



# TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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

## Bon vent et bonne mer

*Les membres de l'équipage du NCSM Charlottetown font leurs adieux alors que le navire quitte le quai le 1er février. Le navire a quitté Halifax pour entamer un déploiement de six mois dans le cadre des opérations HORIZON et NEON. Plus d'informations à la page 4.*

LE CPL GREGORY COLE





Le Capf Peter MacNeil, commandant du NCSM Montréal, et le Capc Damien Ciotti, commandant en second, ont rendu visite au M 2 (ret) Barry J. Doyle à l'Édifice commémoratif des anciens combattants de Camp Hill, le 28 janvier.

MONA GHIZ

## L'équipe du NCSM Montréal renoue avec un ancien marin à Camp Hill

Par l'équipe du Trident

**Une simple visite et le remplacement** d'une casquette ont récemment permis à un vétéran de renouer avec un navire qui a marqué sa longue carrière navale.

Le capitaine de frégate Peter MacNeil, commandant du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Montréal*, et le capitaine de corvette Damien Ciotti, commandant en second du navire, se sont rendus à l'Édifice commémoratif des anciens combattants de Camp Hill le 28 janvier afin de rencontrer le maître de 2e classe (M 2) (à la retraite) Barry J. Doyle, un vétéran de la Marine royale canadienne

ayant servi de 1967 à 1997. Au cours de la visite, l'équipe de commandement a remis au M 2 (retraité) Doyle une nouvelle casquette du NCSM *Montréal*, après avoir appris qu'il avait récemment perdu la sienne.

La carrière navale du M 2 (ret) Doyle s'est échelonnée sur plus de trois décennies. Il a servi partout au Canada ainsi qu'à bord de plus d'une douzaine de navires canadiens de Sa Majesté de différentes classes. Il a notamment servi à bord du NCSM *Montréal* en 1995, soit deux ans seulement avant sa libération

honorables, après 30 années de service.

Selon le personnel de Camp Hill, la visite a laissé une impression durable. « J'ai été impressionné de voir que le commandant et le commandant en second du navire ont pris de leur temps précieux pour venir me rendre visite et me remettre un cadeau », a déclaré le M 2 (retr) Doyle par l'intermédiaire du personnel de l'hôpital. Il a ajouté qu'il était ravi de la casquette et heureux d'apprendre que la visite serait partagée avec l'ensemble de la communauté.



## Le Festival de la neige du MDN aura lieu le 16 février

Par PSP Halifax

Le Festival de la neige du MDN revient à la 12e Escadre Shearwater le 16 février, donnant le coup d'envoi à une semaine complète d'activités hivernales pour la communauté de la Défense. La semaine s'ouvrira avec le carnaval gratuit de la Fête du patrimoine au gymnase, à la piscine et à l'aréna de Shearwater, qui offrira de tout : jeux de carnaval, laser tag, natation en couloir, patinage libre, hockey improvisé, ainsi que luge et s'mores à l'extérieur (si la météo le permet). Le lundi soir, le tournoi de pickleball de la Fête de la neige aura également lieu, avec des divisions de doubles féminins et mixtes pour des joueurs de différents niveaux.

Les festivités se poursuivront avec une séance de yoga Glow & Flow Yin Yasa le mardi, le bingo familial au Sea King Club le mercredi et une soirée de peinture de la Fête de la neige le jeudi, accompagnée d'un bar à chocolat chaud et de biscuits. Le festival se terminera le dimanche par une chasse au trésor au Musée de l'aviation de Shearwater, offrant une façon amusante et interactive d'explorer l'histoire militaire locale. L'inscription est obligatoire pour plusieurs activités, et tous les détails sont disponibles sur <https://sbmfc.ca/halifax/dans-votre-communaute/snowfest-2026> ou en contactant [shearwater-spcrecreation@gmail.com](mailto:shearwater-spcrecreation@gmail.com).



# Des moyens simples pour améliorer votre santé cardiaque en février

Par la Promotion de la santé des PSP Halifax

Février est le Mois du cœur, ce qui en fait le moment idéal pour parler de l'importance de la santé cardiovasculaire et de ce que nous pouvons faire pour réduire notre risque de maladies cardiaques. Les maladies cardiaques touchent environ 2,6 millions d'adultes Canadiens et constituent la deuxième cause de décès au Canada. La bonne nouvelle, c'est que jusqu'à 80 % des maladies cardiaques prématuées et des accidents vasculaires cérébraux peuvent être évités grâce à un mode de vie sain, notamment une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Voici nos cinq meilleurs conseils pour améliorer votre santé cardiaque et réduire votre risque de maladies cardiaques :

## 1. Faites des fruits et légumes les vedettes de votre assiette

Manger plus de fruits et légumes peut aider à contrôler la glycémie, à gérer votre poids, à renforcer votre système immunitaire et à garder votre cœur en bonne santé. Ils contiennent des fibres solubles, connues pour réduire le cholestérol LDL (« mauvais »

cholestérol). Ils regorgent également de vitamines et de minéraux associés à la santé du cœur. Choisissez des fruits et légumes vert foncé et orange pour leur teneur en vitamines C et E, en bêta-carotène et en vitamines du groupe B.

Les fruits et légumes sont aussi riches en antioxydants, qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres comme les polluants atmosphériques ou la fumée de cigarette. Pensez à l'arc-en-ciel lorsque vous choisissez vos produits frais.

## 2. Optez pour les céréales complètes

Les céréales complètes contiennent les trois parties du grain (le son, l'endosperme et le germe), ce qui les rend riches en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres. Les personnes qui consomment trois portions ou plus de céréales complètes par jour présentent un risque 30 % moins élevé de développer une maladie cardiaque. Essayez de remplir un quart de votre assiette de céréales complètes à chaque repas. Parmi les exemples, mentionnons l'avoine, le riz brun, le quinoa, le maïs soufflé et le boulgour.

Conseil : lorsque vous choisissez des céréales ou du pain, vérifiez la liste des ingrédients pour vous assurer que le produit est bien « 100 % grains entiers ».

## 3. Consommez une variété d'aliments protéinés

Pour favoriser votre santé cardiaque, choisissez chaque jour des aliments protéinés d'origine végétale. Les protéines végétales sont plus riches en fibres et plus faibles en graisses saturées. Consommer des légumineuses telles que les haricots, les lentilles et les pois au moins quatre fois par semaine peut contribuer à réduire votre risque de maladie cardiovasculaire.

Idée de collation : une collation saine pour le cœur consiste en environ un quart de tasse de noix accompagnées d'un fruit ou de légumes coupés.

## 4. Choisissez des matières grasses saines

Le type de gras que vous consommez est plus important que la quantité. Choisir des aliments qui contiennent principalement des gras sains (insaturés) peut contribuer à réduire votre

risque de maladie cardiaque. On trouve ces gras dans les noix, les graines, les poissons gras, les avocats et les huiles végétales. Les avocats contiennent également environ sept grammes de fibres par demi-avocat.

## 5. Limitez votre consommation de sel

Une alimentation riche en sodium peut augmenter votre tension artérielle, ce qui peut mener à des maladies cardiaques. Les principales sources de sodium pour les Canadiens sont les aliments hautement transformés tels que les repas-minute, les hot-dogs, les croustilles, les biscuits, les pizzas surgelées et la charcuterie. Essayez de limiter ces aliments et de réduire la quantité de sel que vous utilisez en cuisine.

En suivant ces conseils, vous pouvez faire des progrès significatifs pour améliorer votre santé cardiaque. Vous pouvez réduire encore davantage votre risque de maladies cardiaques en ne fumant pas, en étant physiquement actif, en limitant votre consommation d'alcool et en passant régulièrement des examens médicaux.



## MILITARY SPOUSAL EMPLOYMENT NETWORK (MSEN)

Ready to work with employers who value military families?

**Get started!**

[msen.vfairs.com](http://msen.vfairs.com)



## RÉSEAU POUR L'EMPLOI DES CONJOINTS DES MILITAIRES (RECM)

Souhaitez-vous travailler avec des employeurs qui sont solidaires des familles de militaires?

**Lancez-vous!**





Le NCSM *Charlottetown* a quitté Halifax le 1er février pour un déploiement au cours duquel le navire participera aux opérations HORIZON et NEON.

LE CPL GREGORY COLE



Une foule nombreuse s'est rassemblée pour saluer l'équipage du navire avant sa mission de six mois.

LE CPL GREGORY COLE

# Le NCSM *Charlottetown* quitte Halifax pour un déploiement indo-pacifique

Par l'équipe du Trident

**Le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Charlottetown*** a quitté son port d'attache d'Halifax le 1er février pour entamer un déploiement dans la région indo-pacifique à l'appui des opérations HORIZON et NEON.

Selon les responsables de la Marine royale canadienne, ce déploiement soutiendra les efforts du Canada pour maintenir une présence navale régulière dans une région dont l'importance stratégique et économique ne cesse de croître. Comme d'habitude, le *Charlottetown* devrait opérer pendant la mission aux côtés des marines alliées et partenaires dans le cadre d'exercices multinationaux et d'engagements de coopération.

L'opération HORIZON est décrite dans un communiqué de presse comme la principale mission militaire des Forces armées canadiennes (FAC) dans l'Indo-Pacifique, soutenant la paix et la

stabilité conformément au droit international et contribuant aux éléments de défense de la Stratégie indo-pacifique du Canada. L'opération NEON, quant à elle, représente la contribution du Canada à un effort multinational visant à faire respecter les sanctions imposées par le Conseil de sécurité des Nations Unies contre la Corée du Nord.

La contre-amirale (Cam) Josée Kurtz, commandante des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, a fait remarquer que la région indo-pacifique joue un rôle de plus en plus important dans les enjeux qui préoccupent les Canadiens, notamment la sécurité nationale, la prospérité économique, les droits de la personne et la protection de l'environnement. « C'est pourquoi la Marine royale canadienne déploie chaque année des navires de guerre pour travailler aux côtés

de nos alliés et partenaires dans la région. Je félicite les marins du NCSM *Charlottetown* pour le dévouement et le professionnalisme dont ils ont fait preuve lors de leur entraînement et de leur préparation en vue de ce déploiement, et je suis persuadée qu'ils représenteront dignement le Canada au cours de leur importante mission », a déclaré la Cam Kurtz dans le communiqué de presse.

Le commandant du NCSM *Charlottetown*, le capitaine de frégate Jonathan Maurice, a également souligné que l'équipage du navire a travaillé d'arrache-pied pour se préparer aux deux opérations et qu'il est « fier de représenter le Canada sur la scène

internationale et de contribuer à un environnement régional plus sûr et plus stable ».

« C'est la première fois que le *Charlottetown* participe à cette opération, et il s'agit d'un déploiement important pour notre navire et notre équipage. Nous allons naviguer à l'autre bout du monde pendant six mois. »

Ce déploiement fait suite à la plus récente opération majeure du *Charlottetown*, au cours de la seconde moitié de 2024, lorsque le navire a servi en Méditerranée en tant que navire amiral du 2<sup>e</sup> Groupe maritime permanent de l'OTAN, dans le cadre de l'opération REASSURANCE.

## Divorce Solution

Cost-Effective Divorce Mediation

[CLICK HERE](#)



**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.

# Une soirée de gratitude :

## célébrer le cœur de notre communauté

Par Don MacGillivray  
CRFM H&R

**La soirée d'appréciation des bénévoles** CANEX Gives Back a offert un rappel chaleureux et vibrant de ce que signifie vraiment la communauté. Les mélodies des Fêtes ont donné un ton douillet aux invités qui entraient, leurs conversations et leurs rires s'entremêlant comme une trame sonore festive. Les représentantes de CANEX, Sasha Smith, surveillante du magasin de Shearwater, et Michelle Berkman, surveillante du magasin de Halifax, étaient présentes pour accueillir les bénévoles et échanger avec eux pendant que la foule se mêlait.

Les bénévoles des Programmes de soutien du personnel (PSP), des loisirs communautaires et du Centre de ressources des familles des militaires d'Halifax et régions (CRFM H&R), dont le dévouement est à l'origine d'une grande partie de ce que nos programmes peuvent accomplir, ont été célébrés avec un délicieux gâteau au fromage et une soirée au théâtre. Les invités réunis au Théâtre Neptune ont eu droit à un classique, *The Wizard of Oz* (*Le magicien d'Oz*). À en juger par les rires et les applaudissements tout au long du spectacle, celui-ci a été très apprécié.

Cette année, les bénévoles des PSP et du CRFM H&R ont donné 6 896 heures de leur temps. Évaluée selon le salaire minimum, cette contribution représente une valeur de 113 784 \$. Mais la véritable valeur du travail bénévole ne se mesure pas en dollars. Ce sont les retombées, à la fois tangibles et intangibles, qui se font sentir chaque jour dans cette communauté.

« Les retombées de vos actions soutiennent cette communauté », a déclaré Shelley Hopkins, directrice exécutive du CRFM H&R. « Notre mission est de renforcer le bien-être de tous ceux qui partagent l'expérience unique de la vie militaire, et sans nos précieux bénévoles, nous ne pourrions pas nous acquitter de cette mission. »

Un sentiment auquel a fait écho Mike Almond, gestionnaire supérieur des PSP, soulignant que « la collaboration entre les PSP et le CRFM se fait avec détermination et cœur afin d'améliorer la vie et le bien-être de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC). »

Étaient également présents la commandante de la base de la BFC Halifax, la capitaine de vaisseau (Capv) Annick Fortin, le premier maître de la base, le premier maître de 1re classe Troy Beazley, ainsi que le commandant de la 12e Escadre de soutien opérationnel, le lieutenant-colonel (Lcol) Nick Veenhof. La Capv Fortin a remercié l'ensemble des bénévoles et a souligné l'impact de leur travail.

« Merci pour le soutien indéfectible que vous apportez à nos membres », a-t-elle déclaré, notant que de nombreux membres ont mentionné qu'« il est formidable de travailler ici à cause de la communauté », avant de conclure qu'il s'agit d'« un honneur de servir à vos côtés. »

La commandante de la 12e Escadre Shearwater, la colonel Tara Willis, était absente de l'événement. Le commandant intérimaire de l'Escadre et commandant du 423e Escadron, le Lcol Kris Sutton, a transmis ses remerciements à tous



Les dirigeants de la BFC Halifax, des PSP, de CANEX et du CRFM H&R ont remercié les bénévoles pour leur travail tout au long de l'année lors de la soirée annuelle d'appréciation des bénévoles de CANEX Gives Back.

SOUmis

les bénévoles pour leur engagement, soulignant que « nous remarquons certainement le soutien des bénévoles au sein de l'Escadre et que nous apprécions grandement tout ce soutien ».

Au-delà des divertissements et des discours, l'esprit de générosité était bien présent. Dans un coin de la salle, Darrell Ling, ancien combattant de la FAC et athlète des Jeux Invictus, avait installé une boîte de dons pour la collecte annuelle de chaussettes Spare a Pair. Au cours des deux dernières années, grâce à votre soutien, Darrell a pu remettre plus de 1 300 paires de chaussettes à des personnes dans le besoin.

Pour illustrer à quel point la générosité de notre communauté de bénévoles est inépuisable, Helen Birch, du club de plongée Shearwater, en est un parfait exemple. Gagnante du tirage

d'une carte-cadeau CANEX d'une valeur de 50 \$, elle s'est approchée discrètement de Darrell après les discours pour lui remettre sa carte-cadeau au profit de la collecte de chaussettes. Pour Helen, cette chance représentait simplement une occasion de plus de donner.

Alors que la soirée touchait à sa fin, un thème s'est imposé : la gratitude. C'est grâce à nos bénévoles que nos programmes prospèrent, que notre communauté demeure connectée et que tant de personnes se sentent soutenues tout au long de l'année.

Merci à tous les bénévoles qui ont offert leur temps, leur énergie et leur compassion. Votre générosité est au cœur de tout ce que nous faisons, et nous vous sommes profondément reconnaissants pour cette nouvelle année de service remarquable.

## Le Mois de l'histoire des Noirs célébré à la BFC Halifax, 12<sup>e</sup> Escadre

Ce mois de février, ça fera 30 ans que le Mois de l'histoire des Noirs est reconnu à l'échelle nationale au Canada et février, c'est aussi le Mois du patrimoine africain en Nouvelle-Écosse. Le drapeau panafricain est fièrement hissé à la BFC Halifax, à la 12e Escadre Shearwater et à bord des navires canadiens de Sa Majesté le 2 février en reconnaissance de la force et des réalisations des Canadiens noirs et des membres noirs de l'Équipe de la Défense qui ont une longue histoire de service.

Nous invitons les membres de l'Équipe de la Défense locale à la salle de bal de la tour Juno, le jeudi 19 février, de 10 h à 12 h, pour participer à une activité des FMAR(A) soulignant le Mois de l'histoire des Noirs. Consultez la page d'accueil des FMAR(A), les courriels envoyés à l'échelle de la base et les comptes de médias sociaux de la BFC Halifax pour connaître les détails.

AVR GUILLAUME ROY





De gauche à droite, le Capf Kyle Aubrey, le Cmdre Jacob French et le Capf Jeffrey Anderson.

LE CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ



Le Cmdre French a remis une photo encadrée au Capf Anderson pour commémorer son passage au commandement.

LE CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ

# Changement de commandement à bord du NCSM St. John's, alors que le navire se prépare pour le prochain déploiement de l'OTAN

Par Nathan Stone,  
L'équipe du Trident

**Le nouveau commandant du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) St. John's**, le capitaine de frégate (Capf) Kyle Aubrey, a parlé ouvertement des défis auxquels son équipage devra faire face alors que le navire se prépare pour son prochain déploiement dans le cadre de l'OTAN.

« La toile de fond mondiale est aussi imprévisible qu'elle ne l'a jamais été de mémoire récente... Nous devons tous nous préparer, individuellement et collectivement, en tant que St. John's. », a-t-il déclaré.

Le Capf Aubrey a succédé au commandant sortant du navire, le Capf Jeffery Anderson, lors d'une cérémonie organisée à bord du St. John's le 23 janvier.

Il supervisera les préparatifs du prochain déploiement du navire, qui aura lieu dans un an et qui consistera à

rejoindre les alliés naviguant avec le 2e Groupe maritime permanent de l'OTAN (SNMG2) dans le cadre de l'opération REASSURANCE du Canada.

Le NCSM St. John's a terminé son dernier déploiement dans le cadre de l'opération REASSURANCE le 20 décembre 2025, après cinq mois en mer.

Le Capf Aubrey a encouragé l'équipage du navire à mettre à profit l'expérience « indispensable » acquise lors du dernier déploiement pour aider à former les nouveaux marins et officiers qui seront transférés dans les mois à venir.

« Je vous demande de partager votre expérience et vos connaissances avec vos nouveaux camarades, afin que nous soyons le mieux préparés possible à défendre l'héritage du St. John's », a-t-il déclaré.

« Nous devons accepter la dualité de la reconstitution tout en repoussant les limites de la préparation, non pas parce que c'est facile, mais parce qu'il n'y a

pas d'autre moyen d'avancer. »

Le commodore (Cmdre) Jacob French, commandant de la Flotte canadienne de l'Atlantique, a présidé la cérémonie et s'est fait l'écho des propos du Capf Aubrey, tout en félicitant le Capf Anderson pour l'importance qu'il a accordée à la formation et au développement de la prochaine génération de marins pendant son commandement.

« Les statistiques relatives à la formation et à la rotation d'un nombre incalculable de jeunes marins, de jeunes cadets, de militaires du rang et d'officiers subalternes sont impressionnantes et montrent exactement le type de mentalité et d'attention dont nous avons besoin. »

Dans son discours de départ, le Capf Anderson a évoqué les réalisations du St. John's au cours des deux dernières années. Le navire a passé plus de 250 jours en mer, a visité 14 pays et a parcouru plus de 40 000 milles marins, soit

environ deux fois le tour de la Terre.

L'équipage du navire a également reçu plusieurs récompenses au cours de cette période, notamment la coupe de l'amiral et le prix de l'esprit communautaire.

Le Capf Anderson a évoqué avec émotion son dernier déploiement dans le cadre de l'opération REASSURANCE.

« Il nous a fait traverser la Méditerranée avec le SNMG2, puis le Grand Nord avec le SNMG1, où nous avons profité de journées où la lune ne se couchait jamais, mais où le soleil ne se levait jamais. »

Le Cmdre French a souligné que ces réalisations témoignaient d'un niveau de compétence et de cohésion qui, selon lui, a porté l'équipage du navire à « l'apogée de la performance opérationnelle ».

Le St. John's restera à Halifax à court terme pendant que le navire subira des travaux d'entretien et que l'équipage se préparera pour sa prochaine mission.

**GET AN EXPERIENCED  
SECOND OPINION ON YOUR  
RETIREMENT PLAN**

Gordon Stirrett  
WEALTH MANAGEMENT

  
**The War Amps**  
You can give child  
amputees the  
artificial limbs they  
need to thrive.



See your impact  
at [waramps.ca](http://waramps.ca)





Le NCSM William Hall est vu dans les eaux au large de Rankin Inlet, NU, en septembre 2025.

LA CPL SARINA KUZMA



Le 22 janvier, une cérémonie a eu lieu au centre culturel noir de Cherry Brook pour marquer le changement de commandement du NCSM William Hall.

LE CPL CONNOR BENNETT



De gauche à droite, le Capf Scott Kelemen, le Cmdre Jacob French et le Capf Jeremy Ruggles.

LE CPL CONNOR BENNETT



## Le NCSM *William Hall* accueille un nouveau commandant dans un cadre unique

Par L'équipe du Trident

**Le 22 janvier, le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) William Hall a tenu une cérémonie de passation de commandement, transférant le commandement du capitaine de frégate (Capf) Scott Kelemen au Capf Jeremy Ruggles. Le commodore Jacob French, commandant de la Flotte canadienne de l'Atlantique, a présidé la cérémonie.**

La cérémonie s'est déroulée au Centre culturel noir de Cherry Brook. Le navire porte le nom du maître William Hall, un héros de guerre de la Marine noire, dont les actions en tant que matelot de 2e classe lors de l'opération de secours à Lucknow en 1857, durant la Rébellion indienne, lui ont valu la Croix de Victoria. Hall a été le premier Néo-Écossais (le troisième Canadien) et le premier Noir de l'Empire britannique à recevoir la Croix de Victoria.

L'emplacement a été choisi pour honorer l'héritage de William Hall ainsi que les contributions d'autres membres noirs de la Marine canadienne, dont le service a été historiquement négligé.

Mis en service en 2024, le NCSM William Hall perpétue l'héritage de son homonyme et a depuis mené plusieurs missions et opérations dans l'Atlantique

Nord et la Méditerranée.

Lors de son déploiement à la fin du mois de mai 2025 à l'appui de l'opération CARIBBE, le NCSM William Hall a travaillé aux côtés d'un détachement d'application de la loi de la Garde côtière américaine pour saisir plus de 1 300 kilogrammes de cocaïne dans la mer des Caraïbes. Ces actions s'inscrivent dans la contribution continue du Canada aux opérations antidrogue renforcées menées par les États-Unis sous l'égide de la Force opérationnelle interarmées Sud.

En août 2025, le Capf Kelemen a également dirigé le NCSM William Hall dans le cadre de l'opération NANOOK, qui consistait à naviguer vers le nord afin de renforcer la souveraineté canadienne dans l'Arctique. Le navire a traversé le passage du Nord-Ouest pour se rendre dans la région de Kivalliq, au Nunavut, et s'est arrêté à Coral Harbour et à Rankin Inlet, marquant ainsi sa première visite dans la région. Au cours du déploiement, l'équipage du navire s'est engagé auprès des communautés locales, notamment en participant à une foire commerciale communautaire. Le Capf Kelemen a

également participé à une table ronde sur les changements en matière de sécurité dans l'Arctique, partageant son point de vue sur l'impact de l'évolution de la dynamique géopolitique dans le Nord.

La passation de commandement du Capf Kelemen marque une étape importante pour le navire et pour la Marine royale canadienne. Le Capf Ruggles

commence l'année en tant que deuxième commandant du quatrième navire de patrouille extracôtier et de l'Arctique de la flotte de l'Atlantique.

Alors qu'il prend le commandement du NCSM William Hall, le Capf Ruggles s'apprête à poursuivre l'héritage opérationnel du navire tout en se préparant à relever les défis des déploiements futurs.

**Mortgage expertise at your doorstep.**



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

**BMO** 



PTE AL ROY ERENO

## Un adieu tout feu tout flamme aux fêtes de fin d'année à la 12<sup>e</sup> Escadre

*Les membres de la 12<sup>e</sup> Escadre Shearwater ont dit au revoir à leurs arbres de Noël en beauté le 22 janvier, à l'occasion d'un feu de joie organisé par l'escadre. Les pompiers des Services d'incendie et d'urgence de Shearwater étaient sur place afin de s'assurer que le brûlage se déroule de façon sécuritaire et contrôlée en tout temps.*

## Les pompiers du MDN prêts à tester leurs compétences

Par Griffin Bjerke-Clarke,  
L'équipe du Trident

**La deuxième édition des Jeux tactiques des pompiers (JTP)** se déroulera du 16 au 27 février. Ces jeux proposent des défis physiques et mentaux visant à promouvoir la camaraderie par le biais d'une compétition amicale.

Depuis l'événement inaugural des JTP en mars 2025, la participation a doublé, avec l'inscription d'un plus grand nombre de services d'incendie des Forces armées canadiennes (FAC), dont le service d'incendie de la BFC Halifax et les services d'incendie et d'urgence de la 12<sup>e</sup> Escadre Shearwater. Les membres de ces derniers participeront à la compétition pour la première fois.

Dans le cadre des JTP, les pompiers du service d'incendie du MDN s'affronteront dans les gymnases de leur base locale partout au pays, sous la coordination du personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP), dans le cadre d'un examen mettant à l'épreuve des compétences clés liées à leur travail. Bien que les participants ne se déplacent pas, les résultats sont compilés à l'échelle nationale, ce qui permet aux pompiers de mesurer leurs performances par rapport à leurs pairs dans l'ensemble du service.

Les participants doivent effectuer un circuit de neuf épreuves en deux heures, combinant force, endurance et résolution de problèmes. Les épreuves comprennent la mise en place d'une boîte chargée, le transport d'une barre

de traction, la traction d'un sac de sable et le claquement d'un pneu à l'aide d'une masse, ainsi que des épreuves cognitives supplémentaires au début et à la fin de l'événement, destinées à tester la concentration en situation de fatigue. Des prix seront remis aux meilleurs athlètes à la fin de la compétition.

Dans un message envoyé aux casernes de pompiers du MDN pour lancer l'événement de cette année, le lieutenant-colonel Jean-Marc Fugulin, directeur du service d'incendie des Forces canadiennes, a décrit les jeux comme un moyen de démontrer les capacités des pompiers du MDN tout en favorisant les liens entre les membres de la profession.

« Je pense qu'il est très important que nous nous réunissions », a-t-il déclaré.

« Les jeux inauguraux de mars 2025 ont été un succès », a-t-il ajouté, rappelant un « événement stimulant rempli de compétition amicale, de travail d'équipe et de moments inoubliables, préparant le terrain pour une deuxième édition encore plus importante cette année. »

« Préparez-vous à repousser vos limites, à mettre en valeur vos points forts et à renforcer l'esprit d'équipe, tout en vous amusant. »

Le caporal (Cpl) Evan Canning participera aux JTP plus tard ce mois-ci. Il a également représenté la caserne de pompiers de Shearwater en coulisses lors des réunions de planification avec

le personnel des PSP et les pompiers de l'ensemble des FAC.

« J'adore l'idée et je suis ravi d'y participer. Je me suis tout de suite inscrit comme participant », a-t-il déclaré.

S'inspirant de son expérience au sein de la police militaire, le Cpl Canning a suggéré que les jeux comprennent également des défis cognitifs axés sur les exigences mentales propres au travail des pompiers.

Il a recommandé un défi dans lequel chaque participant voit une photo d'accident et dispose de 30 secondes pour mémoriser le plus de détails possible, avant d'être interrogé sur ces détails à la fin du circuit. Le défi est basé sur l'examen de la GRC et remplace les épreuves cognitives précédentes, qui ne correspondaient pas aux exigences mentales spécifiques de la lutte contre les incendies.

Les pompiers de la 12<sup>e</sup> Escadre répondent régulièrement à des appels médicaux, au cours desquels ils doivent maintenir les patients dans un état stable en attendant l'arrivée des ambulances, qui peuvent mettre du temps à arriver à Shearwater. Ces appels médicaux sont les plus fréquents pour les services d'incendie de la base et peuvent être mentalement éprouvants, a-t-il précisé.

Le Cpl Canning a ajouté qu'il espérait que les liens entre les casernes de pompiers se renforcent à mesure que les jeux prendraient de l'ampleur. La communication entre les unités est traditionnellement limitée, ce qui rend les événements comme les JTP d'autant plus précieux.

Le comité des JTP a également discuté de la possibilité de passer d'une compétition individuelle à une compétition par

équipe. Le Cpl Canning a expliqué qu'il avait insisté sur ce point afin de mieux refléter la nature collaborative de la lutte contre les incendies.

« En tant que policier militaire, vous êtes davantage un individu. Vous répondez aux appels seul et vous évaluez les situations seul. Mais en tant que pompier, vous ne quittez jamais la salle seul. Vous partez avec votre équipe.

« Il serait bon que cela se reflète dans les jeux. »



*Le caporal Evan Canning est pompier au sein des services d'incendie et d'urgence de Shearwater. Il participera aux Jeux tactiques des pompiers à la fin du mois et a également joué un rôle dans les coulisses de l'événement de cette année.*

RYAN MELANSON

# La ceinture noire de BJJ de la Flotte de l'Atlantique nommée marin du trimestre promotions

Par l'équipe du Trident

Une devise courante de la Marine est « Prêt à aider, prêt à diriger et prêt à combattre », et peu de marins incarnent cette déclaration aussi pleinement que le matelot de 1re classe (Mat 1) Atlas Del Mar. Reconnu pour son professionnalisme, son leadership et son engagement envers l'excellence opérationnelle et l'implication communautaire, le Mat 1 Del Mar a récemment été nommé Marin du trimestre de la Flotte canadienne de l'Atlantique.

Dans une note accompagnant la nomination, le commandant du NCSM Frédéric Rolette, le capitaine de corvette Justin Milley, a souligné le dévouement exceptionnel du Mat 1 Del Mar envers son navire et envers la Marine royale du Canada (MRC) en général.

« Il fait la promotion de la condition physique grâce à son travail continu dans les sports de combat et enseigne la discipline et le respect, deux valeurs fondamentales des FAC », a écrit le Capo Milley, ajoutant que le Mat 1 Del Mar a également souvent donné de son temps personnel dans son rôle de représentant des affaires publiques de l'unité (RAPU) afin de s'assurer que son navire et son

unité sont présentés de façon positive au sein de la communauté élargie.

Au cours du dernier trimestre de 2025, le Mat 1 Del Mar a excellé dans son rôle principal de maître d'équipage tout en assumant d'importantes responsabilités secondaires comme RAPU et représentant du grappling des FMAR(A). Dans son rôle de RAPU, ses superviseurs affirment qu'il a fait preuve d'une vision claire du poste et d'une capacité à adapter son style de communication pour répondre à divers besoins, contribuant ainsi à accroître la visibilité de la MRC auprès du public canadien ainsi que des dirigeants militaires et civils internationaux.

Au-delà de ses fonctions à bord et de ses responsabilités en affaires publiques, le Mat 1 Del Mar est devenu une figure centrale de la communauté locale et régionale de grappling des FAC. À titre d'entraîneur principal du HERO Grappling Club à Stadacona, il a fait preuve d'un leadership désintéressé et axé sur l'équipe, allant jusqu'à prendre un congé pour préparer les athlètes au camp régional de grappling des FAC en novembre. Ayant récemment obtenu sa



Le Mat 1 Atlas Del Mar a été nommé marin du trimestre de la Flotte canadienne de l'Atlantique. Le Cmdre Jacob French, commandant de la Flotte canadienne de l'Atlantique, et le PM 1 Paul Greene, premier maître de la Flotte par intérim, lui ont remis cette distinction le 28 janvier.

MONA GHIZ

ceinture noire de jiu-jitsu brésilien, un accomplissement individuel majeur, le Mat 1 Del Mar apporte désormais une expertise technique encore plus poussée sur les tapis, renforçant son efficacité comme entraîneur et mentor.

Le Mat 1 Del Mar a laissé une marque

durable sur le moral, la performance et l'engagement communautaire de son unité. Ses compagnons de bord affirment que sa volonté d'aider les autres, que ce soit à bord ou sur les tapis, fait de lui un récipiendaire pleinement méritant de la distinction de Marin du trimestre.

## Préparez-vous pour la semaine de sensibilisation à la sécurité 2026 !

Par MDN

Le bureau du directeur général de la sécurité de la défense a le plaisir de lancer la Semaine de sensibilisation à la sécurité 2026 !

Notre thème cette année : « La sécurité commence avec vous ! » Ce message rappelle que, grâce à nos efforts individuels, nous contribuons collectivement à protéger nos employés, nos alliés, nos opérations et nos institutions.

Les sujets abordés durant cette semaine seront :

### Le risque interne

Il ne s'agit pas toujours d'espionnage. Une simple erreur, un manque de jugement ou un abus d'accès par une personne de confiance peuvent avoir des conséquences coûteuses pour le MDN/FAC. « Si vous voyez quelque chose, dites quelque chose »

### Les incidents de sécurité : Protégez vos informations !

- Sécurisez vos dossiers classifiés et désignés.
- Ne partagez pas de documents Protégé B sur Teams.
- Évitez de discuter d'informations sensibles en public.
- Faites attention à ce que vous partagez en ligne

### La sécurité physique

Respectez les règles dans les zones sécurisées et les locaux réservés aux conversations sensibles.

Notre vigilance est notre meilleure défense. N'oubliez pas : nos experts en sécurité, ainsi que les superviseurs et gestionnaires de votre unité, sont là pour vous conseiller et vous soutenir.

## CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

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

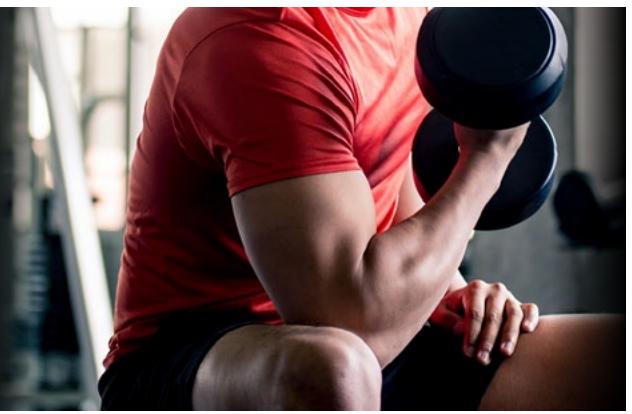


CFMWS.CA/HALIFAX

f /PSPHALIFAX



# SPORT & CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



L'équipe féminine des Mariners de la BFC Halifax est en action contre les Warriors de Gagetown lors du Championnat de hockey régional de l'Atlantique de la FAC 2026. Le tournoi s'est déroulé du 3 au 6 février à la 14e Escadre Greenwood.

SOUMIS



Photo de groupe : L'équipe de hockey féminin des Mariners de la BFC Halifax 2026.

SOUMIS

## Les Mariners s'inclinent face à Gagetown après une double prolongation lors de la finale de hockey

Par l'équipe du Trident

**L'équipe féminine de hockey des Mariners de la BFC Halifax** a manqué de peu l'or régional au Championnat régional de hockey des Forces armées canadiennes 2026, s'inclinant 3 à 2 devant les Warriors de Gagetown à l'issue d'une finale en double prolongation qui s'est avérée captivante.

Le tournoi, qui s'est déroulé du 3 au 6 février à la 14e Escadre Greenwood,

mettait en vedette des équipes de la BFC Halifax, de la 14e Escadre Greenwood et de la base de soutien de la 5e Division du Canada à Gagetown.

Les Mariners ont atteint le match de la médaille d'or après une défaite serrée au début de la semaine, s'inclinant 4 à 3 contre Greenwood dans le premier match. Elles ont rebondi avec une victoire de 2 à 1 sur les futures champi-

onnes de Gagetown, suivie d'une victoire dominante de 7 à 1 contre Greenwood en demi-finale.

La finale a eu lieu le 6 février. Après avoir tiré de l'arrière 2-0 dans la première période, les Mariners ont répondu dans la deuxième, avec des buts de la caporale (Cpl) Amber Kronenburg et de la Cpl Sophia Bell. La lieutenant de vaisseau Caroline O'Connor et la Cpl

Melanie Sirois ont obtenu des passes décisives.

L'égalité 2-2 s'est maintenue pendant près de trois périodes complètes avant que Gagetown n'inscrive le but décisif à la fin de la double prolongation.

Les Mariners retournent à la maison avec la médaille d'argent, tandis que Gagetown remporte l'or régional pour la saison 2026.

## Participez à la mise en forme de votre unité : Devenez évaluateur de la FORCE des FAC

Par PSP

**Aidez à renforcer la culture locale de la mise en forme et soutenez vos coéquipiers en devenant un évaluateur certifié de la FORCE des Forces armées canadiennes (FAC). Cette qualification pratique permet aux membres de jouer un rôle actif dans la tenue de l'évaluation FORCE tout en développant leurs propres connaissances en leadership et en conditionnement physique.**

Cette qualification autorise le personnel à mener l'évaluation FORCE conformément au Manuel des opéra-

tions de l'évaluation FORCE. Veuillez noter que le personnel des PSP doit agir comme évaluateur principal pour tester les membres de la Force régulière. Les évaluateurs des FAC peuvent évaluer les membres de la Force de réserve sans supervision. Une fois l'atelier terminé avec succès, il y aura des occasions d'appuyer la tenue d'évaluations FORCE.

### Ateliers 2026 :

29 mai 26 (date limite de nomination : 24 avril 26)

11 septembre 26 (date limite de nomination : 7 août 26)

4 décembre 26 (date limite de nomination : 30 octobre 26)

**Lieu :** Centre de conditionnement physique et de sports de la Flotte

**Heure :** 7 h 30 à 15 h 30

### Conditions préalables :

Avoir réussi l'évaluation FORCE au

cours des 12 derniers mois.

Détenir le grade de caporal (Cpl), de matelot de 1re classe (Mat 1) / marin de 1re classe (Mat 1), ou un grade supérieur.

Détenir une qualification valide en premiers soins et en RCR.

Vous devrez compléter environ trois heures de modules DNDE ainsi qu'un examen avant l'atelier. Pour vous inscrire, communiquez avec votre coordonnateur local du conditionnement physique ou écrivez à [Briana.Plante@forces.gc.ca](mailto:Briana.Plante@forces.gc.ca).