



www.tridentnewspaper.com

TRIDENT

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

Couchers de soleil en mer

Des marins à bord du MV Asterix profitent d'une séance de yoga animée par les Programmes de soutien du personnel (PSP), alors que le navire navigue dans l'ouest de l'océan Pacifique dans le cadre de l'opération HORIZON, le 21 avril. L'Asterix se trouve dans la région afin d'apporter son soutien au NCSM Charlottetown et aux forces alliées.

LA CPLC JACLYN BUELL





Les membres de l'équipage bénévole du NCSM Sackville coiffent leur casquette après la cérémonie de remise en service du navire, le 15 mai.

SERVICES D'IMAGERIE DE LA FORMATION



La Cam Josée Kurtz, commandante des FMAR(A) et de la FOIA, a parlé de l'héritage du navire en temps de guerre.

SERVICES D'IMAGERIE DE LA FORMATION

Le « vaillant navire » NCSM Sackville fait l'objet d'une cérémonie de remise en service

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Sackville*, le mémorial naval du Canada et la dernière corvette de la classe Flower encore existante, a été remis en service au sein de la Marine royale canadienne (MRC) lors d'une cérémonie tenue à son port d'attache estival de Sackville Landing, dans la matinée du 15 mai.

L'événement a rendu hommage au service du navire pendant la guerre, au rôle vital de la classe Flower durant la bataille de l'Atlantique et à sa mission moderne en tant que mémorial et musée.

La contre-amirale Josée Kurtz, commandante des Forces maritimes de l'Atlantique, s'exprimant lors de la cérémonie, a déclaré que le *Sackville* et ses navires-jumeaux de la classe Flower ont contribué à établir de nombreuses normes qui façonnent encore aujourd'hui les opérations de la Marine royale canadienne.

« Le NCSM *Sackville* a contribué non seulement à façonner les victoires en temps de guerre, mais aussi à jeter les bases professionnelles de la Marine royale canadienne. »

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le *Sackville* a notamment servi comme navire d'escorte sur les routes des convois de l'Atlantique Nord, protégeant les navires de ravitaillement alliés contre les attaques des sous-marins allemands entre 1941 et 1944. Le navire a ensuite été maintenu en service en tant que navire de recherche avant d'être désarmé en 1982.

La Cam Kurtz a ajouté que, grâce à cette remise en service, « la Marine réaffirme son soutien à un navire courageux qui sert de mémorial naval au Canada ».

Des invités représentant les débuts de l'histoire du *Sackville* étaient présents sur le front de mer. Frances McAvity, petite-fille de Denise Oland, marraine du navire, a parlé du rôle de sa grand-mère lors de la cérémonie de lancement du navire. Pat Estabrooks, maire de la ville de Sackville, au Nouveau-Brunswick — ville éponyme du navire — était également présent à titre d'invité d'honneur.

Dans le cadre de la remise en service, le commandant du *Sackville*, le capitaine de frégate (à la retraite) Gary Reddy, s'est vu remettre un fanion de mise en service, qui a ensuite été hissé au mât.

Les membres du Fonds de commémoration de la Marine canadienne (CNMT), l'organisation à but non lucratif qui possède et exploite le navire, ont lancé les traditionnels « trois hourras » depuis le pont du navire.

Le président de la CNMT, le capitaine de corvette (à la retraite) Greg Cottingham, a déclaré que la remise en service était le résultat de discussions entre l'organisation et la MRC. Il a remercié tout particulièrement le vice-amiral Angus Topshee, commandant de la MRC, d'avoir contribué à faire avancer l'initiative.

La CNMT continuera de superviser les opérations quotidiennes du navire. Le Capc (à la retraite) Cottingham a indiqué qu'il considérait cette remise en service comme un renforcement des liens entre le navire et la MRC, ce qui aidera le NCSM *Sackville* à mieux remplir sa mission.

« Nous chérissons ce lien [avec la MRC] et nous ferons de notre mieux pour représenter auprès du peuple canadien et du monde entier ce que les Canadiens peuvent accomplir dans les moments de grande épreuve. »

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

Rédacteur :
Ryan Melanson
ryan.melanson2@forces.gc.ca
902-721-8358

Conseillère éditoriale :
Margaret Conway
margaret.conway@forces.gc.ca
902-721-0560

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

Journaliste :
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.

Adresse du courrier :
Base des Forces canadiennes Halifax
Bâtiment S-90
Suite 329, P.O. Box 99000
Halifax, (N.-É.), B3K 5X5





Le NCSM *Charlottetown* dévoile le nouvel écusson de son bouclier de canon lors de son déploiement dans le cadre de l'opération HORIZON

Par la Ltv Rosa Gutierrez

Le 1er février 2026, le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Charlottetown* a quitté la Base des Forces canadiennes Halifax pour un déploiement de six mois dans la région indo-pacifique, en appui aux opérations HORIZON et NEON. En tant que navire portant le nom de la capitale de l'Île-du-Prince-Édouard, il entretient un lien profond avec l'héritage et l'esprit de Charlottetown.

Malgré les exigences du déploiement, l'équipage a également trouvé le moyen d'exprimer son identité et sa fierté grâce à une initiative artistique unique : la nouvelle représentation de l'écusson du bouclier du canon de 57 mm du navire.

L'écusson initial présentait Screech, la mascotte canine adorée de Charlottetown, sur un fond à carreaux verts et blancs, accompagné du slogan du navire : « Affronter les défis résolument

». Estimant qu'il était temps de le renouveler, le capitaine de frégate Jonathan Maurice, commandant du NCSM *Charlottetown*, a mis au défi l'officier du génie des systèmes de combat et l'officier de guerre de surface de trouver un autre motif pour le bouclier du canon de 57 mm du navire, qui représenterait cet équipage.

Après avoir reçu une série de propositions de la part de l'équipage, le motif gagnant fut celui du matelot-chef (Matc) Alexandre Heagle, technicien d'imagerie à bord, originaire de Milton, en Ontario. Intitulé « L'Ange de Charlottetown », l'œuvre est détaillée et hautement symbolique, et reflète les nombreux services qui composent l'équipage du navire.

En son centre figure une silhouette féminine inspirée de sainte Barbe, patronne de l'artillerie navale, symbolisant la protection et la force pour



MS Heagle a peint « L'ange de Charlottetown » en trois jours lors d'un séjour en Australie.

LA LTV ROSA GUTIERREZ

ceux qui servent à bord. Autour d'elle se trouve une série de détails subtils (« clin d'œil ») représentant les différents groupes professionnels présents à bord. Une agrafe violette sur son manteau symbolise le service du génie, un éclair représente le service des opérations du navire, le manteau à carreaux de la figure reprend les couleurs du NCSM *Charlottetown*, tandis que la couronne sur sa tête représente la triade de commandement, mettant en avant le leadership et l'unité.

Ce projet est particulièrement remarquable car, contrairement à la plupart des navires modernes qui utilisent des décalcomanies, cette décoration a été entièrement peinte à la main, ce qui en fait un ajout rare et personnel à la flotte de la Marine royale canadienne.

Le Matc Heagle a pris trois jours pour peindre « L'Ange de Charlottetown »

alors que le navire était à quai à Sydney, en Australie. Interrogé à propos de cette œuvre, le capitaine de frégate Jonathan Maurice, commandant du NCSM *Charlottetown*, a déclaré : « Nos marins comptent parmi les meilleurs au monde; ils mettent tout leur cœur, leur passion et leur savoir-faire au service de leur travail jour après jour. Et ce projet ne fait pas exception. Nous sommes extrêmement chanceux de posséder une si belle œuvre qui témoigne de l'excellent travail accompli à bord du navire et reflète la fierté que nous éprouvons à servir ensemble en équipe. »

La contribution des Forces armées canadiennes aux opérations HORIZON et NEON témoigne d'un engagement durable en matière de défense envers la région indo-pacifique et renforce le rôle du Canada en tant que partenaire international de confiance.



Le nouveau bouclier de canon du NCSM Charlottetown est examiné de plus près.

LA LTV ROSA GUTIERREZ

Now in Halifax



Veterans & First Responders
**Reclaim
Your Mental Wellness**

dTMS, rTMS, and Proven Therapies
Non-invasive & Advanced Brain Care
for
**PTSD, Depression, Anxiety,
Trauma and more**

Contact us Today!

866-999-7846 ext. 303

Info@BrainStim.ca

www.BrainStim.ca





Des navires de l'OTAN ont participé à l'exercice OPEN SPIRIT 26, un important exercice international de lutte contre les mines au large des côtes de la Lettonie. Cette année, l'exercice a réuni des navires de huit pays, appuyés par neuf équipes de plongeurs et cinq équipes responsables des véhicules sous-marins autonomes.

COMMANDEMENT MARITIME DE L'OTAN



Le matelot de 1re classe Morgan Mercier, de l'Unité de plongée de la flotte (Atlantique), prépare une charge explosive destinée à la neutralisation d'engins explosifs dans le cadre de l'opération OPEN SPIRIT 2026.

LE SDT FELIX CHAGNON



Des membres de l'Unité de plongée de la flotte (Atlantique) lors d'une plongée aux côtés de plongeurs de la marine ukrainienne dans le cadre de l'opération OPEN SPIRIT 2026, dans le golfe de Riga, en Lettonie, le 11 mai.

LE SDT FELIX CHAGNON

OPEN SPIRIT 2026 a un impact réel sur la mer Baltique

Par le Commandement maritime de l'OTAN

Du 1er au 13 mai 2026, des navires de l'OTAN ont participé à un exercice international de lutte contre les mines au large de la Lettonie. L'exercice OPEN SPIRIT 26 a rassemblé les marines de pays alliés et partenaires, amélioré la sécurité régionale, renforcé l'interopérabilité et réduit la menace que

représentent les mines navales historiques dans la région.

L'exercice de cette année s'est déroulé en étroite coordination avec l'exercice national de défense suédois AURORA 26, reliant les opérations de guerre des mines à des efforts de défense régionale plus larges.

OPEN SPIRIT 2026 s'inscrit dans le cadre d'un effort multinational de longue date en mer Baltique visant à éliminer les munitions explosives héritées des deux guerres mondiales, l'un des défis persistants de la région en matière de sécurité maritime. Contrairement à de nombreux exercices, OPEN SPIRIT a un effet opérationnel réel. Chaque mine ou reste explosif localisé et neutralisé améliore immédiatement la sécurité de la navigation commerciale, de la pêche et des communautés locales.

OPEN SPIRIT 2026 a réuni des navires de huit nations, neuf équipes de plongeurs et cinq équipes de véhicules sous-marins autonomes dans un effort coordonné visant à détecter et neutraliser d'anciennes munitions dangereuses reposant sur les fonds marins. À l'aide de systèmes sous-marins avancés, les forces participantes ont procédé à l'identification détaillée d'objets suspects et ont éliminé en toute sécurité des mines et des munitions non explosées confirmées, contribuant ainsi directement et durablement à la sécurité maritime en mer Baltique.

Cette activité renforce la coopération internationale et améliore l'interopérabilité, les tactiques et les

procédures des navires de lutte contre les mines, des équipes de plongée et des éléments de commandement.

L'exercice OPEN SPIRIT se déroule chaque année à tour de rôle dans les États baltes. Il rassemble des forces multinationales afin qu'elles opèrent de manière coordonnée pour soutenir des objectifs communs de sécurité dans toute la région baltique, tout en renforçant l'appropriation régionale et la coopération.

Près de 400 militaires ont pris part à l'exercice aux côtés de navires de guerre internationaux, dont le 1er Groupe permanent OTAN de lutte contre les mines (SNMCMG1), dirigé par le navire amiral de la marine polonaise, l'ORP Kontradmiral Xawery Czernicki.

Le commandant du SNMCMG1, le capitaine de frégate Kacper Sterne, de la marine polonaise, a déclaré :

« L'exercice OPEN SPIRIT a offert une occasion idéale de renforcer les capacités en matière de détection et de neutralisation des mines marines issues de conflits passés, tout en permettant aux forces de s'entraîner à l'ensemble des mesures de lutte contre les mines, garantissant ainsi un niveau élevé de préparation opérationnelle du SNMCMG1. »

Divorce Solution

Cost-Effective Divorce Mediation

[CLICK HERE](#)



Bourdonnements d'oreilles : ce qu'il faut savoir sur les acouphènes

Par Dekota Clayton, B.Sc., M.Sc., audioprothésiste agréée, Hear Right Canada

Que sont les acouphènes ?

Les acouphènes correspondent à la perception d'un son sans source externe ; les autres personnes ne peuvent donc pas l'entendre.

Les acouphènes sont généralement décrits comme des sifflements, mais certaines personnes entendent d'autres types de sons, tels que des rugissements, des bourdonnements ou des tintements. Ils peuvent se manifester dans une seule oreille ou dans les deux et être intermittents ou constants. Selon Statistique Canada (2019), de 37 à 43 % des adultes canadiens présentent des acouphènes, et environ 7 % d'entre eux signalent des symptômes graves qui affectent leur sommeil, leur humeur et leur concentration. Bien qu'ils puissent sembler simples à définir, les acouphènes constituent une affection complexe associée à divers problèmes de santé et pouvant avoir un impact significatif sur la qualité de vie.

Quelles sont les causes des acouphènes ?

La cause exacte des acouphènes est souvent inconnue, mais ceux-ci indiquent généralement qu'un problème touche le système auditif. Le système auditif comprend l'oreille, le nerf auditif et les parties du cerveau qui traitent les sons. Les acouphènes peuvent être causés par une perte auditive, une exposition au bruit, des infections de l'oreille ou des sinus, des maladies cardiaques ou vasculaires, des troubles thyroïdiens, certains médicaments, l'anxiété, le stress ainsi que des traumatismes crâniens ou cervicaux.

Pourquoi les acouphènes affectent-ils les personnes différemment ?

Développé par Dany Pineault (2026), le modèle de l'iceberg des acouphènes gênants aide à expliquer pourquoi les

acouphènes affectent les personnes différemment. À la surface se trouvent les composantes auditives, notamment les acouphènes, les difficultés auditives et une tolérance réduite aux sons. Sous la surface se trouvent les facteurs pouvant contribuer à ce trouble, tels que les schémas de pensée négatifs, les comportements de recherche de sécurité, le stress, l'anxiété, la dépression, un mauvais sommeil et une diminution du bien-être général. Ces facteurs émotionnels et liés à la santé sont reconnus pour aggraver la sévérité des acouphènes.

Quelles sont les options de traitement disponibles ?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun remède contre les acouphènes, mais les audiologistes peuvent proposer plusieurs traitements pour aider à gérer les symptômes. Le traitement dépendra de la gravité des acouphènes et de leur impact sur la qualité de vie.

L'amplification (appareils auditifs) joue un rôle essentiel dans la gestion des acouphènes chez les personnes souffrant d'une perte auditive. Mieux vous entendez les conversations et les autres sons de l'environnement, moins vous remarquerez vos acouphènes.

L'enrichissement sonore (thérapie sonore) consiste à utiliser des sons externes agréables afin de réduire

la perception des acouphènes. Cette approche est particulièrement utile dans les environnements calmes, où les acouphènes sont souvent les plus perceptibles.

Le soutien psychologique aide à comprendre comment vivre avec les acouphènes. Mieux vous connaissez les facteurs susceptibles d'aggraver vos symptômes, mieux vous pouvez les gérer. **L'habituation aux acouphènes** vise à aider le cerveau à réapprendre à filtrer ou à ignorer ces sons. Cette approche combine le soutien psychologique et la thérapie sonore.

Si vous, un proche ou un ami souffrez d'acouphènes, consultez un audiologiste ou un médecin afin de mieux comprendre comment gérer et traiter les symptômes.

Nous sommes là pour vous aider ! Appelez-nous au (902) 406-2413 pour prendre rendez-vous pour une consultation sur les acouphènes.

Références :

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019003/article/00001-fra.htm>

Pineault, D. (2026). *Au-delà de l'amplification : une approche globale et fondée sur des preuves pour la prise en charge des acouphènes*. *Canadian Audiologist*, 13(1), 1-17.

Shopping around for hearing aids? Free second opinion!

- Local audiologists/co-owners
- Newest hearing aid technology
- VAC & WCB provider
- New clients welcome

hear right canada

912 Cole Harbour Rd, Dartmouth NS 902-406-2413 Proudly Canadian





Le point sur la transition des GPM

Par MRC

Dans le prolongement de la [transition des GPM](#), annoncé précédemment, la Marine royale canadienne poursuit actuellement la planification détaillée de la mise en œuvre de la transition à des groupes professionnels futurs.

Où en sommes-nous actuellement

À l'heure actuelle, aucun changement immédiat n'est prévu concernant les groupes professionnels, les affectations ou les fonctions quotidiennes des militaires. Tout changement futur sera progressif et communiqué à l'avance afin de permettre aux unités et aux militaires de savoir clairement à quoi s'attendre.

Les efforts actuels se concentrent sur

l'enchaînement des nombreux éléments nécessaires à la mise en œuvre coordonnée des futurs groupes professionnels. Un travail d'alignement effectué tôt commence dans certains domaines, dont celui des officiers de guerre navale, afin de garantir que tout changement futur soit effectué de manière délibérée et durable.

La planification de la mise en œuvre s'articule autour de lignes d'effort (LE) définies. En termes simples, les LE sont les principaux domaines de travail qui doivent bouger ensemble pour que la transition soit réussie. Des groupes de travail spécialisés ont également été mis en place avec des experts en la matière clés dans divers domaines afin de concevoir un plan de transition des groupes

professionnels intentionnel qui préserve la disponibilité opérationnelle d'aujourd'hui et permette la mise en place de la flotte de demain.

Cette approche permet aux commandants du niveau de la flotte et aux dirigeants d'unité de planifier le changement tout en préservant la disponibilité opérationnelle et en maintenant le rythme opérationnel.

Vous trouverez plus de renseignements sur la phase actuelle de cette transition sur le site [Future Occupations](#) (Accessible uniquement sur le réseau de la Défense nationale).

Prochaines étapes

Au cours des prochains mois, l'accent

restera mis sur une mise en œuvre intentionnelle et progressive qui protège la disponibilité opérationnelle de la flotte tout en modernisant la manière dont la Marine perfectionne et utilise son personnel. Ce travail est dirigé par l'équipe du Directeur Effectif futur de la Marine (DEFM).

Dans le cadre de cette transition, les militaires sont invités à participer à l'une des prochaines séances de mobilisation côtières ci-dessous, qui leur donneront des occasions d'obtenir des mises à jour, de poser des questions et de faire part de la rétroaction directement.

Ces séances visent à favoriser un dialogue ouvert et à améliorer la compréhension commune à mesure que la planification de la mise en œuvre se poursuit. Des détails supplémentaires, dont la logistique, seront communiqués par les canaux des unités et des formations au fur et à mesure qu'ils seront finalisés.



Journée d'entraide avec les marins du HMCS Toronto

Au cours de la Journée d'entraide sont organisées par Centraide Maritimes à The North Grove, 15 marins du NCSM Toronto ont donné de leur temps pour aider à embellir les lieux. Ils ont aidé à tamiser le compost, à désherber, à démonter et à reconstruire les bacs de jardinage, contribuant ainsi à créer un espace plus durable et plus accueillant pour le jardinage communautaire. Ce fut une expérience enrichissante pour tous les participants. Bravo Zulu!

Les activités de la Journée d'entraide sont organisées par Centraide Maritimes pour jumeler des bénévoles de la communauté avec des organismes de bienfaisance qui ont besoin d'aide. Chaque année, dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale de la région d'Halifax, Centraide Maritimes affecte des bénévoles de l'Équipe de la Défense à des projets concrets au sein de la communauté locale. Si vous êtes un membre de l'Équipe de la Défense (militaire ou civil) et que vous souhaitez participer à une Journée d'entraide, écrivez à NDWCCHalifax@forces.gc.ca!

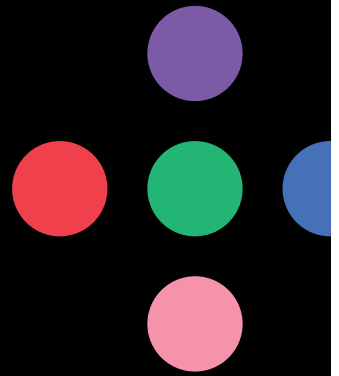
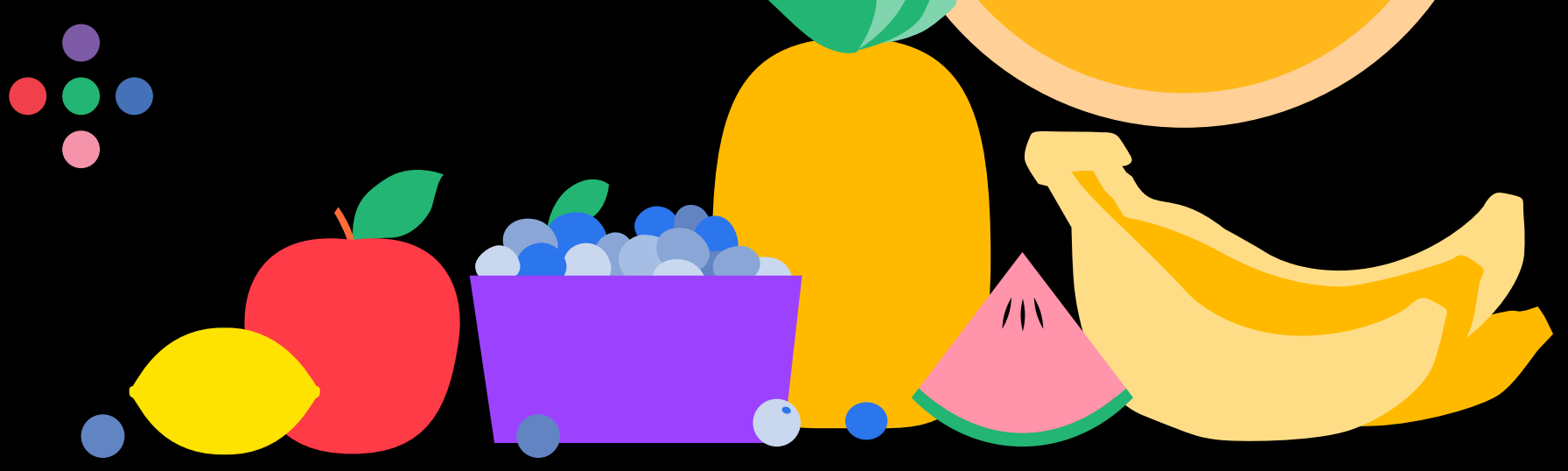


Sobey's | Scene

FREE FOOD TASTES EVEN BETTER.

Turn Scene+ points
into free groceries.

1000 PTS
= \$10
in groceries





Grâce au soutien de la communauté, les Journées de la famille du MDN reprennent le large

Par l'équipe du Trident



Ohé, les matelots ! Les Journées de la famille du MDN reviennent une nouvelle fois au Chantier naval canadien de Sa Majesté à Halifax les 12 et 13 juin, avec une édition placée cette année sous le thème nautique « Seas the Day ».

Rendu possible grâce au soutien continu des commanditaires et des partenaires communautaires, cet événement annuel réunira les membres des Forces armées canadiennes, leurs familles et l'ensemble de la communauté de la Défense pour deux journées de divertissement proposant des manèges, des jeux, des animations, des cadeaux et bien plus encore.

Les enfants trouveront de quoi s'occuper sur l'ensemble du site, avec des structures gonflables, des jeux de type fête foraine et des manèges répartis un peu partout. La zone de divertissement parrainée par Irving Shipbuilding servira une fois de plus de point de ralliement, proposant une variété d'activités conçues pour divertir les jeunes pirates tout au

long de la journée. Sobeys, commanditaire principal de retour, sera de nouveau présent avec son atelier de décoration de biscuits, une tradition des Journées familiales qui reste l'une des attractions préférées des jeunes visiteurs.

Parmi les attractions qui font leur retour, on retrouve également l'expérience « Harbour Hopper », toujours très appréciée, avec des départs prévus les vendredi et samedi. Les places étant limitées, les visiteurs sont invités à se rendre dès le matin à la tente d'Ambassadeurs pour obtenir des billets gratuits, dans la limite des stocks disponibles. Les visiteurs pourront également monter à bord des navires de la MRC lors des visites organisées tout au long du week-end, ce qui leur permettra de découvrir de manière unique la vie et les opérations en mer.

Au-delà des manèges et des attractions, les Journées de la famille offrent de nombreuses occasions d'échanger avec les membres de l'Équipe de la Défense. Des unités des Forces armées canadiennes de la BFC Halifax seront présentes sur place pour présenter leur équipement, leurs véhicules et leurs capacités à travers des expositions interactives et des démonstra-

tions. Le personnel des services d'incendie et d'urgence de la BFC Halifax ainsi que les membres de l'Unité de police militaire d'Halifax participeront également tout au long de l'événement, permettant ainsi aux visiteurs d'en savoir plus sur leurs rôles essentiels.

Les tirages au sort quotidiens restent l'une des attractions les plus attendues du week-end, et l'édition 2026 promet une nouvelle fois une impressionnante sélection de cadeaux. Les visiteurs sont invités à se rassembler sous la tente principale des PSP à 14 h, vendredi et samedi, pour les tirages au sort.

Parmi les grands prix de cette année figurent plusieurs séjours, dont le plus prestigieux est un voyage aller-retour WestJet pour quatre personnes vers n'importe quelle destination du réseau nord-américain de la compagnie. Un autre lot phare combine des vols, l'hébergement et des billets pour assister à un match des Blue Jays de Toronto, grâce à un partenariat entre WestJet et Sobeys.

Parmi les autres prix à gagner, citons des vélos offerts par Thales et Babcock, des billets pour la SailGP, des articles pour la maison et des coffrets-cadeaux

de Costco, des cartes-cadeaux de CANEX, Tim Hortons, Giant Tiger, et bien plus encore.

En plus des tirages au sort principaux, les participants sont invités à découvrir les nombreux kiosques des commanditaires, les expositions et les animations mobiles répartis dans tout le chantier naval. Des camions de Tim Hortons et de BMO aux jeux et activités interactifs organisés par les commanditaires, les occasions ne manqueront pas de remporter des cadeaux supplémentaires, notamment des articles promotionnels des Journées de la famille tels que des chandails à capuchon colorés, des serviettes de plage et d'autres produits commémoratifs.

Le site des Journées de la famille sera ouvert le vendredi 12 juin, de midi à 18 h, et le samedi 13 juin, de 10 h à 17 h. Pour obtenir tous les détails sur l'événement, les horaires et les dernières informations, rendez-vous sur <https://sbmfc.ca/halifax/dans-votre-communaute/family-days> avant de mettre le cap sur la célébration de cette année.



Proud to Build For Those Who Serve



To the brave members of our Armed Forces and the loved ones of those who serve, we thank you!

Our team is proud to support DND Family Days.



shipsforcanada.ca

IRVING
Irving Shipbuilding Inc.
CANADA'S NATIONAL
SHIPBUILDER



Choose Algorithms Misinformation Clickbait
Doomscrolling Trolls Conspiracies Bots
Polarization Isolation AI Outrage Ragebait
Panic Simplification **Or Don't.**

Choose News, Not Noise.



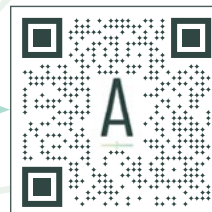
RESOURCES FOR VETERANS AND VETERAN FAMILIES

The Atlas Institute for Veterans and Families works with Veterans, Veteran Families, service providers and researchers so those who have served Canada can get the best possible mental health care and supports.

CHECK OUT OUR RESOURCES ON

- traumatic brain injury
 - moral injury
 - posttraumatic stress injury
- and much more.

atlasveterans.ca/resources



atlasveterans.ca

Funded by Veterans Affairs Canada | Canada





Glow the Event Store is your all-in-one solution for extraordinary events with our diverse offerings, including tents, amusements, event furniture, tableware, fireworks, balloons, and more.

glow
THE EVENT STORE



BOOK TODAY
902-443-4569
info@glowparties.ca
www.glowparties.ca

 **Manulife**

Seas the day with Manulife!

Manulife is proud to be part of this year's DND Family Days.

Join us for a day of fun, connect with our team, and enjoy some great treats and prizes.

We look forward to seeing you there!





MIDLAND

Proud
Community
Supporter

midlandtransport.com



Westjet is proud to be a
Platinum Sponsor of the
2026 DND Family Days.



We extend our sincere thanks to the Canadian Armed Forces and Defence Team families for your dedication, resilience and service. At Westjet, we are honoured to support DND Family Days and celebrate the strength, connection and spirit of the military community.





SEASON MEMBERSHIPS ON SALE



HALIFAXMOOSEHEADS.CA



FROM SERVICE TO SECURITY. YOUR NEXT MISSION STARTS HERE.



Supporting veterans as they build the next chapter of their careers. A security partner that puts people before profit.

commissionaires.ca



Chairs

Decor

Dance floors

Tableware

Furniture

Tents

element event solutions

*Your Celebration, Our Rentals -
Creating Moments that Matter Together*

902-453-0110

elementeventscanada.com



GET A CHANCE TO WIN \$500

TOWARDS YOUR MINOR HOCKEY REGISTRATION

Stop by @ the OK Tire Booth
DND Family Days Event **June 12-13**
Last chance to register



Life as a military family is an

ADVENTURE

**We're here to help you
make the most of it.**

Insurance, investments and unbiased
financial advice, fit for military life.

SISIP.com





La classe Orca intègre des capacités en armes légères pour renforcer la préparation opérationnelle maritime

Par Archana Cini,
The Lookout

Un bruit sec a retenti au large de Constance Bank le 22 avril, alors que des membres de la Marine royale canadienne (MRC) effectuaient un tir réel à bord du Cougar, un navire-école de patrouille (PCT) de classe Orca.

Cet exercice s'inscrivait dans le cadre d'une initiative plus large visant à doter les navires de classe Orca de la Marine royale canadienne (MRC) de capacités opérationnelles en matière d'armes légères. Ces navires sont exploités par les membres de l'Unité d'entraînement des patrouilleurs. Bien que les navires de classe Orca soient principalement utilisés comme plateformes d'entraînement, l'introduction d'armes embarquées reflète à la fois l'évolution de l'environnement maritime mondial et l'accent renouvelé mis par la MRC sur la préparation opérationnelle à tous les niveaux de formation.

« L'introduction d'une capacité en armes légères à bord des navires de classe Orca reflète l'évolution de l'environnement de sécurité », a déclaré le lieutenant de vaisseau (Ltv) Jeremy Morissette. « On reconnaît de plus en plus que même les plateformes d'entraînement doivent être prêtes à opérer de façon sécuritaire et crédible dans un large éventail de situations. »

Cette nouvelle capacité comprend les fusils C8 et C22, ainsi que la mitrailleuse C6. Pour l'unité d'entraînement, cette capacité représente plus qu'un simple ajout d'armes à une plateforme : elle renforce également le principe selon lequel « nous nous entraînons comme nous combattons », en réduisant l'écart entre l'environnement d'entraînement et l'environnement opérationnel.

« Les navires de classe Orca sont sans doute ceux de la MRC qui effectuent le plus grand nombre de jours en mer au cours de l'année, et c'est souvent à leur bord que de nombreux marins vivent leur première expérience de navigation », a déclaré le Ltv Morissette. « Le fait d'avoir des armes à bord permet aux marins de tous grades de se familiariser avec les procédures d'armement en mer, tout en rendant les navires mieux préparés à répondre à des menaces potentielles. »

Au-delà des avantages opérationnels, l'introduction de cette capacité permet également aux marins de se familiariser avec les procédures, les responsabilités et les normes de sécurité associées à la conduite de séries de tirs en mer.

Avant que le tir du 22 avril puisse avoir lieu, une préparation approfondie et l'élaboration de procédures détaillées ont été nécessaires. Les membres de l'organisation de sécurité des armes du navire ont également obtenu des qualifications officielles au champ de tir et reçu un mentorat soutenu de la part du personnel supérieur, conformément aux normes établies des Forces armées canadiennes.

« La sécurité est au cœur des opérations de la MRC, et cette capacité ne fait pas exception », a déclaré le Ltv Morissette. « Le rigoureux processus de planification et d'entraînement ayant mené à ce tir a permis de maintenir une atmosphère calme et maîtrisée à bord, où chaque membre connaissait exactement son rôle et ses responsabilités. »

Pour cet exercice, l'équipe a choisi Constance Bank, une zone d'entraînement maritime bien établie au large des côtes de Victoria. Bien que le site ait été sélectionné en raison de l'abondance d'eaux libres propices à la conduite de tirs réels et de sa situation géographique, le tir d'armes en mer présente un niveau de complexité unique par rapport à un champ de tir terrestre statique.

« Lors d'un tir à terre, le champ de tir est presque entièrement prévisible », explique le Ltv Morissette. « En mer, il faut tenir compte des autres navires, des mammifères marins, de la distance par rapport à la côte, de l'état de la mer et des conditions environnementales qui changent constamment. »

En fin de compte, ces facteurs, combinés à des procédures de sécurité strictes, font des capacités d'armement maritime un ensemble de compétences distinct et exigeant. Alors que la MRC continue de se moderniser et de s'adapter à l'évolution des exigences maritimes, des initiatives comme celle-ci contribuent à garantir que la préparation opérationnelle commence tôt — même à bord des navires d'entraînement de la Flotte canadienne du Pacifique.



Le MAT 1 Nathan Anderson passe en revue les procédures liées au C8 avant un tir d'armes légères effectué à bord du PCT Cougar le 22 avril.

MAT 1 JORDAN SCHILSTRA



Des navires de la Marine de la République de Corée arrivent à Esquimalt pour une visite et des exercices

Le sous-marin ROKS Dosan Ahn Changho, de classe KSS-III de la Marine de la République de Corée (ROKN), est arrivé à la Base des Forces canadiennes Esquimalt le 23 mai. Il était accompagné de la frégate ROKS Daejeon de la ROKN pour cette visite au port d'attache de la Marine royale canadienne sur la côte Ouest.

Ce déploiement historique marque la plus longue mission jamais effectuée par un sous-marin de la ROKN. Cette visite survient également alors que le Canada étudie le projet sud-coréen KSS-III parmi les options envisagées dans le cadre du projet canadien de sous-marins de patrouille. Les marins canadiens et coréens devraient travailler côte à côte lors de cérémonies, d'événements communautaires et d'exercices conjoints en mer au cours de cette mission d'une semaine.

PHOTO DE LA ROKN



SPORT & CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Rester en forme à la retraite : 20 000 km et ce n'est pas fini

Par le Sgt (à la retraite) John Thomson

« Wow »... Il y a près de 20 ans, j'étais à Halifax, à l'hôpital de la base, avant d'être déployé en Afghanistan. Pour être précis, c'était en 2007 et 2008. Bonjour, je m'appelle John Thomson et je suis sergent à la retraite. J'ai quitté l'armée en 2016, à l'âge de 60 ans. Encore une fois, « wow », cela fait déjà 10 ans.

Pendant mon séjour en Afghanistan, j'ai rédigé une série d'articles pour le Trident intitulée « Rester en forme en Afghanistan », et cet article n'est pas très différent. Nous l'intitulerons « Rester en forme à la retraite ».

J'étais infirmier au Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique). Pour être honnête, c'était mon affectation préférée au cours de mes 32 ans de carrière, qui m'ont mené d'un océan à l'autre : l'ouragan Katrina à bord du navire de la Garde côtière canadienne Sir William Alexander, deux missions en Afghanistan, le service et l'entraînement aux côtés des Forces spéciales alors qu'elles se préparaient à une mission, et toute la course à pied qu'un jeune homme pouvait supporter lorsqu'il n'était pas occupé par la vie militaire.

Bref, voici les dernières nouvelles : depuis ma retraite, j'ai déménagé en Ontario pour m'occuper de mes parents. Dans cette nouvelle vie, je continue de me concentrer sur le fait de rester en forme. Je cours, je fais du tai-chi, je vais à la salle d'entraînement et je m'occupe du jardin. Mais la course à pied a toujours été ma passion. Depuis ma retraite, j'ai commencé une série de courses quo-

tidiennes et j'ai rejoint Run Streak International. Les règles stipulent qu'il faut courir au moins 1,6 km chaque jour. Le 18 juin, ma série atteindra neuf ans, avec une moyenne quotidienne de 6,5 km.

Au cours de cette période, ma compagne Sheryl et moi avons entrepris une autre série : un semi-marathon hebdomadaire. Avant d'y mettre fin, nous en étions à 148 semi-marathons en 114 semaines. Puis est venue une autre série, « la version 2.0 du semi », au cours de laquelle nous avons couru 104 semi-marathons en 104 semaines. Nous avons remporté de nombreuses médailles d'or, d'argent et de bronze sur différentes distances, mais ce que nous apprécions le plus, c'est simplement de franchir ensemble la ligne d'arrivée.

La série de course quotidienne, elle, se poursuit : je n'ai pas manqué une seule journée en neuf ans. Le compteur indique maintenant un peu plus de 20 000 km parcourus.

Non, tout ne tourne pas autour des honneurs, des médailles ou des records. Il s'agit surtout de profiter de la vie et de l'aimer. Le sport n'a jamais été quelque chose que je pratiquais parce que l'armée exigeait un certain niveau de préparation; cela a toujours été un mode de vie, un « outil » pour améliorer ma qualité de vie. Et cette qualité de vie se poursuit à la retraite.

Si je devais résumer cela pour le grand public, je dirais ceci : peu importe ce que vous faites: du vélo, de la natation, de la marche ou n'importe quel autre

sport; profitez-en simplement. Il n'y a pas de secret, seulement de la constance. Appréciez le fait que vous pouvez le faire

et faites-le, ne serait-ce que pour cette raison. Ne gaspillez pas le cadeau de la vie. Restez en forme.



Mortgage expertise at your doorstep.

Amy O'Brien

Mortgage Specialist

Amy.O'Brien@bmo.com

902-877-2580

bmo.com/ms/amyobrien

BMO

Dernière chance de s'inscrire au Défi-vélo de la Marine à Halifax

Par PSP Halifax

Les cyclistes de tous âges et de tous niveaux d'expérience sont invités à participer au Défi-vélo de la Marine 2026 à Halifax, le 6 juin, au Centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs Shearwater. L'inscription est maintenant ouverte pour cet événement annuel, qui vient en aide aux membres de la communauté de la Marine royale canadienne et à leurs familles.

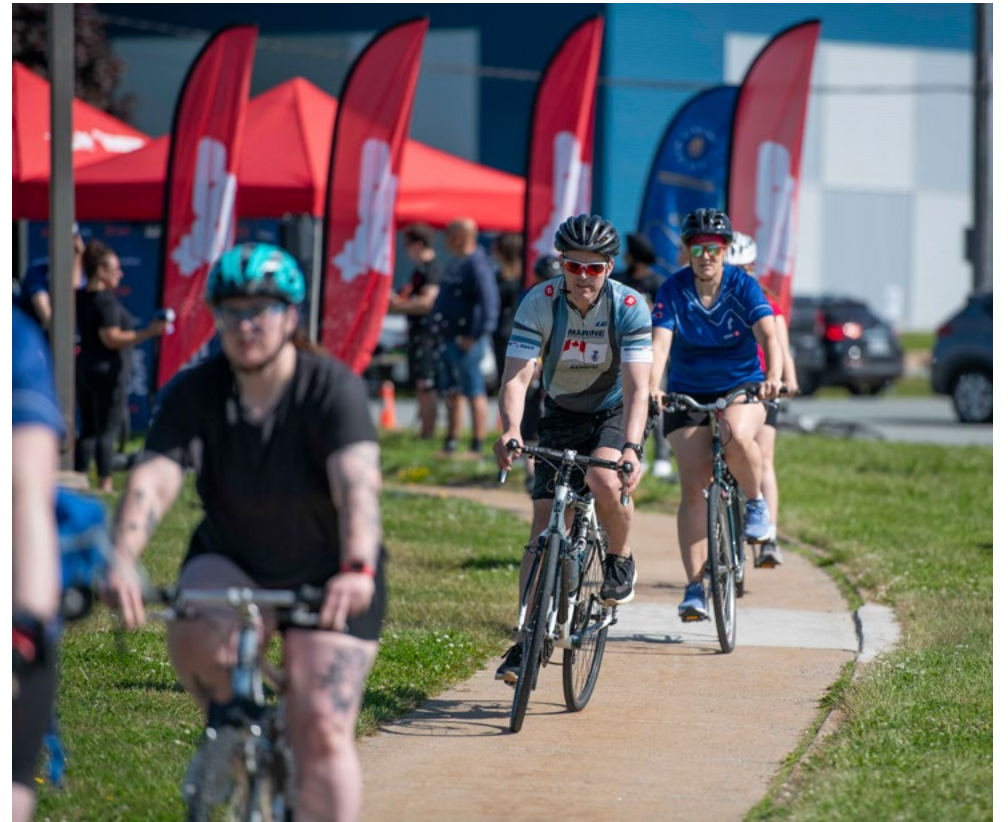
Les participants peuvent choisir entre trois parcours — 6 km, 15 km ou 37 km — et tous les départs auront lieu à 10 h. L'événement se veut familial et accueille les cyclistes de tous les niveaux.

Les recettes du Défi-vélo de la Marine servent à soutenir la Fondation Navalys, Appuyons nos troupes et Sans limites. Les fonds recueillis permettent de venir en aide aux militaires en service, aux

anciens combattants et à leurs familles, tout en contribuant à des programmes axés sur le rétablissement, la réadaptation, la réintégration et la résilience des familles.

Les participants qui s'inscrivent à l'une ou l'autre des distances à Halifax courent également la chance de gagner plusieurs prix, dont deux semaines de cours de spinning illimités chez SpinCo, une carte-cadeau de 100 \$ chez Canadian Tire, ainsi que des prix supplémentaires offerts par Cyclesmith et Bicycle Nova Scotia.

Il est possible de s'inscrire à l'adresse <https://navybikeride.ca/fr>. Les cyclistes peuvent économiser 10 % en utilisant le code promotionnel HFX2026 au moment de l'inscription.



Des participants au Défi-vélo de la Marine 2025 à Halifax. L'édition de cette année aura lieu le samedi 6 juin.

LA CPL AMÉLIE GRAVELINE



Les Mariners remportent l'or en volleyball aux championnats nationaux des FAC

L'équipe féminine de volleyball des Mariners de la BFC Halifax a remporté la médaille d'or lors des récents championnats nationaux de volleyball des Forces armées canadiennes, qui se sont déroulés du 17 au 21 avril à la BFC Borden. Le 21 avril, l'équipe a disputé une finale chaudement disputée contre des adversaires de la région d'Ottawa, remportant les premier, deuxième et cinquième sets (25-21, 25-23, 16-25, 18-25, 13-9) pour ainsi décrocher le championnat.

LE CPLC MARCO TIJAM





NO ONE SERVES ALONE.

We celebrate the families who stand behind our service members.

Supporting those who serve by simplifying the Veterans Affairs Canada claims process.



270 WEST
CONSULTING



Unpack savings this posting season.

Get up to **\$4,591*** in value.



Official bank of the Canadian Defence Community

Relocation made simple – tailored mortgage solutions for military families.

- **Save up to \$491*** a year in banking fees with a Performance Plan Chequing Account
- **Get up to \$4,100 cash back*** with a new BMO mortgage
- **Enjoy the flexibility** to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces or RCMP Relocation Directive
- **Get BMO employee discounts** on a range of mortgage options

Talk to us today or visit bmo.com/cdcbpostingseason



* Terms and conditions apply.