

■ ■ ■ In this week's issue/Dans le présent numéro ■ ■ ■



Beechwood

La gouverneure générale, Michaëlle Jean, et la présidente de la Fondation du Cimetière Beechwood, Grete Hale, admirent un vitrail dans l'espace sacré.

Governor General Michaëlle Jean and Beechwood Cemetery Foundation president Grete Hale admire a stained glass window in the Sacred Space.

Opening doors / L'équité en emploi	5	Air Force / Force aérienne	10-11
CANEX	6	Army / Armée de terre	12-13
Navy / Marine	8-9	CMP / CPM	14-17



Canadian soldier killed in Afghanistan

Private Terry John Street, from 2nd Battalion, Princess Patricia's Canadian Light Infantry, based in Shilo, Man., was killed on April 4 when his armoured vehicle struck a suspected improvised explosive device (IED). The incident occurred in the Panjwayi district. The soldier was immediately evacuated by helicopter to the Canadian-led multinational hospital at Kandahar Airfield, where he was pronounced dead. The incident occurred at about 6:15 p.m. Kandahar time, while the soldier's unit was conducting operations. "I would like to offer my sincerest condolences to the family and friends of Private Terry John Street who succumbed to his injuries today (April 4) in Afghanistan," said Defence Minister Peter MacKay. "My thoughts and prayers are with them during this most difficult time."

Un soldat canadien perd la vie en Afghanistan

Le Sdt Terry John Street, du 2^e Bataillon, Princess Patricia's Candian Light Infantry, basé à Shilo, au Manitoba, a perdu la vie le 4 avril lorsque le véhicule blindé à bord duquel il se trouvait a déclenché un présumé dispositif explosif de circonstance. L'unité dont faisait partie le Sdt Street menait une opération au moment de l'événement, qui s'est produit dans le district de Panjwayi, à environ 18 h 15, heure de Kandahar. On a immédiatement transporté le militaire par hélicoptère à l'hôpital multinational de l'aérodrome de Kandahar, qui relève du Canada, où l'on a constaté son décès.

« J'offre mes plus sincères condoléances à la famille et aux amis du Sdt Terry John Street, qui a succombé à ses blessures aujourd'hui, le 4 avril, en Afghanistan. Je leur souhaite beaucoup de courage afin qu'ils puissent surmonter cette terrible épreuve », a déclaré Peter MacKay, ministre de la Défense nationale.

Paying our respects

By Maj Pierre R. Bergeron

It was early, cold and damp at Kandahar Air Field on the morning of January 23 when the LAV III rolled into position for the 9th ramp ceremony of ROTO 4. Until I had conducted my first ceremony, I really hadn't grasped the impact each of these have, not only on our Canadian soldiers but also on other soldiers of the coalition.

Just a few weeks earlier, on December 31, I had made the following comments at the ramp ceremony for Gunner Jonathan Dion: “So, this morning, we stand united and in solidarity with the other forces of the coalition. The death of Gunner Jonathan Dion is not only a loss for Canada, but also for the coalition. We are united in our mission effort and also in the grief that each one of our nations experience when we lose a soldier.” I was unaware that, shortly, someone would prove me right.

On January 23, a few hours after the ramp ceremony for Sapper Étienne Gonthier, a British officer of the Royal Logistics Corps wrote an e-mail to his wife:

"Not a good start today as I attended a ramp ceremony for a Canadian sapper who died recently. We stood in the freezing cold as his coffin was carried onto the C-130 and home to his family. I was incredibly moved and indeed shed more than a tear."

The ramp ceremony is a tradition of the profession of arms. It's our way of paying our respects and honouring the life and service of a friend, for those who personally knew the deceased, and of a fellow Canadian soldier, for the others. With dignity, we salute one last time as the transfer case, draped with the Canadian flag, passes by and the remains of our fallen comrade are taken on board the C-130 to be carried to his final resting place.

As a chaplain, it's an opportunity to address the

collective grief of our soldiers and of the coalition forces assembled with us. Ours is a great privilege, but also a tremendous responsibility, as we minister to those who are saddened by the death of a fellow comrade in arms, and reminded of their own mortality.

During this tour, I have been deeply challenged by the words of Edmund Burke: “The only thing necessary for the triumph of evil is for good men to do nothing.” At each ramp ceremony, I am stirred in my soul by the choice our courageous men and women have demonstrated by faithfully returning to their duties and mission after paying their last respects. These great Canadian and other military personnel have all volunteered for a profession that values “service to country before self”, and want to make this world a better place.

That is why we will, and must, remember them.

Un dernier hommage

Le 23 janvier, quelques heures après la cérémonie de rapatriement de la dépouille du Sapeur Étienne Gonthier, un officier britannique du Royal Logistics Corps envoyait un courriel à sa femme dans lequel il écrivait :

« La journée a mal commencé. J'ai assisté à la cérémonie de rapatriement de la dépouille d'un sapeur canadien tué récemment. Nous nous tenions dans un froid glacial pendant qu'on chargeait son cercueil à bord d'un CC-130, qui transporterait le soldat jusqu'à sa famille. J'étais incroyablement ému, au point d'être en larmes. »

La cérémonie de rapatriement de dépouilles est une tradition pour nous, qui exerçons le métier des armes. Par cette cérémonie, nous rendons hommage à un ami ou à un camarade de travail, et nous l'honorons pour ce qu'il a fait dans sa vie et durant son service. Dignement, nous le saluons une dernière fois lorsque, recouvert du drapeau du Canada, le cercueil passe près de nous et que la dépouille de notre camarade est transportée à bord d'un Hercules en route vers sa dernière demeure.

Cette cérémonie me donne l'occasion, à titre

d'aumônier, de prendre la parole devant des militaires canadiens et de pays de la coalition, qui sont tous unis dans le deuil. Nous, les aumôniers, avons un grand privilège de les accompagner dans leur deuil, mais nous avons aussi une responsabilité énorme. Nous aidons les militaires attristés par le décès d'un compagnon d'armes, qui leur rappelle leur propre mortalité.

Durant ma période de service, j'ai été profondément ébranlé par les paroles d'Edmund Burke : « Tout ce qu'il faut pour que le mal triomphe, c'est qu'on ne fasse rien pour l'en empêcher ». Chaque fois que j'assiste à une cérémonie de rapatriement, mon âme est émue par le courage que manifestent nos braves militaires lorsqu'ils font le choix de retourner fidèlement à leurs tâches et à leur mission après avoir rendu un dernier hommage à un camarade décédé. Ces merveilleux hommes et femmes ont tous choisi de plein gré un métier qui leur demande de se sacrifier pour défendre les intérêts de leur pays. Ils veulent contribuer à l'établissement d'un monde meilleur.

Voilà pourquoi il importe de ne pas oublier ce qu'ils font pour nous. Nous nous souviendrons d'eux.



THE MAPLE LEAF

FEUILLE D'ÉRABLE

The Maple Leaf
ADM(PA)/DPAPS,
101 Colonel By Drive, Ottawa ON K1A 0K2

La Feuille d'érable
SMA(AP)/DPSAP,
101, promenade Colonel By, Ottawa ON K1A 0K2

FAX / TÉLÉCOPIEUR: (819) 997-0793
E-MAIL / COURRIEL: mapleleaf@dnews.ca
WEB SITE / SITE WEB: www.forces.gc.ca

ISSN 1480-4336 • NDID/IDDN A-JS-000-003/JP-001

SUBMISSIONS / SOUMISSIONS
Cheryl MacLeod (819) 997-0543
macleod.ca3@forces.gc.ca

MANAGING EDITOR / RÉDACTEUR EN CHEF
Maj (ret) Ric Jones (819) 997-0478

ENGLISH EDITOR / RÉVISEURE (ANGLAIS)
Ruthanne Urquhart (819) 997-0697

FRENCH EDITOR / RÉVISEUR (FRANÇAIS)
Éric Jeannotte (819) 997-0599

GRAPHIC DESIGN / CONCEPTION GRAPHIQUE
Anne-Marie Blais (819) 997-0751

WRITER / RÉDACTION
Steve Fortin (819) 997-0705
Cheryl MacLeod (819) 997-0543

D-NEWS NETWORK / RÉSEAU D-NOUVELLES
Guy Paquette (819) 997-1678

STUDENTS / ÉTUDIANTES
Lesley Craig, Katie-Lynn Miller

TRANSLATION / TRADUCTION
Translation Bureau, PWGSC /
Bureau de la traduction, TPSGC

PRINTING / IMPRESSION
Performance Printing, Smiths Falls

Submissions from all members of the Canadian Forces and civilian employees of DND are welcome; however, contributors are requested to contact Cheryl MacLeod at (819) 997-0543 in advance for submission guidelines.

Articles may be reproduced, in whole or in part, on condition that appropriate credit is given to *The Maple Leaf* and, where applicable, to the writer and/or photographer.

Nous acceptons des articles de tous les membres des Forces canadiennes et des employés civils du MDN. Nous demandons toutefois à nos collaborateurs de communiquer d'abord avec Cheryl MacLeod, au (819) 997-0543, pour se procurer les lignes directrices.

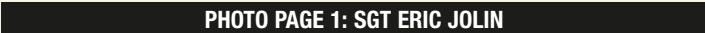
Les articles peuvent être cités, en tout ou en partie, à condition d'en attribuer la source à *La Feuille d'érable* et de citer l'auteur du texte ou le nom du photographe, s'il y a lieu.



The Maple Leaf is the weekly national newspaper of the Department of National Defence and the Canadian Forces, and is published under the authority of the Assistant Deputy Minister (Public Affairs). Views expressed in this newspaper do not necessarily represent official opinion or policy.

La Feuille d'érable est le journal hebdomadaire national de la Défense nationale et des Forces canadiennes. Il est publié avec l'autorisation du Sous-ministre adjoint (Affaires publiques). Les opinions qui y sont exprimées ne représentent pas nécessairement la position officielle ou la politique du Ministère.

PHOTO PAGE 1: SGT ERIC JOLIN



Un lieu d'hommage national

Par Steve Fortin

C'est par une journée printanière radieuse, idéale même, que s'est déroulée, au cimetière national Beechwood, la cérémonie pendant laquelle son Excellence, la très honorable Michaëlle Jean, commandante en chef du Canada, a inauguré le nouveau Centre commémoratif national Beechwood. Des dignitaires, des dirigeants des milieux communautaires et du monde des affaires, des représentants militaires, des policiers de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), des invités triés sur le volet, des familles et des amis se sont rassemblés afin de souligner l'événement.

C'était en effet le rêve des responsables de la Fondation du Cimetière Beechwood de mettre à la disposition de tous les Canadiens un lieu exceptionnel pour leurs commémorations; ce rêve s'est enfin réalisé. « Le moment est bien choisi pour établir un lieu de commémoration national pour les Canadiens de toutes les origines et les confessions », a déclaré la présidente de la Fondation du Cimetière Beechwood, Grete Hale.

Le souci de veiller à ce que le centre réponde aux besoins des Canadiens de toutes les confessions et de tous les milieux a trouvé écho pendant les consultations des principaux chefs spirituels du pays. Il en résulte que le

Centre commémoratif national Beechwood permet la tenue de diverses cérémonies de commémoration. Cet espace multiconfessionnel est unique en son genre et suscite déjà un intérêt tant au Canada qu'à l'étranger.

Le père Gerry Peddle, ancien aumônier général des Forces canadiennes et vice-président de la Fondation du Cimetière Beechwood, a souligné, pendant la cérémonie, l'importance de l'événement : « Aujourd'hui, en présence de la gouverneure générale, nous inaugurons non seulement un bâtiment, mais un lieu sacré où chacun se sentira accueilli comme chez lui au moment de la perte d'un être cher; chacun y trouvera aussi le réconfort nécessaire pour l'âme et le cœur. »

La Musique centrale des Forces canadiennes, ainsi qu'une garde d'honneur, attendait la gouverneure générale, qui a fait son entrée sous le regard curieux de visiteurs du cimetière et de nombreux journalistes, massés pour couvrir l'événement. L'arrivée de Mme Jean en vis-à-vis a été annoncée par un cortège de chevaux de la GRC, après quoi celle-ci a fait l'inspection de la garde d'honneur.

L'année en cours marque le 135^e anniversaire de la fondation du Cimetière Beechwood, en 1873. Depuis ce jour, on y a inhumé plus de 75 000 Canadiens de tous les milieux,

dont certaines personnalités comme le premier ministre sir Robert Borden, le père de l'assurance-maladie au Canada, Tommy Douglas, le général Andrew McNaughton et le poète Archibald Lampman. En 2001, la Commission des lieux et monuments historiques du Canada a nommé le Cimetière Beechwood lieu historique national. Au même moment, l'endroit devenait aussi le Cimetière militaire national des Forces canadiennes.

« En plus de préserver et de mettre en valeur la riche histoire du Canada, le cimetière national, situé dans la capitale du Canada, constitue un symbole fort de l'unité du pays et de la fierté de ses habitants », a pour sa part conclu la directrice générale de Beechwood, Sylvia Ceacero.

Article rédigé à l'aide du communiqué de presse de la Fondation du Cimetière Beechwood.



PHOTOS : STEVE FORTIN

La gouverneure générale du Canada, Michaëlle Jean, s'entretient avec l'Adj Simon Gentes du SMA (Mat), à Ottawa, pendant son inspection de la garde d'honneur.

Governor General Michaëlle Jean speaks with WO Simon Gentes, of ADM(Mat) in Ottawa, during her inspection of the guard of honour.

A national place of tribute

By Steve Fortin

On a glorious spring day, Governor General and Commander-in-Chief of Canada Michaëlle Jean presided over a ceremony to inaugurate the Beechwood National Memorial Centre.

The Beechwood Cemetery Foundation's dream of providing a facility

designed to meet the memorial needs of all Canadians is now a reality. "The time was right," said Beechwood Cemetery Foundation chair Grete Hale, "to create a national place of memorialization for Canadian families of all faiths and backgrounds."

To ensure that the centre would meet the needs of Canadians of all faiths and

backgrounds, extensive consultations were held with major faith leaders. As a result, the Beechwood National Memorial Centre can accommodate different observances. This multi-faith facility is believed to be the first of its kind in the world and is already garnering national and international attention.

Padre Gerry Peddle, former CF Chaplain General and vice-chair of the Beechwood Cemetery Foundation, underlined the importance of the event in his address. "Today, with Her Excellency in attendance, we are opening more than a facility. We are opening a hallowed place where all will feel welcomed as they deal with the grief over the loss of a loved family member, a place where the healing can begin."

The CF Central Band and a guard of honour welcomed the Governor General, who was awaited by a crowd of visitors and reporters gathered to cover the event. The Governor General, whose arrival was announced by a mounted RCMP escort, inspected the guard of honour. Various dignitaries, community

and business leaders, military and RCMP officials, distinguished guests, families and friends attended the event.

This year marks the 135th anniversary of the founding of the Beechwood Cemetery. Since its establishment in 1873, more than 75 000 Canadians from all walks of life, including many prominent Canadians such as Prime Minister Sir Robert Borden, universal Medicare proponent Tommy Douglas, General Andrew McNaughton and poet Archibald Lampman have been laid to rest there. The Historic Sites and Monuments Board of Canada designated it a National Historic Site in 2001 and, that same year, it became the official National Military Cemetery of Canada.

"A national cemetery in Canada's capital serves as a symbol of Canadian unity and pride, and as a means of preserving and promoting Canada's rich history and diversity," said Sylvia Ceacero, executive director of Beechwood.

Article based on the Beechwood Cemetery Foundation news release.



Des cavaliers de la Gendarmerie royale du Canada qui accompagnent la gouverneure générale du Canada, Michaëlle Jean.

The RCMP Guard accompanies the Governor General.

TALK BACK
@
À VOUS LA PAROLE

Would you like to respond to something you have read in *The Maple Leaf*?

Why not send us a letter or an e-mail.

e-mail: mapleleaf@dnews.ca

Mail:

Managing Editor, The Maple Leaf,
ADM(PA)/DPAPS

101 Colonel By Drive,
Ottawa ON K1A 0K2

Fax: (819) 997-0793

Vous aimeriez écrire une lettre au sujet d'un article que vous avez lu dans *La Feuille d'érable*?

Envoyez-nous une lettre ou un courriel.

Courriel : mapleleaf@dnews.ca

Par la poste :

Rédacteur en chef, La Feuille d'érable,
SMA(AP)/DPAPS

101, prom. Colonel By
Ottawa ON K1A 0K2

Télécopieur : (819) 997-0793

Recycling toys for smiles

By Cheryl MacLeod

Kingston, Jamaica — Putting the toys in the box, then making the agonizing decision, “Will I want this later”, and taking them back out of the box. That was the routine as Captain Doug Oggelsby’s children decided which toys to give away.

“Giving them away was what they wanted do,” says Capt Oggelsby, of CF Joint Signal Regiment (CFJSR) in Kingston, Ont., serving as camp adjutant for Exercise TROPICAL HAMMER. The Canadian Operational Support Command (CANOSCOM) exercise is taking place in

Jamaica March 17 to April 18. “My wife and I had so much fun just watching the kids put the toys in the box and then taking them back out.”

While deployed to the Sudan several years ago, Capt Oggelsby saw how little many of the Sudanese children had, so he collected toys and donated them to local orphanages. When he learned he would be deployed to Jamaica, where many children suffer the same poverty, he decided to do it again. His children donated toys they no longer wanted, and Capt Oggelsby added Izzy dolls—small hand-knit dolls named after Master Corporal Mark Isfeld, a CF engineer who

died in 1994 while clearing landmines in Croatia—to help fill the box.

As part of his duties on Ex TROPICAL HAMMER, Capt Oggelsby travelled throughout the region. Seeing many of the poorer areas in Kingston brought back many memories of his time in Sudan. Making this donation is something he says “helps take my mind off things, and deal with the memories.”

After making contact with a director of a local AIDS hospice, Capt Oggelsby made arrangements to drop off toys there as well as at a small Port Royal orphanage where several seriously ill children live. Capt Oggelsby approached Corporal

Christian Mukolo-Mutware, a signalman from CFJSR Kingston, to join him in his efforts.

This has special meaning for Cpl Mukolo-Mutware, too. Born and raised in Rwanda, he moved to Canada in 1993 and later joined the CF. He, too, is haunted by memories of the poor and sick children he saw for much of his life, in Rwanda and also in Afghanistan. “This trip bought back many memories of my home in Africa,” he says. He feels proud and satisfied about helping deliver the toys. “I’m doing something more than just my work.”

This isn’t the first time the young corporal has helped orphaned children. He did the same thing when he was deployed to Afghanistan. “I like to see the kids happy,” he says, adding that it isn’t until you go overseas to places like Rwanda and Afghanistan that you see how poor some of these people really are, and understand how good we have it here in Canada. So, giving even a little makes him happy.

Capt Oggelsby and Cpl Mukolo-Mutware share the same sentiments regarding the toy donation. Capt Oggelsby is very proud that his own children could be a part of the giving. “It’s hard,” he says. “You see that they’re sick, they have AIDS – it’s so sad. But knowing that my kids have contributed is kind of nice.”

When asked about the Jamaican children’s reactions to the toys, Cpl Mukolo-Mutware’s eyes light up as he says, “The kids were so very, very happy. They were laughing and hugging us – they were all smiles.”

“I like to see the expression on the kids’ faces,” says Capt Oggelsby, wearing his own big smile.



Cpl Christian Mukolo-Mutware enjoys hugs and smiles from children at the Aids hospice in Port Royal after a toy donation.

Après leur avoir distribué des jouets, le Cpl Christian Mukolo-Mutware reçoit des câlins d'enfants souriants à la maison de soins palliatifs pour personnes atteintes du sida, à Port-Royal.

CHERYL MACLEOD

Des jouets et des sourires

Par Cheryl MacLeod

Kingston, Jamaïque — Mettre les jouets dans la boîte, puis prendre une décision déchirante : « Est-ce que je veux vraiment m’en défaire? » Ressortir les jouets de la boîte. Voilà la démarche des enfants du Capitaine Doug Oggelsby, qui décident quels jouets offrir.

« Ce sont eux qui voulaient faire don de leurs jouets », explique le Capt Oggelsby, du Régiment des transmissions interarmées des Forces canadiennes (RTIFC) de Kingston, en Ontario, qui a été nommé capitaine adjudant du camp dans le cadre de TROPICAL HAMMER. Cet exercice du Commandement de soutien opérationnel du Canada (COMSOCAN) s’est déroulé en Jamaïque, du 17 mars au 18 avril. « Ma femme et moi avons eu énormément de plaisir à regarder les enfants mettre des jouets dans la boîte, puis les ressortir, indécis, par la suite. »

Pendant un déploiement au Soudan, il y a quelques années, le Capt Oggelsby a constaté à quel point les enfants soudanais étaient démunis. Il a donc

amassé des jouets qu’il a remis à des orphelinats. Lorsqu’il a appris qu’il serait déployé en Jamaïque, où beaucoup d’enfants vivent dans une pauvreté affligeante, il a décidé de répéter l’expérience. Ses enfants ont donné des jouets qu’ils ne voulaient plus et, afin de remplir la boîte, le Capt Oggelsby a ajouté des poupées Izzy, ces petits jouets tricotés à la main et nommés ainsi en l’honneur du Caporal-chef Mark Isfeld, ingénieur des FC qui est mort en 1994 en désamorçant des mines en Croatie.

Dans le cadre de ses fonctions pendant l’exercice TROPICAL HAMMER, le Capt Oggelsby a voyagé dans toute la région. En voyant des quartiers plus pauvres de Kingston, il s’est souvenu de son service au Soudan. Faire ces dons l’aide à se changer les idées et à mieux vivre avec ces souvenirs.

Le Capt Oggelsby a communiqué avec la direction d’une maison de soins palliatifs pour personnes atteintes du sida, ainsi qu’avec la direction d’un petit orphelinat à Port-Royal, pour organiser la remise des jouets. Ces deux endroits hébergent beaucoup d’enfants malades.

Le Capt Oggelsby a invité le Caporal Christian Mukolo-Mutware, signaleur du RTIFC Kingston, à participer à son projet.

Le geste avait aussi un sens particulier pour le Cpl Mukolo-Mutware, qui est né et a grandi au Rwanda. Il est arrivé au Canada en 1993, après quoi il s’est enrôlé dans les FC. Lui aussi est hanté par les souvenirs des enfants pauvres et malades qu’il a vus pendant une grande partie de sa vie au Rwanda, et aussi en Afghanistan. « Ce voyage m’a rappelé beaucoup de souvenirs de chez nous en Afrique », explique-t-il. Il est fier et heureux de participer à la distribution des jouets. « Il est agréable d’en faire un peu plus que mon boulot. »

Ce n’est pas la première fois que le jeune caporal aide des enfants orphelins. C’est ce qu’il a fait en Afghanistan. « J’aime voir des enfants heureux », explique-t-il en ajoutant que ce n’est que lorsqu’on se rend à l’étranger, dans des endroits comme le Rwanda et l’Afghanistan, que l’on constate à quel point les gens sont pauvres et que l’on comprend à quel point nous, les Canadiens, avons de la chance. Par conséquent, donner même un

peu le rend heureux.

Le Capt Oggelsby et le Cpl Mukolo-Mutware ont la même opinion au sujet du don de jouets. Le Capt Oggelsby est très fier que ses enfants y aient participé. « C’est difficile, affirme-t-il. On voit qu’ils sont malades, ils ont le sida; ça crève le cœur. Mais, savoir que mes enfants ont contribué me rend très fier. »

Et quelle a été la réaction des enfants jamaïcains? Les yeux du Cpl Mukolo-Mutware s’illuminent : « Ils étaient très très contents. Ils riaient et nous embrassaient, c’était pour eux un moment heureux. »

« J’aime voir l’expression de bonheur sur les visages des enfants », rapporte le Capt Oggelsby, affichant lui-même un grand sourire.

Read next week’s issue for more on Ex TROPICAL HAMMER.

Vous pourrez lire d’autres articles sur l’exercice TROPICAL HAMMER la semaine prochaine.

No April Fool's Day joke for local Army cadet

SASKATOON — A local Army cadet used her basic human instinct, first aid training and leadership skills to come to the rescue of a teenage boy struck by a vehicle while trying to cross a city street in Saskatoon.

Master Corporal Caitlin Cleghorn, a four-year veteran of 2293 The North Saskatchewan Regiment Army Cadet Corps, was on her way to school April 1 when she witnessed the incident at the intersection of Fairlight Drive and McCormack Road. “I was walking and I saw something get hit by a car and fly across the intersection,” she said. “At first, I didn’t realize it was a

person. Then I realized it was a body. You take first aid training never expecting to have to use it, and then one day, something happens.”

MCpl Cleghorn, 16, was first to reach the boy and immediately began first aid assessment. “When I arrived, he was unconscious but he was still breathing,” she said. “Basically, I thought I needed to help this guy in any way I could. I kept talking to him to see if he would regain consciousness.”

She asked passersby to collect the boy’s belongings, and another person to assist in stabilizing his neck. “The

leadership training I received through my four years with Army cadets enabled me to control and organize the situation. I would not have assumed the leadership role I did if it were not for my training. I would not have even had my first aid qualification,” she said.

Army cadets, 12 to 19 years old, participate in leadership and citizenship training, lead healthier lifestyles through physical fitness, and learn about the activities of the CF.

“Because of this situation, I know that I am stronger than I thought I was. I can handle it. And, first aid training is invaluable. If it’s available, take it!”

Pas de poisson d'avril pour un cadet de l'Armée de terre

SASKATOON — Une jeune cadette de l’Armée de terre s’est servie de son instinct, de sa formation en premiers soins et de ses compétences de dirigeante pour venir à la rescousse d’un adolescent happé par un véhicule à Saskatoon.

Le 1^{er} avril, la Caporal-chef Caitlin Cleghorn, membre depuis quatre ans du Corps des cadets de l’Armée 2293 (North Saskatchewan), se rendait à l’école lorsqu’elle a été témoin d’un accident à l’intersection de la promenade Fairlight et du chemin McCormack. « Je marchais et j’ai vu quelque chose se faire frapper par une auto et être projetée plus loin sur la rue, explique-t-elle. Au début, je ne me suis pas rendu compte qu’il s’agissait d’une personne. J’ai ensuite constaté qu’il s’agissait bien

d’un humain. On suit les cours de premiers soins, mais on ne croit pas qu’on aura besoin de recourir à ces connaissances, puis, un jour, quelque chose comme ça se produit. »

La Cplc Cleghorn, qui a 16 ans, a été la première à se rendre au garçon. Elle a tout de suite commencé à évaluer l’état du malheureux pour lui donner les premiers soins. « Lorsque je suis arrivée, il était inconscient, mais il respirait encore, explique-t-elle. Je me suis dit que je devais l’aider au meilleur de mes capacités. J’ai continué à lui parler pour voir s’il allait reprendre connaissance. »

Elle a demandé aux passants de ramasser les effets du garçon et a demandé l’aide d’une autre personne pour stabiliser le cou de l’adolescent. « La formation en matière de direction que j’ai reçue pendant mes quatre

ans comme cadette de l’Armée de terre m’a permis de maîtriser la situation et d’y remédier. Sans ma formation de cadette, je n’aurais jamais pu y arriver, au fait, je n’aurais même pas de diplôme de cours de premiers soins. »

Les cadets de l’Armée de terre sont âgés de 12 à 19 ans, ils participent à une formation sur la direction et la citoyenneté, mènent des vies plus saines grâce à des activités de conditionnement physique et sont informés au sujet des FC.

« Vivre cette expérience m’a permis de me rendre compte que je suis plus forte que je ne le croyais. Je suis capable d’en prendre. Et la formation sur les premiers soins est très précieuse. Si vous en avez la chance, suivez-la! »

EE opens doors, minds

Major Harjit Sajjan, of the British Columbia Regiment, has returned from Afghanistan with the certain knowledge that his presence there had an immediate and, hopefully, lasting effect.

“I was told by an Afghan soldier,” he said, “that ‘if Canada allows you [a Sikh] to join its military and gives you equal responsibility, then maybe Canada is here to help.’”

Maj Sajjan was one of the speakers at the Directorate of Human Rights and Diversity’s (DHRD’s) recent CF Employment Equity (EE) Workshop. The theme of the two-day, annual event, attended by about 130 CF and civilian EE practitioners, was “Beyond Compliance – Building for the Future”. Maj Sajjan believes his time in Afghanistan breathes life into that theme.

“The visible diversity of the CF,” he said, “did much to neutralize Afghan misconceptions about Canadian

objectives, and helped get the accurate message out.” His fluency in English and Punjabi contributed to building rapport and trust with Afghan units, and his knowledge of life in a small East Indian village gave him perspective and cultural insight into the needs of small Afghan villages.

“My background helped me more easily build a rapport with the local Afghans, which certainly assisted in gaining their trust. This trust,” said Maj Sajjan, “led to a wealth of intelligence information that greatly assisted the Canadian contingent in determining where the attacks would come from, and helped save lives.”

Sergeant Parnell Pachal, from the Combat Training Centre Infantry School, talked about the equally positive effect of the female personnel serving in Afghanistan. “The presence of female soldiers in leadership roles,” he said, “and their perspective, contributed to understanding

cultural sensitivities, and served as a conduit to access critical information and influence locals via the family unit. Having a rapport with local people generated reportable, applicable information that helped bring soldiers back safely.”

The EE Workshop comprised panel discussions and case studies, punctuated by talks given by Dr. Al Okros, from the Canadian Defence Academy, and Lieutenant-Colonel Peter Bell, of the British Columbia Regiment. As well, co-chairs of the four Diversity Advisory Groups—Defence Visible Minority Advisory Group, Defence Women’s Advisory Organization, Defence Aboriginal Advisory Group and Defence Advisory Group for Persons with Disabilities—spoke to attendees.

Find information about EE at <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/dhrd/>.

L'équité en emploi : ouvrir des portes et des esprits

Le Maj Harjit Sajjan du British Columbia Regiment est rentré d’Afghanistan sûr que sa présence là-bas a eu un effet immédiat et, avec un peu de chance, durable.

« Un soldat afghan m’a dit que, si le Canada permettait à un sikh de s’enrôler et qu’il lui confiait des responsabilités égales, cela voulait peut-être dire que ce pays souhaitait vraiment aider l’Afghanistan », explique-t-il.

Le Maj Sajjan était l’un des conférenciers pendant l’atelier des FC sur l’équité en matière d’emploi, qui a eu lieu récemment et qui était présenté par la Direction - Droits de la personne et diversité. L’atelier annuel de deux jours, auquel ont participé environ 130 professionnels civils et militaires en matière d’équité en emploi, avait pour thème « Au-delà du respect des exigences – prévoir l’avenir ». Le Maj Sajjan est d’avis que sa période de service en Afghanistan donne un nouveau souffle de vie à ce thème.

« La diversité visible dans les FC a beaucoup contribué à combattre les préjugés des Afghans concernant les

objectifs canadiens et a permis de transmettre le bon message. » Le Maj Sajjan parle couramment l’anglais et le panjabi, grâce à quoi il a pu tisser des liens avec les unités afghanes et leur inspirer confiance. Le fait d’avoir grandi dans un petit village de l’est de l’Inde lui donne la perspicacité nécessaire pour comprendre la culture et les besoins des petits villages afghans.

« Mon bagage personnel m’a permis de créer des liens avec les Afghans du coin, ce qui a certainement contribué à acquérir leur confiance, affirme le Maj Sajjan. Cette confiance a mené à une foule d’informations qui ont grandement aidé le contingent canadien à déterminer d’où viendraient les attaques et, par conséquent, à sauver des vies. »

Le Sgt Parnell Pachal, de l’École d’infanterie du Centre d’instruction au combat, a parlé de l’incidence qu’a eue la présence de femmes militaires en Afghanistan. « Les femmes qui occupaient des postes de direction et qui donnaient leur opinion nous ont permis de comprendre les particularités culturelles et ont servi d’intermédiaire

pour accéder aux renseignements très importants. Elles ont également réussi à influencer les gens par le biais du noyau familial. En ayant des liens avec les habitants de l’endroit, on a pu obtenir des informations utiles qui ont permis de ramener les soldats sains et saufs. »

L’atelier sur l’équité en matière d’emploi comprenait des tables rondes et des études de cas, en plus de conférences offertes par Al Okros, de l’Académie canadienne de la Défense, et le Lcol Peter Bell, du British Columbia Regiment. De plus, les coprésidents des quatre groupes consultatifs sur la diversité de la Défense, soit le Groupe consultatif de la Défense pour les minorités visibles, l’Organisation consultative des femmes de la Défense, le Groupe consultatif des Autochtones de la Défense et le Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées, se sont adressés aux participants.

Pour obtenir plus de renseignements sur l’équité en matière d’emploi, consultez le <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/dhrd/>.

Canex, plus qu'un simple magasin!

Par Steve Fortin

Dans la plupart des bases des Forces canadiennes, le nom Canex fait partie du paysage. Pour un militaire ou un employé de la Défense nationale, ce nom est familier. Pourtant, le mandat, les réalisations et la raison d'être de Canex sont encore trop souvent méconnues. Disons d'abord que l'organisme, qui relève du Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles, exploite des commerces de vente au détail dans les bases, les escadres et les unités au Canada et offre aux membres des FC une diversité de programmes avantageux.

Ken Stilwell, gestionnaire des programmes de Canex, explique : « Bien des gens, dont des militaires, croient que nous sommes une entreprise privée qui réalise des profits. Rien n'est plus faux! Pour l'année 2007, une saine gestion et l'appui de notre clientèle fidèle ont permis à Canex de remettre 4,7 millions de dollars à la collectivité militaire. » La mission de Canex est sans équivoque : garantir un stock de produits et la disponibilité de

services à prix concurrentiels qui répondent aux besoins de ses clients tout en permettant de réaliser des recettes dont profitent les bases, les escadres et les unités.

Afin d'être sûr que sa clientèle bénéficie, en plus de ce qu'on vend dans les économats, des meilleurs produits et services, Canex a mis sur pied récemment un programme de rabais qu'on peut consulter dans Internet et qui s'adresse exclusivement aux personnels des FC et du MDN. Grâce à des ententes conclues avec différents détaillants, Canex affiche dans le site du programme de rabais, au www3.cfpsa.com/canexdiscounts/content.aspx, la liste des rabais auxquels sa clientèle a droit triée par région, par détaillant et par type de produits et de services.

Prenons l'exemple d'un militaire qui habite la BFC Shilo, au Manitoba, et qui désire trouver un commerçant d'entretien automobile qui participe au programme de rabais de Canex. Une simple recherche dans le site du programme de rabais permettra à cette personne de trouver trois endroits où il bénéficiera d'un rabais sur le prix habituel du service. Les partenariats avec les

commerçants sont une autre façon pour Canex d'offrir à sa clientèle un large éventail de produits et de services à bas prix, complémentaires à ceux qu'il affiche déjà.

Les ententes que négocie Canex peuvent prendre diverses formes. À titre d'exemple, le transporteur ferroviaire Via Rail a fait beaucoup de bruit récemment avec son offre qui permet aux membres des FC et aux employés du MDN de voyager gratuitement pendant tout le mois de juillet. La réaction des intéressés a été inespérée. En date du 4 avril, on enregistrait déjà plus de 6 000 réservations, représentant une augmentation de 15 % du volume d'appels de Via Rail pour cette période.

En suivant le lien qu'affiche Canex dans son site Internet et qui mène au site Web du transporteur ferroviaire, on apprendra que les rabais offerts aux membres des FC et aux employés du MDN sont encore plus poussés et portent sur l'ensemble de l'année en cours. Une simple recherche permettra au client de Canex d'économiser à coup sûr!

À n'en pas douter, Canex s'acquitte fort bien de sa mission.

CANEX more than just a store!

By Steve Fortin

The name CANEX is part of the landscape on most CF bases, and familiar to all military personnel and National Defence employees. The mandate, accomplishments and purpose of CANEX, however, are far too often not as well known.

The organization, managed by Director General Personnel and Family Support Services, operates retail outlets on bases and wings in Canada, offering CF personnel a variety of beneficial programs.

"Many people, including some CF members," says Ken Stilwell, CANEX Manager, Corporate Programs, "think that we are a private, for-profit organization. But nothing is further from the truth. In 2007, thanks to sound management and the support of our loyal customers, CANEX was able to give \$4.7 million back to the military community."

The CANEX mission is clear: guarantee a range of

products and services at competitive prices that meet the needs of its clients, while generating revenues that benefit bases and wings.

To ensure its customers get the best products and services, in addition to those offered in retail outlets, CANEX recently established an Internet-accessible discount program that is available exclusively to CF personnel and DND employees. Through agreements with other retailers, CANEX posts a list of discounts available to its clientele on its discount program Web site www3.cfpsa.com/CANEXdiscounts/content.aspx, where the products and services are sorted by region, retailer and type.

Let's say, for example, a member of the CF at CFB Shilo, in Manitoba, would like to find automotive service businesses participating in the CANEX discount program. With a few simple clicks, that person will find three local businesses offering discounts to military personnel.

Partnerships with businesses are another way for CANEX to offer its clientele a greater variety of products and services at low prices that complement its own line of reasonably-priced products and services.

The agreements negotiated by CANEX can take different forms. VIA Rail, for example, got a lot of press recently by promoting its offer allowing CF personnel and DND employees to travel for free during the month of July. The reaction of the target group was great – as of April 4, more than 6 000 reservations had been made, representing a 15 per cent increase of VIA Rail's usual call volume for this period.

By following the link on the CANEX Web site leading to VIA Rail's site, CF personnel and DND employees will find that discounts are available to them year-round. In this case, a bit of research is sure to pay off.

There is no doubt that CANEX is carrying out its mission, and doing it very well.



CPL JEAN-FRANÇOIS NÉRON

A great honour

Sergeant Abdoul Amtou Guindo, M.S.M., stands with Governor General and Commander-in-Chief of Canada Michaëlle Jean after receiving the Meritorious Service Medal (Military Division) March 26 at Rideau Hall.

Sergeant Guindo deployed as a Combat Logistics Patrol Commander with Force Protection Platoon, National Support Element, Joint Task Force Afghanistan, from June 2006 to March 2007. He consistently demonstrated excellent situational awareness as he led his troops through numerous ambushes and improvised explosive device strikes on combat logistics patrols. His leadership and conduct were an inspiration to his soldiers and were determining factors in the success of the mission.

Go to www.gg.ca/honours/decorations/msd/index_e.asp for more information.

Un grand honneur

Le Sergent Abdoul Amtou Guindo, M.S.M., en compagnie de Michaëlle Jean, gouverneure générale et commandante en chef du Canada, après avoir reçu la Médaille du service méritoire (division militaire) le 26 mars, à Rideau Hall.

Le Sergent Guindo a agi à titre de commandant de patrouille logistique de combat au sein du peloton de protection de l'Élément de soutien national de la Force opérationnelle interarmées en Afghanistan, de juin 2006 à mars 2007. Son excellente connaissance de la situation lui a permis de diriger ses subordonnés et d'éviter de nombreuses embuscades et des dispositifs explosifs de circonstance pendant les patrouilles logistiques de combat. Sa direction et sa conduite ont inspiré les soldats sous ses ordres et ont été des facteurs déterminants qui ont contribué au succès de la mission.

Pour en connaître plus, rendez-vous au www.gg.ca/honours/decorations/msd/index_f.asp.

Canada lauded for network centric warfare innovation

By Josée Houde

The US recently recognized Canada for its efforts in developing a system of command and control interoperability to be used in joint or coalition operations.

Colonel Robert Mazzolin, Chairman of the Multilateral Interoperability Program (MIP) international program and Director Land Command Systems Program Management, accepted the award hailing Canada's MIP as the outstanding program from a coalition partner in the area of network centric warfare (NCW).

"The international program comprises 26 nations," Col Mazzolin said. "The MIP provides a key interoperability capability by allowing these nations to create a common language for the exchange of command and control information, so that everyone will understand when an order is given, when enemy activity has been identified, or critical planning

and coordination information needs to be exchanged."

The NCW award ceremony, hosted by the Institute for Defence and Government Advancement in Washington, D.C., featured speakers Donald Rumsfeld, former US Secretary of Defense, and Lieutenant-General Peter Chiarelli, Senior Military Assistant to the US Secretary of Defense and former US Force Commander in Iraq.

"Network centric warfare," Col Mazzolin said, "is a whole new discipline of how you apply intelligence, and enable the computer networks to associate with fire control systems. This has tremendous impact on how we conduct warfare efficiently and on minimizing loss of life. We are no longer relying on tanks, airplanes and ships to the exclusion of everything else."

Canada also earned a second-place nomination in the same category for its coordination with the Netherlands in the

development of the Interface Gateway Box (IGB), the technical hardware implementation of the MIP. The IGB allows the secure exchange of information between NATO partners, not only in the area of command and control systems but also with regard to Voice-Over-Internet Protocol and e-mail traffic.

"At home, communicating to another computer via the Internet is easy," said Lieutenant-Colonel Jacques Hamel, the Canadian head of delegation to the MIP. "When you're in the field and you want to communicate securely, you need a type of universal plug, to put it very simply. The Interface Gateway Box is a universal plug for e-mail, command and control information, and telecommunications. You just connect them together and follow the procedure to communicate. This will enable us to better coordinate with our allies."

NCW encompasses the interactions of knowledge, information and data in a

networked system of decision makers. This concept is driven by information technology in order to gain a competitive war-fighting advantage through the networking of different platforms – armoured fighting vehicles, ships, aircraft, etc.

Canada's contribution to the MIP international program has been recognized by some of its largest partners in the global community. NATO has its own implementation of the MIP, enabling the interoperability of information between all nations. The US Department of Defense has shown interest in adopting Canada's implementation of the MIP.

"This is a great example," said LCol Hamel, "of how DND and industry have pulled together to deliver a system that makes Canada a leading nation in the area of network centric warfare."

The IGB has recently been demonstrated in the Netherlands in preparation for potential deployment in Afghanistan.

Le Canada félicité de ses innovations en matière de guerre réseaucentrique

Par Josée Houde

Les États-Unis ont récemment souligné les efforts du Canada visant à mettre au point un système d'interopérabilité du commandement et du contrôle qu'on pourrait utiliser au cours d'opérations interarmées ou de coalition.

Le Colonel Robert Mazzolin, président du Programme d'interopérabilité multilatéral (PIM) international et directeur – Administration du programme des systèmes de commandement terrestre, a accepté le prix qui saluait le PIM du Canada, jugé un programme exceptionnel d'un partenaire de la coalition en matière de guerre réseaucentrique.

« Le programme international réunit 26 pays, déclare le Col Mazzolin. Le PIM se révèle une capacité très importante en matière d'interopérabilité puisqu'il permet à ces pays de créer un langage commun en vue d'échanger des renseignements de commandement et de contrôle, afin que tous comprennent lorsqu'un ordre est donné, lorsqu'on décèle des activités

ennemies ou lorsqu'on doit communiquer des renseignements cruciaux sur la planification et la coordination. »

Pendant la cérémonie de remise de prix sur la guerre réseaucentrique, organisée par l'Institut pour le progrès de la Défense et du gouvernement, de Washington, D.C., le public a eu droit à des allocutions de Donald Rumsfeld, ancien secrétaire états-unien de la Défense et du Lieutenant-général Peter Chiarelli, adjoint militaire principal du secrétaire états-unien de la Défense et ancien commandant de la Force états-unienne en Iraq.

« La guerre réseaucentrique est une discipline entièrement nouvelle portant sur la façon d'appliquer le renseignement et sur les moyens de permettre aux réseaux informatiques de s'associer aux systèmes de contrôle du tir. Elle a une incidence considérable sur nos façons de mener la guerre tout en étant efficaces et en minimisant les pertes de vie. Nous ne nous fions plus exclusivement aux chars d'assaut, aux avions et aux navires. »

Le Canada a également reçu une deuxième place dans la même catégorie

pour sa collaboration avec les Pays-Bas quant à la mise au point de la boîte d'interface de passerelle, l'équipement technique permettant de mettre en œuvre le PIM. La boîte sert à communiquer des renseignements protégés aux partenaires de l'OTAN, non seulement pour ce qui est des systèmes de commandement et de contrôle, mais aussi grâce à la téléphonie par IP et au courriel.

« À la maison, communiquer avec un autre ordinateur par Internet, c'est de la petite bière », explique le Lieutenant-colonel Jacques Hamel, chef de la délégation canadienne du PIM. « Lorsqu'on est en campagne et qu'on veut communiquer en toute sécurité, par contre, il faut un outil qui agit essentiellement comme une prise universelle. La boîte d'interface de passerelle est une prise universelle pour le courriel, les informations de commandement et de contrôle et les télécommunications. Il suffit de brancher les éléments et de suivre les procédures pour communiquer. Cet outil nous permet de mieux coordonner les opérations avec nos alliés. »

La guerre réseaucentrique englobe l'interaction entre les connaissances, les informations et les données dans un système réseauté formé de preneurs de décisions. C'est un concept mené par les technologies de l'information afin d'obtenir un avantage dans la guerre grâce au réseautage des différentes armes : véhicules blindés de combat, navires, avions, etc.

La contribution du Canada au PIM international a été saluée par certains de ses partenaires les plus importants dans le monde. L'OTAN dispose de sa propre version du PIM, ce qui permet à ses pays membres de communiquer sans embûches. Le département de la Défense des États-Unis a manifesté son intérêt quant à l'application canadienne du PIM.

« C'est un excellent exemple du travail commun du MDN et de l'industrie afin de mettre au point un système faisant du Canada un chef de file dans le domaine de la guerre réseaucentrique. »

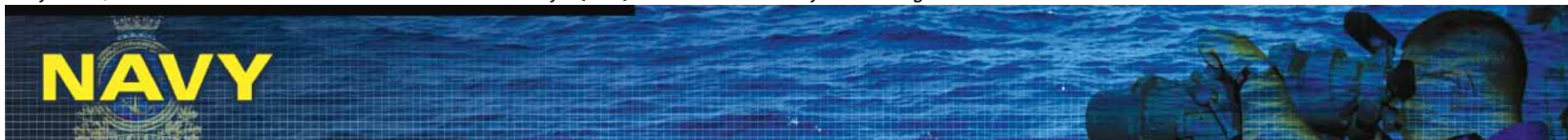
On a récemment présenté la boîte d'interface de passerelle aux Pays-Bas en vue de la possibilité d'un déploiement en Afghanistan.



MCPL/CPLC BRUNO TURCOTTE

Afghan workers build Route Foster in Zharey district with the support of Civilian Military Cooperation Teams from the Kandahar Provincial Reconstruction Team.

Des travailleurs afghans construisent la route Foster dans le district de Zharey avec l'aide de groupes de coopération civilo-militaire de l'Équipe provinciale de reconstruction de Kandahar.



Navy clearance divers receive national award

By Darlene Blakeley

The clearance diver community has been recognized by the Navy League of Canada for its lifesaving explosive ordinance disposal (EOD) activities in Afghanistan.

Four Navy divers were on hand March 28 in Ottawa to receive the J.J. Kinley Award on behalf of their colleagues. This honour is given by the National Board of Directors of the Navy League of Canada to members, employees or units of the CF, the Canadian Coast Guard or the Department of Fisheries and Oceans who have made remarkable contributions in support of naval and maritime interests.

This marks the first time the honour has been given to an entire trade, rather than a ship or individual.

“The Navy clearance divers have been called upon to perform dangerous missions in an environment that is very different from what they were trained for,” said Jerrod Riley, National Deputy Director of the Navy League of Canada. “The dedication, bravery and skill that they have applied to combating improvised explosive devices in Afghanistan are a credit to the service, and have brought national and international recognition for the important role the Canadian Navy continues to play in the fight against terrorism.”

The divers who attended the event, Lieutenant-Commander Roland Leyte, Petty Officer, 1st Class

Paul Walsh, Petty Officer, 2nd Class Dave Poole and Master Seaman Kevin March, are all decorated sailors who have served in Afghanistan.

“We are humbled and honoured,” said LCdr Leyte, “to have been selected by the Navy League of Canada for this award.”

The clearance diving community, comprising specialists

in diving, mine warfare and EOD, has been providing assistance to the CF effort in Afghanistan since 2005, according to LCdr Leyte. “Although our efforts have been heralded as heroic and lifesaving,” he said, “the branch is proud to serve as part of one team, the Canadian Forces, utilizing our specialized training to support the team wherever we are required to do the job.”



JERROD RILEY

From right, MS Kevin March, PO 1 Paul Walsh, PO 2 Dave Poole and LCdr Roland Leyte display the J.J. Kinley Award recognizing the EOD disposal work done in Afghanistan by Navy clearance divers. Ken Bowering (left), the Navy League of Canada's Vice-President for Maritime Affairs, made the presentation.

À partir de la droite : le Matc Kevin March, le M 1 Paul Walsh, le M 2 Dave Poole et le Capc Roland Leyte montrent le prix J.J. Kinley, qui salue le travail de neutralisation d'explosifs et de munitions des plongeurs-démineurs de la Marine en Afghanistan. Ken Bowering (à gauche), vice-président des Affaires maritimes de la Ligue navale du Canada, a remis la récompense aux plongeurs.

Des plongeurs-démineurs de la Marine reçoivent un prix national

Par Darlene Blakeley

Les plongeurs-démineurs ont été salués par la Ligue navale du Canada pour leurs opérations de désamorçage de bombes qui ont permis de sauver des vies en Afghanistan.

Quatre plongeurs-démineurs de la Marine se trouvaient à Ottawa le 28 mars pour recevoir le prix J.J. Kinley au nom de leurs collègues. Le Conseil d'administration national de la Ligue navale du Canada décerne cet honneur à des membres, à des employés et à des unités des FC, de la Garde côtière du Canada ou du ministère des Pêches et des Océans dont le travail a contribué aux intérêts maritimes.

C'est la toute première fois qu'on accorde cet

honneur à un groupe professionnel entier, plutôt qu'à un navire ou à une personne.

« Les plongeurs-démineurs de la Marine ont participé à des missions dangereuses dans un milieu très différent de celui où ils travaillent normalement », a déclaré Jerrod Riley, directeur national intérimaire de la Ligue navale du Canada. « Leur dévouement, leur bravoure et les compétences dont ils ont fait preuve dans la lutte contre les dispositifs explosifs de circonstance en Afghanistan font honneur à leur service, en plus de leur faire une excellente réputation à l'échelle nationale et internationale, selon laquelle la Marine canadienne continue de lutter contre le terrorisme. »

Les plongeurs qui assistaient à la cérémonie, à savoir le Capitaine de corvette Roland Leyte, le Maître de

1^{re} classe Paul Walsh, le Maître de 2^e classe Dave Poole et le Matelot-chef Kevin March, sont tous des marins décorés ayant servi en Afghanistan.

« Nous sommes honorés que la Ligue navale du Canada ait choisi de nous remettre ce prix », a déclaré le Capc Leyte.

Les plongeurs-démineurs, des spécialistes du plongeon, de la guerre des mines et de la neutralisation d'explosifs et de munitions, soutiennent depuis 2005 les efforts des FC en Afghanistan, selon le Capc Leyte. « Même si l'on a dit de notre travail qu'il est héroïque, nous sommes tout simplement fiers de servir au sein d'une équipe, celle des Forces canadiennes, et d'utiliser notre instruction spécialisée pour aider l'équipe, peu importe où l'on a besoin de nous. »



Latest issue of *Crowsnest* now available

The latest issue of the Navy's magazine *Crowsnest* is now available online at www.navy.gc.ca.

The Spring 2008 issue includes articles on HMCS *Charlottetown*'s deployment in the Middle East, Combined Task Force 150 activities, the Navy's honorary captains, the process for disposing of decommissioned vessels, the Naval Reserve's new commanding officer, and HMCS *Protecteur*'s mid-Pacific tanker duties.

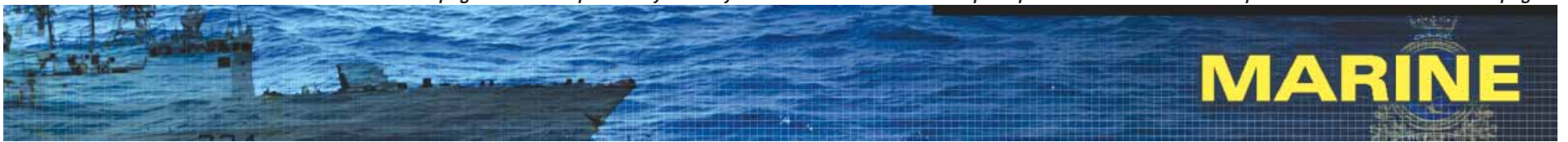
Hard copies of the publication are available at the east and west coast formations, in Ottawa and at Naval Reserve Divisions across the country.

Publication du plus récent numéro de *La Vigie*

Vous pouvez maintenant lire le dernier numéro du magazine de la Force maritime, *La Vigie*, au www.navy.gc.ca.

Le numéro du printemps 2008 comprend des articles sur le déploiement du NCSM *Charlottetown* au Moyen-Orient, les 150 activités de la Force opérationnelle interarmées, les capitaines honoraires, le processus d'élimination des navires qui ne servent plus, le nouveau commandant de la Réserve navale et la mission de ravitaillement du NCSM *Protecteur* dans le Pacifique.

On peut obtenir des exemplaires du magazine en s'adressant aux formations des côtes Est et Ouest, aux responsables du magazine à Ottawa ou aux différentes divisions de la Réserve navale partout au pays.



Training culminates in successful ESSM firings

By PO I Darrell Morton

Five months of training and preparation came down to just a few seconds February 29 as HMCS *St. John's* fired two evolved Sea Sparrow missiles (ESSM) at remotely controlled aerial targets simulating anti-ship missiles.

The occasion marked the first live ESSM firing from a Canadian frigate relying on the ship's command and control system to assess the inbound threat and escalate the ship's reaction right up to the point of firing. The mode of firing still required command approval and human intervention from the sensor weapon controller (SWC).

With the staffs of the Canadian Forces Maritime Warfare Centre (CFMWC) and the Fleet Maintenance Facility (FMF) embarked to observe, two targets closed with *St. John's*. The SWC, Lieutenant (Navy) Kim Dunn, and her team, comprising Leading Seaman Bradley Saunders (air raid reporting operator), Master Seaman Scott Wells (electronic warfare supervisor), MS Tony Bourgoïn (fire control supervisor), and Leading Seamen Chris Glibbery and Jason Caldwell (fire control operators), assessed that the closing contacts posed a threat to the ship. The captain ordered the ship to action stations and the team to "take all resolved threats to *St. John's*."

Action stations both tested the organization's ability to efficiently respond to an impending threat and prepared the ship to defend itself from a possible "rogue drone", a term used for the unlikely event that the shore authorities lose control of the target. The 57 mm gun and close in weapon system were loaded and ready as additional layers of defence.

Initial reports based on the data collected by CFMWC staff indicate that both missiles were successful.

PO I Morton is a sensor weapon controller aboard HMCS *St. John's*.

HMCS St. John's fires an evolved Sea Sparrow missile.

Le NCSM St. John's lance un missile SeaSparrow moderne.



SGT TOMY DRESDILL

Une formation se termine par des essais réussis d'ESSM

Par le M I Darrell Morton

Cinq mois d'instruction et de préparation ont culminé en quelques secondes de mise à feu, le 29 février, lorsque le NCSM *St. John's* a procédé au tir de deux missiles Sea Sparrow modernes (ESSM) sur des cibles aériennes télécommandées simulant des missiles antinavire.

Il s'agissait du premier lancer d'un ESSM effectué par une frégate canadienne et s'appuyant sur le système de commandement et de contrôle du navire pour évaluer la menace, préparer le lancement et l'exécuter. La mise à feu nécessitait tout de même l'approbation du commandement ainsi qu'une intervention humaine de la part du contrôleur d'armes par capteur (SWC).

Des membres du personnel du Centre de guerre navale des Forces canadiennes (CGNFC) et de l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) étaient à bord et ont pu observer les deux cibles s'approcher du *St. John's*. Le Lieutenant de vaisseau Kim Dunn, SWC, et son équipe constituée du Matelot de 1^{re} classe Bradley

Saunders, chargé du compte-rendu du raid aérien, du Matelot-chef Scott Wells, superviseur à la guerre électronique, du Matelot-chef Tony Bourgoïn, superviseur de tir, du Mat I Chris Glibbery et du Mat I Jason Caldwell, opérateurs de tir, ont déterminé que les engins approchant du navire posaient une menace. Le commandant a ordonné le branle-bas de combat et la défense du *St. John's*.

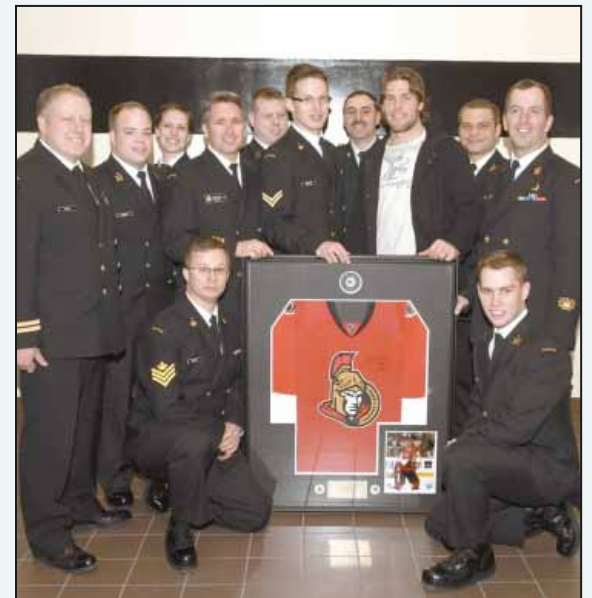
Les postes de combat ont mis à l'épreuve leur capacité de réagir efficacement à une menace imminente et ils ont préparé le navire à se défendre contre un missile télécommandé au cas où les autorités terrestres en perdraient la maîtrise, chose peu probable mais possible. Le canon de 57 mm et le système de défense rapprochée étaient chargés et prêts à fonctionner comme mesures de défense supplémentaires.

Les rapports préliminaires s'appuyant sur les données recueillies par le personnel du CGNFC indiquent que les deux tirs ont atteint leur cible.

Le M I Morton est contrôleur d'armes par capteur à bord du NCSM *St. John's*.

HMCS *Ottawa* purchases Senators jersey during namesake city visit

Crewmembers from HMCS *Ottawa* paid a visit to their namesake city from March 25 to 29, participating in a number of events designed to strengthen the relationship. One of the highlights of the trip was a visit by the sailors to an Ottawa Senators hockey practice, where they purchased a signed Mike Fisher jersey. Mr. Fisher will be donating the money to one of the charities he supports. The framed jersey will be hung in the flats of the ship for everyone to see. Front row, left to right: PO 2 Trevor Walker and OS Kevin Power. Back row: Lt(N) Dale Mackie, LS Joel Laurin, Lt(N) Dana Wall, Cdr Martin Teft, MS Otis Bates, LS Mike Spence, WO Mike Deschamps, Mike Fisher, MS Andzej Buczynski and CPO 2 Mike Vincelette.



MCPL/CPLC SERGE TREMBLAY

Des marins du NCSM *Ottawa* achètent un chandail de hockey des Sénateurs

Des membres de l'équipage du NCSM *Ottawa* se sont rendus dans la ville éponyme de leur navire, du 25 au 29 mars, pour participer à des activités visant à solidifier les liens entre le navire et la ville. L'un des points saillants du voyage pour les marins a été d'assister à une période d'entraînement des Sénateurs d'Ottawa. Les militaires ont acheté un chandail de Mike Fisher autographié par le joueur. Ce dernier remettra l'argent à l'une des œuvres de charité qu'il appuie. On suspendra le maillot encadré dans une coursive du navire pour que tous puissent l'admirer. Première rangée : le M 2 Trevor Walker et le Mat 3 Kevin Power. Rangée arrière : le Ltv Dale Mackie, le Mat I Joel Laurin, le Ltv Dana Wall, le Capf Martin Teft, le Matc Otis Bates, le Mat I Mike Spence, l'Adj Mike Deschamps, Mike Fisher, le Matc Andzej Buczynski et le PM 2 Mike Vincelette.



16 Wing Borden: “Birthplace of the RCAF”

By MWO Normand Marion

“Welcome to 16 Wing Borden, the birthplace of the Royal Canadian Air Force.” “... the cradle of military aviation in Canada.” “... the schoolhouse of the Air Force.” And more.

Lieutenant-Colonel Harry Kowal, Commander of 16 Wing, uses many expressions to greet visitors to the wing. While some of his greetings highlight the proud Air Force heritage still evident around the base, others reflect the prominent and crucial role the wing plays in training the Air Force today.

The story of Canadian military aviation at CFB Borden—or Camp Borden, as it was formerly known—goes back to the construction of an aerodrome for the Royal Flying

Corps in 1917. Borden played a prominent role in all evolutionary phases of our national air force, from the formation of the Canadian Air Force in 1920 through the formative years of the RCAF, starting in 1924. The base also played a leading role in the early days of the British Commonwealth Air Training Plan. In the post-Second World War era, instruction shifted from aircrew training to aircraft technical training, earning the station the new nickname “Schoolhouse of the RCAF”.

When 16 Wing Borden was established in 1994, the men and women of the wing eagerly picked up the torch, and continue today to uphold the long tradition of air force technical training in Borden. With a mission to “provide quality training and professional development to meet Canada’s defence commitment”, the wing’s team

of about 300 Regular and Reserve Force personnel and civilian staff look after the training of more than 2 000 students every year. Their training strategy is guided by years of experience, a steadfast commitment to continuous improvement, and unwavering support for wing personnel.

16 Wing currently comprises a headquarters and two training establishments, the Canadian Forces School of Aerospace Technology and Engineering (CFSATE) and the Air Command Academy (ACA).

CFSATE’s primary focus is on training technicians in aviation systems, avionics systems, aircraft structures, and imagery, as well as aerospace engineers. Faced in recent years with significant challenges from increased recruiting levels, the school has shown, through various initiatives, a tremendous capability for adapting.

“CFSATE has set the example for a transformed training environment,” says LCol Kowal, “effectively implementing performance-oriented training to meet the needs of the Air Force, increasing throughput with larger class sizes, modernizing classrooms, taking advantage of new technologies, and embracing a flexible approach to human resources, which includes a total force structure, contractors and community college.”

The ACA provides professional development and training to CF non-commissioned members from junior ranks to senior supervisor levels. Courses include leadership, management, communication skills, and Air Force culture and history. The ACA is currently preparing to deliver the enhanced primary leadership qualification (EPLQ) course, with a pilot course scheduled to start in May.



16 Wing staff and students gather on the hangar floor at the Stedman Building to celebrate the RCAF's 84th anniversary.

Les membres du personnel de la 16^e Escadre et les étudiants se sont réunis au hangar de l'édifice Stedman pour célébrer le 84^e anniversaire de la fondation de l'ARC.

MCPL/CPL GHISLAIN COTTON

La 16^e Escadre Borden, berceau de l'ARC

Par l'Adjum Normand Marion

« Bienvenue à la 16^e Escadre Borden, berceau de l'Aviation royale du Canada », « lieu de naissance de l'aviation militaire du Canada », « lieu des premiers balbutiements de la Force aérienne » sont autant d'expressions qu'utilise le Lieutenant-colonel Harry Kowal, commandant de la 16^e Escadre, pour présenter son unité aux visiteurs. Bien que certains de ces accueils soulignent le riche patrimoine de la Force aérienne, qui est évident à la base, d'autres rappellent le rôle crucial et de premier ordre que joue l'escadre en ce qui concerne l'instruction de la Force aérienne actuelle.

L'histoire de l'aviation militaire canadienne à la BFC Borden, ou à Camp Borden, comme on l'appelait à l'époque, remonte à la construction d'un aérodrome pour le Royal Flying Corps, en 1917. Borden a joué un rôle de premier plan dans toutes les étapes de l'évolution de la force aérienne du pays, de la constitution de la Force aérienne du Canada, en 1920, aux années de formation de l'ARC, à compter de 1924. La base a également joué un rôle de chef de file au commencement du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique. Après la guerre, les activités, qui, jusqu'alors, étaient axées sur l'instruction de l'équipage aérien, passent à l'instruction technique des aéronefs. Borden reçoit alors le surnom de « École de l'ARC ».

Après la mise sur pied de la 16^e Escadre Borden en 1994, le personnel de l'unité s'est empressé de prendre le flambeau et il poursuit encore aujourd'hui la longue tradition d'instruction technique de la Force aérienne à

Borden. Investi de la mission « d'offrir de l'instruction de qualité et des services de perfectionnement professionnel afin de respecter les engagements du Canada en matière de défense », le personnel de l'escadre, composé d'environ 300 membres de la Force régulière, de la Réserve et de civils, assure l'instruction de plus de 2 000 étudiants annuellement. La stratégie d'instruction de l'escadre est guidée par des années d'expérience, un dévouement inébranlable à l'amélioration continue et un excellent soutien au personnel de l'escadre.

La 16^e Escadre compte actuellement un quartier général et deux établissements d'instruction, soit l'École de technologie et du génie aérospatial des Forces canadiennes (ETGAFC) et l'École du Commandement aérien (École CAir).

L'ETGAFC se spécialise dans l'instruction des techniciens dans les domaines de systèmes d'aéronefs, de systèmes avioniques, de structures d'aéronefs, d'imagerie, et du génie aérospatial. Au cours des dernières années, l'école a dû surmonter des obstacles de taille découlant des niveaux de recrutement élevés, mais elle a su faire preuve, grâce à divers projets, de sa capacité indéniable d'adaptation.

« L'ETGAFC a donné le ton au nouveau milieu d'instruction, en mettant en œuvre efficacement l'instruction axée sur le rendement en vue de répondre aux besoins de la Force aérienne, explique le Lcol Kowal. Elle a réussi à augmenter son nombre d'étudiants en travaillant avec des groupes plus considérables d'étudiants, en modernisant ses salles de classe, en tirant parti des nouvelles technologies et en adoptant une approche



CPL BILL MACLEOD

Cpl Steven Drinkwater (front), a candidate on the aviation systems technician course at CFSATE, finishes the lockwiring to complete the installation of an oil pressure transmitter on a J85CAN40 turbojet engine, while Pte Nathaniel Afonso (right) reviews the procedure.

Le Cpl Steven Drinkwater (en avant), étudiant au cours de technicien des systèmes d'aéronefs à l'ETGAFC, termine le freinage par fil, dernière étape de l'installation d'un transmetteur de pression d'huile dans un turboréacteur J85CAN40. Quant à lui, le Sdt Nathaniel Afonso (à droite), supervise le déroulement du processus.

souple en matière de ressources humaines, notamment en faisant appel à la structure de force totale, à l'embauche de fournisseurs et aux collèges communautaires.»

L'École C Air offre des cours de perfectionnement professionnel aux militaires du rang des FC des grades subalternes aux échelons supérieurs de supervision. On y offre des cours en direction, en gestion, en aptitudes en communication, en culture et en histoire de la Force aérienne. L'école s'apprête à offrir le cours de pilote de la qualification élémentaire de leadership améliorée (QELA) en mai.



Celebrating a proud heritage

By MWO Normand Marion

Each year, CFB Borden's Air Force community celebrates its proud heritage by marking the anniversary of the birth of the Royal Canadian Air Force. For the past 25 years, "Birthplace of the RCAF" commemorative buttons or pins featuring different theme aircraft have been produced each year. The tradition brings attention both to the aircraft itself and to the people who built, flew and maintained it.

This year, the legendary Avro Arrow was chosen to mark the 50th anniversary of its maiden flight, March 25th, 1958. The significant connection between the Avro Arrow and 16 Wing is that the principal building for the CF School of Aerospace Technology and Engineering (CFSATE), the Stedman Building, was purpose-built to house two Avro Arrows.

Although the Arrow didn't come to Borden due to the cancellation of program, the men and women of 16 Wing paid tribute to the Avro Arrow at a gala mess dinner held in the hangar of the Stedman Building in late March this year.

About 250 guests enjoyed a high-spirited and entertaining evening immersed in Arrow memorabilia, with the support of the Toronto Aerospace Museum. Bill Coyle, Honorary Colonel of CFSATE, was the guest of honour. HCol Coyle worked at Avro Aircraft Limited in Malton, Ont. [now incorporated

by Mississauga], in the Experimental Flight Test Engineering Group. He participated in the design, installation and flight testing of experimental aircraft systems for not only the Arrow but also the CF-100 "Canuck", C-102 Jetliner and the Avrocar, a research flying vehicle.



Célébrer un riche patrimoine

Par l'Adjum Normand Marion

Tous les ans, la BFC Borden célèbre son riche patrimoine en marquant l'anniversaire de la création de l'Aviation royale du Canada (ARC). Depuis 25 ans, on produit des macarons ou des épinglettes « Berceau de l'ARC » illustrés d'un différent aéronef chaque année. Cette tradition met en lumière non seulement l'aéronef comme tel, mais les gens qui l'ont construit, qui l'ont piloté et qui l'ont entretenu.

Cette année, le légendaire Avro Arrow est à l'honneur, marquant le 50^e anniversaire de son baptême de l'air,

qui a eu lieu le 25 mars 1958. Les liens étroits qui unissent l'appareil et la 16^e Escadre trouvent leur origine dans le bâtiment principal de l'École de technologie et du génie aérospatial des FC (ETGAFC), soit l'édifice Stedman, qui avait été conçu pour abriter deux Avro Arrow.

Même si l'Arrow n'est jamais venu à Borden en raison de l'annulation du programme, le personnel de la 16^e Escadre a rendu hommage à cet appareil au cours d'un dîner régimentaire tenu au hangar de l'édifice Stedman, à la fin mars.

Environ 250 invités, entourés de souvenirs de l'Arrow fournis par le

musée de l'aérospatiale de Toronto, ont vécu une soirée divertissante et haute en couleurs. Bill Coyle, Colonel honoraire de l'ETGAFC, était l'invité d'honneur. Ce dernier a travaillé à Avro Aircraft Limited à Malton, en Ontario, maintenant Mississauga, en tant que membre du groupe d'ingénierie de vols d'essai expérimentaux. Il a participé à la conception, à l'installation et aux vols d'essai d'appareils expérimentaux non seulement pour l'Arrow, mais aussi pour le CF-100 Canuck, le C-102 Jetliner, et pour l'Avrocar, un véhicule de recherche sur les appareils volants.

People at Work

Name: Rob deHaan

Rank: Master Corporal

Occupation: Avionics systems technician (AVS Tech)

Unit: Canadian Forces School of Aerospace Technology and Engineering
Years in the CF: 19 years

Tell us about your unusual community activity. I am the owner and driver of a 3/4-scale stockcar in the Ontario Pro Challenge racing series. For the past two years, I've been proudly displaying a hood-size "Support Our Troops" yellow decal and have received a great deal of positive feedback from fans. In 2007, I started asking fans to sign the hood in hopes of it eventually making it to the troops in Afghanistan. The response has been overwhelming – the hood is now full of signatures!

Why do you do this? Because I'm really proud of what our troops are doing in Afghanistan. I'm proud and I'm thankful that my hobby gives me the opportunity to provide a link between the CF and the Canadian public.



Nos gens au travail

Nom : Rob deHaan

Grade : Caporal-chef

Poste : Technicien de systèmes avioniques (Tech AVIO)

Unité : École de technologie et du génie aérospatial des Forces canadiennes (ETGAFC)

Nombre d'années dans les FC : 19 ans

Parlez-nous de vos activités communautaires singulières.

Je possède et je conduis une voiture de série tacot (à l'échelle) et je participe aux courses du circuit Pro Challenge de l'Ontario. Depuis deux ans, un autocollant « Appuyons nos troupes » jaune couvre tout mon capot et j'ai reçu beaucoup de bons commentaires des amateurs de course. En 2007, j'ai commencé à demander aux amateurs de signer mon capot dans l'espoir que je pourrais l'envoyer aux soldats en Afghanistan. Les réactions sont très bonnes; le capot est maintenant plein de signatures.

Pourquoi avez-vous fait cela?

Je suis très fier de ce que nos soldats font en Afghanistan. Je suis heureux que mon passe-temps me donne l'occasion de faire le lien entre les FC et le public canadien.

On the net/Sur Internet

April 3 avril



BOEING

The final CC-177 Globemaster III has been accepted by Canada.

Le Canada a pris livraison de son dernier CC-177 Globemaster III.

April 3 avril



CPL SIMON DUCHESNE

A Cold Lake CH-146 Griffon and a Winnipeg CC-130 Hercules responded to the second fatal plane crash involving an Alberta family.

Un CH-146 Griffon de Cold Lake et un CC-130 Hercules de Winnipeg sont intervenus après un deuxième écrasement d'aéronef au cours duquel des Albertains ont perdu la vie.

April 4 avril



CPL KEVIN SAUVE

ACAS and CAS spun their way through the CF Health and Fitness launch at NDHQ.

L'ACEMFA et le CEMFA en ont pédalé un coup au QGDN, lors du lancement de la nouvelle stratégie en matière de santé et de condition physique.

JUST CLICK ON "NEWSROOM" TO FIND THESE STORIES./CLIQUEZ SUR « SALLE DE PRESSE » POUR LIRE LES ARTICLES MENTIONNÉS CI-DESSUS.



Tanks support infantry in attack training

Combined arms exercise scenario in Texas desert focuses on combat team attacks

By Sgt Dennis Power

FORT BLISS, Texas — Mounted in LAV IIIs, Golf Company of 2nd Battalion, The Royal Canadian Regiment (Golf Coy, 2 RCR) charged across the desert to take a village held by insurgents. In a thin line ahead of them, a troop of Leopard tanks blasted targets as they appeared, softening the objective for the infantry preparing to dismount for the attack.

The attack was part of a recent training scenario at Fort Bliss as CF troops prepare for a deployment to



PHOTOS: SGT DENNIS POWER

Canadian Leopard 1 C2 main battle tanks parked in formation at Fort Bliss, Texas. The tanks support training and live fire exercises.

Des chars de combat principaux canadiens Leopard 1 C2 stationnés en formation à Fort Bliss, au Texas. Les chars appuient l'entraînement et les exercices de tir réel.

Afghanistan. Every round fired during the attack was live, including an artillery barrage as the combat team neared their objective.

"I think it's vitally important to train as much as we can with all the various arms brought together in an event like this," said Corporal Ryan Vigar, a tanker with A Squadron, Lord Strathcona's Horse (Royal Canadians). "Exercises like this, before we deploy, give everyone an understanding of how to work together, and will make it easier for us in Afghanistan."

Collective training events bring soldiers of different supporting arms together, often for the first time, giving everyone a clear picture of the part they play in accomplishing a common goal. The tankers rarely have the infantry with them as they train, but it's something they'd like to do more often.

"I really like having the infantry around," said Cpl Vigar, "because they can provide protection for us. And I think the feeling is mutual. They really like having us around because we provide that extra punch and protection they need in a fight."

"The tanks are excellent to work with," says Golf Coy's Master Corporal Billy Wall, "and it's good experience we're getting working with them here in Texas. We have some new guys that have never worked with tanks."

"When they're behind them [moving to the objective], walking near the tracks, and the main guns fire, you see their faces light up – it's great," he says. "I'm looking forward to working with them in Afghanistan. They're big, loud, and scary, especially to the Taliban. They may have seen the older style [Soviet] tanks but



Infantrymen from Golf Coy, 2 RCR, use a Leopard tank as a shield when an explosive charge they placed against a building detonates.

Des fantassins de la Compagnie Golf du 2 RCR se servent d'un char Leopard comme bouclier pour se protéger contre l'explosion d'un dispositif explosif qu'ils ont placé près d'un immeuble.

our new tanks are intimidating."

"Tanks have a shock effect," explains Cpl Vigar, "and their presence can take the fight out of an enemy that wasn't really up to it in the first place. Compared to the LAV III, we have a lot more destructive capability. With our guns, we can take out a lot of hard targets that the LAV can't, and I think that the infantry appreciate having that capability with them."

"Being in a tank is the best place to be... but working with the infantry is always good!"

Des chars à l'appui de l'infanterie à l'entraînement

Un exercice interarmées dans le désert texan met l'accent sur les attaques des équipes de combat.

Par le Sgt Dennis Power

FORT BLISS (Texas)—La Compagnie Golf, du 2^e Bataillon, The Royal Canadian Regiment (2 RCR), a traversé à toute allure le désert à bord de VBL III afin de prendre un village tenu par des insurgés. Devant elle, une mince file de chars Leopard faisait exploser des cibles au fur et à mesure qu'elles apparaissaient et pilonnait l'objectif, pendant que les fantassins se préparaient à l'assaut.

Cette attaque faisait partie d'un scénario présenté récemment aux soldats à Fort Bliss dans le cadre d'un entraînement préparatoire au déploiement en Afghanistan. Chaque projectile tiré pendant l'attaque était véritable, y compris un barrage d'artillerie pendant que l'équipe de combat s'approchait de son objectif.

« Je crois qu'il est primordial de s'entraîner le plus possible avec les diverses armes rassemblées dans le cadre d'une activité comme celle-ci », a déclaré le Caporal Ryan Vigar, soldat de l'arme blindée et membre de l'Escadron A,

Lord Strathcona's Horse (Royal Canadians). « Les exercices de ce genre effectués avant de participer à une mission nous permettent de comprendre comment travailler ensemble et nous facilitent la tâche en Afghanistan. »

Les entraînements collectifs rassemblent des soldats chargés de diverses armes d'appui, souvent pour la première fois, et offrent à tous un aperçu du rôle qu'ils doivent jouer afin d'atteindre un but commun. Les soldats de l'arme blindée s'entraînent rarement avec l'infanterie, mais ils souhaitent le faire plus souvent.

« J'aime bien que les fantassins soient là, car ils offrent une protection et je crois que le sentiment est réciproque. Ils aiment que nous soyons ici, car nous constituons la force et la protection supplémentaires dont ils ont besoin pendant un combat », a affirmé le Cpl Vigar.

« C'est fantastique de travailler avec les chars. Nous vivons une expérience très enrichissante en les côtoyant au Texas », a affirmé le Cpl Billy Wall, de la Compagnie Golf, 2 RCR. « Certains des soldats n'ont

jamais travaillé à proximité de chars. »

« Lorsqu'ils marchent derrière les véhicules, près des pistes, en avançant vers l'objectif et que les chars tirent de leur canon, leur visage s'illumine; c'est fantastique », a expliqué le Cpl Wall. « J'attends avec impatience d'accompagner ces chars en Afghanistan : ils sont gros, bruyants et effrayants, surtout pour les talibans. Ils connaissent peut-être les anciens véhicules soviétiques, mais nos nouveaux chars sont intimidants. »

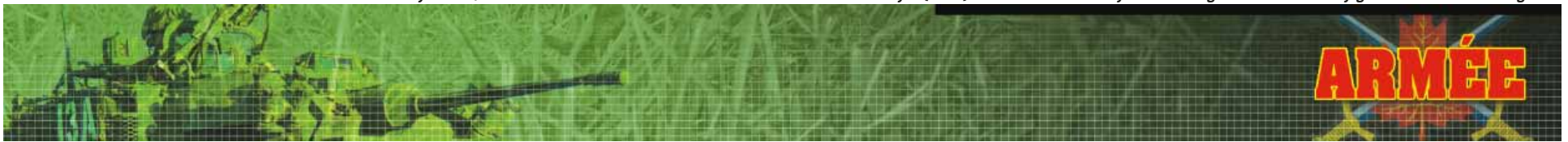
« Les chars ont un effet de choc, et leur présence seulement peut faire battre en retraite un ennemi peu convaincu au départ », a déclaré le Cpl Vigar. « Notre capacité de destruction est beaucoup plus grande que celle du VBL III. Nous pouvons neutraliser beaucoup de cibles renforcées avec nos canons que le VBL ne peut atteindre et je crois que l'infanterie aime bien disposer de cette capacité. »

« Même, si pour ma part, je préfère de loin me trouver à bord d'un char, travailler avec l'infanterie est superbe! »



During a live fire exercise, a Leopard 1 C2 main battle tank rolls into an attack with infantrymen mounted in LAV IIIs.

Un char de combat Leopard 1 C2 mène un assaut avec des fantassins à bord d'un VBL III pendant un exercice de tir réel.



Medical staff trade stethoscopes for toboggans

Snowshoes, arctic tents are part of winter training for 1 Canadian Field Hospital

By WO Brad Phillips

CFB PETAWAWA — Members of 1 Canadian Field Hospital (1 Cdn Fd Hosp) recently moved out into the field for a week of winter indoctrination training in the excellent winter conditions at CFB Petawawa.

“The military equips us with good kit, so we should stay fairly warm,” said 1 Cdn Fd Hosp clerk Corporal Chantel Dumonee about her first time living in outdoor winter conditions.

The exercise allowed soldiers who have not had cold-weather training to experience a new environment, and old hands who had not been out in an arctic tent for some time to refresh their skills.

“For the majority of them,” said Warrant Officer Mike Vandepol, acting equipment technical sergeant-major and primary organizer of the week, “this is their first time ever experiencing [winter]

living conditions in the field.”

The week started with two days of garrison training comprising safety lectures, basics of winter living, walking in snowshoes, and packing and pulling a toboggan through woods. Field training included setting traps for rabbits. None

were caught, but troops did feast on fresh pike one evening from the Ottawa River.

The week's events included a much-anticipated introduction to snowmobiling, ice fishing, improvised shelters, trapping and other basics of winter field living. Sub-Lieutenant Josie Harvey, a nurse with

a bit of winter living experience under her belt, was excited about the training and eagerly awaiting her chance to get out on a snowmobile. “It's awesome,” she said, “to be given the opportunity to go in the field and learn stuff I've never done before.”



PHOTOS: WO/ADJ BRAD PHILLIPS

WO Mike Vandepol (right) briefs members of 1 Cdn Fd Hosp on the proper start-up, shut-down and safety procedures of snowmobiles prior to their first familiarization ride.

L'Adjudant Mike Vandepol (à droite) explique aux membres du 1^{er} Hôpital de campagne du Canada comment démarrer et arrêter une motoneige et leur donne des consignes de sécurité avant leur première randonnée de familiarisation.

Le toboggan remplace le stéthoscope

Des membres du 1^{er} Hôpital de campagne du Canada suivent un entraînement d'hiver.

Par l'Adj Brad Phillips

BFC PETAWAWA (Ontario)—Des membres du 1^{er} Hôpital de campagne du Canada (1 H Camp C) ont récemment participé à un cours de familiarisation d'hiver d'une semaine. Ils se sont entraînés dans les superbes conditions hivernales de la BFC Petawawa cette année.

« Les forces armées nous équiperont bien, alors nous devrions être bien au chaud », a confié le Caporal Chantel Dumonee, commis au 1 H Camp C. C'était la première fois qu'elle vivait à l'extérieur en hiver.

L'exercice a permis aux soldats qui n'avaient jamais suivi d'entraînement par temps froid de connaître un nouvel environnement et aux habitués qui

n'avaient pas habité une tente arctique depuis longtemps d'actualiser leurs compétences.

« Pour la majorité d'entre eux, il s'agit d'une première expérience des conditions de vie hivernales en campagne », a affirmé l'Adjudant Mike Vandepol, sergent-major de l'équipement technique intérimaire, chargé de l'entretien au sein du 1 H Camp C et organisateur principal de la semaine.

La semaine a débuté par deux jours d'entraînement de garnison, y compris des cours sur la sécurité, des séances d'information sur les rudiments du camping d'hiver, de la raquette, du chargement de toboggans et de sa traction dans les bois.

L'entraînement en campagne comprenait la pose de pièges à lièvres. Les participants n'en ont pas attrapé, mais



Cpl Chantel Dumonee, a clerk with 1 Canadian Field Hospital, hammers in a tent peg during winter indoctrination training held at CFB Petawawa.

Le Cpl Chantel Dumonee, commis au 1^{er} Hôpital de campagne du Canada, place un piquet de tente dans le cadre du cours de familiarisation d'hiver tenu à la BFC Petawawa.

ils ont dégusté un soir du brochet pêché dans la rivière des Outaouais.

Une introduction à la motoneige très attendue, la pêche sur glace, la construction d'abris de circonstance, le piégeage et d'autres activités de base de la vie en campagne en hiver figuraient parmi les activités de la semaine.

L'Enseigne de vaisseau de 1^{re} classe Josie Harvey, une infirmière ayant déjà vécu l'expérience, était très heureuse d'entreprendre l'entraînement et attendait avec impatience d'enfourcher les motoneiges. « C'est fantastique d'avoir l'occasion d'aller en campagne et d'apprendre de nouvelles choses. »

For additional news stories visit www.army.gc.ca. • Pour lire d'autres reportages, visitez le www.armee.gc.ca.

MILITARY PERSONNEL

Meritorious Service Decorations recognize the “above and beyond”

From the Directorate of Honours and Recognition

The CF Decorations Advisory Committee is seeking more nominations for Meritorious Service Decorations (MSDs) – nominations that represent both an equitable balance in ranks, and a wider array of military activities.

MSDs are perhaps the most effective tools of recognition available to the CF, and yet their potential is far from being fully developed.

The Meritorious Service Cross (MSC) was created in 1984, and the Meritorious Service Medal (MSM) in 1991. A parallel Civil Division for each was also created in 1991.

The criteria for the MSDs are simple, broad and flexible. The MSM, for example, is intended to recognize a military deed or activity that has been performed in a highly professional manner or is of a very high standard – a deed that brings benefit or honour to the Forces.

Unlike the Order of Military Merit (ORMM), which recognizes long-term merit, the MSDs exist to recognize either one specific act or meritorious service over a specific period of time – a few minutes, days, a project, an operational rotation or a posting.

MSDs are meant to recognize all types of military service. While operational achievements command much deserved attention, most CF personnel are serving in Canada and elsewhere in non-operational settings, and must also be considered for recognition in this way.

There are no quotas or annual limits to the number of MSDs available for award – everyone who meets the criteria and deserves recognition can be nominated. The

ORMM is at the top of the “pyramid” of merit recognition, and logic dictates that lower-level recognition should be more easily attainable. The Committee is therefore looking to recognize more deserving CF members through the awarding of MSDs.

Unlike the ORMM, there is no link between the level of award (MSC or MSM) and the rank or level of responsibility of the nominee: merit is the only factor. It is therefore possible for a private to receive an MSC and a general to receive an MSM.

It is the responsibility of leaders at all levels to identify CF personnel whose performance is outstanding, and to nominate them or bring them to the attention of the chain of command so that they can be appropriately recognized in a timely manner. While nominations must be supported by nominees’ COs, anyone in the chain can start the process – it is quite possible for a sergeant or warrant officer to initiate a nomination.

The nomination process has also been simplified recently and the new one-page form Recommendation for Individual and Unit Awards (DND 2448) accompanied by a one-page write up should be sufficient in most cases to recommend an MSD. A successful nomination does not require a mountain of paperwork; if the individual deserves it, it can usually be made clear in a reasonable number of words.

We have CF personnel at all rank levels and in all fields of activity who perform “above and beyond”. Look around you, at your subordinates and your colleagues, there are amazing people who deserve recognition out there, but someone must take the initiative to see their efforts acknowledged and that someone can be you.



Meritorious Service Medal (military division) / Médaille du service méritoire (division militaire)

Meritorious Service Cross (civil division) / Croix du service méritoire (division civile)

Décorations pour service méritoire : reconnaissance de réalisations exceptionnelles

De la Direction – Distinctions honorifiques et reconnaissance

Le Comité consultatif sur les décorations des Forces canadiennes aimerait recevoir d'autres mises en candidature pour les décorations pour service méritoire (DSM). Celles-ci devraient représenter un meilleur équilibre entre les grades et une variété d'activités militaires.

Les DSM constituent probablement l'outil de reconnaissance le plus efficace dont disposent les FC, et leur potentiel est loin d'être pleinement exploité.

La Croix du service méritoire (CSM) a vu le jour en 1984 et la Médaille du service méritoire (MSM), en 1991. D'ailleurs, en 1991, on a créé pour chacune une division civile équivalente.

Les critères de remise des DSM sont simples, larges et flexibles. Par exemple, la MSM vise à reconnaître une action ou une activité militaire qui a été accomplie avec beaucoup de professionnalisme ou de façon remarquable, et qui procure des avantages ou fait honneur aux Forces canadiennes.

Contrairement à l'Ordre du mérite militaire (ORMM), qui vise à reconnaître le mérite à long terme, les DSM servent à reconnaître un acte précis ou le service méritoire au cours d'une période spécifique (minutes,

jours, durée d'un projet, rotation opérationnelle ou affectation).

Les DSM visent à reconnaître tous les types de service militaire. Les réalisations opérationnelles retiennent bien sûr davantage l'attention, mais la plupart des membres du personnel des FC servent au Canada ou ailleurs dans un contexte non opérationnel, et on doit également reconnaître leur mérite.

Il n'existe ni quota ni limite annuelle relativement au nombre de DSM à remettre. On peut proposer la candidature de toutes les personnes qui répondent aux critères et méritent une reconnaissance. L'ORMM est au sommet de la « pyramide » de la reconnaissance du mérite, et, selon toute logique, les niveaux moins élevés de reconnaissance devraient être plus facilement accessibles. Pour cette raison, le Comité désire reconnaître le mérite d'un plus grand nombre de membres des FC méritants en leur remettant une DSM.

Contrairement à l'ORMM, il n'y a pas de lien entre le niveau de reconnaissance (CSM ou MSM) et le grade ou le niveau de responsabilité des candidats : le mérite constitue l'unique facteur. Ainsi, un soldat peut recevoir une CSM et un général, une MSM.

Il incombe aux gestionnaires de tous niveaux de déterminer quels membres des FC ont fait un travail exceptionnel et de proposer leur candidature ou

d'informer la chaîne de commandement. Ainsi, on pourra reconnaître le mérite de ces personnes de façon appropriée et en temps opportun. Les candidatures doivent être appuyées par les commandants concernés, mais n'importe quelle personne faisant partie de la chaîne de commandement peut lancer le processus. Un sergent ou un adjudant peut très bien proposer une candidature.

En outre, le processus de mise en candidature a récemment été simplifié. Pour proposer une candidature pour une DSM, il suffit en général de remplir le nouveau formulaire d'une page (DND 2448 – Recommandation pour une distinction honorifique individuelle ou d'unité) et de rédiger une description d'une page. Pour qu'un candidat soit choisi, nul besoin d'une montagne de paperasse. Si un candidat est vraiment méritant, il suffit d'un nombre de mots raisonnable pour le démontrer.

Des membres des FC de tous les grades et de tous les domaines d'activité ont à leur actif des réalisations exceptionnelles. Regardez autour de vous! Il y a sans doute parmi vos collègues et subalternes des personnes extraordinaires qui méritent d'être reconnues, mais il faut pour cela que quelqu'un prenne l'initiative de témoigner de leurs efforts. Pourquoi ne serait-ce pas vous?



Le mois de la nutrition : L'ELRFC prêche par l'exemple

Par Andrée-Anne Poulin, ELRFC

Mars, le mois de la nutrition, est célébré partout au Canada depuis plus de 25 ans; et l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) n'y fait pas exception!

L'entraînement militaire de base est très exigeant physiquement et les journées sont bien remplies. L'alimentation joue donc un rôle primordial en ce qui concerne la performance des candidats. Soucieux de la santé de ces derniers, l'ELRFC a pu bénéficier de la précieuse collaboration des services de l'Alimentation du 5^e GSS région de Montréal, du service de la Promotion de la santé et du CANEX pour mettre en place de nombreux changements à l'égard de l'alimentation des candidats.

Des initiatives santé à la Garnison Saint-Jean

Depuis février 2007, deux périodes de 40 minutes sur la nutrition ont été ajoutées au curriculum de cours de l'École. Le service de Promotion de la santé informe ainsi les candidats à l'entraînement des choix santé qu'ils devraient faire en matière d'alimentation, et ce, dès leur première semaine d'entraînement. Une initiative comme celle-ci a déjà démontré d'excellents résultats auprès des candidats. Entre autres, il a été noté que ce sont en moyenne près de 35 000 portions de fruits qui sortent des Cours gourmandes, la cafétéria des candidats, à chaque semaine. De plus, dans le cas de choix de breuvages, les candidats mettent aussi en application ce qu'ils ont appris. En effet, 34% choisissent des produits laitiers et 31% du vrai jus de fruits contre 16% qui choisissent des boissons fruitées, 11% des boissons gazeuses et 8% du café. C'est donc dire que la sensibilisation porte fruit!

L'équipe du service de l'Alimentation, chapeautée par le Lieutenant Karla Lyster et l'Adjudant-chef Normand Sauvageau a aussi à cœur la santé de sa clientèle et a une approche conséquente avec celle prônée par l'ELRFC. Par exemple, on procède actuellement à la conversion aux huiles sans gras trans dans les cuisines de Saint-Jean, Montréal et Farnham. D'autres

mesures sont aussi déjà en place, entre autres l'utilisation d'un enduit antiadhésif au lieu du beurre pour la cuisson des œufs, l'ouverture du bar à sandwich à l'année longue et la disponibilité d'un bar à salade des plus nutritifs, pour n'en nommer que quelques-unes.

Aussi, grâce à une collaboration entre l'ELRFC, le CANEX et la Promotion de la santé, les candidats peuvent dorénavant opter pour des choix plus nutritifs lorsqu'ils utilisent les machines distributrices. Effectivement, si vous passez par la salle de pause des candidats dans le secteur vert de la Méga, vous y verrez une machine distributrice qui n'offre que des aliments santé! Quant aux autres machines, un contenu santé y a été introduit à 40%. Ainsi, les candidats n'ont plus d'excuses pour ne pas choisir des collations santé!

Mars, le mois de la nutrition

Pour le mois de la nutrition, les services alimentaires du 5^e GSS ont mis de l'avant des mesures spéciales, visant à renforcer l'importance d'une saine alimentation.

Tout d'abord, les friteuses ont été vidées de leurs huiles, ce qui veut dire qu'aucune friture n'a été servie pendant tout le mois de mars! Les desserts à haute teneur en calories ont été retirés des tablettes pendant trois repas par semaine. Seuls des yogourts, des fruits, des biscuits et du pudding étaient disponibles.

De plus, tous les jeudis midis du mois de mars, le personnel du service de Promotion de la santé s'est installé aux Cours gourmandes, question d'éduquer les candidats sur les choix santé qu'ils peuvent faire pour le lunch. Enfin, l'ELRFC a offert gracieusement une collation santé aux candidats, et ce, tous les mercredis matins du mois de mars.

Le travail d'équipe porte fruit

Toutes ces initiatives ont pu être mises en place grâce à la volonté et le travail d'équipe des différents intervenants impliqués. De telles mesures permettent fortement d'espérer que les saines habitudes de vie enseignées à l'ELRFC suivront les nouveaux membres des Forces canadiennes tout au long de leur carrière.

Nutrition Month: CFLRS walks the talk

By Andrée-Anne Poulin, CFLRS

Nutrition Month has been celebrated in March across Canada for more than 25 years; and the Canadian Forces Leadership and Recruit School (CFLRS) is no exception!

Military basic training is physically very demanding, the days are chock-full, and food plays a primary role with respect to performance. Concern with candidates' health has therefore led CFLRS to take advantage of the valuable co-operation of 5 ASG Montreal Region Food Services, Health Promotion and CANEX to make a number of changes with respect to candidates' meals.

Health Initiatives at St-Jean Garrison

Since February 2007, two 40-minute periods on nutrition have been added to the curriculum. Beginning in their first week of training, Health Promotion informs candidates in training of healthy food choices they should be making. A similar initiative has already shown excellent results among candidates. Among other things, it has been noted that an average of nearly 35,000 servings of fruit leave "Les Cours Gourmandes," the candidates' cafeteria, each week. Candidates also apply what they have learned in choosing beverages: 34% choose dairy products and 31% real fruit juice, compared with 16% who choose fruit drinks, 11% carbonated beverages and 8% coffee. This shows that increasing awareness pays off!

The food services team, led by Lieutenant Karla Lyster and Chief Warrant Officer Normand Sauvageau is also concerned with the health of its clientele and has an approach consistent with that of the CFLRS. For example, the St-Jean, Montreal and Farnham kitchens are

currently converting to trans-fat-free oils. Other measures have already been adopted, such as using non-stick spray instead of butter for cooking eggs, keeping the sandwich bar open all year round and having a highly nutritious salad bar available, to name only a few.

Also, as a result of co-operation between CFLRS, CANEX and Health Promotion, more nourishing choices are now available to candidates from vending machines. Now, if you visit the candidates' break room in the Mega green sector, you will see a vending machine that offers only healthy foods! The other machines have a 40% health content. Candidates no longer have any excuse for not choosing healthy snacks!

March, Nutrition Month

For Nutrition Month, 5 ASG Food Services featured special measures to reinforce the importance of healthy eating.

First of all, deep fryers were emptied of their oils, which means that no fried food was served during the entire month of March! High-calorie desserts were taken off the shelves for three meals each week. Only yoghurt, fruit, biscuits and pudding were available.

In addition, at noon every Thursday in March, Health Promotion staff set up shop in "Les Cours Gourmandes" to educate candidates about the healthy choices they can make for lunch. Finally, CFLRS offered candidates a free healthy snack every Wednesday morning in March.

Teamwork Bears Fruit

All these initiatives have been implemented thanks to the commitment and teamwork of the various stakeholders involved. Such measures give us hope that the healthy life habits being taught at CFLRS will follow the new Canadian Forces members throughout their careers.

MARIE-PIERRE AUDETTE, CFLRS/ELRFC



Pte Melissa Ellis (left) and OCdt. Ousmane Traore, candidates at the CF Leadership and Recruit School at the St-Jean Garrison, enjoy some of the many healthy fruits and vegetables offered daily by MCpl Stéphane Lortie and the other cooks in the candidates' cafeteria.

Le Soldat Melissa Ellis (à gauche) et l'Élof Ousmane Traore, des candidats de l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes à la Garnison Saint-Jean, savourent des fruits et légumes offerts à tous les jours par le Cplc Stéphane Lortie et par les autres cuisiniers à la cafétéria des candidats.

MILITARY PERSONNEL

New CF strategy for health and physical fitness launched

At CF bases across the nation, Defence team personnel kicked off a new strategy designed to strengthen the Canadian Forces' culture of health and physical fitness.

In Ottawa, a large gathering attended launch activities at National Defence Headquarters. LGen Walt Natynczyk introduced the seven lines of operation for the new strategy saying "this isn't one for each day of the week; you need all seven everyday."

LGen Natynczyk cited a few examples of the action items in the strategy:

- New environmental physical fitness standards based on bona fide operational requirements;
- A Primary Reserve physical fitness program with appropriate access to fitness facilities;
- Access to appropriate health and physical fitness programs for families and retired personnel;
- Nutrition education in training throughout your career;
- More healthy choices in all catered, contracted and CF Food Services meals;
- Access to evidence-based, multi-disciplinary weight reduction programs and counseling for CF personnel and their families;

- Access to necessary tools to maintain an addiction-free lifestyle;
- A CF Health and Physical Fitness Committee to oversee and report on implementation of the campaign plan.

Throughout the day, headquarters personnel visited health and physical fitness displays, enjoyed a selection of healthy foods, and watched or participated in yoga, spinning, Tae Kwon Do and a 3-4 km walk along the Rideau Canal.

Gaetan Girard, the RCMP's national Manager of Fitness and Lifestyle Programs said the new strategy is a model that the RCMP is looking at pursuing. "We share a common understanding that we need to be fit for duty," he said after the launch. "CF and RCMP personnel are role models in their communities and our activities will influence Canadians and the communities in which we live."

Participants in the CF Soldier On program, which encourages serving and retired CF personnel, and their eligible dependents with a disability, to fully and actively participate in physical activity or sport, took part in the physical activities associated with the launch. Sgt Karen McCoy, an aviation technician who lost her leg to cancer, believes that her "inner fitness" was key to overcoming her medical condition. "I believe in living stress-free, feeding the body, and laughing," she said. "That's why I am still here."

The strategy is the first formal step in an intensive effort to entrench a culture of health and physical fitness where everyone in the military community is physically active, eats well, maintains a healthy weight, and lives addiction-free.

"It's all about changing culture," said LGen Natynczyk. "We've come a long way but we're not there yet."

Seven lines of operation

1 Shared Ownership. All soldiers, sailors, airmen and airwoman, regardless of location or rank, have a responsibility to maintain a healthy lifestyle as a requirement of service. CF leadership will lead by example, promoting and facilitating achievement of optimum levels of health and physical fitness.

2 Lifelong lifestyle commitment. The high operational tempo requires physically fit and healthy men and women from recruitment to retirement. Individuals who commit to a lifelong healthy lifestyle have a lower incidence of chronic disease, improved self-confidence and morale, fewer injuries, and are better able to withstand stress; they are dependable, capable and effective comrades-in-arms.

3 Regular Physical Fitness. Regular, for the CF means individual and/or unit physical fitness activities you enjoy at least one hour per day at an intensity appropriate to your level of fitness.

4 Healthy Nutrition. Consume food and drink that give you the levels of calories and nutrients appropriate to your individual needs. Doing so will enhance your health and immunity and provide the optimal energy to ensure excellence in physical and mental performance.

5 Healthy Weight. Attain the optimal weight at which you feel fit, flexible, healthy and energetic while benefiting from a lower risk of health problems such as diabetes and cardiovascular disease.

6 Addiction Free Lifestyle. Alcohol abuse, use of tobacco or illicit drugs, and problem gambling can compromise health and performance. Adopt effective coping skills and an addiction-free lifestyle to manage daily stress and improve your psychological and physical resiliency.

7 Effective Governance Framework. The leadership will ensure the framework is in place at the strategic, operational and tactical levels, enabling the CF to implement the strategic guidance and strengthen its culture of health and physical fitness.



CPL SHANE RUDDERHAM

Corporals René Tremblay and Nicholas Gravel enjoy some healthy snacks after their participation in the Wing Commander's challenge at 3 Wing in Bagotville.

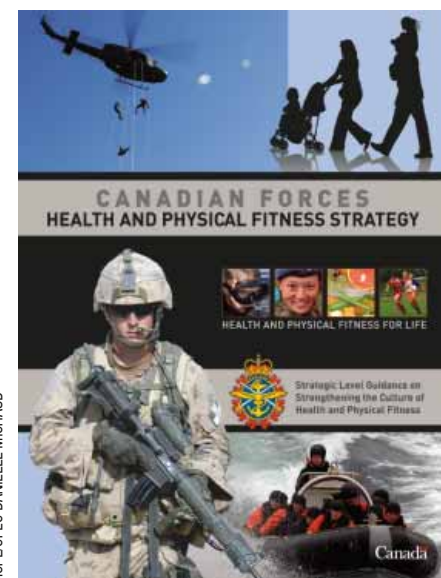
Les Caporaux René Tremblay et Nicholas Gravel prennent des collations santé après leur participation au « défi du Commandant » à la 3^e Escadre de Bagotville.

Jena During (left) embarks on a snowshoe hike with Emily Bangsball and her father, LCol Brook Bangsball, at the kick-off 14 Wing's Wellness Campaign. The national strategy document has assigned the Director Sports, Recreation and Mess the responsibility to maintain and expand a diverse recreation program for CF personnel and their families.

Jena During (à gauche) s'engage dans une marche en raquettes avec Emily Bangsball et son père, le Lcol Brook Bangsball lors du lancement de la Campagne de promotion du mieux-être à la 14^e Escadre. La stratégie nationale assigne au Directeur - Sports, loisirs et mess la responsabilité de maintenir et élargir un programme récréatif diversifié pour les membres des FC et leur famille.



MCP/OLC DANIELLE MICHARD





Lancement de la nouvelle stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC

Dans les bases des FC de toutes les régions du pays, l'Équipe de la Défense a donné le coup d'envoi à une nouvelle stratégie visant à renforcer la culture de la santé et de la condition physique au sein des Forces canadiennes.

À Ottawa, un grand nombre de personnes ont participé aux activités de lancement qui avaient lieu au Quartier général de la Défense nationale. Au moment de présenter les sept lignes d'opération de la nouvelle stratégie, le Lgén Walt Natynczyk a déclaré : « Il ne s'agit pas d'en adopter une par journée de la semaine, vous devez mettre les sept en pratique tous les jours. »

Le Lgén Natynczyk a cité quelques exemples de mesures prévues dans la stratégie :

- De nouvelles normes d'aptitude physique fondées sur des exigences professionnelles justifiées;
- Un programme de conditionnement physique à l'intention des membres de la Première réserve, y compris l'accès approprié à des installations de conditionnement physique
- Accès aux programmes de santé et de condition physique appropriés pour les familles et le personnel à la retraite;
- Éducation nutritionnelle dans le cadre de l'instruction reçue tout au long de la carrière;
- Davantage de choix santé dans tous les menus offerts par des traiteurs, des entrepreneurs et par les services d'alimentation des FC;
- Accès pour le personnel des FC et les membres des familles qui font de l'embonpoint ou souffrent d'obésité à des programmes d'amaigrissement multidisciplinaires et fondés sur l'expérience clinique et des services de counselling
- Accès aux outils nécessaires pour maintenir un mode de vie sans dépendance;
- Un comité de promotion de la santé et du conditionnement physique qui surveillera la mise en œuvre du plan de campagne et fera rapport à ce sujet.

Tout au long de la journée, le personnel du quartier général a pu faire le tour des présentoirs faisant la promotion de la santé et de la condition physique et déguster une belle variété d'aliments santé. Ils ont également pu assister à des séances de yoga, de cardiovélo, de tae kwon do ou même d'y participer ou encore de faire une marche de 3 ou 4 km le long du canal Rideau.

Gaétan Girard, directeur national des programmes de condition physique et de promotion de la santé au sein de la GRC, a déclaré que la nouvelle stratégie est un modèle que la GRC songe à adopter. « Tout comme vous, nous savons que nous devons être en bonne condition physique pour bien nous acquitter de nos tâches », a-t-il poursuivi après le lancement. « Les membres des FC et de la GRC sont des modèles de comportement dans leur collectivité et leurs activités influent sur les Canadiens en général et sur les collectivités dans lesquelles ils vivent ».

Les participants au programme Soldat en mouvement, qui encourage les membres actifs et retraités des FC, ainsi que leurs personnes à charge admissibles ayant un handicap, à participer pleinement aux activités physiques ou aux sports, ont pris part aux activités physiques prévues dans le cadre du lancement. Le Sgt Karen McCoy, une technicienne en aéronautique qui a perdu une jambe suite à un cancer, est persuadée qu'elle doit sa guérison à sa « bonne condition intérieure ». « Selon moi, le secret, c'est éviter le stress, bien nourrir son corps et rire », a-t-elle ajouté. « C'est ce qui m'a permis de rester en vie ».

La stratégie est la première étape officielle dans un effort intense pour enraciner une culture de santé et de forme physique, où tout le monde dans la communauté militaire est actif physiquement, mange bien, maintient un poids santé et vie sans dépendance.

« Il s'agit de changer de culture », de poursuivre le Lgén Natynczyk. « Nous avons fait un bon bout de chemin, mais la route est longue ».

Les sept lignes d'opération

1 Prise en charge commune. Tous les soldats, marins, aviateurs et aviatrices, quel que soit leur emplacement ou leur grade, ont la responsabilité de maintenir un mode de vie sain comme une obligation de service. Le leadership des FC donnera l'exemple en encourageant et en facilitant la réalisation d'un niveau optimum de santé et de condition physique.

2 Engagement permanent à l'égard d'un mode de vie sain. Le rythme soutenu des activités opérationnelles exige de la part des militaires un bon état de santé et une bonne forme physique, de l'enrôlement à la retraite. Les personnes qui ont des habitudes de vie saines ont une incidence plus faible de maladies chroniques, une amélioration de la confiance en soi et du moral, moins de blessés, et sont capables de mieux supporter le stress. Ces personnes sont fiables, capables et des compagnons d'armes efficaces.

3 Activité physique régulière. Ce qui veut dire, pour les FC, une activité physique individuelle ou avec l'unité, au moins une heure par jour à intensité appropriée à votre niveau de conditionnement physique.

4 Alimentation saine. Consommez des aliments et des boissons qui vous donnent le niveau de calories et d'éléments nutritifs appropriés à vos besoins individuels. Ce faisant, vous améliorez votre santé et immunité et vous fournissez l'énergie optimale pour assurer l'excellence dans vos performances physiques et mentales.

5 Poids santé. Ceci décrit le poids optimal auquel vous avez le sentiment d'être en forme, souples, en santé et énergiques, auquel vous êtes moins à risque de développer des problèmes de santé comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

6 Mode de vie sans dépendance. L'abus d'alcool, la consommation de drogues illégales, les problèmes de jeux et le tabagisme peuvent compromettre le rendement et la santé. Adopter des habiletés d'adaptation efficaces et un mode de vie sans dépendance afin de gérer le stress quotidien et améliorer votre résistance physique et psychologique.

7 Gouvernance efficace. Le leadership s'assurera que le cadre est déjà en place aux niveaux stratégique, opérationnel et tactique, ce qui permet aux FC de mettre en œuvre les orientations stratégiques et renforcer sa culture de la santé et de la condition physique.



MWO Yves Carignan (left) and Maj Marc Juneau demonstrated their skill and agility in the demanding sport of Tae Kwon Do at the Ottawa launch event.

L'Adjuc Yves Carignan (à gauche) et le Maj Marc Juneau ont démontré la compétence et l'agilité nécessaires dans le sport exigeant de Tae Kwon Do lors du lancement à Ottawa.



CPL CHARLOTTE MCSHANE

Personnel from 22 Wing in North Bay stretch before running the obstacle course. The CF Health & Physical Fitness Strategy aims to have injury prevention theory incorporated into all levels of training in 2010.

Du personnel de la 22^e Escadre à North Bay s'étire avant d'entreprendre une course à obstacles. La Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC vise à incorporer la théorie de prévention à tous les niveaux d'entraînement en 2010.



CPL SAMANTHA CROWE

Calling all shooters: CFSAC takes aim at advanced marksmanship

By Sgt Stacey Trottier-Mousseau

Each year in September, some of the top shots from throughout the CF and Canada, and around the world, gather for the CF Small Arms Competition (CFSAC) at Connaught Range and Primary Training Centre (CRPTC) in Ottawa.



PHOTOS: CFSU(O)/USFC(O)

A Canadian competitor tests his ability to transition between the C-7 rifle and the 9-mm pistol during a Combat Pistol Match at CFSAC 2007.

Un compétiteur des FC évalue sa capacité d'utiliser un pistolet 9 mm plutôt qu'un fusil C-7 durant l'épreuve de tir au pistolet de combat.

Take Corporal Jason Kennedy, of 12 Application Management Services, Shearwater, for example. In 2007, he competed as a first-time member of the Maritime Forces Atlantic Combat Shooting Team – and took home numerous awards for his results in pistol and rifle matches. “I would recommend CFSAC,” he says,

“to any soldier who has the ability to train with a team and the desire to shoot, regardless of their prior experience. If they come to CFSAC, they will be competitive and they will not regret it.”

Not all first-time competitors are that successful, but CFSAC offers the international-level competition that encourages excellence. CFSAC attracts shooters from the Regular Force, the Primary Reserve, the Canadian Rangers, and the RCMP – representatives from all areas, branches and trades compete together on equal footing. The highly reputed competition also attracts shooters from forces from around the world – more than 130 participants took part in CFSAC 2007. Early forecasts predict this number will rise to between 250 and 300 participants in 2008.

CF competitors vie for the coveted Queen's Medal for Champion Shot, awarded annually to the top CF Reserve and Regular Force shooters, and the chance to represent Canada in prestigious international competitions such as Bisley, in the UK, and the Skill at Arms Meetings in Australia, the UK and the US.

The aim of CFSAC is to increase operational effectiveness by encouraging and developing advanced marksmanship

skills within all components of the CF. Competitors return to their units eager to share their experience, and so they contribute to the development of advanced marksmanship skills within their units and across the CF.

“Musketry is a core business for men and women in the CF,” says CF Patron of Shooting Major-General Stuart Beare, Commander Land Force Doctrine and Training System (LFDTS). “What we do in training impacts operations. As we see in operations today, we're actually taking good old-fashioned musketry and using it in an operational context. Having things like CFSAC to raise the bar for our men and women across the Forces and provide a way to pull the Forces as a whole into better musketry – that's a good thing.”

Skill at arms competitions are designed as advanced marksmanship enablers, and CFSAC is revised annually to reflect the current operational environment. Over the course of the five-day competition, shooters take part in a wide variety of team and individual events.

Find more information about CFSAC at http://armyapp.forces.gc.ca/CAC/natmilskil_e.asp. If you are interested in joining a team, please inquire through your chain of command.

Appel aux armes : La CTALFC vise les tireurs d'élite

Par la Sgt Stacey Trottier-Mousseau

Tous les ans, en septembre, quelques-uns des meilleurs tireurs des FC, du Canada et du reste du monde se réunissent à Ottawa, au Polygone de Connaught et centre d'entraînement élémentaire (PCCEE), pour participer à la Compétition de tir aux armes légères des FC (CTALFC).

Prenez, par exemple le Caporal Jason Kennedy, des Services de gestion des logiciels de Shearwater. En 2007, il a participé à la compétition pour la première fois en tant que membre de l'équipe de tir de combat des Forces maritimes de l'Atlantique. Il a remporté de nombreux prix lors d'épreuves de tir au pistolet et à la carabine. « Je recommanderais la CTALFC à tous les soldats qui aiment le tir et qui peuvent s'entraîner avec une équipe, peu importe leur expérience. Cet événement est très compétitif et ils ne regretteront pas d'y participer », déclare-t-il.

Bien entendu, tous les débutants ne connaissent pas le même succès, mais la CTALFC est une compétition de niveau international qui incite à l'excellence. L'événement attire des tireurs de la Force régulière, de la Première réserve, des Rangers canadiens et de la GRC. Des membres de tous les secteurs, détachements et groupes professionnels s'affrontent sur un pied d'égalité. Cette compétition très réputée attire également

des tireurs de corps militaires de nombreux pays. Plus de 130 personnes y ont participé en 2007. On attend de 250 à 300 participants cette année.

Les compétiteurs des FC espèrent remporter la convoitée Médaille de la Reine pour tireur d'élite, décernée chaque année aux meilleurs tireurs de la Réserve et de la Force régulière. Ils courent également la chance de représenter le Canada à l'occasion des prestigieuses compétitions internationales comme Bisley, au Royaume-Uni, ou d'autres en Australie et aux États-Unis.

La CTALFC a pour objectif d'augmenter l'efficacité des FC en favorisant le développement d'aptitudes au tir d'élite dans toutes les catégories de services. De retour dans leur unité, les compétiteurs parlent de leur expérience avec enthousiasme et contribuent ainsi au développement d'aptitudes au tir d'élite au sein de leur unité et dans toutes les FC.

Comme l'affirme le patron d'honneur des tireurs, le Major-général Stuart Beare, commandant du Système de doctrine et de l'instruction de la Force terrestre, « le tir aux armes légères occupe une place d'honneur chez les hommes et les femmes des FC. Les activités d'instruction ont des répercussions sur les opérations. Nous utilisons les principes traditionnels de tir aux armes légères dans le contexte opérationnel d'aujourd'hui. Des événements tels que la CTALFC permettent d'accroître les capacités des militaires

canadiens tout en améliorant le tir aux armes légères dans toutes les FC; c'est une très bonne chose. »

Les compétitions de tir d'élite sont conçues pour améliorer les aptitudes. Le programme de la CTALFC est donc mis à jour chaque année afin qu'il tienne compte de la réalité opérationnelle. Durant les cinq jours que dure la compétition, les

tireurs participent, individuellement ou en groupe, à de nombreuses activités.

Pour obtenir plus de renseignements sur la CTALFC, rendez-vous au http://armyapp.forces.gc.ca/CAC/natmilskil_f.asp (en anglais seulement). Si vous souhaitez vous joindre à une équipe de tir, renseignez-vous auprès de votre supérieur.



Canadian shooters focus on advanced marksmanship skills in the individual service rifle portion of CFSAC 2007 at CRPTC in Ottawa.

Des tireurs des FC participent à l'épreuve individuelle de tir au fusil militaire de la CTALFC de 2007, au PCCEE, à Ottawa.

Des militaires s'exercent dans le Grand Nord

Par le Cplc Dennis Noël

La Compagnie B du 1^{er} Bataillon, Royal 22^e Régiment (1 R22^eR), s'est rendue à Puvirnituk, un village inuit de 1 400 habitants, dans le cadre de l'exercice GUERRIER NORDIQUE. Ils ont dû braver les conditions climatiques extrêmes du Grand Nord.

L'unité disposait d'un mois pour rassembler et former tout le personnel nécessaire à l'accomplissement des opérations de souveraineté. Les membres du 1^{er} Bataillon ont pu compter sur le soutien d'un peloton du 3^e R22^eR, d'une section du 5^e Régiment du génie du combat et d'un détachement de quatre membres de la 5^e Ambulance de campagne du Canada.

Rassembler les membres de la compagnie, établir une cohésion au sein de l'équipe nouvellement formée et soumettre ses membres à un entraînement rigoureux figuraient parmi les obstacles que le Major J.A.G Robert, commandant de la Compagnie B, a dû surmonter. L'exercice a constitué l'entraînement parfait pour ce qui est d'apprendre à travailler en équipe et de normaliser les tactiques de combat dans des conditions hivernales.

Après trois heures de vol à bord d'un CC-130 Hercules, les militaires ont atterri à l'aéroport de Puvirnituk. C'est

en sortant de l'avion qu'ils ont constaté que la température frisait les -45 °C. Effectivement, le froid serait l'obstacle le plus important à la réalisation de l'exercice.

On avait érigé un camp de transition formé de treize tentes arctiques afin que les militaires puissent s'acclimater aux températures glaciales. Ceux-ci devaient y demeurer vingt-quatre heures. Une section de Rangers canadiens s'est jointe à la compagnie afin de conseiller les soldats et de les guider pendant leur séjour dans le Nord.

Dès la deuxième journée, la Cie B a parcouru six kilomètres à l'extérieur du village dans le désert arctique afin d'y installer son camp permanent. Toutefois, le temps allait se gâter; les Rangers prédisaient un blizzard en fin de journée, ce qui diminuerait grandement le temps dont disposaient les soldats pour s'installer et se protéger contre ce monstre arctique.

Or, l'horaire a changé aussi vite que la température, car le blizzard a duré plus de 48 heures. La tempête a immobilisé la Cie B en plus d'interrompre tout ravitaillement. La priorité du commandant était de survivre à ces intempéries. Heureusement, le quartier maître de la compagnie, faisant preuve de courage et de

détermination à fournir du ravitaillement, a exécuté sa mission avec succès durant une accalmie de la tempête, dépassant toutes les attentes des assiégés, qui n'espéraient plus aucun ravitaillement ce soir-là.

Une fois le blizzard terminé, les militaires se sont employés à créer un champ de tir particulier, afin d'évaluer l'efficacité des armes de peloton et des méthodes de destruction qu'utilisent les sapeurs en Arctique. Les résultats ont ravi le commandant de compagnie. Les soldats ont pu montrer que le C-7A2, le C-9 et la mitrailleuse polyvalente C-6 sont très efficaces dans des conditions de froid considérable. La Cie B souhaitait aussi mesurer la résistance de fortifications de glace et de neige contre les armes. Dans une atmosphère détendue, les Rangers ont pu assister à une séance de tir, mais aussi y participer.

Une fois les objectifs de la mission atteints, les habitants de Puvirnituk ont accueilli les militaires chez eux, afin de les familiariser avec leur mode de vie, distinct de celui des membres de la compagnie. Les soldats ont même participé à certains jeux culturels. Afin de remercier la population de son accueil, les membres de la Cie B ont tenu une parade menée par le Lcol J.R.M. Gagné, commandant du 1 R22^eR.

Exercise in the Great White North

By MCpl Dennis Noël

Braving the extreme weather conditions in the Great White North, B Company, 1 Battalion, Royal 22^e Régiment (B Coy, 1 R22^eR) recently travelled to Puvirnituk, an Inuit village of 1 400 inhabitants, for Exercise GUERRIER NORDIQUE.

The unit had a month to assemble and train the personnel needed for the sovereignty operations it was to carry out. Members of 1 R22^eR had support from a 3 R22^eR platoon, a section of the 5 Combat Engineer Regiment and a four-member detachment from 5 Canada Field Ambulance.

Major Guillaume Robert, the company's commanding officer, had to overcome challenges such as assembling the company members, establishing a sense of cohesion among the members of the newly formed team, and putting them through some rigorous training. The exercise was the perfect training for learning to work as a team and standardizing combat techniques in winter conditions.

After a three-hour flight on board a CC-130 Hercules,

the CF personnel landed at Puvirnituk airport. On leaving the plane, they quickly realized that the temperature was hovering at a chilly -45°C. The cold was to be the biggest obstacle to the exercise.

A transition camp of thirteen Arctic tents had been set up so the soldiers could acclimatize to the glacial temperatures. They were to stay there for 24 hours. A Canadian Rangers unit joined the company to provide advice and guidance during the soldiers' sojourn in the Far North.

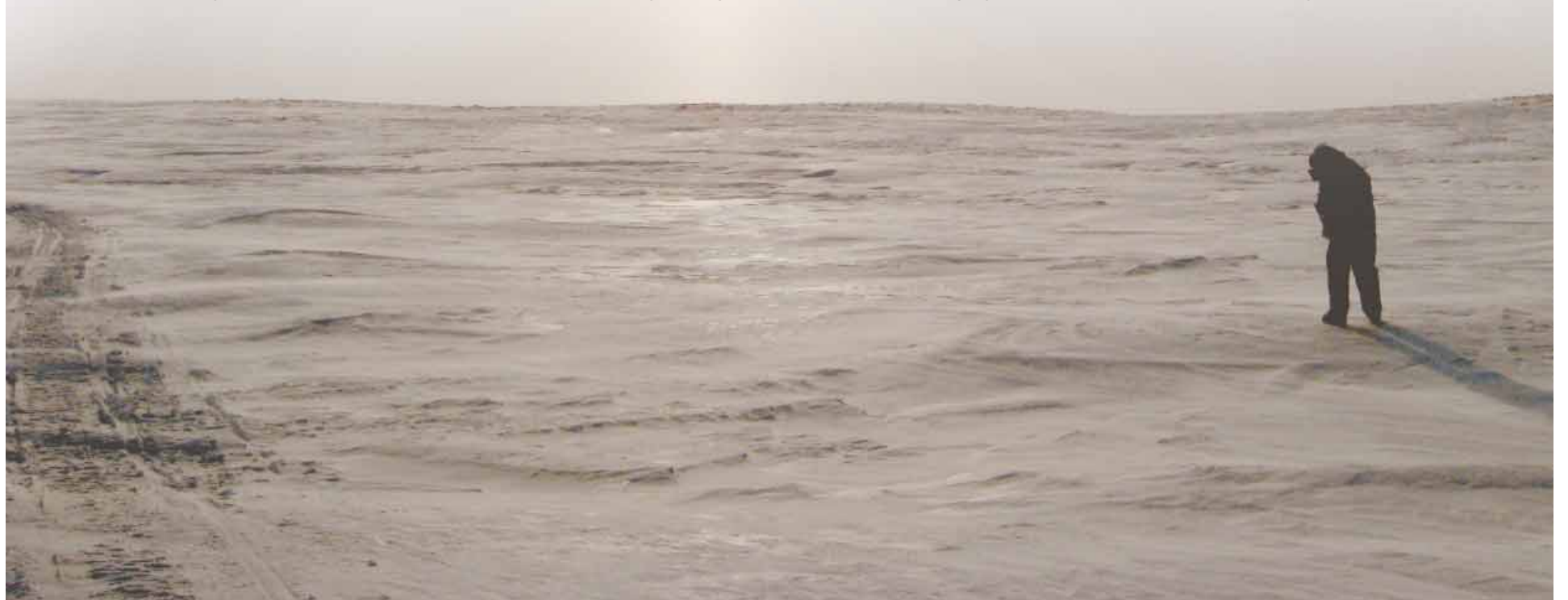
On the second day, B Coy travelled six kilometres from the village into the arctic desert to set up a permanent camp. However, the weather worsened and the Rangers predicted a blizzard by nightfall, which would greatly diminish the time the soldiers had to set up and take shelter from the monstrous Arctic storm.

Ultimately, the schedule changed as quickly as the weather, because the blizzard lasted more than 48 hours. The storm immobilized B Coy and halted supply operations. The CO's priority was to sit out the bad weather. Fortunately, the company's quartermaster, demonstrating bravery and determination in carrying out

his duties, managed to bring in supplies during a brief calm in the storm, much to the delight of his stormbound comrades who had given up hope of receiving anything that evening.

When the blizzard had subsided, the soldiers got to work setting up a special firing range to assess the effectiveness of platoon weapons and the methods of destruction used by field engineers in arctic terrain. The company's commanding officer was extremely pleased with the results – the C-7A2, the C-9 and the C-6 general-purpose machine gun proved to be very effective in conditions of extreme cold. B Coy also wanted to determine how well fortifications made of snow and ice could resist fire. In a relaxed atmosphere, the Rangers had the chance to attend and take part in a firing session.

Once the mission's objectives had been achieved, Puvirnituk's residents welcomed the soldiers into their homes, giving them a glimpse of their way of life, so different from that of the company personnel. The soldiers even joined in some cultural games. To thank the people for their welcome, B Coy personnel held a parade led by Lieutenant-Colonel Marc Gagné, commander of 1 R22^eR.



Une nouvelle équipe de triathlon pour les FC

Par Steve Fortin

Après de longs mois d'entraînement à l'intérieur ou dans le froid de l'hiver pour ceux qui ne souffrent pas la course sur tapis roulant, le printemps annonce le retour des conditions optimales pour le vélo, la course à pied et la natation. Vous êtes amateur de ces sports? La nouvelle équipe de triathlon des FC pourrait bien vous intéresser.

À première vue, pour les profanes, le triathlon constitue un sport d'élite qui peut sembler inaccessible. Nager une distance de 1,5 km, parcourir 40 km à vélo et courir 10 km pour terminer; le menu classique du triathlonien est certes gargantuesque. Or, à en juger par l'enthousiasme suscité par la nouvelle équipe de triathlon, bien des membres des FC sont prêts à relever le défi.

L'Adjum Éric Bergeron, de la 3^e Escadre Bagotville, est un vétéran de la pratique de ce sport. Pour lui, l'important, c'est la bonne forme physique. Il souligne que le triathlon s'adresse aussi à ceux qui veulent s'initier au sport. C'est le volet « participatif » de l'équipe de triathlon des FC. En tant que représentant de l'équipe à la BFC Bagotville, il est à l'affût de nouveaux talents et de collègues susceptibles de s'intéresser à un sport qui, il est vrai, s'inscrit parfaitement dans l'optique d'une condition physique optimale pour les membres des FC. « C'est certain que j'aimerais trouver du renfort pour l'équipe de triathlon, mentionne l'Adjum Bergeron, mais c'est tout aussi important pour moi d'être là quand vient le temps d'organiser une période d'entraînement lors de laquelle on réduit les distances de chaque discipline afin que tous puissent participer. »

Afin de représenter chaque région du vaste pays, l'équipe de triathlon est composée d'un groupe d'entraîneurs chevronnés qui sont répartis d'est en ouest. À Halifax, la Ltv Heather Galbraith est adjointe du directeur sportif de l'équipe; dans la région de la capitale nationale, le Capt Michel Ouellet s'occupe du développement et des questions de recrutement avec l'aide du Ltv Trevor Davies, qui cumule les mêmes fonctions au CMR de Kingston, et de son homologue de la BFC Esquimalt, dans l'ouest du pays, le Ltv Gordon Roy. L'entraîneur principal de l'équipe de triathlon des FC et du volet compétitif du Conseil international du sport militaire (CISM) est Dave Harju.

Le Capc Jason Lawton, directeur sportif de l'équipe, explique que cette structure permet « une meilleure coordination du recrutement du talent pour l'équipe tout en faisant en sorte que la discipline du triathlon connaisse un rayonnement appréciable partout dans les FC ». À cause de compressions budgétaires imposées au début des années 2000, le triathlon a perdu son titre de sport préféré au sein des FC. Or, on espère retrouver ce dernier bientôt afin de pouvoir, par exemple, présenter un championnat national de triathlon des FC comme on le fait, entre autres, pour la course à pied.

Pour l'année en cours, l'équipe de triathlon des FC tiendra une compétition sur invitation qui aura lieu le 12 juillet, dans la région de la capitale nationale, au bord du Lac Leamy. Selon le Capc Lawton, le triathlon doit redevenir le sport principal au sein des FC, voilà ce qui importe. Ce serait la meilleure façon de conjuguer les volets participatifs et compétitifs de la pratique de ce sport.

Pour l'heure, de nombreuses raisons alimentent l'optimisme des dirigeants de l'équipe de triathlon. En février dernier, un entraînement a eu lieu dans la région de Victoria, en Colombie-Britannique, afin de lancer, en quelque sorte, la nouvelle l'équipe de triathlon des FC. Les inscriptions ont dépassé toutes les attentes et plus de 60 personnes ont pu participer à l'événement. Si la pluie à cette période de l'année est chose fréquente dans ce coin de pays, cette fois-ci, elle a épargné les athlètes. Des températures qui avoisinaient les 10 °C et du soleil : l'idéal pour la pratique de ce sport quand la partie natation se fait à l'intérieur!

Les 60 athlètes provenaient de presque toutes les bases et de chaque région du pays; ils représentaient les trois éléments des FC. Durant cette période d'entraînement de cinq jours, les triathloniens se sont astreints à des essais chronométrés de nage et de course ainsi qu'à de nombreuses séances d'entraînement, dont de mémorables sorties à vélo le long des côtes de l'île de Vancouver agrémentées du décor qu'offraient les Rocheuses enneigées. Une journée typique pendant la période d'entraînement commençait le matin par trois kilomètres de nage en piscine, ponctués d'intervalles nécessitant des efforts soutenus et suivis d'un copieux déjeuner santé. En matinée, les athlètes effectuaient une sortie à vélo



Des participants à la période d'entraînement de l'équipe de triathlon des FC posent pour la postérité au Centre d'instruction des officiers navals, à la BFC Esquimalt.

CF triathlon team training participants pose outside the Naval Officers Training Centre at CFB Esquimalt.

d'environ 70 km sur les routes sinueuses et abruptes du littoral. Ensuite, les triathloniens dégustaient un autre copieux repas santé pour se refaire des forces avant de courir et de participer à une séance d'entraînement technique à vélo en après-midi. Un soir, les athlètes ont eu droit notamment à une présentation sur la nutrition sportive par un athlète émérite du triathlon canadien, Jasper Blake.

Pour ceux qui aspirent à faire partie de l'équipe du CISM en vue du championnat mondial militaire de triathlon, on tiendra, en collaboration avec l'Armée des États-Unis dans le cadre de son championnat national, une période de sélection à Point Mugu, en Californie, du 28 mai au 1^{er} juin 2008. Les responsables du programme canadien de triathlon du CISM ont l'intention d'inviter un maximum de 20 athlètes qui seraient susceptibles de former le contingent de six hommes et de six femmes qui représenteront les FC à l'occasion du Championnat du monde militaire de triathlon, en Estonie, le 15 juin 2008.

Pour atteindre ses objectifs, le CISM cherche des athlètes qui satisfont aux critères établis par le comité de sélection, dont on trouvera les barèmes au www.cftriathlon.ca.

A new triathlon team for the CF

By Steve Fortin

After long months of training indoors or in the winter cold (for those who can't stand running on a treadmill), the advent of spring brings the return of optimal conditions for cycling, running and swimming. If you love all these sports, the new version of the CF triathlon team may be just what you are looking for.

To the uninitiated, triathlon may seem like an inaccessible, elitist sport. Undeniably, the classic triathlon menu—swimming 1.5 km, then cycling 40 km and wrapping it up with a 10-km run—is demanding. However, if the enthusiasm about the new triathlon team is any indication, there are quite a few CF personnel ready and willing to accept the challenge.

Master Warrant Officer Éric Bergeron, from 3 Wing Bagotville, is a triathlon veteran. The important thing for him is physical fitness. He says triathlon is also for beginners, pointing out that the CF triathlon team has a “participation” component. As the team's rep at CFB Bagotville, he is always on the lookout for new talent or fellow CF personnel who might want to take up a sport that, if truth be told, goes hand in hand with the requirement of optimal physical fitness for members of the Forces. “Naturally, I would like to beef up the triathlon team,” says MWO Bergeron, “but it's just as important for me to be there when we hold training sessions with reduced distances in each discipline so everyone can participate.”

In order to represent each region of Canada, the

triathlon team has a group of experienced coaches from throughout the country. In Halifax, Lieutenant(N) Heather Galbraith is the assistant to the team manager. Captain Michel Ouellet, in the National Capital Region (NCR), looks after development and recruitment with help from Lt(N) Trevor Davies, who does the same job at Royal Military College Kingston, and Lt(N) Gordon Roy, at CFB Esquimalt. Dave Harju is the senior coach for the CF triathlon team and the International Military Sports Council (CISM) competitive component.

Lieutenant-Commander Jason Lawton, the team manager, explains that this structure allows the team to coordinate efforts to recruit talent and promote the sport throughout the CF. While triathlon lost its status as the preferred sport of the CF due to budget cuts in the early 2000s, organizers hope to revitalize the sport, and soon be able to hold a national CF triathlon championship, as is being done for running.

This year, the CF triathlon team will hold an invitational July 12 at Leamy Lake in the NCR. According to LCdr Lawton, what matters is making triathlon the CF's major sport again. There's no better way of harmonizing the competitive and participation components of triathlon.

Right now, optimism is high among triathlon team officials for many reasons. In February, a training camp in Victoria, B.C. got the new CF triathlon team off the ground, so to speak. Registrations exceeded all expectations, with more than 60 people turning out. Though winter is often rainy on the west coast, the rain

held off during the camp. Temperatures hovered around 10°C and the sun shone: ideal conditions for this sport, at least when the swimming component is held indoors.

Athletes came from all three elements of the CF and from almost every base and region of the country. During the five-day training camp, the triathletes completed time trials in the pool and on the track, and had many training sessions, including bike rides along the Vancouver Island coast with the snow-covered Rockies as a backdrop.

A typical training day started with a 3-km swim, punctuated with intervals of sustained effort and followed by a big, healthy breakfast. Later in the morning, the athletes cycled 70 km along steep, winding coastal roads. After another healthy meal to refuel, the athletes ran and then remounted their bikes for technical training in the afternoon. One evening, the athletes enjoyed a presentation on sports nutrition from world-class Canadian triathlete Jasper Blake.

There will be a selection camp held in conjunction with the US Armed Forces Triathlon Championship in Point Mugu, Calif., from May 28 to June 1 for athletes interested in being part of the CISM team going to the World Military Triathlon Championships in Estonia on June 15. Canadian CISM triathlon program officials intend to invite a maximum of 20 athletes to try out for the 12 spots on the six-man, six-woman team that will represent the CF.

If you think you might have what the selection committee is looking for, check out the standards at www.cftriathlon.ca.