté de progresser. À mesure que nous continuons à changer et à grandir, le cycle d'immobilité et de renouveau se poursuit.



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



The iLe
Royal



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

40% OFF
ANY REGULAR MENU PRICED
BUILD YOUR OWN PIZZAS*

Offer code: DND40

*Offer valid online, over the phone and in-store.
For carryout and delivery. While supplies last.

ORDER AT DOMINOS.CA



TEME is back with Ex Dirty Hands – Spring 2025

A National Defence Workplace Charitable Campaign event in support of United Way Maritimes and HealthPartners

By 2Lt Bryce Oliver & CFB Halifax Public Affairs

Ex Dirty Hands is a seasonal tire change fundraiser hosted by the Base Logistics Transport, Electrical, and Mechanical and Engineering (TEME) division at Canadian Forces Base (CFB) Halifax in support of the Halifax and Shearwater region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC). The event takes place every spring and fall for a limited time, with bookings open for between two and four days. During this event, TEME employees roll up their sleeves to change and balance local Defence Team members' tires to raise funds for the NDWCC. The funds raised benefit United Way Maritimes and HealthPartners-supported programs and services, helping make a positive difference in local communities.

Ex Dirty Hands has become an integral part of the Halifax and Shearwater region NDWCC and is a much-anticipated event for local Defence Team members. The most recent EX Dirty Hands session was held in November 2024, an event that saw TEME employees change 420 tires and raise an incredible \$4,798 for the NDWCC.

Mark your calendars!

Ex Dirty Hands planners are excited to announce that a spring session is scheduled for April 23 to 25, 2025, at TEME (Willow Park, Building WL57), with a goal of raising at least \$4,000 for the NDWCC!

Services offered:

- Package 1: Tire mount, balance and install - \$60
- Package 2: Tire balance and install - \$40

To book an appointment, please email: HFXBlogTEMEDirtyHandsFundraiser@forces.gc.ca. Appointments are limited.

Information required when booking an appointment:

- Name and phone number
- Make, model and year of vehicle
- Service requested
- Date requested

Cash only (exact change preferred).

About the NDWCC

The NDWCC, as part of the Government of Canada Workplace Charitable Campaign, is a charitable giving option developed exclusively for federal public servants and federal retirees. The NDWCC provides Defence Team members with a direct line to donate to over 86,000 charities, including numerous organizations with strong ties to Canada's military.

The Halifax and Shearwater region NDWCC is organized in collaboration with United Way Maritimes and HealthPartners each fall as part of the local Defence Team's commitment to making a substantial and positive social impact in our neighbourhoods and communities. While it is predominantly a fall campaign, select NDWCC events like Ex Dirty Hands are held year-round at CFB Halifax.

For more information:

- <https://tridentnewspaper.com/ndwcc2024/>
- <https://www.unitedwaymaritimes.ca>
- <https://healthpartners.ca>



TGEM est de retour avec l'exercice Dirty Hands printanier 2025

Une activité de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale à l'appui de Centraide Maritimes et de PartenaireSanté

Par le Slt Bryce Oliver et les Affaires publiques de la BFC Halifax

L'exercice Dirty Hands consiste en une collecte de fonds organisée à l'occasion de la saison de changement des pneus par la division de Transport et génie électrique et mécanique (TGEM) à la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax, à l'appui de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) de la région d'Halifax et de Shearwater. L'activité a lieu chaque printemps et chaque automne pendant une durée limitée, les réservations s'étendant sur deux à quatre jours. Pendant cette activité, les employés de TGEM retroussent leurs manches pour changer et équilibrer les pneus des voitures des membres de l'Équipe de la Défense locale afin de recueillir des fonds pour la CCMTDN. Les fonds recueillis servent à financer des programmes et des services qu'appuie Centraide Maritimes et PartenaireSanté, permettant d'apporter une contribution positive aux communautés locales.

L'exercice Dirty Hands fait désormais partie intégrante de la CCMTDN de la région d'Halifax et de Shearwater et est très attendu par les membres de l'Équipe de la Défense locale. La dernière édition de l'exercice Dirty Hands s'est tenue en novembre 2024. À cette occasion, les employés de TGEM ont changé 420 pneus et recueilli la somme incroyable de 4 798 \$ au profit de la CCMTDN.

Inscrivez ces dates à votre calendrier!

Les organisateurs de l'exercice Dirty Hands ont le plaisir d'annoncer que l'édition du printemps se tiendra du 23 au 25 avril, à TGEM (Willow Park, bâtiment WL57), avec pour objectif de recueillir au moins 4 000 \$ au profit de la CCMTDN!

Services offerts :

- Forfait 1 : Montage, équilibrage et installation des pneus - \$60
- Forfait 2 : Équilibrage et installation des pneus - \$40

Pour prendre rendez-vous, veuillez

envoyer un courriel à l'adresse : HFXBlogTEMEDirtyHandsFundraiser@forces.gc.ca. Le nombre de rendez-vous est limité.

Les renseignements demandés au moment de la prise de rendez-vous sont les suivants :

- Nom et numéro de téléphone
- Marque, modèle et année du véhicule
- Service demandé
- Date demandée

Argent comptant seulement (montant exact de préférence).

À propos de la CCMTDN

La CCMTDN, qui s'inscrit dans le cadre de la Campagne en milieu de travail du gouvernement du Canada, est une campagne de bienfaisance réservée aux employés et aux retraités de la fonction publique fédérale. La CCMTDN permet aux membres de l'Équipe de la Défense de donner directement à plus de 86 000 organismes de bienfaisance, y compris de nombreuses organisations ayant des liens étroits avec les forces militaires canadiennes.

La CCMTDN de la région d'Halifax et de Shearwater est organisée en collaboration avec Centraide Maritimes et PartenaireSanté chaque automne dans le cadre de l'engagement de l'Équipe de la Défense locale d'avoir une incidence positive dans nos quartiers et nos communautés. Il s'agit avant tout d'une campagne d'automne, mais certaines activités de la CCMTDN, comme l'exercice Dirty Hands, se déroulent tout au long de l'année à la BFC Halifax.

Pour en savoir plus :

- <https://tridentnewspaper.com/fr/ndwcc2024/>
- <https://www.unitedwaymaritimes.ca> (Centraide Maritimes) (en anglais seulement)
- <https://partenairesante.ca>

TEME's popular Ex Dirty Hands fundraising event is back for spring 2025.

L'événement de collecte de fonds populaire de TGEM, l'exercice Dirty Hands, est de retour pour le printemps 2025.



SPORTS & FITNESS



Grappling with Cancer

CAF jiu-jitsu instructor's fighting spirit shows as he perseveres through health challenges

By Nathan Stone,
Trident Staff

A decade-long battle with cancer is just another card in Master Corporal (MCpl) Eric Nevitt's fighting career. Through his love of martial arts, he has found the strength to fight illness — and a drive to share his passion — as an instructor at the 12 Wing Shearwater Brazilian Jiu-Jitsu Club.

MCpl Nevitt is one of three instructors who volunteer their time to teach at the club; he's been involved since 2018.

He describes himself as a lifelong fighter — a “scrapper” as a child who spent much of his time wrestling with his older brother. As he grew up, he became a fan of mixed martial arts and a regular viewer of the UFC. In 2009, he began training in Muay Thai and Brazilian jiu-jitsu.

He quickly discovered a passion for the sport.

“I think jiu-jitsu is the most skillful, technical, and probably the most fun of the martial arts,” he said.

Before being posted to 12 Wing, MCpl Nevitt put his skills to the test in Fight League Atlantic, a local mixed martial arts promotion. He fought in five matches under the name Eric ‘Super Nova’ Nevitt. He says he never intended to become a professional fighter — he simply wanted to test himself and earn a few bragging rights.

In 2015, he found himself in a very different kind of fight. That year, he was diagnosed with testicular cancer. At the time, he had moved on from pro fighting but was still actively competing in Brazilian jiu-jitsu. He says he approached the diagnosis with the same mindset he brings to the mat.

“The fighter mentality was definitely very familiar and present. I've always been pretty positive... When I had to go through surgeries and take bad news, I just took it as another fight.”

Surgery forced him out of competition multiple times, but he stayed connected with fellow grapplers. Even while recovering, he did what he could to remain active in the sport.

“Every time I had a surgery, I'd be maybe five weeks recovered and back on the mats. I wasn't training, but watching class and seeing what tech-

niques they were doing. Even if I was all stitched up and hunched over, I was doing mobility and solo drills in the corner.”

Following several surgeries, including an orchiectomy, MCpl Nevitt was declared cancer free — but only temporarily.

In 2017, about 18 months later, a routine follow-up revealed the cancer had returned, this time in the lymph nodes around his abdomen.

To remove the cancerous sections, he underwent an invasive operation known as lymphadenectomy. The experience was difficult and left him with chronic pain in his left side.

Once again, he leaned on his fighting spirit to get through.

“It's the fighter's mentality... when I'm in the hospital, I've got my jiu-jitsu belt hanging off my IV rack.”

Over the next few years, he returned to form. He earned his black belt, began teaching at the 12 Wing club, and got married in 2023.

Then, in the summer of 2024, the cancer returned. This time, the treatment was chemotherapy. Once again, he was ready.

“It wasn't my first rodeo,” he said. That mindset helped carry him through a difficult summer.

Today, MCpl Nevitt is again cancer free. After three diagnoses in ten years, he remains cautiously optimistic about the future. Through it all, he never gave up on Brazilian jiu-jitsu. He says experience has made him more mindful and technical, compared to a previous focus on speed and aggression.

He continues to give back to the martial arts community and now serves as a referee for local events. At a CAF Regional Grappling competition held in Halifax last December, he served as head official — earning admiration from friends and fellow athletes.

“His battle has been an inspiration to all of us,” said Sailor 1st Class Atlas Del Mar, a fellow instructor at the 12 Wing Brazilian Jiu-Jitsu Club. “The stuff that he's gone through hasn't been easy, and to see him get back to training and refereeing has been incredible.”



MCpl Eric Nevitt at this first chemotherapy treatment session during his latest cancer battle.

Le Cplc Eric Nevitt lors de cette première séance de chimiothérapie au cours de son dernier combat contre le cancer.

The 12 Wing club continues to offer training sessions three times per week at the Shearwater Fitness, Sports and Recreation Centre. To meet growing interest, club members have also established an offshoot on the Halifax side. The HERO Grappling Club, led by S1 Del Mar, meets twice weekly in the Hand-to-Hand Combat Room on the third floor of Building S-120 at Stadacona. Like its Shearwater counterpart,

the HERO club is PSP-supported and focused on skill development in a welcoming environment.

MCpl Nevitt describes the sport as a physical and mental challenge with a steep learning curve, but says the 12 Wing and HERO clubs are perfect for beginners looking to start their grappling journey.

SUBMITTED / SOUMIS



Lutter contre le cancer

L'esprit combatif de l'instructeur de jiu-jitsu de la CAF se manifeste alors qu'il persévère face aux défis de la santé

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Une bataille de dix ans contre le cancer n'est qu'une autre carte dans la carrière de combattant du caporal-chef (Cplc) Eric Nevitt. Grâce à son amour des arts martiaux, il a trouvé la force de lutter contre la maladie - et la volonté de partager sa passion - en tant qu'instructeur au club de jiu-jitsu brésilien de la 12e Escadre Shearwater.

Le Cplc Nevitt est l'un des trois instructeurs qui donnent bénévolement de leur temps pour enseigner au club ; il y participe depuis 2018.

Il se décrit comme un combattant de longue date, un « bagarreur » qui, enfant, passait une grande partie de son temps à se battre avec son frère aîné. En grandissant, il est devenu fan d'arts martiaux mixtes et un spectateur régulier de l'UFC. En 2009, il a commencé à s'entraîner au Muay Thai et au jiu-jitsu brésilien.

Il s'est rapidement découvert une passion pour ce sport.

« Je pense que le jiu-jitsu est l'art martial le plus technique, le plus habile et probablement le plus amusant », a-t-il déclaré.

Avant d'être affecté à la 12e Escadre, le Cplc Nevitt a mis ses compétences à l'épreuve dans la Fight League Atlantic, une promotion locale d'arts martiaux mixtes. Il a combattu dans cinq matchs sous le nom d'Eric « Super Nova » Nevitt. Il dit qu'il n'a jamais eu l'intention de devenir un combattant professionnel - il voulait simplement se tester et pouvoir se vanter.

En 2015, il s'est retrouvé dans un tout autre type de combat. Cette année-là, on lui a diagnostiqué un cancer des testicules. À l'époque, il avait quitté le monde de la boxe professionnelle, mais il continuait à participer activement à des compétitions de jiu-jitsu brésilien. Il dit avoir abordé le diagnostic avec le même état d'esprit que celui qu'il mettait sur le tatami.

« La mentalité de combattant était vraiment très familière et présente. J'ai toujours été plutôt positif... Quand je devais subir des opérations et recevoir de mauvaises nouvelles, je les prenais comme un autre combat. »

Les opérations l'ont contraint à plusieurs reprises à quitter la compétition, mais il est resté en contact avec ses collègues de lutte. Même pendant sa convalescence, il a fait ce qu'il pouvait pour rester actif dans le sport.

« Chaque fois que je subissais une opération, je récupérais pendant environ cinq semaines avant de retourner sur les tatamis. Je ne m'entraînais pas, mais j'observais les cours et les techniques utilisées. Même si j'étais recousu et voûté, je faisais des exercices de mobilité et des exercices en solitaire dans le coin. »

Après plusieurs opérations, dont une orchidectomie, le caporal-chef Nevitt

a été déclaré guéri du cancer, mais seulement temporairement.

En 2017, environ 18 mois plus tard, un suivi de routine a révélé que le cancer était revenu, cette fois dans les ganglions lymphatiques autour de son abdomen.

Pour enlever les sections cancéreuses, il a subi une opération invasive connue sous le nom de lymphadénectomie. L'expérience a été difficile et lui a laissé des douleurs chroniques dans le côté gauche.

Une fois de plus, il s'est appuyé sur son esprit combatif pour s'en sortir.

« C'est la mentalité du combattant... Quand je suis à l'hôpital, j'accroche ma ceinture de jiu-jitsu à mon porte-perfusion. »

Au cours des années suivantes, il a retrouvé la forme. Il a obtenu sa ceinture noire, a commencé à enseigner au club de la 12e Escadre et s'est marié en 2023.

Puis, à l'été 2024, le cancer est revenu. Cette fois, le traitement était la chimiothérapie. Une fois de plus, il était prêt.

« Ce n'était pas mon premier rodéo », a-t-il déclaré. Cet état d'esprit l'a aidé à traverser un été difficile.

Aujourd'hui, le Cplc Nevitt est à nouveau en rémission. Après trois diagnostics en dix ans, il reste prudemment optimiste quant à l'avenir. Malgré tout, il n'a jamais abandonné le jiu-jitsu brésilien. Il affirme que l'expérience l'a rendu plus attentif et plus technique, par rapport à une concentration antérieure sur la vitesse et l'agressivité.

Il continue à redonner à la communauté des arts martiaux et officie désormais comme arbitre lors d'événements locaux. Lors d'une compétition régionale de grappling des FAC qui s'est tenue à Halifax en décembre dernier, il a officié en tant qu'officiel en chef, ce qui lui a valu l'admiration de ses amis et de ses collègues athlètes.

« Son combat a été une source d'inspiration pour nous tous », a déclaré le matelot de 1re classe Atlas Del Mar, un collègue instructeur du club de jiu-jitsu brésilien de la 12e Escadre. « Ce qu'il a traversé n'a pas été facile, et le voir

reprendre l'entraînement et l'arbitrage a été incroyable. »

Le club de la 12e Escadre continue d'offrir des séances d'entraînement trois fois par semaine au Centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs Shearwater. Pour répondre à l'intérêt croissant, les membres du club ont également créé une antenne du côté d'Halifax. Le club de lutte HERO, dirigé par le Mat 1 Del Mar, se réunit deux fois par semaine dans la salle de combat au corps à corps au troisième étage du bâtiment S-120 à Stadacona. Comme son homologue de Shearwater, le club HERO est soutenu par les PSP et se concentre sur le développement des compétences dans un environnement accueillant.

Le Cplc Nevitt encourage tous ceux qui sont curieux de découvrir ce sport à l'essayer. Il le décrit comme un sport difficile avec une courbe d'apprentissage abrupte, mais affirme que les clubs de la 12e Escadre et HERO sont parfaits pour les débutants qui souhaitent se lancer dans les sports de combat.



Le Cplc Nevitt (au centre) avec ses collègues de lutte des FAC lors d'une séance d'entraînement fin 2024.

MCpl Nevitt (centre) with CAF grappling colleague at a training session in late 2024.



Halifax takes regional curling title

Canadian Forces Base (CFB) Halifax won the gold medal and championship trophy at this year's Canadian Armed Forces (CAF) Atlantic Region Curling Championship bonspiel, held over March 18 – 20 at the Gage Golf and Curling Club, located at 5th Canadian Division Support Base Gagetown. After advancing through the round-robin and semi-final portions of the four-team tournament, CFB Halifax took a convincing win over 12 Wing Shearwater to capture the gold. Pictured are members of the winning team: From left, Petty Officer 1st Class Collin Atkinson, Chief Petty Officer 2nd Class Greg Butt, Master Sailor Aaron Bell, Corporal Shaylyne Morris, and Chief Petty Officer 2nd Class Denny Wilson.

5 CDSB GAGETOWN IMAGING



Halifax remporte le titre régional de curling

La base des Forces canadiennes (BFC) Halifax a remporté la médaille d'or et le trophée du championnat lors du tournoi de curling du championnat de la région de l'Atlantique des Forces armées canadiennes (FAC) de cette année, qui s'est déroulé du 18 au 20 mars au club de golf et de curling Gage, situé à la base de soutien de la 5e Division du Canada - Gagetown. Après avoir remporté le tournoi à la ronde et les demi-finales du tournoi à quatre équipes, la BFC Halifax a remporté une victoire convaincante sur la 12e Escadre Shearwater pour remporter la médaille d'or. Sur la photo, les membres de l'équipe gagnante : de gauche à droite, le maître de 1re classe Collin Atkinson, le maître de 2e classe Greg Butt, le maître matelot Aaron Bell, le caporal Shaylyne Morris et le premier maître de 2e classe Denny Wilson.

SERVICES D'IMAGERIE DE BS 5 DIV CA GAGETOWN

**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!**

