

COMBAT DIVERS PLONGEURS DE COMBAT

A member of the 1 Combat Engineer Regiment dive team provides security from water's edge.

Un membre de l'équipe de plongeurs du 1^{er} Régiment du génie assure la sécurité à partir de son poste au bord de l'eau.

Page 3

In this issue/Dans ce numéro

NATO's top officer/Le plus haut gradé de l'OTAN	4	Navy / Marine	10-11
Compass/La Boussole	6	Air Force / Force aérienne	12-13
Army / Armée.....	8-9	More water/Beaucoup de liquides	15

MFNAB recruiting Prairie/Ontario Spousal Rep

The Military Family National Advisory Board (MFNAB) is now accepting applications for spousal representatives for both the Prairie and Ontario regions.

Candidates must be married or living common-law with a member of the CF and residing in the Prairie region (Manitoba, Saskatchewan or Alberta) or in Ontario, excluding the National Capital Region.

“We are looking for spouses and/or common-law partners of CF members who want to make a difference in the lives of military families,” said Tammy Kleinschmidt, MFNAB spousal co-chair. “Spousal participation on this board demonstrates the Canadian Forces’ commitment to ensuring the voice

of military families is heard at the national policy level.”

The ideal candidate will be familiar with the military chain of command and have the ability to analyze policy and make recommendations at the national level.

The MFNAB exists to champion and monitor issues affecting the well-being of

military families and advise the Assistant Deputy Minister (Human Resources-Military) accordingly.

Military spouses interested in applying for this position are asked to contact Maj Cheryl Baldwin, MFNAB secretariat at (613) 995-0302 or via e-mail at Baldwin.CL@forces.gc.ca. For more on MFNAB, visit: www.mfnab.forces.gc.ca/.

Le CCNFM recrute des représentants de conjoints dans les Prairies et en Ontario

Le Conseil consultatif national pour les familles des militaires (CCNFM) accepte actuellement les candidatures pour des postes de représentants de conjoints dans les régions des Prairies et de l’Ontario.

Les candidats doivent être mariés à un membre des FC ou encore vivre en union de fait et habiter dans la région des Prairies (Manitoba, Saskatchewan ou Alberta) ou de l’Ontario (à l’exception de la région de la capitale nationale).

« Nous sommes à la recherche d’époux ou de conjoints de fait de membres des FC qui veulent améliorer la vie des familles de militaires », indique Tammy Kleinschmidt, coprésidente du CCNFM. « La participation des conjoints au sein du conseil démontre que les Forces canadiennes

tiennent à ce que les familles de militaires soient écoutées dans le processus d’élaboration des politiques au niveau national. »

Le candidat idéal connaît bien la chaîne de commandement militaire et peut analyser les politiques et faire des recommandations au niveau national.

Le CCNFM sert à défendre et à surveiller les enjeux qui touchent le bien-être des familles de militaires et à conseiller le sous-ministre adjoint (Ressources humaines – Militaires) en conséquence.

Les conjoints militaires qui s’intéressent à ce poste doivent communiquer avec le Maj Cheryl Baldwin, secrétariat du CCNFM, au (613) 995-0302 ou par courriel, à Baldwin.CL@forces.gc.ca. Pour obtenir plus de renseignements sur le CCNFM, consultez le site Web suivant : www.mfnab.forces.gc.ca/.



DRDC – Valcartier celebrates 60 years of achievement

John Leggat, DRDC’s chief executive officer and Mauril Bélanger, Associate Minister of National Defence look on as the commemorative plaque is unveiled during a ceremony celebrating DRDC Valcartier’s 60th anniversary May 24.

Since its foundation on March 8, 1945, under the name of CARDE (Canadian Armament Research Development Establishment), DRDC – Valcartier has achieved multiple innovative projects. To commemorate those six decades of achievement, Mr. Bélanger unveiled the plaque paying tribute to the excellent quality of DRDC personnel.

In his speech Mr. Bélanger spoke of DRDC – Valcartier’s work in support of the CF, citing such projects as the CATSI detection systems (for detecting toxic gases), the Ferret (an acoustic fire detection system currently used by the CF on the Coyote in Afghanistan) and LUCIE (an undersea search and rescue observation camera).

RDDC – Valcartier célèbre 60 ans d’accomplissements

Le 24 mai dernier, M. John Leggat, Ph.D., chef de la direction de RDDC – Valcartier et M. Mauril Bélanger, ministre associé à la Défense, ont dévoilé la plaque commémorative à l’occasion du 60^e anniversaire de RDDC – Valcartier.

Depuis le 8 mars 1945, date de sa fondation sous le nom de CARDE (Canadian Armament Research and Development Establishment), RDDC – Valcartier a multiplié les réalisations et les innovations. Pour marquer six décennies d’accomplissements, M. Bélanger a dévoilé une plaque commémorative en reconnaissance de l’excellence du personnel de RDDC.

Dans son discours, M. Bélanger a parlé des contributions de RDDC – Valcartier au soutien des opérations des FC énumérant, entre autres, les systèmes de détection CATSI (détection de gaz toxiques), Ferret (système de détection acoustique de tirs utilisé actuellement par les FC sur les Coyote en Afghanistan) et LUCIE (caméra sous-marine destinée à la recherche et au sauvetage).

Attention Readers/Avis à nos lecteurs

The Maple Leaf will be on a summer schedule starting July 13. We will be publishing every two weeks.

À compter du 13 juillet, La Feuille d’érable sera publiée deux fois par mois pour la saison estivale.



Change of Address

The Veterans Affairs Canada, Kingston District Office is moving to a new location as of July 10. Their new address will be 449 Princess Street, Main Floor, Kingston, Ont. K7L 1C3.

Changement d’adresse

Le bureau de district d’Anciens Combattants Canada à Kingston déménage le 10 juillet. Voici la nouvelle adresse : 449, rue Princess, rez-de-chaussée, Kingston ON K7L 1C3.



The Maple Leaf

ADM(PA)/DMSC,
101 Colonel By Drive, Ottawa ON K1A 0K2

La Feuille d’érable

SMA(AP)/DMSC,
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 Ric Jones (819) 997-0478

ENGLISH EDITOR / RÉVISEURE (ANGLAIS)

Cheryl MacLeod (819) 997-0543

FRENCH EDITOR / RÉVISEURE (FRANÇAIS)

Lyne Mathieu (819) 997-0599

GRAPHIC DESIGN / CONCEPTION GRAPHIQUE

Pascal Thériault (819) 997-0751

WRITERS / RÉDACTION

Kristina Davis (819) 997-0741

D-NEWS NETWORK / RÉSEAU D-NOUVELLES

Guy Paquette (819) 997-1678

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.

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.

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.

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: CPL MARTY GRATRUX

Exercise contributes to the Army's mission

By Maj Joe Gale

Some 60 personnel, both Regular and Reserve Force, took part in the Army's annual combat diving collective training exercise, in early May and came away with lessons learned.

Exercise ROGUISH BUOY 05 was held within the CFB Gagetown training area and along a stretch of the St. John River running between Fredericton, Oromocto and Gagetown. The exercise, designed to contribute directly to the accomplishment of the Army's mission, is the only

collective training vehicle the Army has to achieve certain aims. Some of these aims include: confirmation of the currency of combat diving doctrine, tactics, techniques and procedures (TTPs) and ensuring that lessons learned are incorporated into Combat Diver and Dive Supervisor Qualification Standards and Training Plans. The exercise also provides an opportunity for the exchange of tactical and technical concepts while ensuring interoperability with other CF and allied diving agencies.

Ex ROGUISH BUOY is run on behalf of the Chief of the Land Staff by the Army's Centre of Excellence for Diving, the Army Dive Centre, located within the CF School of Military Engineering. Dive teams representing 1 Combat Engineer Regiment, 5^e Régiment du génie, and 4 Engineer Support Regiment took part, as well as diving detachments from Belgium, France, and the US. There was also significant Reserve Force personnel augmentation representatives.

This year the intent was ensuring the applicability of current combat diver doctrine to the contemporary complex terrain environment. The key components

of the exercise included a 10-day round-robin Battle Task Standard (BTS) validation and a four-day field training exercise.

Some of the BTS being reviewed were water to land transition techniques, underwater search, explosive obstacle breaching, and obstacle clearance.

The Allied participants, who are full-time divers, were attached to a Canadian dive team and both sides came away with numerous lessons learned. The Belgian and French divers contributed significantly to covert water-land transition techniques and search drills, while the salvage divers from the US contributed to the continued development of our Light Weight Surface Supplied Dive System drills and recovery procedures.

The flooding St. John River, which reached levels not seen for some 30 years, closed main roads and mobilized local emergency response teams while keeping the exercise staff busy as rising waters, floating logs and debris, and increasing currents required a number of task sites to be adjusted with little lead time.

Maj Gale is officer in charge, Army Diving.



MAJ JOE GALE

MCpl Bill Lovely of 4 ESR sends a SITREP to the remainder of the team as Cpl Brian MacEachern provides security.

Le Cplc Bill Lovely du 4 RAC envoie un rapport de la situation aux autres membres de l'équipe tandis que le Cpl Brian MacEachern assure la sécurité.

Un exercice contribue à la mission de l'Armée

par le Maj Joe Gale

Une soixantaine de militaires de la Force régulière et de la Réserve ont participé à l'exercice collectif annuel de plongée de combat au début du mois de mai et ils en ont retenu des leçons utiles.

L'exercice ROGUISH BUOY 2005 s'est tenu dans la zone d'instruction de la BFC Gagetown ainsi que sur le bord du fleuve Saint-Jean entre Fredericton, Oromocto et Gagetown. L'exercice, conçu pour contribuer directement à la réalisation de la mission de l'Armée, est la seule forme d'entraînement dont elle dispose pour atteindre certains objectifs. Parmi ces objectifs, on compte la confirmation de la validité des tactiques, techniques et procédures (TTP) de plongée de combat et l'incorporation des leçons retenues dans les normes de qualification et les

plans d'instruction pour plongeurs de combat et superviseurs de plongée. L'exercice fournit également une occasion pour échanger les concepts tactiques et techniques tout en assurant l'interopérabilité avec les autres éléments des FC et les groupes de plongée alliés.

L'Ex ROGUISH BUOY est organisé par le Centre de plongée de l'Armée de terre – Centre d'excellence en plongée – hébergé par l'École du génie militaire des FC, au nom du chef d'état-major de l'Armée de terre. Des équipes de plongée représentant le 1^{er} Régiment du génie, le 5^e Régiment du génie de même que le 4^e Régiment d'appui du génie, ainsi que des détachements de plongée de la Belgique, de la France et des États-Unis y ont participé. Un grand nombre de membres de la Réserve (personnel supplémentaire) ont également pris part à l'exercice.

Cette année, on cherchait à confirmer la pertinence de la doctrine de plongée de combat en vigueur face à l'environnement complexe qu'est l'espace de combat moderne. Les principales composantes de l'exercice incluaient un exercice de validation des normes d'aptitude au combat effectué en rotation pendant dix jours, ainsi qu'un exercice d'entraînement en campagne de quatre jours.

Parmi les normes d'aptitude au combat à valider, on comptait les techniques de passage de l'eau à la terre, les recherches sous-marines, le franchissement d'obstacles explosifs et l'enlèvement d'obstacles.

Les participants alliés, des plongeurs à temps plein, ont été intégrés à une équipe de plongée canadienne et les deux groupes ont retenu beaucoup de leçons de leur expérience. Les plongeurs belges et français ont grandement contribué aux

techniques de passage de l'eau à la terre et aux drills de recherche, tandis que les plongeurs de récupération américains ont contribué à l'élaboration continue de nos drills avec matériel de plongée alimenté en surface et nos procédures de récupération.

L'inondation causée par les crues du fleuve Saint-Jean, d'une ampleur que l'on n'avait pas connue depuis une trentaine d'années, a entraîné la fermeture de routes principales et a mobilisé les groupes tactiques d'intervention. Le personnel participant à l'exercice était également très affairé, puisque l'eau montante, les arbres et débris flottants, ainsi que l'augmentation du courant ont fait en sorte qu'il a fallu ajuster certains sites dans un très court délai.

Le Maj Gale est l'officier en charge de la plongée de l'Armée.

The Trident: Best CF newspaper

By Kristin Wood

For the second year in a row, the Canadian Community Newspapers Association (CCNA) has named *The Trident*, from CFB Halifax, the Best CF Newspaper.

The award was presented at a ceremony at the CCNA Conference, held in conjunction with the CF Newspaper Association (CFNA) Conference, in Banff, Alta., in early June.

Judges complimented *The Trident* on their tight factual news stories, well-cropped photos and precise layout techniques.

Editor Lynn Devereaux accepted the award on behalf of *The Trident*. "It was an honour to accept this award for my staff," says Ms. Devereaux. "They are a dedicated group of professionals and I am proud to be a part of this team."

Other CF newspapers nominated include, *Lookout* (CFB Esquimalt), *Aurora* (CFB Greenwood) and *Contact* (8 Wing/CFB Trenton).

The 17 CF Base/Wing newspapers throughout Canada are an important source of information for CF members and their families. Collectively, they attract 75 000 readers.

Ms. Wood is a student working with CFPSA.

Le Trident couronné meilleur journal militaire des FC

par Kristin Wood

Pour la deuxième année consécutive, la Canadian Community Newspapers Association (CCNA) a nommé le *Trident*, de la BFC Halifax, meilleur journal militaire dans une base du Canada.

Le prix a été remis au début de juin lors d'une cérémonie en marge de la conférence de la CCNA, tenue en collaboration pendant la conférence de l'Association

des journaux des Forces canadiennes (AJFC) à Banff (Alberta).

Les juges ont salué le *Trident* pour ses articles de fond conformes aux faits, ses photos bien cadrées et ses rigoureuses techniques de mise en page.

La rédactrice en chef du *Trident*, M^{me} Lynn Devereaux, a accepté le prix au nom de son journal. « C'est un honneur pour moi d'accepter ce prix au nom des membres de mon équipe », a affirmé M^{me} Devereaux. « Il s'agit d'un groupe de professionnels dévoués et je suis très fière d'en faire partie. »

Parmi les autres journaux des FC mis en nomination, mentionnons les journaux *Lookout* (BFC Esquimalt), *Aurora* (BFC Greenwood) et *Contact* (8^e Escadre, BFC Trenton).

Les 17 journaux des FC dans tout le Canada représentent une source de renseignements importante pour les membres des FC et leurs familles. Ensemble, ils comptent un lectorat de 75 000 personnes.

M^{me} Wood est stagiaire à l'ASFFC.

Former CDS now NATO's top military officer

By Kristina Davis

In what he describes as a "moving" ceremony, General Ray Henault assumed his duties as NATO's highest-ranking military officer June 16.

Gen Henault says it was a proud moment both personally and for Canada. "When they elected me last November to be the Chairman of NATO Military Committee, I was certainly delighted and honoured by this vote of confidence, a vote of confidence in Canada, the strengthening, if you like, of the transatlantic link," he says.

Representing NATO's 26 member nations, Gen Henault will be responsible for guiding the Military Committee to plan, assess and develop policy and advice to NATO's Secretary

General and the North Atlantic Council on all military matters respecting the Alliance.

On the question of Canada's contribution to NATO, he says despite an operational pause due to personnel tempo, Canada has played a key role in NATO. Specifically, he points to Canada's involvement in Afghanistan.

"Canada is very much a contributor to this organization and... did a tremendous amount in Afghanistan in the immediate aftermath of the bombing campaign and the ISAF mission," he says.

From providing the largest number of troops, at one point, to its very successful command period leading up to the presidential elections, Gen Henault says Canada is seen as pulling its weight.

As for his initial priorities, he will focus on enhancing NATO operations and

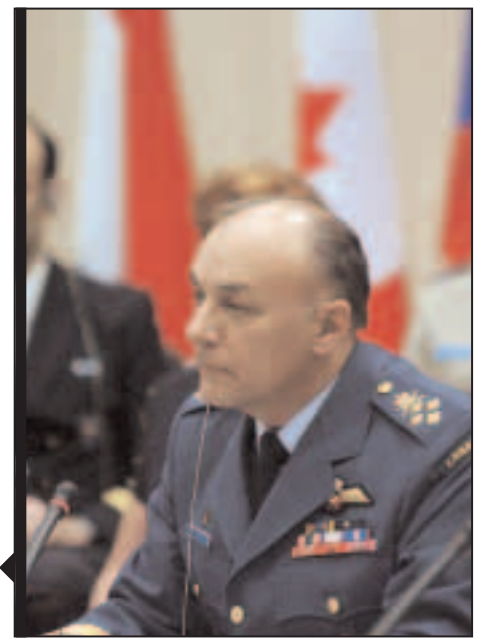
transforming the organization. Already underway, he says transformation is an important part of NATO's future, to become, "more deployable, more capable of responding quickly to hot spots and to requirements for support wherever they may be."

Gen Henault says it is also important to strengthen the relationship between NATO and the European Union, as well as to reinforce the transatlantic relationship.

The handover ceremony took place at NATO Headquarters in Brussels with the NATO Secretary General and many NATO Chiefs of Defence Staff, including Canada's CDS Gen Rick Hillier, in attendance.

The new Chairman of the NATO Military Committee, Gen Ray Henault, presides over his first meeting.

Le nouveau président du Comité militaire de l'OTAN, le Gén Ray Henault, préside sa première réunion.



NATO/OTAN

Notre ancien CEMD, l'officier le plus haut gradé de l'OTAN

par Kristina Davis

Le 16 juin, lors d'une cérémonie qualifiée de « touchante », le Général Ray Henault est entré en fonction en tant qu'officier le plus haut gradé de l'OTAN.

Le Gén Henault affirme que cet honneur l'a rempli de fierté, tant pour lui-même que pour le Canada. « Lorsqu'on m'a élu président du Comité militaire de l'OTAN en novembre dernier, j'étais à la fois enchanté et honoré d'avoir reçu un tel vote de confiance, un vote de confiance pour le Canada et en quelque sorte, la consécration des liens transatlantiques », explique-t-il.

En sa qualité de président, le Gén Henault représentera les 26 pays membres de l'OTAN et il sera chargé de guider le Comité militaire dans la planification, l'évaluation et l'élaboration des politiques et des avis à l'intention du Secrétaire général de l'OTAN et du Conseil de l'Atlantique Nord sur toutes les questions militaires qui touchent l'Alliance.

En ce qui concerne la contribution du Canada à l'OTAN, le Gén Henault affirme que malgré un arrêt en raison de la grande fréquence de déploiement du personnel, le Canada a quand même joué un rôle important au sein de l'OTAN. Il souligne plus précisément la participation du pays aux opérations en Afghanistan.

« Le Canada contribue activement à cette organisation et [...] a beaucoup apporté en Afghanistan immédiatement après la campagne de bombardements et la mission de la Force internationale d'assistance à la sécurité. »

Selon le Gén Henault, on considère que le Canada fait sa part, car le pays a fourni pendant une certaine période le plus grand nombre de troupes et assuré le commandement des opérations avec succès pendant la période précédant les élections présidentielles.

Les priorités initiales du Gén Henault sont l'intensification des opérations de l'OTAN et la transformation de l'organisation. La transformation déjà

amorcée est, selon lui, un important facteur de l'avenir des forces de l'OTAN, afin « qu'elles soient plus faciles à déployer, plus aptes à répondre rapidement aux situations dans les foyers de conflits et aux demandes d'aide, peu importe où elles ont lieu ».

Le Gén Henault souligne qu'il est également important de solidifier les liens entre l'OTAN et l'Union européenne ainsi que de renforcer les relations transatlantiques.

La cérémonie de passation des fonctions a eu lieu au siège de l'OTAN à Bruxelles en présence du Secrétaire général et de nombreux chefs d'état-major de la Défense de l'OTAN, dont le Gén Rick Hillier, CEMD.

CFRC hosts familiarization day at Connaught Range

By Kristina Davis

It is their job to know the job market—what's hot and what's not.

And one afternoon in early June, more than 200 school guidance counsellors and employers from across Canada got to know a little more about the CF and just what they can offer prospective recruits.

Hosted by the Ottawa CF Recruiting Centre (CFRC) at the Connaught Range, in partnership with the Canadian Association of Career Educators and Employers (CACEE), the event introduced counsellors to many aspects of the CF they would never have seen before.

From members of local Reserve units, to a CH-146 Griffon Helicopter and a Coyote from CFB Petawawa, upwards of 90 CF members participated. And it was all about seeing the CF from a different perspective.

Captain André Cantin, attractions officer with the Ottawa CFRC, explains. "There's a stereotype we carried around for years," he says. "We are not big guys with guns and no education." In fact, he adds, the CF is very high tech and is looking for graduates with a wide array of skills. And events, he says, like the CF familiarization afternoon, help move away from that stereotype to the reality of what the CF is today.

Plus, the CF has huge hiring needs. In Ottawa alone, the third busiest CFRC in Canada, 1 100 people were enrolled last year.

And what is one of the CF's best-kept secrets: Reserve employment opportunities. "Students are interested," he says. "But they just don't know all the benefits of the Reserves."

Jeremy O'Krafka, CACEE national manager, says the afternoon gave career educators a better understanding of the type of job the CF can offer. And, he adds, by meeting serving CF members, they can better know what might attract a student.

CACEE itself represents more than 150 colleges and universities across Canada and is dedicated to introducing students to meaningful career opportunities. And career counsellors walked away with more than just the experience. Each delegate received a binder with CDs featuring specific career streams.

Capt Cantin says these kinds of partnerships are important to foster and maintain. To that end, CFRC Ottawa, with the support of CF Recruiting Group, also hosted CACEE's National Conference in Ottawa.

Ultimately, he says, the key to success for this type of event is the availability of personnel—especially local Reservists—and equipment. "We could not have that many people out in the field without their support."

Journée de familiarisation au Polygone de Connaught organisée par le CRFC

par Kristina Davis

C'est leur travail de connaître le marché du travail... ce qui est en demande et ce qui ne l'est pas.

Par un après-midi du début de juin, plus de 200 conseillers d'orientation scolaire et employeurs venus d'un peu partout au Canada ont pu en apprendre davantage sur les FC et sur ce qu'elles ont à offrir aux recrues potentielles.

L'activité, tenue au Polygone de Connaught et organisée par le Centre de recrutement des Forces canadiennes (CRFC) d'Ottawa, en collaboration avec l'Association canadienne des spécialistes en emploi et des employeurs (ACSEE), a montré aux conseillers présents de nombreux aspects des FC qu'ils n'avaient jamais vus auparavant.

Plus de 90 militaires canadiens y ont participé, notamment des membres des unités de réserve locales et même un hélicoptère CH-146 Griffon et un Coyote venu de la BFC Petawawa. Tout était organisé de façon à ce que les FC soient vues sous un jour nouveau.

Le Capitaine André Cantin, officier d'attraction au CRFC d'Ottawa, explique. « Il y a de nombreuses années que les gens ont une vision stéréotypée de nous », a-t-il précisé. « Nous ne sommes pas des brutes sans éducation à qui on donne des armes. » En fait, selon lui, les FC sont à la fine pointe de la technologie et cherchent des diplômés aux compétences variées. Il a aussi ajouté que des activités telles que l'après-midi de familiarisation aident les gens à faire la différence entre les stéréotypes et ce que les FC d'aujourd'hui sont vraiment.

De plus, les FC ont grand besoin de recrues. L'an dernier, au CRFC d'Ottawa, troisième en importance au Canada pour ce qui est du nombre de personnes recrutées, 1 100 personnes ont rejoint les rangs des FC.

Qu'en est-il d'un des secrets les mieux gardés des FC, les perspectives d'emploi au sein de la Réserve? Le Capt Cantin signale que « les étudiants sont intéressés, mais ils ne connaissent pas les avantages qu'offre la Réserve ».

Selon Jeremy O'Krafka, gestionnaire national de l'ACSEE, l'après-midi de familiarisation a permis aux orienteurs de mieux comprendre les types d'emploi que les FC offrent. De plus, il ajoute que le fait qu'ils rencontrent des militaires en service les aide à connaître les facteurs qui peuvent rendre les FC attrayantes pour un étudiant.

L'ACSEE représente plus de 150 collèges et universités au Canada et a pour mission de guider les étudiants vers des possibilités de carrière intéressantes. Les conseillers en carrière n'ont pas quitté le Polygone de Connaught les mains vides; chacun a reçu un cartable et des CD remplis de renseignements sur de nombreux parcours de carrière.

Selon le Capt Cantin, il est important d'établir et de maintenir des partenariats de ce type. C'est dans cette optique que, avec l'aide du Groupe de recrutement des FC, le CRFC d'Ottawa a organisé la conférence nationale de l'ACSEE à Ottawa.

La clé du succès de ce genre d'activité est la présence de personnel, surtout de réservistes locaux, et de matériel. « Sans leur appui, nous n'aurions pas pu attirer autant de gens à cette journée de familiarisation », a conclu le Capt Cantin.

Simulation ou réalité?

par le Capt Sébastien Campagna

Une autre journée en Afghanistan pour les troupes canadiennes, une autre tâche d'escorte de convoi humanitaire. Tout à coup, le convoi s'arrête abruptement et une forte explosion se fait entendre, suivie de coups de feu sporadiques.

Le commandant de peloton, à partir de son véhicule blindé léger au centre du convoi, tente désespérément d'entrer en contact avec sa section qui était en tête. Ses efforts sont récompensés par la voix de son commandant de section, entrecoupée de déflagrations, qui lui annonce qu'ils sont tombés dans une embuscade.

Soudainement, il est ébloui par une lumière vive et l'action s'arrête...

L'officier observateur qui était derrière lui a allumé les lumières. Il annonce la fin de la simulation et le début de la revue à chaud de l'engagement à l'aide de la fonction After Action Review (AAR) du simulateur.

L'entraînement qui vient de se dérouler a eu lieu au Centre d'entraînement en environnement synthétique (CEES) du Secteur du Québec de la Force Terrestre (SQFT), à Valcartier, où est expérimenté un simulateur de champs de bataille en trois dimensions de qualité photo. Le

logiciel à l'essai se nomme Virtual Battlefield Systems One (VBS1), de Coalescent Technologies de Tampa (Floride). Il s'agit d'une adaptation du jeu commercial pour ordinateurs Operation Flashpoint. Ce simulateur est présentement utilisé par la force de défense australienne, l'Armée américaine, la Garde nationale des États-Unis, les Services secrets et le Corps des Marines.

Ces derniers l'ont installé sur leurs navires et l'utilisent autant pour l'entraînement que pour se pratiquer avant une mission réelle. Ce simulateur extrêmement convivial permet d'utiliser n'importe quelle arme, véhicule ou aéronef, que ce soit comme chauffeur, chef de char ou canonier. Qui plus est, il permet au « joueur » de prendre le commandement d'un maximum de 11 soldats virtuels. Cette dernière caractéristique permet donc aux commandants de section et de peloton de pratiquer leurs tactiques, techniques et procédures sans avoir besoin de leurs troupes.

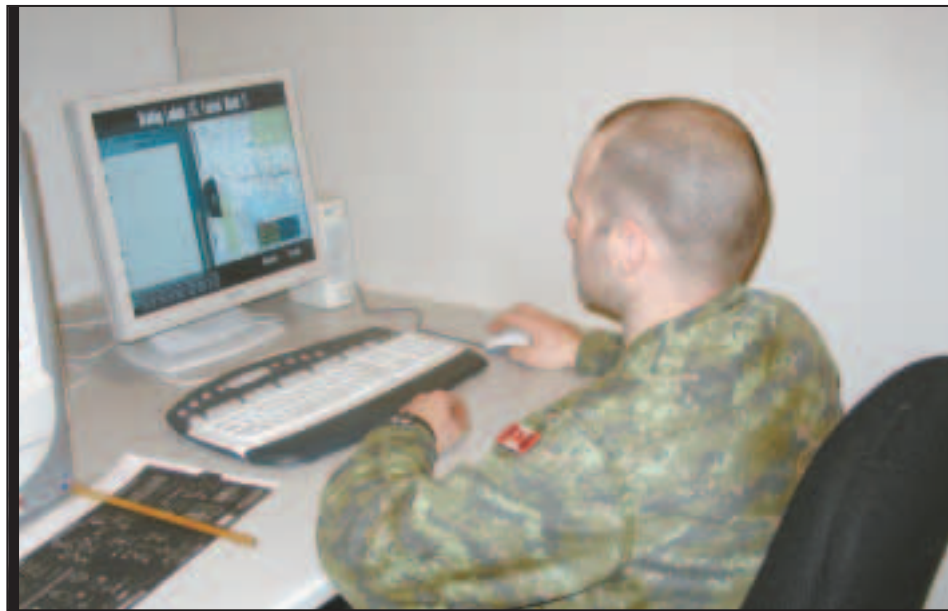
Des essais récents nous ont permis de valider le concept d'un simulateur tridimensionnel au niveau de la section et du peloton. Cette expérience nous a aussi permis de confirmer le très fort engouement des troupes pour l'entraînement

virtuel. Bientôt, nous espérons avoir une distribution élargie du logiciel afin de permettre aux militaires de venir s'entraîner à court préavis et d'utiliser les scénarios que nous aurons créés.

Cette initiative révolutionnaire permettra un entraînement constant, peu coûteux et intéressant pour les troupes

en attendant le prochain exercice ou le prochain déploiement.

Pour plus d'information sur le simulateur, visitez le site Web www.virtualbattlefieldsystems.com/ (en anglais seulement). Le Capt Campagna est directeur de l'entraînement de commandement et d'état-major au CEES du SQFT.



CAPT CHANTAL CRÉPEAU

Le Sgt Daniel Thiboutot, du 1 R22^eR, s'apprête à exécuter une mission sur le simulateur.

Sgt Daniel Thiboutot, from 1 R22^eR, prepares to carry out a mission on the simulator.

Simulation or reality?

By Capt Sébastien Campagna

The convoy stops abruptly, there is a loud explosion followed by sporadic gunfire—another day in Afghanistan for Canadian troops, a humanitarian convoy assignment.

The platoon commander, from his light armoured vehicle in the centre of the convoy, tries desperately to enter into communication with his lead section. His efforts are rewarded when he hears the voice of his section commander, interspersed with the sounds of

explosions, telling him they have been ambushed.

Suddenly, he is blinded by a bright light and the action stops...

The observing officer, who was behind him, has turned the lights on. The simulation has ended and they will now assess the engagement using the after-action review (AAR) function of the simulator.

This training exercise was conducted at the Synthetic Environment Training Centre (SETC) of Land Force Quebec Area (LFQA) in Valcartier, where a 3D,

photo-realistic battlefield simulator is being trialed. The program is called Virtual Battlefield Systems One (VBS1), from Coalescent Technologies in Tampa, Florida. It is an adapted version of the commercial computer game called Operation Flashpoint and is currently used by the Australian Defence Force, the US Army, the US National Guard, the US Secret Service and the US Marine Corps.

The Marines have installed the VBS1 on their ships for both training and mission rehearsal. The simulator is extremely user-friendly, allowing the user to handle any weapon, vehicle or aircraft, as a driver, tank commander or gunner. Better still, it allows the “player” to take command of up to 11 virtual soldiers. This feature gives section and platoon commanders the opportunity to practise their tactics,

techniques and procedures with the absence of troops.

Our recent tests have shown that the 3D simulator is a valid training tool at the section and platoon levels and that the troops are strong supporters of virtual training. We are hoping soon to secure wider distribution of the software to enable members to come and train on short notice, using scenarios we have created.

This revolutionary initiative will provide ongoing, cost-effective and valuable training for troops as they await upcoming exercises or deployments.

For more information on the simulator, go to www.virtualbattlefieldsystems.com/. Capt Campagna is director, command and staff training, LFQA SETC.



Le simulateur est présentement utilisé en Iraq par les forces américaines pour l'entraînement aux missions de convoi.

The simulator is currently being used by US forces in Iraq for convoy mission training.



La fonction AAR permet de revisionner l'engagement de n'importe quel endroit, d'avoir toutes les statistiques et même de voir la trajectoire de chaque balle.

The AAR function allows the user to review the engagement from any location, get all statistics, as well as see the trajectory of each bullet.

Compass: The one-stop shop for change

By Kristina Davis

Type the word “change” into any search engine and you will get more than 5.2 million hits. From climate change to exact change, there is a whole lot of change out there, and it is overwhelming.

The Director General of Strategic Change (DGSC) may not have “googled” change, but they know the resources available on-line are seemingly endless. Just imagine narrowing those 5.2 million hits to something relevant and useable.

Enter Compass, an innovative and comprehensive virtual resource centre, that allows all members of the DND/CF team involved in change, access to tools,

templates, theories, policies and guidelines. Best of all, it has already been profiled, including what the resource is, when to use it, what is needed to use it, and most importantly, how to get it.

Henrietta Bristow, Compass project manager, says the intranet-based site does not re-invent the wheel. Instead, it takes already existing resources, and makes them available from a single location. She describes the resources as “generic and broadly applicable”, valid for use at a base, headquarters or unit level.

Divided into “soft and crunchy” topics, users will find everything from vision to leadership, measurement and risk management tools. Recognizing those human elements affecting the change

process, like vision, has been identified as a contributor to success. “Both the hard and soft sides of change work in tandem,” explains Ms. Bristow.

And given the evaluation criteria used to select resources for Compass, users know these tools and or techniques have been used before. Evaluation criteria include items like mobility, applicability and are rated based on track record, maturity and training.

These criteria are important given the volume of resources available and the wide variety of organizations they have been pulled from. Ms. Bristow says Compass includes resources not only from within DND, but also other government departments and

even organizations from outside the Government of Canada.

Key behind all these resources is an OPI associated with each profile. “It’s so helpful,” says Ms. Bristow, “to speak to someone who has done it before.”

To date 72 profiles currently exist on-line and more will be added. Ms. Bristow admits it is a challenge to uncover all the resources that currently exist. To that end, users can also join an on-line community and are encouraged to provide feedback, including resources they themselves have used.

“Our best source is our users,” says Ms. Bristow.

Visit Compass on-line at: vcds.dwan.dnd.ca/compass/intro_e.asp.

La Boussole : pour tous vos besoins en matière de changement

par Kristina Davis

En tapant le mot « changement » dans n’importe quel moteur de recherche, on obtient plus de 5,2 millions de résultats. Des changements climatiques aux changements d’adresse, une foule de changements se produisent partout, et ça peut paraître oppressant.

Les membres de la Direction générale des changements stratégiques (DGCS) n’ont peut-être pas « googlé » le mot changement, mais ils savent que les ressources en ligne à ce sujet semblent innombrables. Essayez d’imaginer comment regrouper ces 5,2 millions de résultats pour en tirer un outil pertinent et utile.

C’est là qu’intervient La Boussole, un centre de ressources virtuelles novateur et exhaustif qui permet à tous les membres du MDN et des FC participant au changement de consulter les outils, les modèles, les théories, les politiques et les lignes directrices à ce sujet. Qui plus est, on y trouve un profil des ressources, qui indique ce qu’est la ressource, quand l’utiliser, ce dont on a besoin pour l’utiliser et, surtout, comment l’obtenir.

Henrietta Bristow, gestionnaire du projet La Boussole, affirme que le site intranet ne réinvente pas la roue. Il regroupe plutôt des ressources en place sous un même toit. Elle dit des ressources offertes qu’elles sont « génériques et d’application générale »; elles

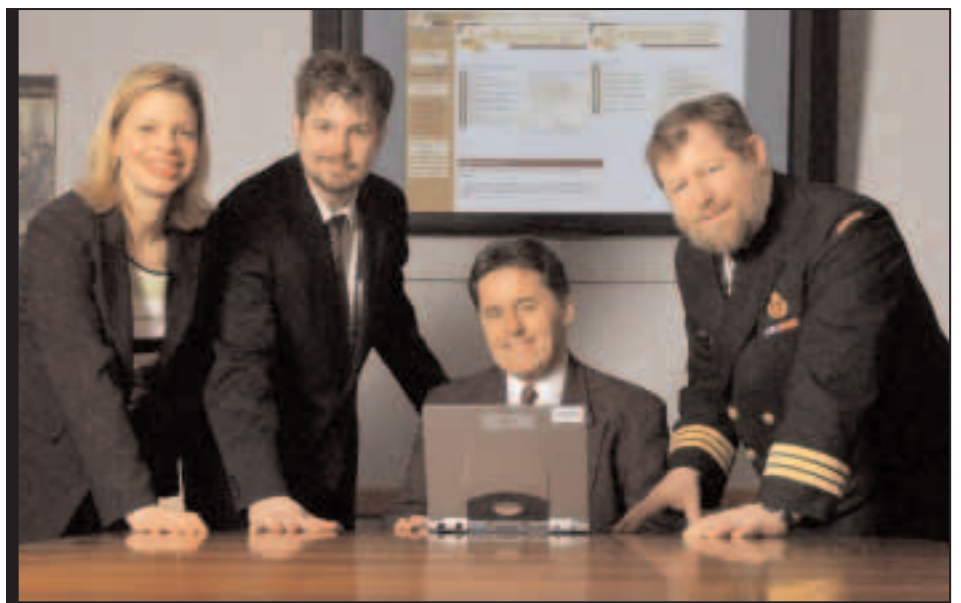
peuvent être utilisées à l’échelle d’une base, d’un quartier général ou d’une unité.

Les sujets sont divisés selon les ressources générales et techniques. Les utilisateurs pourront y trouver des renseignements sur la vision et le leadership, en passant par les outils de mesure et de gestion des risques. On reconnaît que les éléments humains qui affectent le processus de changement, comme la vision, contribuent à la réussite du changement. « Les aspects techniques et généraux du changement vont de pair », explique M^{me} Bristow.

Ainsi, grâce aux critères d’évaluation utilisés pour choisir les ressources qui figurent dans le site de La Boussole, les utilisateurs savent que ces outils et ces techniques ont déjà fait leurs preuves. Les critères d’évaluation peuvent être la mobilité et l’applicabilité, et les ressources sont cotées selon les antécédents et la maturité de la ressource, ainsi que la formation offerte.

Ces critères s’avèrent importants, compte tenu du volume de ressources offertes et de la variété des organismes dont elles proviennent. M^{me} Bristow explique que La Boussole comprend des ressources en provenance non seulement du MDN, mais aussi d’autres ministères et même d’organismes externes au gouvernement du Canada.

Élément clé de ces ressources, des bureaux de première responsabilité sont associés à chaque profil. « C’est tellement



Compass, Your Virtual Resource Centre for Change, has been online since the spring. Team members include, from left, Henrietta Bristow, Compass project manager, François-Philippe Dubé, Compass team member, Stephen Hallihan, DGSC and Compass project sponsor, Cdr Ian Moffat, Director Change Support within DGSC and Compass project director.

La Boussole, votre centre de ressources virtuelles sur le changement, est en ligne depuis ce printemps. Voici les membres de l’équipe (de gauche à droite) : Henrietta Bristow, gestionnaire du projet La Boussole, François-Philippe Dubé, membre de l’équipe La Boussole, Stephen Hallihan, DGSC et parrain du projet La Boussole, le Capf Ian Moffat, aide au changement de la DGSC et directeur du projet La Boussole.

plus facile de s’adresser à quelqu’un qui a déjà utilisé des ressources », déclare M^{me} Bristow.

À l’heure actuelle, 72 profils existent en ligne et d’autres viendront s’y ajouter. M^{me} Bristow admet que c’est tout un défi de dénicher toutes les ressources qui existent. À cet effet, les utilisateurs peuvent faire partie

d’un groupe virtuel et on les encourage à donner de la rétroaction, incluant des commentaires sur les ressources qu’ils ont eux-mêmes utilisées.

« Nos utilisateurs constituent notre meilleure source », indique M^{me} Bristow.

Vous pouvez consulter le site de La Boussole au vcds.dwan.dnd.ca/compass/intro_f.asp

First same-sex wedding at CF chapel

By Lt(N) Paul Pendergast

Two CF members were married May 3 with a quiet exchange of vows at St. Mark’s Chapel at 14 Wing Greenwood—the first same-sex marriage ceremony performed in a CF chapel.

Lieutenant-Commander David Greenwood, 14 Wing Chaplain, co-ordinated the arrangements for the ceremony.

“It was a wonderful service,” says LCdr Greenwood. “There wasn’t a dry eye in sight when the minister pronounced the Nuptial Blessing.”

A United Church minister from nearby Wolfville conducted the service. LCdr Greenwood, an Anglican priest, first attempted to get a United Church Chaplain from CFB Halifax, but none were available.

“The Anglican Church in Nova Scotia doesn’t perform same-gender weddings,” explains LCdr Greenwood. “I received the couple with dignity and respect in accordance with our military policy and made arrangements for the service to take place. I conducted the pre-marriage course, and I was at the ceremony to preach and welcome the community on behalf of the Base Chaplaincy.”

LCdr Greenwood says the ceremony was intimate—about 45 family members, friends and supporters—and the couple, a sergeant and warrant officer, wore civilian clothes.

Interim guidelines on same-sex marriage were distributed to CF chaplains in autumn 2003. They were

produced by the Interfaith Committee on Canadian Military Chaplaincy, the body that provides the link between the faith groups of Canada and the CF, at the request of the Chaplain General.

Currently, same-sex marriages are performed in seven provinces and one territory, are legal and must be recognized. Same-sex marriages are not performed in Alberta, New Brunswick, P.E.I., Nunavut and the Northwest Territories, but the Nunavut government will recognize same-gender marriages performed elsewhere.

LCdr Greenwood has received a few inquiries since the ceremony. “Most military members just want to know that it was being done decently and in good order,” he says. “They wanted to be re-assured that this was in accordance with our policies.”

Lt(N) Pendergast is attached to 14 Wing PA.

Unique way to build esprit de corps

By Capt John Gilchrist

Members of the Canadian Forces National Counter Intelligence Unit (CFNCIU) will truly remember their May 6 medals parade, not only because of the medals given out, but because of the way the parade conducted—on a television screen.

The parade used video teleconferencing technology (VTC), to bring together all of its members as one unit on a “virtual parade square”. The CFNCIU, a Chief of Defence Intelligence unit within the DCDS Group, is composed of eight detachments and a HQ located across Canada (Esquimalt, Edmonton, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Kingston, Montréal and Halifax).

This virtual parade was composed of two components; a number of officers, NCO and NCM formed in a traditional parade format at NDHQ, while other detachment members could be seen on the VTC split screens. Lieutenant-Colonel Jean-Guy Perron, commanding officer of

CFNCIU, presented the parade to Brigadier-General Glenn Nordick, J2 Capabilities, who was able to present a number of medals and decorations to members of the units across Canada via VTC.

“The CFNCIU is a unique unit in many ways; we need to use every means available to solidify unit cohesion and ensure that we all share in the successes and accomplishments of our fellow unit members,” said LCol Perron. “VTC technology is a very effective tool to achieve this goal. I also plan on conducting the next change of command ceremony via VTC to ensure that every member of the unit participates in this ceremony.”

VTC facilities are now commonly used by the CFNCIU to conduct monthly CO/Det Comd O groups, as well as periodic unit gatherings, but this was a first for a medals parade. This technology is extremely useful in building and maintaining

the esprit de corps that is necessary in every unit.

This parade was the latest attempt to use VTC facilities to ensure such

fundamental and important military customs, such as a medals parade, are maintained in a geographically fragmented unit such as the CFNCIU.



DND/MDN

Le 6 mai dernier, des membres de l'UNCIFC des quatre coins du pays ont reçu ensemble leurs médailles grâce à la vidéoconférence.

A virtual parade was held May 6 with members of CFNCIU from across Canada.

Une façon moderne de favoriser l'esprit de corps

par le Capt John Gilchrist

Les membres de l'Unité nationale de contre-ingérence des Forces canadiennes (UNCIFC) se rappelleront toujours la remise des médailles du 6 mai, non

seulement pour les médailles mais surtout à cause de la façon dont s'est déroulée la cérémonie : sur un écran de télévision.

On a donc eu recours à des installations de vidéoconférence pour rassembler tous les membres en une

seule unité dans un « terrain de défilé virtuel ». L'UNCIFC, une unité du Renseignement de la Défense au sein du groupe du SCEMD, est composée de huit détachements et d'un quartier général éparpillés aux quatre coins du Canada (Esquimalt, Edmonton, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Kingston, Montréal et Halifax).

La cérémonie virtuelle avait deux composantes : des officiers, des sous-officiers et des militaires du rang ont effectué un défilé traditionnel au QGDN, tandis que les autres membres des détachements apparaissaient sur des écrans multiples. Le Lieutenant-colonel Jean-Guy Perron, commandant de l'UNCIFC, a présenté le défilé au Brigadier-général Glenn Nordick, J2 Capacités, qui a pu présenter certaines médailles et décorations aux membres des unités dans tout le Canada par vidéoconférence.

« L'UNCIFC est une unité particulière pour bien des raisons; nous devons utiliser tous les moyens disponibles pour favoriser la cohésion de l'unité et pour partager les réussites et les réalisations de nos collègues », a expliqué

le Lcol Perron. « La vidéoconférence est un excellent moyen pour atteindre cet objectif. Je prévois également mener la prochaine cérémonie de passation de commandement par vidéoconférence, afin que chaque membre de l'unité participe à la cérémonie. »

L'UNCIFC utilise maintenant régulièrement les appareils de vidéoconférence pour les réunions mensuelles avec le commandant et les groupes des commandants des détachements, ainsi que pour des réunions périodiques d'unité, mais il s'agissait du premier essai pour la remise de médailles. Une telle utilisation de la technologie est très utile pour encourager et maintenir l'esprit de corps nécessaire dans toutes les unités.

Le défilé était l'une des dernières tentatives visant à utiliser les installations de vidéoconférence pour faire en sorte que des traditions militaires importantes et fondamentales, telles les cérémonies de remise de médailles demeurent vivantes malgré la distance géographique qui sépare les détachements de l'UNCIFC.



DND/MDN

CFNCIU members on parade at NDHQ.

Des membres de l'UNCIFC durant la remise des médailles au QGDN.

Premier mariage homosexuel célébré dans une chapelle des FC

par le Ltv Paul Pendergast

Le 3 mai, le mariage de deux militaires a été célébré à la chapelle St. Mark de la 14^e Escadre Greenwood; l'échange des vœux s'est fait dans le silence. Il s'agit du premier mariage entre deux personnes de même sexe à avoir été célébré dans une chapelle des FC.

C'est le Capitaine de corvette David Greenwood, aumônier de la 14^e Escadre, qui a fait les arrangements nécessaires pour la cérémonie.

Selon lui, « ce fut une cérémonie magnifique et tous ont versé une larme quand le ministre du culte a béni leur union ».

C'est un ministre de l'Église unie de Wolfville, une ville voisine, qui a célébré le mariage. Le Capc Greenwood, un prêtre anglican, a d'abord tenté de trouver un aumônier à la BFC Halifax, mais aucun n'était libre.

« En Nouvelle-Écosse, l'Église anglicane ne permet pas de célébrer des mariages entre personnes de même sexe », a expliqué le Capc Greenwood. « J'ai reçu le couple avec dignité et respect, selon notre politique militaire, et j'ai fait les arrangements nécessaires pour que la cérémonie puisse avoir lieu. Je leur ai donné leur cours pré-nuptial et j'ai assisté à la cérémonie, pendant laquelle j'ai prêché et souhaité la bienvenue à tous de la part de l'aumônerie de la base. »

Selon le Capc Greenwood, la cérémonie fut intime (environ 45 membres des familles, amis et connaissances) et les mariés, un sergent et un adjudant, avaient revêtu des vêtements civils.

Des lignes directrices provisoires sur les mariages entre personnes de même sexe ont été distribuées aux

aumôniers des FC à l'automne 2003. C'est à la demande de l'aumônier général que ces lignes directrices ont été produites par le Comité interconfessionnel pour l'aumônerie militaire canadienne, l'organisme qui assure la liaison entre les groupes confessionnels du Canada et les FC.

Actuellement, les mariages homosexuels sont légaux et célébrés dans sept provinces et un territoire et ils doivent être reconnus. Les mariages entre personnes de même sexe ne sont pas célébrés en Alberta, au Nouveau-Brunswick, à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nunavut et dans les Territoires du Nord-Ouest. Cependant, le gouvernement du Nunavut reconnaît les mariages célébrés ailleurs.

Le Capc Greenwood a dû répondre à quelques questions depuis la tenue de la cérémonie. « La plupart des militaires veulent simplement s'assurer que tout a été fait de façon décente et ordonnée et que le tout respectait nos politiques », a-t-il indiqué.

Le Ltv Pendergast travaille aux AP de la 14^e Escadre.



400 soldiers train in rucksack march

By Sgt Todd Berry

CFB GAGETOWN — Soldiers at the Combat Training Centre (CTC) recently experienced their busiest training cycle.

Base population swelled by over 1 000 as numerous officer and soldier qualification courses kicked off.

Instructors and administrators met this increased training tempo with professionalism as approximately 400 soldiers participated in a 10 km rucksack march on Shirley Road. This dusty dirt road is the main supply route to the Lawfield corridor, the heart of the Gagetown General Manoeuvre Training Area where candidates' abilities to be combat soldiers are assessed.

“The march, an esprit de corps building exercise, followed the spirit of the Army fitness manual in the sense that soldiers were out getting exercise with a weight load march,” said Lieutenant Dustin MacLeod, CTC sports officer.

“Rather than performing some kind of physical test once or twice a year, it is important for soldiers within CTC to be continuously fit. In order to foster this kind of lifestyle, soldiers are encouraged to participate in all kinds of different physical activities. Performing a 10 km formation ruck march was a great way to kick off the nice weather, as well as encourage fitness,” said Lt MacLeod.



CPL MAX MURPHY

Hundreds of soldiers from the Combat Training Centre march the Shirley Road 10 km rucksack march.

Des centaines de soldats du Centre d'instruction au combat prennent part à la marche de 10 km avec sac à dos sur le chemin Shirley.

400 soldats s'entraînent sac au dos

par le Sgt Todd Berry

BFC GAGETOWN — Des soldats du Centre d'instruction au combat (CIC) ont récemment vécu leur cycle d'entraînement le plus occupé.

La population de la base a augmenté de plus d'un millier de personnes alors que débutaient bon nombre de cours de qualification d'officiers et de soldats.

Les instructeurs et les administrateurs ont fait face avec professionnalisme à une cadence accrue en matière d'instruction, tandis qu'environ 400 soldats ont pris part à une marche de 10 km avec sac à dos sur le chemin Shirley. Ce chemin poussiéreux constitue l'itinéraire principal de ravitaillement du corridor Lawfield, le cœur du secteur général des manœuvres de Gagetown où

les aptitudes des candidats à être des fantassins sont évaluées.

« La marche, un exercice de développement de l'esprit de corps, suivait le Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre en ce sens où les soldats faisaient de l'exercice en portant une charge », a déclaré le Lieutenant Dustin MacLeod, officier des sports du CIC.

« Plutôt que d'effectuer un test physique quelconque une ou deux fois par année, il est important pour les soldats du CIC d'être tout le temps en forme. Afin de favoriser ce style de vie, les soldats sont encouragés à participer à tous les types d'activités physiques. Une marche de 10 km avec sac à dos était une excellente façon de profiter du retour du beau temps et de promouvoir la bonne forme », a indiqué le Lt MacLeod.

Oldest Artillery Regiment exercises Freedom of Woodstock

By Capt Giselle Holland

WOODSTOCK, N.B. — 3rd Field Artillery Regiment, Royal Canadian Artillery, exercised the Freedom of the Town of Woodstock, commemorated VE Day, celebrated the Regiment's 212th birthday and the 100th anniversary of Major John Douglas Winslow in early May.

Approximately 100 Reserve Artillery soldiers and Cadets marched through the town of Woodstock. This is the third time the Regiment has marched through Woodstock since being granted the Freedom of the Town on May 11, 1981.

“It is a great day for the Regiment,” said Commanding Officer Lieutenant-Colonel Joseph Foote. “These soldiers feel proud to march through their town.”

Master Bombardier Carrie McCollum was proud to be a gunner involved in the Woodstock events. “It is a privilege and an honour to stand up for our veterans,” she said. “We are still carrying on their traditions.”

Jeff Wright, mayor of Woodstock, believes the parade offers the people of his town a glimpse of the tradition the unit has been a part of for 212 years. “It is important to realize the role the Army has played, and we have to pass it on to the children,” he said.

Deputy Prime Minister, Anne McLellan and Colonel Commandant of the Artillery, Major-General (Ret) John Archibald MacInnis inspected the Regiment on parade.

Capt Holland is the PAO for 37 CBG.



SGT TODD BERRY

Deputy Prime Minister Anne McLellan, speaks with MBdr Laura Foote during the Freedom of the Town parade.

Mme Anne McLellan, la vice-première ministre, s'entretient avec le Bdr Laura Foote lors du défilé de droit de cité.

Le plus vieux régiment d'artillerie exerce son droit de cité à Woodstock

par le Capt Giselle Holland

WOODSTOCK (N.-B.) — Au début mai, le 3^e Régiment d'artillerie de campagne (3 RAC), de l'Artillerie royale canadienne, a exercé son droit de cité à Woodstock pour commémorer le Jour de la Victoire en Europe et célébrer le 212^e anniversaire du Régiment ainsi que les 100 ans du Major John Douglas Winslow.

Une centaine de soldats d'artillerie de la Réserve et de cadets ont défilé dans les rues de Woodstock. Il s'agit de la troisième fois que le Régiment défile à Woodstock depuis qu'on lui a accordé le droit de cité le 11 mai 1981.

« C'est une journée merveilleuse pour le Régiment », a déclaré le Lieutenant-colonel Joseph Foote, commandant du 3 RAC. « Ces soldats sont fiers de défiler dans leur ville. »

Le Bombardier-chef Carrie McCollum était fière d'être parmi les artilleurs ayant participé aux activités organisées à Woodstock. « C'est un privilège et un honneur de rendre hommage à nos anciens combattants. Nous continuons de perpétuer leurs traditions », a-t-elle confié.

M. Jeff Wright, le maire de Woodstock, estime que le défilé donne aux résidents de sa ville un aperçu des traditions perpétuées par l'unité depuis 212 ans. « Il est important d'être conscient du rôle qu'a joué l'Armée de terre, et nous devons transmettre cet héritage à nos enfants », a-t-il indiqué.

La vice-première ministre du Canada, Mme Anne McLellan, et le colonel commandant de l'Artillerie, le Major-général (à la retraite) John Archibald MacInnis, ont inspecté le Régiment lors du défilé de droit de cité. Le Capt Holland est OAP pour le 37 GBC.



Soldiers train in Ex STALWART THRUST

“We burst out of the tree line at H-hour, after the artillery bombardment on the position was complete. 11 Platoon assaulted first, while we, 9 Platoon, supported them with suppressive fire. After 11 Platoon successfully neutralized the bunker on the forward edge of the objective, 9 Platoon raced forward to continue the attack. We quickly breached the wire to our front, but were met with immediate resistance from enemy trenches in-depth to our right. 2 Section reacted with a well-placed C9 machine gun that fatally surprised the enemy. After the skilled C9 gunner had done his deadly work, 2 Section was able to take out the trenches with no difficulty. However, with casualties mounting in both platoons, a soldier in-depth jumped into the fray, taking a C9 from a dead soldier and carrying on with the attack. Enemy pockets on the objective had no chance against formidable India Company, as all targets were successfully destroyed.”

— Lt Lorraine Fischer,
9 platoon commander in Ex STALWART THRUST

By Capt Scott MacGregor

PETAWAWA, Ont. — 33 Canadian Brigade Group (CBG) recently conducted Exercise STALWART THRUST, its largest annual brigade exercise, in preparation for August's Ex STALWART GUARDIAN.

The focus was infantry dismounted platoon attacks within a company context, supported by armoured reconnaissance, engineers, artillery teams, and combat service support.

Equipped with multiple integrated laser engagement system gear, the platoons conducted two attacks in an infantry company combined arms context and challenging positions reinforced with wire and live opposing forces. The lessons learned during the first attack were applied to the second attack, resulting in improved platoon performance and individual field craft.

Capt MacGregor is an operations officer with 33 CBG.

Des soldats s'entraînent dans le cadre de l'Ex STALWART THRUST



CPL JOE PERTIC

Pte Daniel Thompson prepares a grenade for the first attack during Ex STALWART THRUST.

Le Sdt Daniel Thompson prépare une grenade en vue de la première attaque pendant l'Ex STALWART THRUST.

« Nous avons percé la limite des arbres à l'heure H, après la fin du bombardement d'artillerie de la position. Le 11^e Peloton est parti à l'assaut le premier, et nous, le 9^e Peloton, l'avons appuyé grâce au tir de suppression. Quand le 11^e Peloton a réussi à neutraliser la casemate sur la limite avant de l'objectif, notre peloton s'est précipité pour continuer l'attaque. Nous avons rapidement traversé les barbelés à l'avant, mais nous avons rencontré une résistance immédiate dans les tranchées ennemies en profondeur à notre droite. La 2^e Section a réagi grâce à une mitrailleuse C9 bien placée, ce qui a eu des conséquences mortelles pour l'ennemi. Grâce au travail meurtrier de l'habile artilleur de C9, la 2^e Section a pu prendre les tranchées sans difficulté. Toutefois, pendant que le nombre de blessés s'élevait rapidement au sein des deux pelotons, un soldat s'est précipité, a pris le C9 d'un soldat mort au combat et a poursuivi l'attaque. Des petits groupes de soldats ennemis se trouvant dans l'objectif n'avaient aucune chance contre la redoutable Compagnie India, et toutes les cibles ont été détruites avec succès. »

— Lt Lorraine Fischer,
commandant du 9^e Peloton pendant l'Ex STALWART THRUST

par le Capt Scott MacGregor

PETAWAWA (Ont.) — Le 33^e Groupe-brigade du Canada (33 GBC) a récemment tenu l'exercice STALWART THRUST, son plus grand exercice de brigade annuel, en guise de préparation à

l'Ex STALWART GUARDIAN qui se déroulera en août.

L'exercice portait principalement sur des attaques de pelotons d'infanterie débarquée au niveau de la compagnie, avec l'appui de blindés de reconnaissance, d'équipes du génie

Soldiers hold second annual hockey game

By Cpl Bill Gomm

WINNIPEG, Man. — Soldiers from The Fort Garry Horse (black team) and The Royal Winnipeg Rifles (R Wpg Rif, white and blue team) recently held their second annual hockey game.

Prior to the event, both teams were members of an adult hockey league that would meet annually. These games would lead to the biggest competition of the year.

Last year, the teams were in separate divisions, so Lieutenant-Colonel Dave

Atwell, commanding officer of The Fort Garry Horse decided to make the competition official, challenging LCol Tim McManus, commanding officer of the R Wpg Rif to a hockey game.

The first game ended in a tie. The success of the game prompted the COs to make it an annual event.

This year, LCol McManus led the R Wpg Rif, while CO LCol Ken Sabatier led The Fort Garry Horse, who won the game three to two.



CPL BILL GOMM

Sgt Jeff Carswell skates past centre ice.

Le Sgt Jeff Carswell traverse le centre de la patinoire.

Des soldats participent à une deuxième partie de hockey annuelle

par le Cpl Bill Gomm

WINNIPEG (Man.) — Des soldats du Fort Garry Horse (équipe en noir) et des Royal Winnipeg Rifles (R Wpg Rif, équipe en bleu et blanc) ont récemment disputé leur deuxième partie de hockey annuelle.

Avant l'activité, les deux équipes étaient membres d'une ligue de hockey pour adultes dont les équipes s'affrontaient une fois par année. Ces parties généraient la plus grande rivalité de l'année.

Puisque les équipes faisaient partie de différentes divisions l'an dernier, le

Lieutenant-colonel Dave Atwell, commandant du Fort Garry Horse, a décidé d'officialiser la compétition et a mis le Lcol Tim McManus, commandant des R Wpg Rif, au défi d'affronter son équipe dans le cadre d'une partie de hockey.

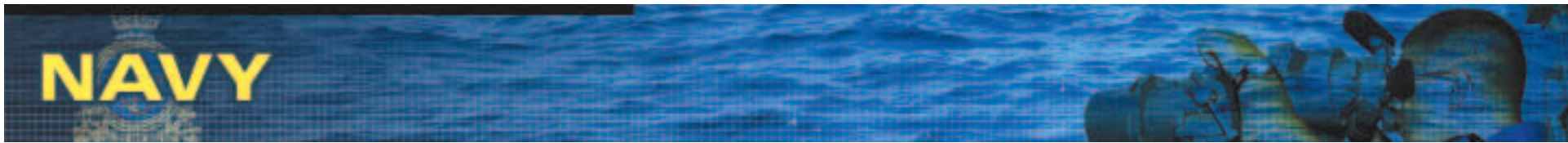
La première joute s'est terminée à égalité. Le succès de l'activité a encouragé les commandants à en faire un événement annuel.

Cette année, le Lcol McManus dirigeait les R Wpg Rif, et le Lcol Ken Sabatier, le Fort Garry Horse. Cette dernière a remporté la partie par le compte de trois à deux.

et d'artillerie ainsi qu'un soutien logistique du combat.

Armés du système intégré de prises à parties multiples au laser, les pelotons ont mis au point deux attaques, dans un contexte de compagnie d'infanterie interarmes, contre des positions renforcées de barbelés

et de forces d'opposition réelles. Les leçons tirées de la première attaque ont été appliquées lors de la deuxième, ce qui a amélioré le rendement du peloton et les compétences individuelles en campagne. Le Capt MacGregor est officier des opérations auprès du 33 GBC.



HMCS *Winnipeg* INCHOPs to operational theatre for support of OP ALTAIR

By MS Jay Jimmo

Our ship was under way across the Arabian Sea after our port visit to Cochin, India, about to “INCHOP” (India China Operations) into the area of responsibility (AOR)—entering the operational theatre—after being away from home for almost two months now. We had to be in Manama, Bahrain by June 4 for our operational deployment briefings, meaning we had to cross the NAS (North Arabian Sea), pass through the GOO (Gulf of Oman), through the SOH (Straits of Hormuz) cross the SAG (Southern Arabian Gulf) and into the CAG (Central Arabian Gulf) to get to grandma’s house: CENTCOM (Central Command) at the US Naval Support Activity base in Bahrain. The Navy loves its acronyms.

Over half of the ship’s company has never been here before, which is an amazing statistic based on the operational tempo of Operation APOLLO. There was a different feeling in the air as we entered The Box, both from the crew and in the environment around us.

The mentality of the ship’s crew varies based on expectations. Those that have never been here before are somewhat apprehensive of what to expect. The lump in the back of the throat really comes from the reality that, if the action alarm goes off, it is not a drill; it is for real!! Those that have been here before know and expect this. However, it does not take that lump away, just makes it easier to deal with.

When you conduct your first patrol, it can involve completing a multitude of taskings from boarding a ship, to patrolling a small area with the ship’s presence being the key factor, to working with media personnel embarked for day trips. You do not know what, if anything, will happen next.

The crew is always in a good mood, as incoming mail and parcels are among the receiving stores as well. And nothing bumps morale up like a care package or letter from home.

Though you never quite know what might happen during a boarding of a vessel, I believe the worst task is making the transit through the Straits of Hormuz, which is a dicey place at best. It is a choke point for all traffic flow in and out of the Arabian Gulf, with the two closest points

being only 30 nautical miles apart, at two different areas.

Every time you go through, the Omani Navy hails you asking who and what you are doing, which you answer with sound bite “A” on the translating equipment. Then the Iranians, whom you answer with

sound bite “B”, hail you within the next couple of miles.

It is all in a day’s work for a ship operating in the environment of the AOR. But the ultimate goal is really for all involved to get home safely to family and friends waiting for them to reassume their lives.



HMCS/NCSM WINNIPEG

HMCS *Winnipeg* boarding party prepares for action, no drills this time.

L’équipe d’abordage du NCSM *Winnipeg* s’apprête à agir : fini les temps des exercices.

Le NCSM *Winnipeg* dans le théâtre des opérations en Inde et en Chine à l’appui de l’Op ALTAIR

par le Matc Jay Jimmo

Après une visite dans le port de Cochin, en Inde, notre navire franchit la mer d’Oman, prêt à entrer dans sa zone de responsabilité dans le théâtre des opérations en Inde et en Chine (INCHOP). Nous sommes loin de chez nous depuis

maintenant plus de deux mois. Le 4 juin, il nous fallait être à Manama (Bahreïn) pour notre breffage de déploiement, ce qui signifie que nous devons traverser la mer d’Oman Nord (MON), en passant par le golfe Arabo-Persique Sud (GPS) et nous rendre jusqu’au golfe Arabo-Persique central (GPC) pour arriver chez

mère-grand : le Commandement central de la Force navale des États-Unis à Bahreïn. On raffole des acronymes dans la Marine.

Plus de la moitié de l’équipage du navire n’avait jamais mis les pieds à Bahreïn auparavant, ce qui est une statistique étonnante si l’on tient compte de la cadence de l’Op APOLLO. L’ambiance diffère dans la boîte, tant du côté de l’équipage que de ce qui nous entoure.

L’état d’esprit de l’équipage du navire varie selon les attentes. Ceux qui sont ici pour la première fois sont un peu anxieux, ne sachant trop à quoi s’attendre. Le serrement de gorge est dû au fait que nous savons que si l’alarme d’intervention retentit, c’est pour vrai, il ne s’agit pas d’un exercice! Ceux qui sont déjà venus ici savent à quoi s’attendre. La boule dans la gorge est toujours présente, mais ce sentiment est plus facile à contrôler.

En partant en patrouille pour la première fois, on pourrait être appelé à effectuer une multitude de tâches allant de l’abordage d’un navire à la patrouille d’une petite zone dont la présence du navire est le facteur clé, en passant par l’accueil des médias à bord pour la

journée. On ignore toujours ce qui arrivera ensuite.

L’équipage est toujours de bonne humeur lorsque le courrier et les colis arrivent. Rien ne remonte le moral comme un colis ou une lettre de chez soi.

Même si l’on ignore toujours ce qui pourrait arriver lors de l’abordage d’un navire, je crois que le plus difficile est de franchir le détroit d’Hormuz, un endroit dangereux s’il en est. Il s’agit d’un passage obligé pour tous les navires qui entrent et qui sortent du golfe Arabo-Persique, avec les deux points les plus près à seulement 30 milles marins l’un de l’autre et dans deux régions distinctes.

À chaque passage, la marine d’Oman nous interpelle et nous demande qui nous sommes et ce que nous faisons là, ce à quoi nous devons répondre avec l’enregistrement « A » de la machine d’interprétation. Puis, les Iraniens, à qui nous devons répondre avec l’enregistrement « B », nous interpellent quelques milles plus loin.

Tout ça fait partie de la vie à bord d’un navire en mission dans sa zone de responsabilité. Par contre, le but principal pour tous les membres de l’équipage est de retourner à la maison sains et saufs et reprendre le cours normal de notre vie avec nos familles et nos amis.



HMCS *Winnipeg*, as seen here from overhead, is now at work in the Arabian Gulf.

Vue aérienne du NCSM *Winnipeg* dans le golfe Arabo-Persique.



Canada wins and wows in the Big Apple

By Sarah Gilmour

According to an article in New York's *The Daily News*, Canada's Navy may serve the best food.

As a part of recent Fleet Week activities in the New York harbour, a cook-off was held, pitting chefs from American, Canadian, Pakistani, French and British navies against each other.

The competition began with a rocky start for the Canadian team. After unloading cooking supplies, and being yelled at by a New York police officer for parking in an undesignated zone, the chefs realized they forgot a key ingredient for the dish they planned to make.

"We were the most prepared team, we even brought two tables," said Petty Officer, 1st Class Mike Morine. "So we get there and forget the fish!" "A go-fer was

subsequently sent to retrieve the fish from HMCS *Athabaskan*. Four and a half hours later, with 30 minutes to spare before the start of the competition, Master Seaman Provençal arrived with fish in tow."

Canada's team of chefs came out on top having won in the Best Appetizer and Best Overall Dish awards for preparing upside-down seafood chowder, Arctic char and a maple reduction in vanilla pudding.

The team consisted of team captain Master Seaman Kim Blanchette from HMCS *Halifax*, LS Chris O'Leary from HMCS *Athabaskan*, LS Patti Caldwell from HMCS *St. John's*, MS Guy Provençal from HMCS *Ville de Québec*, and LS Mark Perron.

— with files from PO 1 Mike Morine

Le Canada remporte les honneurs culinaires à New York

par Sarah Gilmour

Selon un article paru dans le journal *The Daily News* de New York, la Marine canadienne pourrait bien servir les meilleurs repas.

Dans le cadre des activités de la Semaine de la flotte du port de New York, on a organisé un concours culinaire, opposant des chefs de navires américains, canadiens, pakistanais, français et britanniques.

La compétition a mal débuté pour l'équipe canadienne. Après avoir débarqué leurs ingrédients et leurs ustensiles de cuisine, après s'être fait engueuler par un agent de police new-yorkais pour avoir stationné dans une zone interdite, les chefs se sont rendu compte qu'ils avaient oublié l'ingrédient clé pour le plat qu'ils allaient concocter.

« Nous étions l'équipe la mieux préparée, nous avons même apporté deux tables », affirme le Maître de

1^{re} classe Mike Morine. « Puis, catastrophe, nous oublions le poisson! On a envoyé quelqu'un chercher le poisson oublié à bord du NCSM *Athabaskan*. Quatre heures et demie plus tard, soit 30 minutes à peine avant le début de la compétition, le Matelot-chef Provençal s'est pointé avec le poisson. »

Malgré tout, l'équipe de chefs canadiens est arrivée première, remportant le prix de meilleure entrée et meilleur repas pour avoir préparé une chaudière aux fruits de mer inversée, de l'omble chevalier et un pudding à la vanille dans une réduction à l'érable.

L'équipe était composée du capitaine de l'équipe, le Matelot-chef Kim Blanchette, du NCSM *Halifax*, le Mat I Chris O'Leary, du NCSM *Athabaskan*, le Mat I Patti Caldwell, du NCSM *St. John's*, le Matc Guy Provençal, du NCSM *Ville de Québec*, et le Mat I Mark Perron.

— Rédigé grâce aux dossiers du M I Mike Morine



Non-Combat Evacuation Operation Opération d'évacuation des non-combattants

SGT JERRY KEAN

Pte Kyle Josey, with the Princess Louise Fusiliers in Halifax N.S. participates in simulated a Non-Combat Evacuation Operation (NEO) June 7. For more on this story, check out the navy Web site at www.navy.forces.gc.ca.

Le 7 juin, le Sdt Kyle Josey, des Princess Louise Fusiliers à Halifax (N.-É.), participe à une opération d'évacuation des non-combattants. Pour en connaître davantage à ce sujet, consultez le site Web de la Marine (www.marine.forces.gc.ca).

What is the best way to make friends on ship?

"Personally I think the best answer to this question is to have a positive attitude, try to keep a smile and mind your manners. We all know it's tight quarters, so say excuse me when you need to pass by, and don't get upset when

someone neglects to do so. One important thing is this ...lend a hand. After all, friends help friends ...and we are all at one time or another friends in need, as well as friends indeed. Attitude, manners, and offering help."

— Ordinary Seaman A.J. Bissonnette
2.5 years of Naval service, serving in HMCS *Athabaskan*

Quelle est la meilleure façon de se faire des amis à bord d'un navire?

« Selon moi, il faut avoir une attitude positive, essayer de garder le sourire et être poli. Nous savons tous que nous sommes un peu serrés; il est donc normal de s'excuser lorsqu'on doit passer et de ne pas se froisser si quelqu'un oublie de le

faire. Une autre chose importante est de donner un coup de pouce à ses collègues. Après tout, entre amis, on peut bien s'entraider... il nous arrive à tous d'être dans le besoin, ou encore celui qui tend la main. L'attitude, la politesse et l'entraide. »

— Matelot de 3^e classe A.J. Bissonnette
2,5 années de service naval à bord du NCSM *Athabaskan*



Canadian NORAD Region completes the NORAD Operational Evaluation

By Lt Jennifer Jones

“I would go to war with every one of you,” said Major-General Charlie Bouchard, commander, 1 Canadian Air Division/Canadian NORAD Region (CANR) Headquarters as he addressed his staff following the completion of a NORAD Operational Evaluation (NOE) that took place from May 3 -10 in Winnipeg, Man.

The NOE is an evaluation that is conducted every four years by the Headquarters NORAD Inspector General (HQ NORAD IG) to assess the operational capability of NORAD-assigned region command, control, communications and intelligence centres to execute the procedures involved in the aerospace warning and defence of the North American continent.

The NOE is conducted in two phases throughout which peace, transition and wartime functions are evaluated. This year, CANR achieved an overall rating of “excellent”. HQ NORAD IG rates three functional areas: Battle Staff/Air Operations Centre, Battle Staff Support Element and Information/Security Operations. Evaluation of these pillars is based on a five-tier rating system for which an excellent rating is defined as a performance or operation that exceeds mission requirements for which procedures and activities are carried out in a superior manner and resources

and programs are efficiently and effectively managed.

“I could not be prouder of each and every one of you for your commitment to excellence, team effort, focus on mission and adherence to process,” said Brigadier-General (USAF) Donald Quenneville, deputy commander CANR, in the general address. “Let it be a reminder of the processes we use to achieve our mission.”

During the NOE time period, the Canadian Air Defence Sector (CADS) located at 22 Wing North Bay underwent a Tactical Evaluation for which they also received an excellent rating. CADS is the CF’ single focal point for the surveillance and control of all airborne activity approaching and entering Canadian sovereign air space.

CANR regularly conducts both pre-warned and no-notice exercises in order to practice homeland defence operations, aerospace defence and command and control procedures.

Since NORAD’s inception in 1958, the bi-national Canadian and American command has ensured the air sovereignty of North America. CANR, headquartered at Winnipeg, Man. is responsible for monitoring and securing Canadian air space. CANR is a seamless and integral part of the overall NORAD command.

Lt Jones is a PAO with 1 Cdn Air Div/CANR Winnipeg.

La région canadienne du NORAD passe l'évaluation opérationnelle du NORAD

par le Lt Jennifer Jones

« J'irais à la guerre avec chacun d'entre vous », a déclaré le Major-général Charlie Bouchard, commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada/Quartier général de la région canadienne du NORAD, alors qu'il s'adressait aux membres de son personnel après l'évaluation opérationnelle du NORAD (NOE) qui s'est tenue du 3 au 10 mai, à Winnipeg (Man.).

Il s'agit d'une évaluation effectuée tous les quatre ans par l'inspecteur général du QG du NORAD pour mettre à l'essai la capacité opérationnelle du commandement et des centres de contrôle, de communications et de renseignement d'une région donnée du NORAD, en ce qui concerne les procédures d'avertissement et de défense de l'espace aérien de l'Amérique du Nord.

La NOE s'effectue en deux étapes au cours desquelles les fonctions en temps de paix, de transition et de conflit sont évaluées. Cette année, la RC NORAD a obtenu la note « excellent ». L'inspecteur général du QG du NORAD cote trois secteurs fonctionnels : le centre d'activités du personnel combattant-centre d'opérations aériennes, l'élément d'appui du personnel combattant et les opérations d'information et de sécurité. L'évaluation de ces secteurs fonctionne selon un système de cotation à cinq paliers et la note « excellent » signifie que le rendement ou l'opération dépasse les exigences de la mission pour laquelle les procédures et les activités sont effectuées de façon supérieure à la moyenne et que les ressources et les programmes sont gérés efficacement.

« Le rendement de chacun d'entre vous me remplit de fierté : votre engagement envers l'excellence, votre esprit d'équipe, votre rigueur face à la mission et votre respect des processus sont remarquables », a déclaré le Brigadier-général Donald Quenneville (USAF), commandant adjoint de la RC NORAD, lors de son allocution. « N'oublions jamais ces qualités lors des processus que nous utilisons pour réussir notre mission. »

Pendant l'évaluation opérationnelle du NORAD, le Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC), à la 22^e Escadre North Bay, a subi une évaluation tactique et il s'est également mérité la note « excellent ». Le SDAC est le point central de la surveillance et du contrôle de toutes les activités aériennes qui ont lieu près de l'espace aérien souverain du Canada ou encore à l'intérieur de celui-ci.

La RC NORAD effectue régulièrement des exercices annoncés ou inopinés afin de s'exercer aux opérations de défense territoriale, de défense et de commande aérospatiale et aux procédures de contrôle.

Depuis la création du NORAD en 1958, le commandement canado-américain a veillé sur la souveraineté aérienne de l'Amérique du Nord. La RC NORAD, dont le quartier général est aménagé à Winnipeg (Man.), est chargée de surveiller et de défendre l'espace aérien du Canada. La région canadienne du NORAD est une composante intégrée de ce dernier et est partie intégrante de son commandement.

Le Lt Jones est OAP pour la 1^{re} DAC/RC NORAD à Winnipeg.

430 Tac Hel Sqn granted freedom of the city

By Capt Frédéric Guénette

Freedom of the city of Quebec was granted to 430 Tactical Helicopter Squadron (430 Tac Hel Sqn) on June 2, under the command of Lieutenant-Colonel Pierre St-Cyr.

The tradition of granting freedom of the city dates back to medieval times, when most cities were surrounded by fortifications. As an army approached a city, the inhabitants would assure themselves of the soldiers' good intentions before permitting them to circulate freely in the streets.

Today, this is represented by a ceremony in which a city recognizes the achievements of a unit, which is allowed, once a year, to parade through the city streets, drums beating, colours flying and bayonets fixed.

The ceremony, which had been scheduled to take place on June 3, 2004, was postponed to this year because of the deployment of 430 Tac Hel Sqn in Haiti last year. Since its establishment in Valcartier in 1971, 430 Tac Hel Sqn has been deployed on numerous missions, in the Sinai, Honduras, Bosnia-Herzegovina, Kosovo, Afghanistan and Haiti.



CPL PATRICIA PRÉVOST

Inspection of troops in front of Quebec city hall by LCol Pierre St-Cyr, commander, 430 Tac Hel Sqn, and by Québec City Mayor Jean-Paul L'Allier.

Inspection des troupes devant la mairie de Québec par le Lcol Pierre St-Cyr, commandant du 430 ETAH, et Jean-Paul L'Allier, maire de Québec.

Le 430 ETAH obtient son droit de cité

par le Capt Frédéric Guénette

Le 2 juin dernier, le maire de Québec, M. Jean-Paul L'Allier a accordé au 430^e Escadron tactique d'hélicoptères (430 ETAH), sous le commandement du Lieutenant-colonel Pierre St-Cyr, son droit de cité pour la ville de Québec.

Le droit de cité est une pratique qui tire son origine de l'époque médiévale alors que la plupart des villes étaient entourées de fortification. Lorsqu'une armée approchait d'une ville, les habitants de la ville s'assuraient des bonnes intentions des soldats avant de les laisser circuler librement dans les rues. De nos jours, il s'agit plutôt d'une cérémonie pendant laquelle une ville reconnaît les accomplissements d'une unité. Cette dernière a donc la permission, une fois l'an, de défilé dans les rues de la ville baïonnettes aux canons, étendards flottant et tambours battant.

La cérémonie qui devait se produire le 3 juin 2004 a été remise à cette année à cause du déploiement du 430 ETAH en Haïti l'année passée. Depuis son instauration à Valcartier en 1971, le 430^e Escadron a été déployé à maintes reprises au Sinaï, au Honduras, en Bosnie-Herzégovine, au Kosovo, en Afghanistan et en Haïti.



People at work...

Captain Terry Wong is a Reserve Force CH-146 Griffon helicopter pilot working at 400 Tactical Helicopter Squadron in Borden. He recently spoke to military and civilian delegates at the Canadian Women in Aviation Conference in Ottawa about his other job as an astronaut with a company called Canadian Arrow. The company has built a three-person NASA Mercury Mission type space vehicle and hopes to one day launch civilians into space. Capt Wong and five other individuals have been chosen as test pilot astronauts for the company, which will send crews of two pilot astronauts on each of the early manned test flights. All six astronauts will eventually fly various missions.



PHOTOS: MCPL/CPLC LARRY WILSON

NAME: Terry Wong

RANK: captain

Years in CF: 10 years Regular Force; 2 years Reserve Force

SQUADRONS: The "Big 2" in Moose Jaw (flight instructor and aerodynamics professor); Defence and Civil Institute of Environmental Medicine, DCIEM, now known as Defence Research and Development Canada – Toronto; 400 Tac Hel Sqn Borden.

WHY DID YOU WANT TO BECOME A PILOT?: I've always wanted to overcome my fears, and I have a fear of heights and water. What better way to overcome them than to join the Air Force and fly! Basic training requires you to rappel off a cliff, sea survival training requires you to be comfortable in the ocean, and flying at over 30 000 feet above sea level certainly gets one used to heights in a hurry.

HOW DID YOU GO FROM BEING A PILOT TO AN ASTRONAUT?: I remember watching Neil Armstrong walk on the moon when I was four years old. From that point on I knew I wanted to become an astronaut. Being a CF pilot of course helps you become an astronaut. In addition, studying mechanical and aeronautical engineering for my bachelors' degree at McGill University, and then doing my masters' degree at University of Toronto and the University of Regina placed me in the ideal position to become an astronaut.

WHAT TRAINING DO YOU HAVE AS AN ASTRONAUT?: The amazing thing is that as a rotary wing and fixed wing pilot in the CF, you receive almost all the training you actually need to be an astronaut. I've been in the DCIEM centrifuge and experienced 9 gs (as a jet pilot instructor), I've been out to Halifax for the Rotary-wing Underwater Egress Training or "RUET" course (as a helicopter pilot), and of course all the flight training I've received as a pilot ...all necessary to train as an astronaut, and I've already done it. The only item I need to complete over and above all my armed forces training is a "zero g" (weightlessness) course, which I will be doing in the summer of 2006.

WHEN DO YOU HOPE YOUR FIRST LAUNCH WILL BE? Our projected launch date is October 2006, from "Cape Rich" off the coast of Georgian Bay near Meaford, Ontario.

WHAT ARE YOUR THOUGHTS ABOUT BLENDING YOUR MILITARY AND CIVILIAN CAREERS? I am very thankful to be part of 400 Squadron as a Reserve officer and to have a flexible job that allows me the ability to serve Canada and pursue my goals of spaceflight as a civilian. When I spoke at the CWIA conference, it reinforced my hope that the commercialization of space will be the first frontier explored and promoted equally by men and women of all race, colour and creed. From the determination and courage I witnessed at this conference, I believe that hope has much more of a chance of becoming a reality.

Bravo Capt Wong for pursuing your dreams and serving your country!

Nos gens au travail...

Le Capitaine Terry Wong est un pilote d'hélicoptère CH-146 Griffon de la Réserve qui travaille au 400^e Escadron tactique d'hélicoptères de Borden. Il a récemment présenté un exposé à des représentants militaires et civils lors de la Conférence des Canadiennes dans l'aviation à Ottawa sur son autre travail, en tant qu'astronaute pour l'entreprise Canadian Arrow. Cette entreprise a construit un véhicule spatial pour trois personnes du même type que celui utilisé par la NASA pour la mission sur Mercure et elle espère un jour pouvoir envoyer des civils dans l'espace. Le Capt Wong et cinq autres personnes ont été choisies comme pilotes d'essai astronautes pour l'entreprise, dans le cadre de missions qui enverront deux pilotes astronautes pour chacun des vols d'essai. Les six astronautes participeront ensuite à diverses missions.

NOM : Terry Wong

GRADE : Capitaine

NOMBRE D'ANNÉES DANS LES FC : Dix ans au sein de la Force régulière, et deux ans dans la Réserve

ESCADRONS : 2 ESAT Moose Jaw (instructeur de vol et professeur en aérodynamique); Institut de médecine environnementale pour la défense, l'IMED, connu maintenant sous le nom de Recherche et Développement pour la défense Canada – Toronto et le 400 ETAH Borden.

POURQUOI VOULIEZ-VOUS DEVENIR PILOTE? J'ai toujours voulu surmonter mes peurs. Comme j'ai le vertige et que j'ai peur de l'eau, quel meilleur moyen de les vaincre que de faire partie de la Force aérienne et de piloter des avions! Durant l'instruction de base, il faut descendre en rappel le long d'une falaise; pour l'instruction de survie en mer, il faut être à l'aise dans l'océan. À 30 000 pieds dans les airs, on surmonte vite toute peur des hauteurs.

COMMENT ÊTES-VOUS PASSÉ DE PILOTE À ASTRONAUTE? Je me souviens avoir vu Neil Armstrong marcher sur la lune lorsque j'avais quatre ans. J'ai su dès lors que je voulais être astronaute. Évidemment, être pilote dans les FC aide à devenir astronaute. De plus, étudier le génie mécanique et aéronautique pendant mon baccalauréat à l'Université McGill puis ma maîtrise à l'Université de Toronto et à l'Université de Regina m'ont mis dans une position idéale pour devenir astronaute.

QUELLE FORMATION POSSÉDEZ-VOUS EN TANT QU'ASTRONAUTE? Ce qui est remarquable, c'est qu'en tant que pilote d'aéronef à voilure tournante et à voilure fixe dans les FC, on reçoit presque toute la formation nécessaire pour devenir

astronaute. J'ai été à bord de la centrifugeuse de l'IMED et j'ai fait des simulations de vol (9g) en tant qu'instructeur de pilotage d'avions à réaction. J'ai même suivi l'entraînement à l'évacuation sous l'eau – hélicoptères, à Halifax et évidemment, tous les cours de pilotage sont nécessaires pour mon entraînement d'astronaute. Tout ce qui manque à la formation que j'ai reçue dans les FC est un cours d'apesanteur (zéro g), que je suivrai à l'été 2006.

QUAND ESPÉREZ-VOUS EFFECTUER VOTRE PREMIER VOL DANS L'ESPACE? Notre date prévue est octobre 2006, à Cape Rich, au large de la baie Georgienne, près de Meaford (Ont.).

QUE PENSEZ-VOUS DE LA FUSION ENTRE VOS CARRIÈRES MILITAIRE ET CIVILE? Je suis très reconnaissant de pouvoir faire partie du 400^e Escadron en tant qu'officier de la Réserve et d'avoir un emploi souple qui me permet de servir le Canada tout en poursuivant mon objectif d'être astronaute civil. Lorsque j'ai présenté mon allocution à la Conférence des Canadiennes dans l'aviation, j'ai été rempli d'espoir que l'espace sera la première frontière à être explorée et commercialisée également par les hommes et les femmes de toutes les races, de toutes les couleurs et ayant diverses croyances. À en juger par la détermination et le courage que j'ai pu constater chez les participants à la conférence, cet espoir aura tôt fait de devenir réalité.

Bravo Capt Wong de poursuivre vos rêves tout en servant votre pays!





FOURTH DIMENSION QUATRIÈME DIMENSION

By / par Charmion Chaplin-Thomas

July 1, 1940

Just before lunch, in the heavily travelled waters north of Ireland, Kapitänleutnant Günther Prien of *U 47*, the front boat of the 7th U-Boat flotilla, is running low on fuel and torpedoes: time to consider going home. He dismisses that idea immediately when the morning news from Berlin comes on with a story about Obertleutnant-zur-See Engelbert Endrass, previously first lieutenant of *U 47* and now captain of *U 46*, who reports having sunk an incredible 54 000 tons of enemy shipping on the patrol he just completed. With only two torpedoes left, Prien and his men sit down to an excellent meal of soup, boiled ham, beans and potatoes, followed by little yellow plums, in full confidence that their luck will hold out and a fat merchant ship—or two, or even three—will zig-zag by *U 47*'s periscope before too long. As the U-boat ace picks up his fork, the officer on watch announces, "To commander: Steamer in sight; green three one three." Prien wipes his mouth and orders, "Diving stations." Within the hour, *U 47* is so close to the steamer that Prien can read her name while lining her up in his cross-hairs; 34 seconds later, with one torpedo, she is fatally wounded. As he watches the steamer's stern rise and her crew scramble for their lives, Prien tots up his tonnage to date: not enough! Endrass is still in the lead by a couple of thousand tons.

The last torpedo in the rack has been condemned as unserviceable, but Prien sends for Tewes, the petty officer torpedoman. "This time we're playing for the rubber. Can you get that lousy eel to work?" It takes two hours, but finally Tewes is back, with no guarantees but enough assurance that Prien resumes his search pattern. The next morning, Prien's breakfast is interrupted by a report from the conning tower: a passenger liner this time, a big one in the 15 000-ton

class, coming up astern. The first question is whether she is a neutral—American, in particular. But the liner starts to weave, clear evidence that she is either British or under a British contract. Prien closes in and lets the liner approach; she zigs, then zags, and finally as she zigs again Prien launches his last, patched-up torpedo. The torpedo strikes the liner's hull below the forward funnel, and the big ship immediately starts to list to starboard. As boats hit the surface of the water, *U 47* descends to 20 metres, takes off at half speed, and rises again to periscope depth. No counterattack materializes, although the liner has large-calibre guns at bow and stern. His torpedoes gone and the boat's score for the patrol at 66 500 tons of shipping sunk, Kapitänleutnant Prien takes *U 47* home to Kiel.

The liner is the 15 501-ton SS *Arandora Star*, with a full load of passengers, including 1 299 Germans and Italians bound for prisoner-of-war camps and internment centres in Canada, plus 374 ship's crew and military guard. The first response to the attack report is a Sunderland flying boat from Coastal Command, which arrives with food and survival equipment and circles over the settling wreck. HMCS *St. Laurent* (Commander Harry DeWolf) is next on the scene, arriving at 1:25 p.m. to find a group of 10 full lifeboats, and a two-mile trail to windward of rafts and small wreckage supporting "an absolute floating island" of survivors.

Preferring not to think of the U-boat lurking below, Cdr Dewolf drops all his boats to pick up individuals and moves gently through the wreckage, directed by the crew of the Sunderland, to gather in those clinging to rafts. The rescue operation takes nearly three hours, and by the time *St. Laurent* is finished she has 860 survivors aboard, so many they have to be rushed below to keep the top-heavy old destroyer from capsizing. By a freak of chance, *St. Laurent* has a

rich, hot meal ready for her flood of visitors—her refrigerators failed this morning, and every bit of fresh meat aboard went into the oven just as the rescue operation began.



U-BOOT-ARCHIVE/ARCHIVES DES U-BOOT, CUXHAVEN

Portrait of Kapitänleutnant Günther Prien of *U 47* circulated by the Propaganda Ministry in Berlin to publicize the sinking of HMS *Royal Oak* in Scapa Flow on October 14, 1939.

Portrait du Kapitänleutnant Günther Prien, de l'*U-47*, diffusé par le ministère de la Propagande à Berlin pour faire mousser l'engloutissement du NSM *Royal Oak* à Scapa Flow, le 14 octobre 1939.

Le 1er juillet 1940

Juste avant le déjeuner, dans les eaux très fréquentées au nord de l'Irlande, le Kapitänleutnant Günther Prien, du *U-47*, le sous-marin chef de file de la 7^e flotille de sous-marins allemands, constate que ses réserves de mazout et de torpilles s'épuisent : c'est l'heure de songer à retourner au pays. Cependant, il rejette cette idée dès que les informations matinales de Berlin parlent de l'Obertleutnant-zur-See Engelbert Endrass, ancien commandant en second de l'*U-47* maintenant capitaine de l'*U-46*, qui déclare avoir coulé 54 000 tonnes de marchandises ennemies lors de la patrouille qu'il vient de terminer. Il ne reste plus que deux torpilles lorsque le Kapitänleutnant Prien et ses hommes s'assoient devant une bonne soupe, du jambon bouilli, des fèves et des pommes de terre, suivis de petites prunes jaunes. Ils ont confiance qu'ils seront chanceux et qu'un gros navire marchand, deux, ou peut-être même trois, viendra zigzaguer devant le périscope de l'*U-47*. Au moment même où l'as des sous-marins allemands s'apprête à prendre une bouchée, l'officier de quart annonce : « Commandant : navire à vapeur en vue; vert trois un trois ». Le Kapitänleutnant Prien s'essuie et ordonne à tous « À vos postes de plongée ». En une heure, l'*U-47* est si près du navire à vapeur que l'on peut lire son nom en l'alignant dans les réticules; 34 secondes plus tard, le navire est atteint d'une torpille. Pendant qu'il observe la poupe s'élever et l'équipage du navire essayer de s'accrocher à la vie, le Kapitänleutnant Prien calcule le total de tonnes qu'il a fait couler jusqu'à présent : toujours pas assez! L'Obertleutnant-zur-See Endrass mène encore par quelques milliers de tonnes.

La dernière torpille du sous-marin a été jugée inutilisable, mais le Kapitänleutnant Prien convoque

l'officier marinier torpilleur Tewes. « C'est notre dernière chance. Croyez-vous que cette piteuse anguille peut encore nous servir? » L'officier Tewes revient deux heures plus tard, sans garantie mais avec une assurance suffisante pour que Prien recommence à chercher un navire à attaquer. Le matin suivant, alors que le capitaine-lieutenant prend son déjeuner, la tour de manœuvre annonce qu'un paquebot de ligne d'environ 15 000 tonnes approche à l'arrière. Il faut d'abord déterminer s'il est neutre (Américain, surtout), mais le paquebot commence à zigzaguer, ce qui confirme qu'il s'agit d'un navire britannique ou d'un navire sous contrat britannique. Le Kapitänleutnant Prien se prépare et laisse le paquebot approcher. Le bateau décrit un zigzag, puis, lorsqu'il revient dans la ligne de mire de l'u-boot, le capitaine-lieutenant lance sa dernière torpille rafistolée, qui atteint la coque du paquebot juste sous la cheminée avant, et ce dernier commence à donner de la bande à tribord. Lorsque les canots de sauvetage commencent à frapper la surface de l'eau, l'*U-47* descend à 20 mètres, démarre à vitesse moyenne et retourne en immersion périscopique. Même si le paquebot dispose de canons de gros calibre, à l'avant ainsi qu'à l'arrière, il ne contre-attaque pas. Après avoir épuisé sa réserve de torpilles et coulé 66 500 tonnes de marchandises, le Kapitänleutnant Prien ramène l'*U-47* à son port d'attache de Kiel.

Le paquebot touché est le SS *Arandora Star*, de 15 501 tonnes, bondé de passagers, notamment 1 299 Allemands et Italiens envoyés dans des camps pour prisonniers de guerre et des camps d'internement au Canada, en plus de 374 membres d'équipage et gardes militaires. Le premier à répondre au rapport d'attaque est un hydravion Sunderland de la Coastal Command, qui arrive avec de la nourriture et de l'équipement de survie et qui tourne autour des débris. Puis, le NCSM *St. Laurent* (Capitaine de frégate Harry DeWolf) arrive, vers 13 h 25, et trouve un groupe de dix canots de sauvetage remplis et une traînée de deux milles de radeaux et de petits débris sur lesquels s'appuient une « véritable île flottante » de survivants.

Le Capf DeWolf, préférant ignorer l'u-boot qui rôde dessous, descend tous ses canots pour repêcher les gens et négocie un passage sur le site de l'attaque, dirigé par l'équipage du Sunderland, pour retirer de l'eau les personnes qui s'accrochent aux radeaux. Le sauvetage dure près de trois heures à l'issue desquelles le *St. Laurent* accueille 860 survivants, que l'on doit faire descendre sous le pont pour éviter que le destroyer, déjà lourd en surface, ne chavire. Par pur hasard, le NCSM *St. Laurent* peut offrir un succulent repas chaud à ses nombreux visiteurs; en effet, le matin même, les réfrigérateurs se sont brisés et toute la viande du navire était mise au four au moment où commençait le sauvetage.

Sources :

Wolfgang Frank. *Enemy Submarine: The Story of Günther Prien, Captain of U 47*. London, William Kimber, 1954.
W.A.B. Douglas, et al. *No Higher Purpose: The Official History of the Royal Canadian Navy in the Second World War, 1939-1943*. St. Catharines: Vanwell, 2002.
Naval Officers' Association of Canada, Ottawa Branch. *Salty Dips, Volume 6: "Ready Aye Ready"*. Ottawa: NOAC, 1999.
www.uboat.net

Références :

WOLFGANG, Frank. *Enemy Submarine: The Story of Günther Prien, Captain of U 47*, Londres, William Kimber, 1954.
DOUGLAS, W.A.B., et coll. *No Higher Purpose: The Official History of the Royal Canadian Navy in the Second World War, 1939-1943*. St. Catharines, Vanwell, 2002.
Association des officiers de la Marine du Canada, chapitre d'Ottawa. *Ready aye Ready*, Ottawa, AOMC, « Salty Dips », vol. 6, 1999.
www.uboat.net (site unilingue anglais)

Hydrate to train great!

By Maj Darrell Menard

Performing maximally is impossible for a body that is low on water. Many people do not know this and never make proper hydration an important part of their exercise program.

Water loss of only two percent of your body weight can produce a 15-20 percent drop in your physical performance. Dehydration is not just something that occurs when you fail to drink enough water while competing in a marathon. Many people live in a chronically under hydrated state because they consistently fail to fully replace their daily fluid losses.

Dehydration is a factor in a number of sports related problems. Muscles are more likely to cramp and become injured and recovery from workouts will be delayed if exercisers fail to replace their fluid losses. People that fail to take in the fluids they need are at a much greater risk of experiencing heat exhaustion and heat stroke. Water is also required for the burning of fat and without it you may have

more difficulty if you are trying to lose weight.

You should drink before, during and after training if you expect to keep up with your fluid needs. Physical activity dulls the sense of thirst and if you wait until you are thirsty before you drink during your training you will already be well on your way to becoming dehydrated. As a general rule here are some fluid guidelines for your workout:

Before – Drink 500 ml of fluid 30 minutes-2 hours before your workout.

During – What you drink depends on how long you are training – Less than 1 hour – water is all you need. Greater than 1 hour – use a sport drink such as Gatorade, PowerAde, etc.

After – You should drink 1.5 litres of fluid for every kilogram that you lost.

Contrary to popular belief alcoholic beverages such as beer are not the ideal choice of fluid for rehydration. Alcohol promotes dehydration and may only serve to make your fluid problems worse.

It is possible to drink too much water and this can lead to a serious medical condition known as hyponatremia (meaning low sodium). This is most often seen in people who eat very little salt and drink large volumes of plain water before and during workouts or races that last several hours. This excess fluid dilutes their sodium levels and this can cause muscle cramping, nausea and other serious medical problems. Hyponatremia can be avoided by ensuring you add a pinch of salt to your fluids.

The average Canadian needs to consume 8-10 glasses of water a day to meet their needs. Over and above this, people who exercise need an additional 1.5 litres of fluid for every kilogram of weight they lose in training. The simplest way to know if you are drinking enough is to monitor your urine output. Large quantities of lemon juice colored urine indicate you are well hydrated. If you are peeing small amounts of dark urine you are not drinking enough to meet your needs. You can also get into the habit of weighing

yourself before and after workouts to ensure that you know how much fluid you have lost and need to replace.

Some of you invest an enormous amount of time and energy into your training and paying attention to details such as proper hydration can often make the difference between success and disappointment. Train smart and remember that exercise is medicine.

Maj Menard is a sports medicine consultant, Directorate of Force Health Protection.

The Canadian War Museum

Issued on May 8, to mark the opening of the New Canadian War Museum, this stamp contains numerous symbols illustrating the human and intimate aspects of remembrance. The central image of the stamp is the Memorial Cross GRV, best known as the Silver Cross, awarded to wives and mothers of fallen servicemen. The handwritten letter in the stamp's background represents the private experience of war, and the candle signifies remembrance. The silhouetted figures show that individuals keep memories alive by educating young people about our history. The ribbons remind us of the role of Canadian troops in UN operations. The phrase "Lest We Forget/N'oublions jamais" can be read in Morse code.



Le Musée canadien de la guerre

Émis le 8 mai 2005 à l'occasion de l'ouverture du nouveau Musée canadien de la guerre, ce timbre comporte de nombreux symboles qui illustrent les aspects humains et intimes du souvenir. La Croix de George figure au centre du timbre. Elle est décernée aux veuves et aux mères de militaires morts au champ d'honneur. La lettre manuscrite à l'arrière-plan symbolise le vécu propre à chacun en situation de guerre, alors que la chandelle en représente le souvenir. Les silhouettes dénotent l'enseignement dispensé aux jeunes dans l'espoir que notre passé demeure dans la mémoire de la postérité. Les rubans rappellent le rôle des troupes canadiennes dans des opérations des Nations Unies. On y lit aussi « Lest We Forget/N'oublions jamais ».

Watch upcoming issues for more on the new military theme stamps.

Surveillez les prochains numéros pour en savoir davantage sur les nouveaux timbres à thématique militaire.

S'hydrater pour mieux s'entraîner!

par le Maj Darrell Menard

Un rendement optimal est impossible pour un corps qui manque d'eau. Beaucoup de gens l'ignorent et ne font pas assez de place à l'hydratation dans leur programme de conditionnement.

La perte de fluides, même s'il s'agit de seulement 2 % de votre poids corporel, peut entraîner une chute de 15 à 20 % de votre rendement physique. La déshydratation

ne survient pas seulement lorsque quelqu'un ne boit pas suffisamment d'eau lors d'un marathon. Beaucoup de gens sont constamment sous-hydratés puisqu'ils ne réussissent pas à remplacer leurs pertes quotidiennes en liquides.

La déshydratation est un facteur dans bon nombre de problèmes liés aux activités sportives. Les muscles déshydratés sont plus sujets aux crampes et aux blessures. De plus, le temps de récupération après un entraînement est plus long si l'on omet de remplacer les liquides perdus. Les personnes qui ne remplacent pas les fluides qu'elles ont éliminés sont beaucoup plus susceptibles de souffrir de fatigue due à la chaleur et de coup de chaleur. L'eau est également nécessaire pour éliminer le gras, sans quoi vous pourriez avoir plus de difficulté à perdre du poids.

Pour répondre à tous vos besoins en matière d'hydratation, vous devez boire avant, pendant et après votre entraînement. L'activité physique amenuise le sentiment de soif et, si vous attendez d'avoir soif avant de boire durant votre entraînement, vous serez pratiquement déjà déshydraté. Voici quelques conseils généraux pour votre entraînement :

Avant – Buvez 500 ml de fluide de 30 minutes à 2 heures avant votre entraînement.

Pendant – Ce que vous buvez dépend de la longueur de votre entraînement – moins d'une heure – contentez-vous de l'eau. Si vous vous entraînez pendant plus d'une heure, vous pouvez utiliser une boisson réhydratante telle que Gatorade ou PowerAde, etc.

Après – Il faut boire 1,5 litre d'eau pour chaque kilo perdu lors de l'entraînement.

Contrairement à la croyance populaire, les boissons alcoolisées comme la bière ne sont pas de bons liquides lorsque l'on

cherche à se réhydrater. L'alcool favorise la déshydratation et pourrait aggraver vos problèmes liés à l'hydratation.

Il est possible de boire trop d'eau, ce qui peut mener à un grave problème physique appelé hyponatremie (qui signifie taux de sodium faible). Cette condition survient surtout chez les personnes qui mangent très peu de sel et qui boivent une très grande quantité d'eau avant et pendant des entraînements cardiovasculaires ou des marathons qui durent plusieurs heures. L'excès de liquide dilue le niveau de sel, ce qui peut causer des crampes musculaires, la nausée et d'autres problèmes médicaux graves. On peut éviter l'hyponatremie en ajoutant une pincée de sel aux liquides que l'on absorbe.

Les Canadiens moyens ont besoin de huit à dix verres d'eau par jour pour répondre à leurs besoins. En plus de cela, les gens qui font de l'exercice ont besoin de 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme perdu lors de l'entraînement. La façon la plus simple de déterminer si vous buvez assez d'eau est de regarder votre urine. De grandes quantités d'urine de la couleur du jus de citron indiquent que vous êtes bien hydraté. Par contre, de petites quantités d'urine foncée révèlent que vous manquez de fluides. Vous pouvez également vous peser avant et après vos activités physiques pour voir combien de liquide vous devez remplacer.

Certains d'entre vous investissez beaucoup de temps et d'énergie dans votre entraînement. L'attention aux détails, entre autres l'hydratation adéquate, vous permet de faire la différence entre déception et réussite. Entraînez-vous sagement et n'oubliez pas que l'exercice physique est un remède en soi.

Le Maj Menard est conseiller en médecine sportive, Direction de la protection de la santé de la Force.



Edmonton corporal conquers Canada's other game

By Kristina Davis

They don't call 'em the Calgary Roughnecks for nuthin'.

And at 6'2 and 104 kg—that is 230 lbs—Corporal Ryan McNish, an aviation technician at 408 Tactical Helicopter Squadron (Tac Hel Sqn) in Edmonton, is making his presence felt in professional lacrosse.

In fact, the defenseman was named Rookie of the Week during the regular season after scoring his first ever National Lacrosse League (NLL) goals on end-to-end breakaways. Plus, the Roughnecks took the NLL Western Division title this year, narrowly missing the finals.

Having been traded from The Toronto Rock, Cpl McNish says he is happy to be in Calgary. One of only three Canadian teams in the league, an Edmonton team was recently added for the 2006 season, he has been able to balance professional play with work commitments.

The NLL, which has 11 teams across Canada and the US, boasts the best lacrosse players in the world. In all, NLL teams each play a 16-game regular season schedule that begins in December and runs through April, followed by the playoffs. To Cpl McNish's benefit, all games are played on the weekend.

That means, though, travelling back and forth from Edmonton to Calgary, for practices and then away games as far a field as San Jose and Arizona.

He admits he began playing lacrosse a bit later in life—at 15—and loved it.

And what exactly is lacrosse? Take the physical game of hockey—throw in legal crosschecking—then add the intensity and playmaking of basketball and you begin to approach the rough and tumble game that is lacrosse.

In lacrosse almost anything goes. Major penalties or five minutes in the box are handed out for boarding from the rear, face masking, fighting and spearing. It is rough and that is how the fans and the players themselves like it. But, cautions Cpl McNish, despite the “necessary roughness”, there is also an unwritten code of conduct where players play tough, but with respect.

“There's a respect between players,” he explains. “We all still have to get up in the morning and go to work.”

And the sport is gaining in popularity. With a rich Canadian tradition dating back 500 years when First Nations peoples first played lacrosse, Cpl McNish says stats indicate an increase of almost 250 percent. Plus, there is a large fan base.

“It's a great night out for the family,” he says. And Calgarians take advantage of it,

averaging about 11 000 spectators per game. He says it is amazing when the Roughnecks score—and 1 000 little kids all cheer while waving their shirts in the air.

And if you are wondering if it is just a Calgary thing, a league record 19 432 fans watched the Toronto Rock capture their fifth championship as they packed the Air Canada Centre in mid-May for the Edge NLL Championship Game.

Plus, the games are also televised, meaning his colleagues back at the squadron can watch. He credits both them and his supervisor for their support of his “other career”. “I would not be able to play,” he says, “if it were not for my supervisor.”

For more on the Calgary Roughnecks and the NLL, visit www.calgaryroughnecks.com/.



KYLE CLAPHAM

Cpl Ryan McNish, a defenseman with the Calgary Roughnecks, battles it out for the ball. Lacrosse is similar to basketball in intensity and playmaking.

Le Cpl Ryan McNish, défenseur des Roughnecks de Calgary, tente de s'approprier la balle. La crosse ressemble au basket-ball en ce qui concerne l'intensité et les stratégies de jeu.

Un caporal à la conquête du vrai sport national canadien

par Kristina Davis

Le mot roughneck signifie « rude, brutal »; eh bien les Roughnecks de Calgary ne s'appellent pas comme ça pour rien.

Mesurant 6 pieds 2 pouces et pesant 104 kilos (230 lb), le Caporal Ryan McNish, un technicien en aéronautique du 408^e Escadron tactique d'hélicoptères d'Edmonton se fait remarquer dans les rangs professionnels de crosse.

Le défenseur a même été nommé recrue de la semaine pendant la saison régulière après avoir compté ses premiers buts au sein de la National Lacrosse League (NLL) lors d'échappées sur tout le terrain. Cette année, les Roughnecks ont aussi remporté le trophée de la division Ouest de la ligue nationale, passant à un cheveu des finales.

Échangé par l'équipe Toronto Rock, le Cpl McNish avoue qu'il est heureux de jouer à Calgary. Une équipe d'Edmonton a été ajoutée aux trois équipes canadiennes de la ligue pour la saison 2006. Le Cpl McNish affirme qu'il a su trouver un équilibre entre les parties professionnelles et ses engagements militaires.

La NLL compte 11 équipes du Canada et des États-Unis, regroupant certains des meilleurs joueurs de crosse au monde. Chaque saison régulière, qui s'étend de décembre à avril, compte 16 parties et un championnat final. Le Cpl McNish se compte chanceux puisque toutes les parties ont lieu la fin de semaine.

Il doit quand même faire le trajet entre Edmonton et Calgary pour l'entraînement

et se rendre parfois jusqu'à San Jose ou même en Arizona pour les matchs.

Le Cpl McNish a commencé à jouer à la crosse à l'âge de 15 ans, ce qui est un peu tard, mais il a tout de suite eu la piquûre.

En quoi consiste ce sport au juste? C'est une partie de hockey physique – où le double échec est permis – ajoutez ensuite l'intensité et les stratégies de jeu du basket-ball et vous commencerez à comprendre la rudesse et l'intensité de la crosse.

Presque tout est permis dans une partie de crosse. Les pénalités majeures (cinq minutes) sont attribuées pour le plaquage par derrière, l'obstruction faciale, les bagarres et le dardage. C'est un sport brutal et les amateurs ainsi que les joueurs apprécient cette rudesse. Le Cpl McNish explique que malgré la « violence nécessaire », il y a par contre un code de conduite tacite : certes, les joueurs se bousculent, mais ils sont respectueux.

« Une atmosphère de respect règne entre les joueurs », ajoute-t-il. « Nous savons que nous devons tous retourner au boulot le lendemain. »

Ce sport au passé riche gagne de la popularité. Les Premières nations jouaient à la crosse il y a plus de 500 ans au Canada. Selon le Cpl McNish, les statistiques démontrent que la pratique de la crosse a augmenté d'environ 250 %. Le nombre d'amateurs est également important.

« Il s'agit d'une belle sortie en famille », constate-t-il. Les gens de Calgary en profitent : environ 11 000 spectateurs



SGT DOUG CARLYLE

Cpl Ryan McNish, an aviation technician at 408 Tac Hel Sqn in Edmonton, poses with one of the CH-146 Griffon helicopters he helps maintain.

Le Cpl Ryan McNish, technicien en aéronautique du 408 ETAH d'Edmonton, avec l'un des hélicoptères CH-146 Griffon qu'il entretient.

assistent aux matchs. Le Cpl McNish avoue qu'il est transporté quand les Roughnecks comptent un but et que 1 000 enfants hurlent de joie en agitant leurs gilets dans les airs.

Mais cet engouement ne se limite pas à Calgary. Il s'est présenté 19 432 spectateurs au dernier match des finales du championnat de la NLL au centre Air Canada, à la mi-mai, où l'équipe des Toronto Rock a remporté son cinquième championnat.

En outre, les parties sont télévisées; les collègues du Cpl McNish peuvent donc le voir jouer. Ce dernier précise qu'il doit beaucoup à ses collègues et à son superviseur qui l'appuient dans son « autre carrière ». « Sans l'appui de mon superviseur, je ne pourrais tout simplement pas jouer », affirme-t-il.

Pour en savoir davantage sur les Roughnecks de Calgary et la NLL, consultez le site suivant : www.calgaryroughnecks.com/.