The MAPLE LEAF La FEUILLE D'ÉRABLE

18 August 2004, Vol. 7, No. 28 | Le 18 août 2004, vol. 7, nº 28

NIJMEGEN NIMÈGUE 2004

Col (Ret) George Lackonick waves to spectators as he marches through the streets during the annual Nijmegen Marches in the Netherlands. Participants marched 160 km over four days.

Le Col (retraité) George Lackonick, envoie la main aux spectateurs lors de la marche annuelle de Nimègue, aux Pays-Bas. Les participants ont parcouru 160 km en quatre jours.

Pages 2-3

In this issue / Dans ce numéro

Les militaires canadiens aident les Afghans / Canadian soldiers continue to help Afghans 4
FITNESS During and After Pregnancy / Conditionnement pendant et après la grossesse 7
Air Force / Force aérienne 8-9
Army / Armée 10-11
Navy / Marine 12-13
Nouvelles CIV News ..... **Supplement / Supplément**

National Defence | Défense nationale

Canada

Canadians remember the fallen

By Capt Christine Bazarin

For Canadian military teams the Nijmegen Marches are more than just a test of mental and physical endurance. Canadian Forces members are still welcomed as liberators in Europe, and they use this unique opportunity to pay tribute to fallen Canadians.

Hours after landing in Lille, France, the Canadian contingent boarded buses provided by the Royal Canadian Legion Dominion Command, sponsor of the 'NPP Vimy Ridge Visit,' and made their way to Vimy Ridge. There, they toured the cemeteries, trenches, and subways that lie amidst the shell-scarred landscape. It was a moving experience for many, especially those who found relatives among the 11,285 names carved into the towering limestone monument.

Here, only four km from where Canada's unknown soldier was recently repatriated, the contingent held a small memorial service and laid wreaths for the soldiers and airmen of the Great War who paid for the soil with their lives.

Padre Paul Acton, the contingent chaplain, captured the essence of the visit with the following words: "We stand here in peace, nine decades after the roar of guns has been silenced, the grass has softened the horrors of war, and the great victory of Vimy Ridge has passed. We come to commemorate before you, O God, the human courage, heroism and self-sacrifice that made this day possible."

Days later, while marching over the same terrain where more than 2,300 Canadian soldiers and airmen died fighting to liberate The Netherlands during the Second World War, the contingent held another memorial service at the Groesbeek Canadian War Cemetery.

Those who gathered to watch the Canadians on parade would not have known the contingent had already covered about 110 km, as they proudly marched to the monument in step with the pipes.

The short memorial service was followed by the laying of wreaths by Contingent Commander Brigadier-General Ray Romses, Royal Canadian Legion representative Larry Diebel, and Major-General Lise Mathieu, Commander CF Medical Group and Director General Health Services, among others.

Walking among the well-tended graves, military members chose headstones upon which to lay down their poppies and took the time to reflect. "Being at Groesbeek is a very powerful experience," said Borden team member Second Lieutenant Lorraine Fischer as she stood before a headstone that bore her family name. "I just found his name, and it really makes you think."

Swiss soldiers like Corporal Hans-Peter Staub have a tradition of placing their flags on Canadian graves. "These were great boys fighting for Europe," said Cpl Staub. "It's really something special."

In a final act of remembrance before continuing their march, members from the National Capital Team and the Joint Signal Regiment joined Former Colonel of the Regiment Colonel George Lackonick, Royal Canadian Legion representative Larry Diebel and Padre Paul Acton for a tribute to Victoria Cross recipient Sergeant Aubrey Cosens.

Canadians have not forgotten—nor have they been forgotten by the Dutch people whose gratitude can be felt to this day.

Capt Bazarin is a Public Affairs Officer with DairPA.

LS Yvette Boucher walks sombrely through the Groesbeek Canadian War Cemetery, the final resting place of more than 2,300 Canadian soldiers and airmen who died fighting to liberate Holland in 1944-45. On the third day of the Nijmegen Marches, the Canadian contingent held a memorial service at the Groesbeek Canadian War Cemetery.

Le Mat 1 Yvette Boucher marche tristement dans le cimetière de guerre canadien de Groesbeek, dernier lieu de repos de plus de 2 300 soldats et aviateurs canadiens qui sont morts au combat pour libérer les Pays-Bas, en 1944 et 1945. Au troisième jour des marches de Nimègue, le contingent canadien a tenu un service commémoratif au cimetière de guerre canadien de Groesbeek.

PHOTOS: SGT DAVID SNASHALL

MCpl Heidi Chamberlain plays the trumpet during a memorial service at Vimy Ridge in France.

Le Cplc Heidi Chamberlain joue de la trompette pendant un service commémoratif à la crête de Vimy, en France.

Royal Canadian Legion member, 68-year-old Larry Diebel—a retired member of the CF—salutes during ceremonies at Groesbeek Canadian War Cemetery.

Larry Diebel, membre de la Légion royale canadienne âgé de 68 ans et membre des FC à la retraite, salue lors des cérémonies tenues au cimetière de guerre canadien de Groesbeek.

Les Canadiens se souviennent de ceux qui sont tombés au champ d'honneur

par le Capt Christine Bazarin

Pour les équipes militaires du Canada, les marches de Nimègue sont bien plus qu'une épreuve de force mentale et d'endurance physique. Les membres des FC sont encore les bienvenus en Europe, en qualité de libérateurs, et ils saisissent cette occasion unique en son genre de rendre hommage aux Canadiens qui sont morts au champ d'honneur.

Quelques heures après l'atterrissage à Lille (France), le contingent canadien est monté à bord d'autobus fournis par la Légion royale canadienne, direction national, commanditaire de la visite au Monument commémoratif du Canada à Vimy, pour se rendre à la crête de Vimy. Là, ils ont visité les cimetières, les tranchées et les passages souterrains qui se trouvent dans ce paysage truffé d'obus. Ce fut une expérience émouvante pour beaucoup, particulièrement ceux qui ont trouvé le nom de membres de leur famille parmi les 11 285 noms gravés sur l'imposant monument de calcaire.

Là, à seulement 4 km de l'endroit où l'on a récemment exhumé la dépouille du soldat inconnu du Canada pour la rapatrier, le contingent a tenu un petit service commémoratif et a déposé des couronnes de fleurs pour les soldats et les aviateurs de la Première Guerre mondiale qui ont payé de leur vie la libération de ces lieux.

L'aumônier du contingent, Paul Acton, a résumé l'esprit de la visite en ces termes : « Nous sommes ici, en paix, neuf décennies après que le grondement des fusils s'est tu; le gazon a atténué les horreurs de la guerre, et la grande victoire de la crête de Vimy est chose du passé. Nous sommes venus commémorer devant toi, ô Dieu, le courage, l'héroïsme et l'abnégation des hommes qui ont rendu ce jour possible. »

Quelques jours plus tard, pendant qu'il marchait sur le même sol qu'ont foulé plus de 2 300 soldats et aviateurs canadiens morts au combat pour libérer les Pays-Bas pendant la Deuxième Guerre mondiale, le contingent a tenu un autre service commémoratif au cimetière de guerre canadien de Groesbeek.

Les gens qui se sont rassemblés pour observer les Canadiens défiler n'auraient pas pu deviner qu'ils avaient déjà fait environ 110 km, tandis qu'ils marchaient fièrement au rythme des cornemuses en direction du monument.

Le bref service commémoratif a été suivi du dépôt de couronnes de fleurs, notamment par le commandant du contingent, le Brigadier-général Ray Romses, le représentant de la Légion royale canadienne, Larry Diebel, et le Major-général Lise Mathieu, chef du Groupe des services de santé des FC et directrice générale – Services de santé.

Marchant le long des tombes bien entretenues, les militaires ont choisi des pierres tombales où déposer leurs coquelicots et ils ont pris le temps de s'arrêter. « Être à Groesbeek est une expérience très marquante », a souligné le Sous-lieutenant Lorraine Fischer, membre de l'équipe de Borden, devant une tombe portant son nom de famille. « Je viens tout juste de voir son nom, et ça m'a vraiment fait réfléchir. »

Les soldats suisses comme le Caporal Hans-Peter Staub ont pour tradition de placer leurs drapeaux sur les tombes de Canadiens. « Ces gens formidables se sont battus pour l'Europe », a expliqué le Cpl Staub. « C'est vraiment spécial. »

Dans un dernier geste commémoratif avant de poursuivre la marche, des membres de l'équipe de la capitale nationale et du Régiment des transmissions interarmées se sont joints à l'ancien colonel du régiment, George Lackonick, au représentant de la Légion royale canadienne, Larry Diebel, et à l'aumônier Paul Acton pour rendre hommage au Sergent Aubrey Cosens, décoré de la Croix de Victoria.

Les Canadiens n'ont rien oublié – pas plus qu'ils n'ont été oubliés par le peuple néerlandais, dont la gratitude se fait encore sentir aujourd'hui.

Le Capt Bazarin est OAP au sein de la DAP Air.

MAPLE LEAF FEUILLE D'ÉRABLE

The Maple Leaf
ADM(PA), 2 North Tower
101 Colonel By Drive, Ottawa ON K1A 0K2

La Feuille d'érable
SMA(AP), 2 tour Nord
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
Gloria Kelly (819) 997-0889
kelly.gm@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
d2k Communications

WRITERS / RÉDACTION
Cheryl deLaplante (819) 997-0705
Gloria Kelly (819) 997-0889
Capt Dave Sullivan (819) 997-0697

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

PHOTO PAGE 1: SGT DAVE SNASHALL

Submissions from all members of the Canadian Forces and civilian employees of DND are welcome; however, contributors are requested to contact Gloria Kelly at (819) 997-0889 in advance for submission guidelines.

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

Nous acceptons des articles de tous les membres des Forces canadiennes et des employés civils du MDN. Nous demandons toutefois à nos collaborateurs de communiquer d'abord avec Gloria Kelly, au (819) 997-0889, pour se procurer les lignes directrices.

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

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

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

Canadians at Nijmegen: An honour and a privilege

By Capt Christine Bazarin

Like windmills and tulips, Canadian soldiers seem to be a perennial part of the Dutch landscape. In a tradition that began 52 years ago, the Canadian flag was again held high through the streets of Nijmegen as 182 Canadian Forces members from across Canada participated in the 88th annual Nijmegen Marches from 20-23 July.

The Nijmegen Marches, which date back to 1909, were initiated by the King of Holland to increase the long-distance marching and weight-carrying capabilities of Dutch infantry soldiers. Today the four-day marches have evolved into a prestigious international event, attracting more than 45,000 civilian and military marchers from at least 50 countries.

But don't let the sheer number of participants belie how challenging this event is. Only those who have the mental and physical stamina forged from several months and hundreds of kilometres of training return to Canada wearing the coveted Nijmegen medal.

It has long been both an honour and a privilege to represent Canada in this grueling event, and getting there is half the battle. To even be considered for the contingent, Regular and Reserve members from across each command must demonstrate leadership, stamina, commitment and teamwork while covering an average of 700 km carrying a 10-kg rucksack.

Those fortunate enough to participate in this year's marches were led by Brigadier-General Ray Romses, who completed the 160-km march alongside his 15-team contingent.

"The Nijmegen experience epitomizes the true spirit of teamwork and co-operation, not only amongst team members but also between nations," said BGen Romses. "Canada's participation in the marches is a testament to the Canadian Forces' dedication to the remembrance of Canadians who died liberating Holland, and a way for us to foster the Dutch-Canadian relationship that we continue to cherish to this day."

Participating in the Nijmegen Marches is more than just a test of endurance, it's an important way for CF members to honour the past, and reflect on the sacrifices made by Canadians in the defence of freedom and our way of life.

Before the marchers even reached Nijmegen, the contingent held a memorial ceremony at the Canadian National Vimy Memorial in France. The 'NPP Vimy Ridge Visit' was sponsored by the Royal Canadian Legion Dominion Command. On the third day of the march, they paid their respects at the Groesbeek Canadian War Cemetery where more than 2,300 soldiers and airmen are buried.

This year Major-General Lise Mathieu, Commander CF Medical Group and Director General Health Services, laid an extra wreath in honour of the medical group's centennial anniversary.

Wet or dry, the weather had little effect on the spirits of the contingent as they marched the final 5 km down Via Gladiola. Wearing their Nijmegen medals, they marched to the cheers of thousands of Dutch people lining the Victory Parade route. For most marchers, it's this ultimate feeling of jubilation that makes every kilometre leading up to this moment worthwhile—not to mention the celebration at the Blister Ball that follows.

PHOTOS: SGT DAVID SNASHALL

The Canadian contingent marches their last 5 km in the Victory Parade after marching more than 160 km over four days in the annual Nijmegen Marches.

Le contingent canadien termine les cinq derniers kilomètres du défilé de la victoire, après avoir parcouru plus de 160 km en 4 jours lors de la marche annuelle de Nimègue.

Everyone who participated in this year's marches can be proud of their outstanding accomplishment, but an honourable mention must be made to Royal Canadian Legion member Larry Diebel who completed the march at the age of 68.

"It was a great experience," said Mr. Diebel, an Order of Military Merit recipient who served 33 years in the CF. "Next to getting married and the birth of my children, it's been one of the most important experiences of my life."

Capt Basarin is a Public Affairs Officer with DairPA.

Des Canadiens à Nimègue : un honneur et un privilège

par le Capt Christine Bazarin

Comme les moulins à vent et les tulipes, les militaires canadiens semblent faire partie du paysage néerlandais. Du 20 au 23 juillet, grâce à une tradition qui a débuté il y a 52 ans, le drapeau canadien flottait haut, encore une fois, dans les rues de Nimègue alors que 182 membres des FC de partout au pays participaient à la 88e marche annuelle de Nimègue.

La marche de Nimègue, qui remonte à 1909, a été lancée par le roi de Hollande afin d'accroître la capacité des fantassins néerlandais à marcher sur de longues distances et à transporter de lourdes charges. Aujourd'hui, la marche de quatre jours est devenue un événement international prestigieux qui accueille plus de 45 000 civils et militaires venant d'au moins 50 pays.

Mais ne laissez pas ce nombre impressionnant vous donner une fausse idée de la taille des défis que représente cet événement. Seulement ceux qui ont développé l'endurance mentale et physique voulue après plusieurs mois et des centaines de kilomètres d'entraînement retournent au Canada en arborant la médaille convoitée de Nimègue.

OS Rochelle Hewlett enjoys the refreshing rainfall as she finishes Day Two of the Nijmegen Marches.

Le Mat 3 Rochelle Hewlett profite de la pluie rafraîchissante alors qu'elle termine la deuxième journée de la marche de Nimègue.

Représenter le Canada à cet événement exigeant a toujours été un honneur et un privilège, et s'y rendre est la moitié de la bataille. Pour être pris en considération lors de la mise sur pied du contingent, les membres de la Force régulière et de la Réserve de chaque commandement doivent faire preuve de leadership et montrer leur endurance, leur engagement et leur travail d'équipe en parcourant plus de 700 km, chargés d'un sac à dos de 10 kg.

Ceux qui ont eu la chance de participer à la marche de cette année étaient dirigés par le Brigadier-général Ray Romses, qui a terminé sa marche de 160 km aux côtés des 15 équipes de son contingent.

« L'expérience de Nimègue est une parfaite illustration du véritable esprit d'équipe et de coopération qui doit exister, non seulement entre les membres d'équipe, mais aussi entre les pays », a affirmé le Bgén Romses. « La participation du Canada à la marche témoigne de l'attachement des Forces canadiennes à honorer les Canadiens qui sont morts lors de la libération de la Hollande et nous permet de resserrer les liens que nous continuons d'entretenir avec les Néerlandais. »

La participation à la marche de Nimègue est plus qu'un test d'endurance, c'est une façon importante pour les membres des FC d'honorer le passé et de réfléchir aux sacrifices consentis par des Canadiens à la défense de la liberté et de notre mode de vie.

Avant d'arriver à Nimègue, les membres du contingent ont assisté à une cérémonie au Monument commémoratif du Canada à Vimy, en France. La visite à la crête de Vimy a été commanditée par la direction nationale de la Légion royale canadienne. De plus, le troisième jour de la marche, ils se sont recueillis au cimetière de guerre canadien de Groesbeek où plus de 2 300 soldats et aviateurs sont enterrés.

Cpl Eric Campbell (left) and medic Cpl Katie Hill help Cpl Rob Smith work out a cramp at the last rest stop on Day Two of the Nijmegen Marches.

Le Cpl Eric Campbell (à gauche) et le Cpl Katie Hill, infirmière, aident le Cpl Rob Smith à apaiser une crampe, au dernier arrêt, le deuxième jour de la marche de Nimègue.

Cette année, le Major-général Lise Mathieu, chef du Groupe des services de santé des FC et directrice générale – Services de santé, a déposé une couronne additionnelle en l'honneur de leur centenaire.

Pluvieux ou sec, le temps a eu très peu d'effet sur le moral des membres du contingent qui arboraient fièrement leurs médailles de Nimègue durant les cinq derniers kilomètres sur la Via Gladiola, au son des acclamations de milliers de Néerlandais bordant la route du défilé de la victoire. Pour la plupart des marcheurs, c'est ce sentiment de jubilation extrême qui fait que chaque kilomètre parcouru jusqu'à ce moment en vaut la peine, sans compter la célébration du « festival des ampoules » qui suit.

Tous ceux qui ont participé à la marche de cette année peuvent être fiers de leur réalisation exceptionnelle, mais une mention honorable doit être accordée à Larry Diebel, membre de la Légion royale canadienne, qui, à l'âge de 68 ans, a terminé la marche.

« Cette expérience a été extraordinaire », a déclaré M. Diebel, récipiendaire de l'Ordre du mérite militaire. Il a servi 33 ans dans les FC. « Elle a été une des expériences les plus importantes de ma vie, après mon mariage et la naissance de mes enfants. »

Le Capt Bazarin est OAP au sein de la DAP Air.

Les militaires canadiens continuent d'aider les Afghans

par le Lt Yan Labrecque

L'acronyme COCIM, faisant référence à la coopération civilo-militaire, fait maintenant partie du vocabulaire courant des membres du Groupe-bataillon du 3e Bataillon, Royal 22e Régiment (GB 3 R22eR) présentement déployés en Afghanistan. Cette organisation est composée de militaires de la Force régulière et de la Première réserve qui s'affairent au sein de la population afghane dans le but de créer des liens entre le groupe-bataillon et les résidants de Kaboul. Cette création de liens permet d'obtenir des informations vitales qui aident le GB 3 R22eR à accomplir sa mission qui est d'assister les institutions de sécurité afghane en maintenant un environnement sécuritaire et stable dans leur secteur de responsabilité afin de soutenir les autorités de transition afghanes.

Les actions concrètes menées par la COCIM comportent deux volets : la création de liens de confiance avec la communauté internationale ainsi que les principaux administrateurs de la ville de Kaboul et la mise en place de projets communautaires modestes avec un impact important visant à aider la population.

En terme de communication, les liens ont été créés grâce à la participation régulière de nos équipes aux réunions municipales et policières. Les membres des organismes œuvrant dans l'aide humanitaire ont également été invités au Camp Julien pour participer à des rencontres d'échange d'idées et d'élaboration de projets communs portant sur des sujets tels que la situation des femmes à Kaboul, le système sanitaire de la ville, l'état des routes et la situation des enfants afghans.

En ce qui concerne les projets, ceux-ci ont été identifiés conjointement par les équipes COCIM, les autorités afghanes, les organisations non gouvernementales (ONG) et les patrouilles du groupe-bataillon. Les projets réalisés vont de la construction de salles de classe ou de salles communautaires, au creusage de puits et à l'achat d'équipement pour la police en passant par la construction d'une caserne de pompiers. En somme, l'effet recherché est d'établir plus de normalité dans la vie quotidienne des Afghans afin de créer plus de stabilité dans cette région.

Une de nos réalisations se trouve dans le petit village de Qal'eh-ye Moheb. Dans ce village arrivent chaque année au début du printemps des centaines de Gitans provenant d'un peu partout en Afghanistan. Cet endroit permet à ces nomades de jouir d'une oasis de paix durant la saison estivale. Cependant, leur arrivée ne réjouit pas les résidants permanents du village et une des équipes COCIM s'est affairée à identifier la source du conflit. La principale friction identifiée avait trait à l'approvisionnement en eau qui se trouvait aggravé par l'arrivée des nomades, le puits du village suffisant à peine aux besoins des résidants permanents. Pour résoudre ce problème, l'équipe COCIM, en collaboration avec les autorités locales, un entrepreneur afghan et les fonds de l'Agence canadienne de développement international, a mis sur pied un projet de creusage de deux puits aux abords du village. Ces deux nouveaux puits permettront une meilleure cohabitation au sein du village et favoriseront l'échange culturel entre les futures patrouilles canadiennes qui s'y rendront.

Par ses actions concrètes au sein de la population afghane, les membres de la COCIM rattachés au GB 3 R22eR ont contribué de façon significative à la protection des troupes canadiennes déployées à Kaboul.

Le Lt Labrecque fait partie du 3 R22eR.

PHOTOS: WO/ADJ HARRY MUNDT

L'Adj Pierre Bellemare de l'équipe de COCIM effectue un suivi après l'installation d'un nouveau puits dans le secteur de responsabilité canadien.

WO Pierre Bellemare of the CIMIC team follows up on the installation of a new well in the Canadian area of responsibility.

Canadian soldiers continue to help Afghans

By Lt Yan Labrecque

The acronym CIMIC, which stands for civil-military cooperation, is now part of the everyday vocabulary of members of the 3rd Battalion, Royal 22e Régiment Battalion Group (3 R22eR BnGp), currently deployed in Afghanistan. CIMIC is composed of members of the Regular Force and Primary Reserve who are active within the Afghan population, creating connections between the battalion group and the residents of Kabul. Creating such connections enables battalion group members to obtain vital information that helps 3 R22eR BnGp accomplish its mission: to assist Afghan security institutions in maintaining a safe and stable environment in the Canadian area of responsibility, in support of the Afghan Transition Authority.

The actions taken by CIMIC fall into two categories: building relationships of trust with the international community and the top administrators of Kabul, and carrying out community projects that, although modest in scale, produce major improvements in the lives of the local people.

Communication links have been created through regular meetings with city officials and police. Members of humanitarian aid organizations have also been invited to Camp Julien to exchange ideas and plan common projects concerning issues such as the situation of women in Kabul, the city's sanitation system, road conditions and Afghan children.

Projects are decided on jointly by CIMIC teams, the Afghan authorities, non-governmental organizations and battalion group patrols. Completed projects range from constructing classrooms or community halls, to digging wells, to purchasing equipment for the police and even constructing a fire hall. All these initiatives are intended to make the day-to-day lives of the Afghan people as normal as possible, in order to stabilize the region.

One of the projects was carried out in the small village of Qal'eh-ye Moheb. Every year in early spring, hundreds of gypsies from all over Afghanistan begin arriving in the village, which for them is a peaceful oasis where they can enjoy the summer. However, their arrival is not welcomed by the permanent residents of the village. One of the CIMIC teams was assigned to identify the cause of a conflict. The main source of friction was the water supply, which was threatened by the arrival of the nomads, since the well provided barely enough water to meet the needs of the village's permanent residents. To solve the problem, the CIMIC team, in co-operation with local authorities and an Afghan contractor, with funding from the Canadian International Development Agency, launched a project to dig two wells on the outskirts of the village. These new wells will allow all the village's inhabitants to live more harmoniously. They will also facilitate cultural exchanges between locals and future Canadian patrols.

Through these actions undertaken for the benefit of the Afghan people, CIMIC members attached to 3 R22eR BnGp have also contributed significantly to protecting Canadian troops deployed in Kabul.

Lt Labrecque is a member of 3 R22eR.

Des militaires du GB 3 R22eR vérifient l'état des puits qui ont été construits durant la rotation 1.

Soldiers from 3 R22eR BnGp check on the wells constructed during ROTO 1.

L'équipe de COCIM visite un puits construit par le 3 RCR dans un village à l'ouest de Kaboul.

The CIMIC team visits one of the wells dug by 3 RCR in a village west of Kabul.

Ex NARWHAL: Testing the CF's ability to respond to emergencies in the far North

By Capt Joseph G. Frey, J5PA Ops

A major joint-level strategic exercise is underway that will allow the Canadian Forces to demonstrate new surveillance technologies and test its capacity to respond to emergency situations in Canada's sparsely populated far North.

With a satellite on a Polar Epsilon surveillance mission passing overhead every 90 minutes and an unmanned aerial vehicle (UAV) soaring out of sight, these high-tech platforms will silently provide reconnaissance support to the Commander Canadian Forces Northern Area (CFNA) and to members of Golf Company, 2 RCR, the Pangnirtung Ranger Patrol, HMCS MONTREAL, and 427 and 440 Squadrons on Exercise NARWHAL.

For the most part, Ex NARWHAL is taking place on Nunavut's Baffin Island. Activities focus on the 1,200-person Hamlet of Pangnirtung, the surrounding Cumberland Peninsula and offshore at sea from August 18–24. In addition to the activities in and around Pangnirtung, the overall exercise runs August 12–31 in locations as diverse as Iqualuit and Yellowknife.

Ex NARWHAL is being coordinated from Canadian Forces Northern Area Headquarters (CFNA HQ) in Yellowknife. Exercise participants include the Canadian Forces Experimentation Centre; the Canadian Space Agency; the Territorial Government of Nunavut along with the Canadian Coast Guard, represented by the CCGS HENRY LARSON; the Royal Canadian Mounted Police; and Public Safety and Emergency Preparedness Canada.

The exercise has numerous objectives. It will assist in developing procedures for interdepartmental cooperation in the event of a crisis in the North. It will enforce Canadian sovereignty and interest claims. It will challenge senior military and civilian staff to support the Nunavut Territorial Government's response to a crisis in a combined operations setting.

In addition, it will exercise CF capabilities for strategic joint command and control of operations. Land forces will maneuver over rugged terrain with naval and air forces providing joint support. The naval force will operate in the Pangnirtung and Kingnait Fiords and the Cumberland Sound area. Air operations will support the placement of troops for covert patrolling, with the UAV also providing counter-electronic surveillance.

The Joint Task Force Support Element (JTFSE) is providing second-line support to exercise participants. JTFSE reports directly to the Commander Joint Task Force (JTF). JTFSE's headquarters is located in Iqualuit, with a detachment in Pangnirtung.

HMCS MONTREAL; the 2nd Battalion, the Royal Canadian Regiment; and 427 and 440 Squadrons are providing first-line supply and maintenance requirements.

In addition to exercising the CF response to an emergency situation in our Arctic, community relations will play an important role in Ex NARWHAL. On August 29, Pangnirtung will host 'Canadian Forces and Exercise NARWHAL Day' by holding a traditional Inuit feast. In addition to Inuit foods, Inuit sports and crafts will be on display. Seventeen community elders will attend, along with CF personnel who will engage in field sports and demonstrate naval, military and aviation skills.

Les FC s'exercent à répondre à une situation d'urgence dans l'Arctique

par le Capt Joseph G. Frey, J5 Ops AP

Un exercice stratégique interarmées en cours dans l'Arctique permettra aux Forces canadiennes de faire la démonstration des nouvelles technologies de surveillance et de mettre à l'essai leur capacité à intervenir en cas d'urgence dans la région peu densément peuplée du Grand Nord canadien.

Des plates-formes de pointe – comme un satellite en mission de surveillance Polar Epsilon passant au-dessus de cette région à toutes les 90 minutes et un véhicule aérien téléguidé (UAV) qui se volatilise rapidement – jouent silencieusement un rôle de soutien de reconnaissance auprès du commandant du Secteur du Nord des Forces canadiennes (SNFC), de la compagnie Golf du 2e Bataillon, The Royal Canadian Regiment (2 RCR), de la patrouille de Rangers du Pangnirtung, du NCSM MONTRÉAL et des 427e et 440e Escadrons.

L'exercice NARWHAL, qui se tiendra principalement sur l'île de Baffin (Nunavut), se déroulera dans divers autres emplacements, notamment Iqualuit et Yellowknife, du 12 au 31 août. Du 18 au 24 août, les activités auront surtout lieu dans le hameau de 1200 habitants de Pangnirtung, la péninsule de Cumberland avoisinante et au large des côtes.

L'Ex NARWHAL est coordonné par le QG du SNFC, à Yellowknife. Les participants comprennent le Centre d'expérimentation des FC, l'Agence spatiale canadienne, le gouvernement territorial du Nunavut, la Garde côtière canadienne représentée par le NGCC *Henry Larson*, la Gendarmerie royale du Canada, ainsi que Sécurité publique et Protection civile Canada.

L'exercice comporte de nombreux objectifs. Il aidera à définir des procédures de coopération interministérielle en cas de crise dans le Nord. Il affirmera la souveraineté nationale et les intérêts du Canada. Il mettra à l'essai la capacité des officiers supérieurs et de la haute direction civile à appuyer l'intervention du gouvernement territorial du Nunavut lors d'une crise, dans un environnement d'opérations combinées.

Les FC pourront aussi exercer leurs capacités de mener des opérations stratégiques de commandement et de contrôle interarmées. Les forces terrestres effectueront des manœuvres en terrain accidenté, et les forces navales et aériennes apporteront un soutien interarmées. La Marine opérera dans les fjords de Pangnirtung et de Kingnait et dans le secteur de la baie de Cumberland. Les opérations aériennes comprendront le soutien à l'insertion des militaires pour des patrouilles secrètes ainsi que des opérations de lutte contre la surveillance électronique au moyen de l'UAV.

L'élément de soutien de la Force opérationnelle interarmées (ESFOI) est chargé d'apporter un soutien de deuxième ligne aux participants de l'exercice. L'ESFOI relève directement du commandant de la Force opérationnelle interarmées (FOI). Il a son quartier général à Iqaluit et il a dépêché un détachement à Pangnirtung.

Le NCSM MONTRÉAL, le 2 RCR, ainsi que les 427e et 440e Escadrons sont déployés afin de répondre à toutes les exigences en matière d'approvisionnement et de maintenance de première ligne.

En plus d'exercer les FC à répondre à une situation d'urgence dans l'Arctique, l'Ex NARWHAL jouera aussi un important rôle en ce qui a trait aux relations avec la collectivité. En effet, le 29 août, Pangnirtung sera l'hôte d'une « journée des Forces canadiennes et de l'exercice NARWHAL », au cours de laquelle une fête inuite traditionnelle sera organisée et où la nourriture, les sports et l'art inuits seront à l'honneur. Dix-sept aînés de la collectivité y prendront part ainsi que des membres des FC qui s'adonneront à des jeux en plein air et démontreront les habiletés propres à la Marine, à la l'Armée de terre et à la Force aérienne.

Military police support 'Kids 'n Kops Week'

By Capt Mark Giles

Members of the CF Support Unit (Ottawa) Military Police Company worked with the RCMP and the Ottawa Police Service to host the annual 'Kids 'n Kops Week' with Big Sisters Big Brothers Ottawa July 26–30.

The goal of the camp was to introduce kids aged 8-13 to the work of the three police agencies and to foster positive interaction between police and youth.

"This year was the first time that members of the military police (National Capital Region) have participated in this event," said Corporal Mike Lavery, a member of the local Criminal Investigation Section (CIS) and MP coordinator for the week. "It's a great opportunity to work with other police agencies and develop strong ties with the youth in the community."

The three police agencies divided the week into theme days. Thursday was coordinated by military police at the Military Family Resource Centre. The day included a canine demonstration, field vehicle and equipment displays courtesy of Ottawa-area Reserve MPs, and a chance to play 'detective' with an MP identification technician.

"We're always interested in strengthening relations with the communities we serve," said Sergeant Dan Menard, CIS supervisor. "The youth get a chance to see us as people first and then as police officers they can trust."

The week concluded with a graduation parade on Parliament Hill where participating youth received certificates and pictures of a week to remember.

La police militaire appuie la semaine « Kids 'n Kops »

par le Capt Mark Giles

Du 26 au 30 juillet, les membres de la Compagnie de police militaire de l'Unité de soutien des Forces canadiennes (Ottawa), en compagnie de collègues de la GRC et des services de police d'Ottawa ont été l'hôte de la semaine annuelle « Kids 'n Kops », en collaboration avec les Grands frères et grandes sœurs d'Ottawa.

L'activité avait pour but de familiariser des jeunes âgés de 8 à 13 ans avec le travail des trois services de police et de favoriser les échanges entre la police et les jeunes.

« Cette année, des membres de la police militaire (région de la capitale nationale) participaient pour la première fois à cette activité », a déclaré le Caporal Mike Lavery de la Section des enquêtes criminelles, et coordonnateur de la PM pour la semaine. « C'est une formidable occasion de travailler avec d'autres services de police et de tisser des liens avec les jeunes de la communauté », a-t-il ajouté.

Les trois services de police ont organisé des journées portant sur des thèmes particuliers. La journée de jeudi a été planifiée par la police militaire au Centre de ressources pour les familles des militaires. Le programme comprenait notamment un défilé de chiens, une démonstration de véhicules et de matériel de campagne faite par des policiers militaires réservistes de la région d'Ottawa, et la possibilité de jouer au détective en compagnie d'un technicien d'identification de la PM.

« Nous visons toujours à renforcer les liens avec les collectivités que nous servons », a déclaré le Sergent Dan Menard, surveillant de la Section des enquêtes criminelles. « Grâce à ces activités, les jeunes nous voient d'abord comme personnes et ensuite comme agents de police en qui ils peuvent avoir confiance. »

La semaine s'est terminée par une cérémonie sur la Colline du Parlement au cours de laquelle les jeunes ont reçu des certificats et des photos des activités tenues au cours de la semaine.

Un dentiste militaire honoré pour sa contribution exceptionnelle

par Carole Lanoue

Le Colonel James C. Taylor, commandant de la 1re Unité dentaire du Groupe des Services de santé des Forces canadiennes (SSFC), a reçu la Distinction du mérite décernée par l'Association dentaire canadienne, une distinction prestigieuse qui est venue s'ajouter à l'impressionnante feuille de route de cet homme de vision et d'action.

C'est dans le cadre d'une cérémonie qui s'est déroulée au début du printemps que le président de l'Association dentaire canadienne, le Dr Alfred Dean, a remis la prestigieuse distinction au Col Taylor. L'officier dentiste a été choisi pour sa contribution exceptionnelle à la médecine dentaire au Canada.

« Cette distinction est importante dans ma carrière et dans ma vie car je me sens fier d'être reconnu par mes pairs et surtout, j'ai le sentiment d'avoir contribué à l'avancement de la profession », a déclaré le Col Taylor.

Le Col Taylor dirige une équipe de plus de 450 cliniciens militaires et civils de la 1re Unité dentaire et pratique à la clinique des spécialistes au Centre médical de la Défense nationale à Ottawa. Dès qu'il a pris le commandement de l'Unité dentaire en juin 2003, il s'est fixé comme objectif de visiter les 33 cliniques dentaires d'un bout à l'autre du pays et en Europe afin de consulter sur place les membres de son personnel et de partager avec eux sa vision de la 1re Unité dentaire. Un tour de force qu'il a réussi en seulement quatre mois, confirmant encore une fois sa réputation de gestionnaire proactif et dynamique, engagé dans l'exercice de sa profession.

En plus de ses responsabilités au sein des FC, le Col Taylor est professeur adjoint à la faculté de médecine dentaire de l'Université Dalhousie où il enseigne la prosthodontie à des étudiants de niveau postdoctoral. Il est membre de plusieurs organisations et académies nationales et internationales et il est un conférencier apprécié au Canada et à l'étranger pour ses recherches et ses connaissances en matière de biomatériaux implantables.

Le Col Taylor s'est enrôlé dans les FC en 1980 par le biais du Programme de formation des dentistes militaires. Né à la base de Baden-Soellingen, en Allemagne, il a suivi la voie de son père, le Col Alexander G. Taylor, un officier dentiste du Service dentaire des Forces canadiennes (SDFC). Ayant côtoyé de près ce milieu dès l'enfance, il a choisi d'y faire carrière.

Une vision à long terme du Service dentaire des FC

« Le SDFC jouit d'une excellente réputation en tant que service dentaire militaire de première classe pouvant offrir une gamme complète de soins et dont l'approche avant-gardiste contribue directement à la préparation opérationnelle et à la qualité de vie des membres des FC », a affirmé le Col Taylor.

Pour maintenir ce haut niveau d'efficacité, le Col Taylor mise notamment sur un programme de formation complet de qualité supérieure afin d'assurer une relève hautement compétente. « À Borden, notre école offre une formation exceptionnelle axée sur les technologies de pointe en matière de dentisterie. Nos dentistes militaires au SDFC offrent un service de première classe aux membres des FC déployés et en garnison », a-t-il ajouté. Il s'assure aussi que l'avancement de la profession se fait de concert avec le perfectionnement professionnel de ses officiers et les militaires du rang.

Tout aussi important pour le SDFC, selon le Col Taylor, est l'établissement et le maintien de liens stratégiques avec les organismes nationaux et internationaux. C'est pour cette raison que le SDFC sera l'hôte d'une importante délégation de dentistes militaires participant au Congrès annuel de la Fédération dentaire internationale (FDI), qui se déroulera à Montréal en 2005.

La FDI est un organisme international regroupant 700 000 dentistes de plus de 130 pays et son congrès constitue, selon le Col Taylor, « un forum privilégié favorisant le réseautage stratégique et l'échange d'information. Pour nous, ce congrès sera également l'occasion d'être à jour au niveau des derniers progrès en matière de dentisterie militaire qui se pratique à travers le monde. C'est là l'un des éléments clé de la prestation de soins dentaires de première qualité dans un contexte militaire », a conclu le Col Taylor.

Mme Lanoue est conseillère en communications aux Affaires publiques des SSFC.

Military dentist honoured for outstanding contribution

By Carole Lanoue

Colonel James Taylor, Commanding Officer of 1 Dental Unit, Canadian Forces Health Services Group (CFHSG), has received the Canadian Dental Association's Award of Merit, a prestigious award that represents one more achievement in the impressive career of this man of vision and action.

The award was presented by Dr. Alfred Dean, President of the Canadian Dental Association, during a ceremony held in early spring. The dental officer was chosen for his outstanding contribution to dentistry in Canada.

"This award is important to my career and my life because I feel proud to have been recognized by my peers. Above all, it makes me feel that I have contributed in at least some small way to the advancement of the profession," said Col Taylor.

Col Taylor commands a team of more than 450 military and civilian clinicians CF-wide in 1 Dental Unit, and practices at the specialist clinic in the National Defence Medical Centre in Ottawa. When he assumed command of 1 Dental Unit in June 2003, one of his first goals was to visit the 33 dental clinics across Canada and in Europe to consult with their personnel and share with them his vision of the unit. He achieved this goal in only four months, confirming once again his reputation as a proactive and dynamic leader fully committed to his profession.

TECKLESPHOTO.COM

Le Col James Taylor reçoit son prix des mains du président de l'Association dentaire canadienne, le Dr Alfred Dean.

Col James Taylor receiving his award from Dr. Alfred Dean, President of the Canadian Dental Association.

In addition to his duties in the CF, Col Taylor is an assistant professor at the Dalhousie University Faculty of Dentistry, where he teaches postgraduate prosthodontics. He is a member of many national and international associations and academies and has lectured in Canada and abroad on clinical prosthodontics and on his research in the field of implant biomaterials.

Col Taylor enrolled in the CF in 1980 through the Dental Officer Training Plan. He was born on the base in Baden-Soellingen, Germany, and followed in his father's footsteps, Col Alexander G. Taylor, a dental officer in the CF Dental Services (CFDS). Being immersed since childhood in the military dental community, Col Taylor developed an interest in the profession and chose military dentistry as his career.

CF Dental Services' long-term vision

"The CFDS has an excellent reputation as a world-class military dental service that offers a full scope of oral health-care services, and whose cutting-edge clinical capabilities and extreme dedication to the mission make a direct contribution to the operational readiness and quality of life of CF members," says Col Taylor.

To maintain this high level of effectiveness, he focuses on ensuring that his clinicians have access to comprehensive top quality continuing clinical education. "Our school at Borden offers exceptional clinical training based on leading-edge dental technologies. Our CFDS clinicians offer first-rate service to CF members both in garrison and on deployment," he adds. He also focuses on ensuring that this clinical professional development goes arm-in-arm with the military professional development of his officers and non-commissioned members.

Col Taylor also believes it is important for the CFDS to establish and maintain strategic alliances with national and international organizations. For this reason, the CFDS will be hosting a large gathering of leaders in military dentistry at the Fédération dentaire internationale (FDI-World Dental Federation) 2005 Annual Congress, in Montréal.

The FDI is an international organization comprising 700,000 dentists from over 130 countries. According to Col Taylor, the FDI Congress is "an important forum for strategic networking and the exchange of information. For us, this congress will also serve as an opportunity to learn about the latest developments in military dentistry around the world, and inform others about our activities. That is one of the key requirements for delivering quality dental care in a military environment in a CF that serves globally."

Ms Lanoue is a communications advisor, CFHSG Public Affairs.

Les religions au Canada est maintenant en ligne

Si vous n'avez pas eu l'occasion d'obtenir un exemplaire du livre *Les religions au Canada*, sachez que cet outil de référence est maintenant disponible en ligne.

Les religions au Canada est un outil de référence publié par la Direction – Intégration des genres et équité en matière d'emploi (Militaires) pour aider les commandants et les superviseurs à mieux comprendre les demandes d'adaptation religieuse et spirituelle des membres des FC et à y répondre.

Ce livre contient des renseignements sur les 40 religions les plus répandues au Canada. Il est simple d'utilisation et écrit dans un langage clair. Chaque section comprend la description d'une religion, une liste des principales fêtes et célébrations, de l'information sur les exigences vestimentaires, alimentaires et d'ordre médical, des renseignements sur les rites funéraires et les enterrements, etc.

Pour plus de détails, consultez les sites suivants : **http://hr.dwan.dnd.ca/dmgiee/ee/frgraph/ee8_f.asp?sidecat=3** ou **www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions00_f.asp.**

Religions in Canada now on-line

If you did not have a chance to get a paper copy of the book *Religions in Canada*, this reference tool is now available on-line.

Published by the Director of Military Gender Integration and Employment Equity, *Religions in Canada* is a reference tool to help commanding officers and supervisors better understand and answer CF members' requests for religious and spiritual accommodation.

This book provides information about the 40 most popular religions practised in Canada. Easy to use and written in simple language, each section includes a description of the religion; a list of major celebrations and observances; details about dress, dietary, medical and health requirements; information about death and burial; and more.

For more information, visit: **http://hr.dwan.dnd.ca/dmgiee/ee/engraph/ee8_e.asp?sidecat=3** or **www.forces.gc.ca/hr/religions/engraph/religions00_e.asp**.

A word from your OMBUDSMAN — Un mot de votre

You may have talked with Ombudsman staff or taken a look at some of the literature at one of our information kiosks in the concourse at NDHQ or at one of our other occasional displays and one question continues to come up with staff: What types of complaints does the Ombudsman's Office handle? The complaints are, in fact, quite varied, and the list is long. My upcoming annual report lists 35 different categories.

The top category for the past six years has been benefits. One example of a benefits-related complaint is the case of a member (released after being diagnosed with post traumatic stress disorder) who went on a house-hunting trip up north, where he had family who could provide support. The member discovered during the trip that the special treatment he required was not available in the isolated community he had chosen for his intended place of residence upon release. He decided it would be better to stay in the area where he was released. Because he had changed his mind, he was having difficulty in having his house-hunting claim paid. Our investigator determined exactly what information was needed to substantiate his request and interceded on his behalf. The member eventually received the full amount of his claim.

The second-place category—release from the CF—has also maintained its position over the past six years. Cases in this category concern, for instance, requests for early release, the clearing of debts before release, and the length of time it takes to complete the release process.

André Marin

Other issues that are consistently at the top of the list, although the order changes from year to year, are (in this past year's order) medical matters, recruiting, harassment, posting and redress of grievance.

As you can imagine, even within a particular category no two cases are exactly the same. Nevertheless, if you have a complaint, it might be helpful to know whether a similar case has already been investigated and the results of the investigation. Please visit the case scenarios section of the Ombudsman's Web site to find some examples.

Vous avez peut-être déjà parlé avec le personnel du Bureau de l'Ombudsman ou jeté un coup d'œil aux documents à l'un de nos kiosques d'information dans le hall du QGDN ou à l'un de nos autres stands. D'après le personnel, la question qui revient le plus souvent est la suivante : « De quel genre de plaintes le Bureau de l'Ombudsman s'occupe-t-il? ». De fait, les plaintes sont très variées, et la liste est longue : mon prochain rapport annuel contient 35 catégories de plaintes.

La catégorie de plaintes la plus fréquente au cours des six dernières années concerne les avantages sociaux. En voici un exemple : un militaire, libéré parce qu'il souffrait du syndrome de stress post-traumatique, a effectué un voyage à la recherche d'un logement dans le nord, où il avait de la famille qui lui fournirait du soutien. Lors de son voyage, le militaire a appris que le traitement spécial dont il avait besoin n'était pas offert dans la collectivité isolée qu'il avait choisie pour son domicile projeté. Il a donc décidé qu'il était préférable de demeurer à l'endroit où il avait été libéré. Parce qu'il avait changé d'idée, on ne voulait pas lui rembourser les frais de son voyage. Heureusement, notre enquêteur a déterminé exactement quels renseignements étaient essentiels pour valider sa demande et il a intercédé en sa faveur. Le militaire a éventuellement reçu le plein montant de sa demande.

La deuxième catégorie en importance, soit la libération des FC, occupe aussi ce rang depuis les six dernières années. Les cas de cette catégorie portent notamment sur les demandes de libération anticipée, l'acquittement de dettes avant la libération et le temps qu'il faut pour terminer le processus de libération.

Les autres sujets qui figurent également au haut de la liste, bien que la séquence change d'une année à l'autre, sont (dans l'ordre de cette année) les questions médicales, le recrutement, le harcèlement, les affectations et le redressement de griefs.

Comme vous pouvez l'imaginer, il n'existe pas deux cas identiques au sein d'une même catégorie. Néanmoins, si vous avez une plainte à formuler, il pourrait vous être utile de savoir si un cas semblable a déjà été traité et d'en connaître les résultats. Veuillez visiter la section des Sommaires des cas sur le site de l'Ombudsman pour trouver des exemples.

GUIDE TO FITNESS During and After Pregnancy in the CF launched at NDMC

By Joanne Nesseth

A gathering at Canadian Forces Health Care Centre Ottawa July 7 marked the launch of a new and groundbreaking fitness manual for pregnant women in the CF.

The first of its kind nationally or internationally, the *GUIDE TO FITNESS During and After Pregnancy in the CF* is an innovative new training manual for a demographic that until now, has been largely ignored in the fitness world.

The guide offers valuable, relevant and long overdue information on nutrition, injury prevention, training, safety, comfort and exercise guidelines throughout all three trimesters, as well as the postpartum period.

"Exercise is a big part of my life and when I received my good news, I was aware that my training would have to change," says Officer Cadet Christina Eastwood, personnel selections officer for the Director of Human Resources Research and Evaluation Social Policy Section. "As I started doing research I found that information, not only in the military but in the civilian sector, was very limited."

OCdt Eastwood, who is expecting a new addition to her family August 23, is a former medic. She decided to continue with her exercise throughout her pregnancy while paying close attention to her body for signs. "I truly believe that exercising has helped me have a very successful and problem-free pregnancy."

The gap in the availability of this type of information was identified during the creation of the Army fitness manual. With more than 13,000 women in the CF, pregnancy is a joyous reality. In the past, CF women were generally instructed to maintain low levels of activity during pregnancy. Within a few months of delivery, they were expected to meet high physical fitness standards with no support whatsoever.

Easier deliveries and healthier babies are just two of many benefits to keeping active during pregnancy.

"Typically up until now most people treated pregnancy as a period where the woman was infirm and they would try to protect the woman and the baby by not exercising," explains Dr. Wayne Lee, Director Human Performance and Health Promotion for the Canadian Forces Personnel Support Agency (CFPSA), and a key contributor in the creation of the guide.

ParticipACTION was contracted to develop the final product while working with a distinguished team of experienced exercise scientists, sport medicine specialists and fitness professionals.

VAdm Greg Jarvis, ADM(HR-Mil), presents OCdt Christina Eastwood with a copy of the GUIDE TO FITNESS During and After Pregnancy in the CF.

Le Vam Greg Jarvis, SMA(RH-Mil), présente à l'Élof Christina Eastwood un exemplaire du Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse dans les FC.

JOANNE NESSETH

"This excellent manual is the direct result of a collaborative effort between the Canadian Forces Health Services Group and the CFPSA and it shows the quality of work that can be achieved when we combine our skills," said Major Darrell Menard, sport medicine consultant with the Strengthening the Forces Team.

The guide is available from the fitness and sport staff at your local CF fitness facility.

Ms. Nesseth is a summer student with the Directorate of Communications at CFPSA.

Lancement du *Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse* au CS USFC(O)

par Joanne Nesseth

Le 7 juillet dernier, un rassemblement au Centre de soins de santé des Forces canadiennes Ottawa a marqué le lancement du tout premier guide de conditionnement physique pour les femmes enceintes dans les FC.

Premier document de ce genre à l'échelle nationale ou internationale, le *Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse dans les FC* est un manuel d'entraînement novateur pour une tranche de la population qui a été grandement négligée dans le domaine du conditionnement physique.

Le guide offre des renseignements utiles, pertinents et attendus depuis longtemps sur les consignes en matière de nutrition, de prévention des blessures, d'entraînement, de sécurité, de confort et d'exercices pendant les trois trimestres ainsi que la période post-partum.

« L'exercice occupe une grande place dans ma vie et quand j'ai reçu la bonne nouvelle, je savais que mon entraînement devrait changer », a affirmé l'Élève-officer Christina Eastwood, officier de sélection du personnel de la section des politiques sociales auprès du Directeur – Recherche et évaluation en ressources humaines. « En entreprenant des recherches, j'ai trouvé que l'information sur le sujet était très limitée, tant dans le domaine militaire que civil. »

L'Élof Eastwood, une ancienne infirmière, qui attend un autre bébé à la fin août, a décidé de continuer de faire de l'exercice pendant sa grossesse tout en prêtant attention à son corps pour des indices. « Je crois fermement que l'exercice m'a permis d'avoir une grossesse très réussie et sans problème. »

Le manque d'information de ce genre a été déterminé lors de la rédaction du Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre. En outre, étant donné que plus de 13 000 femmes servent dans les FC, la grossesse est une heureuse réalité. Par le passé, les femmes recevaient habituellement l'ordre de maintenir leur niveau d'exercice au minimum pendant la grossesse et, plusieurs mois après l'accouchement, devaient satisfaire aux normes militaires rigoureuses d'aptitude physique, sans aucun soutien.

Des accouchements plus faciles et des bébés en santé sont deux des nombreux avantages du maintien de l'activité pendant la grossesse.

« Jusqu'à tout récemment, la plupart des gens traitaient la grossesse comme une période où la femme était atteinte d'incapacité, et ils essayaient de protéger la femme et le bébé en ne permettant pas l'exercice », a expliqué le Dr Wayne Lee, Directeur – Performance humaine et promotion de la santé à l'Agence de soutien du personnel des FC (ASPFC) et collaborateur principal pour la rédaction du guide.

ParticipACTION a reçu le contrat de rédiger le produit final en collaboration avec une équipe de scientifiques éminents et chevronnés de la science des exercices, de spécialistes en médecine sportive et de professionnels de la condition physique.

« Cet excellent guide est le résultat direct de la collaboration entre le Groupe des services de santé des FC et de l'ASPFC, et il démontre la qualité du travail qui peut être accompli quand nous conjuguons nos compétences », a affirmé le Major Darrell Ménard, conseiller en médecine sportive au sein de l'équipe d'Énergiser les Forces.

Vous pouvez obtenir le guide auprès du personnel de conditionnement physique et de sport à votre installation locale de conditionnement physique des FC.

Mme Nesseth est une étudiante en stage d'été au sein de la Direction des communications à l'ASPFC.

Air Force Editor/Rédactrice de la Force aérienne
Holly Bridges, APR/ARP • (613) 945-7716 • Bridges.HM@forces.gc.ca

CAPT ANDY COXHEAD

The CH-113 Labrador Helicopter hovers over a rescue boat in the Bay of Quinte and prepares to hoist SAR Tech Sgt Marc Lessard back on board as part of the Labrador Helicopter close-out ceremonies at Baker's Island near Trenton on June 26.

L'hélicoptère CH-113 Labrador fait du vol stationnaire au-dessus d'un bateau de sauvetage dans la baie de Quinte et se prépare à hisser le Sgt Marc Lessard, Tech SAR, à son bord pendant la démonstration aérienne des cérémonies d'adieu à l'hélicoptère Labrador, qui ont eu lieu à l'île Baker, près de Trenton, le 26 juin dernier.

MISSION ACCOMPLISHED

Labrador helicopter officially retires

It's been an emotional summer for the Search and Rescue community, and the Air Force as a whole, as the CH-113 Labrador helicopter officially retired in July after more than 40 years of service, 20 000 missions and hundreds of thousands of flying hours. The "old lady of SAR" flew her last mission on July 27, a two-hour training flight over the Ottawa Valley ending at the Canada Aviation Museum where she set down one last time.

— Captain Andy Coxhead reports on the fond farewell held at 8 Wing Trenton in late June.

Trenton bids adieu

After more than 40 years of faithful service and countless rescues, a CF CH-113 Labrador Helicopter conducted its last official flying display at 8 Wing on June 26 with close to 400 proud Labrador and Search and Rescue (SAR) community members on hand.

The flying display was just one part of an entire weekend organized to say 'Goodbye to an old friend'. Over 360 people attended the Friday night meet and were mesmerized on Saturday by the flying display at Baker's Island. Thanks to the skill and prowess of veteran Lab pilots, Captain Mark Levesque and First Officer, Captain Livio Paronuzzi and Flight Engineer, Sergeant Kevin Gray, Search and Rescue Technicians (SAR Techs), Master Warrant Officer Mike Maltais and Sergeant Marc Lessard were able to exit the Labrador at altitude and jump into the Bay of Quinte to begin the historic display. The Lab then demonstrated its ability to hoist the pair back on board from a rescue boat before demonstrating the aircraft's amazing ability to land on water to retrieve persons lost at sea.

The weekend festivities wrapped up with a banquet that paid tribute to the CH-113 Labrador Helicopter and those who have been affiliated with this great aircraft over the past 40 years.

"There has been an outpouring of emotions from the people associated with the Labrador from its inception to those who fly in it today," said Lieutenant-Colonel Michel LaLumière, the Commanding Officer of 424 Transport and Rescue Squadron who hosted the event. "This should be a sad occasion, but instead it is a great celebration thanks to the overwhelming sense of pride and accomplishment of everyone here."

"A good time was had by all," said Major Dan Lachance, Lab pilot and event organizer. "There has been a mixture of feelings from the sadness of seeing an old friend retired, to the happiness that comes with getting together with old friends and reminiscing about the Lab and SAR excellence."

The honour of hosting this farewell tribute to the Labrador was given to 8 Wing Trenton's 424 Transport and Rescue Squadron, the last Air Force squadron to fly this aircraft in an operational role. Fifteen CH-149 Cormorant helicopters were purchased in 1998 to replace Canada's fleet of Labrador helicopters. The Cormorant has already assumed its role as Canada's primary search and rescue helicopter at 19 Wing Comox, B.C., 9 Wing Gander, Nfld., and 14 Wing Greenwood, N.S. The Cormorant will officially replace 8 Wing Trenton's Labrador later this summer.

The very

It was only fitting that Captain Mark Levesque of 424 Transport and Rescue Squadron flew the CH-113 Labrador for the very last time on July 27. Aside from being one of the two CF pilots left who are qualified (the other being First Officer Captain Livio Paronuzzi), Capt Levesque also has the most Lab flying hours of any pilot in the CF — almost 6,000. Here are some excerpts from his speech at the Canada Aviation Museum after landing for the very last time.

With the most Lab flying hours in the CF, pilot Capt Mark Levesque speaks after landing "the old lady of SAR" one last time on July 27 in Ottawa.

Le Capt Mark Levesque, le pilote d'hélicoptères Labrador ayant le plus grand nombre d'heures de vol dans les FC, prononce une allocution, le 27 juillet, après avoir posé la « grande dame des opérations SAR » pour la dernière fois à Ottawa.

MISSION ACCOMPLIE

L'hélicoptère Labrador est officiellement mis hors service

Le milieu de la recherche et du sauvetage et la Force aérienne au complet ont vécu un été haut en émotions. L'hélicoptère Labrador CH-113 a été officiellement mis hors service en juillet, après plus de 40 ans de service, 20 000 missions et des centaines de milliers d'heures de vol. La « grande dame des opérations SAR » a effectué son chant du cygne le 27 juillet, pendant un vol d'entraînement de deux heures au-dessus de la vallée de l'Outaouais, et elle a atterri, pour la dernière fois, au Musée de l'aviation du Canada.

— Un reportage du Capitaine Andy Coxhead sur les adieux qui ont eu lieu à la 8e Escadre Trenton à la fin du mois de juin.

Trenton fait ses adieux au Labrador

Le 26 juin dernier, après plus de 40 ans d'utilisation et d'innombrables sauvetages, un hélicoptère CH-113 Labrador des FC a effectué la dernière démonstration de vol officielle de cette classe d'aéronef à la 8e Escadre devant quelque 400 membres fiers du milieu de la recherche et du sauvetage (SAR) et associés au Labrador.

La démonstration aérienne était une des activités organisées au cours d'une fin de semaine complète consacrée aux « Adieux à un vieil ami ». Plus de 360 personnes ont participé à la rencontre du vendredi soir et ont été ébahis par la démonstration aérienne, le samedi, à l'île Baker. Grâce aux compétences et aux prouesses de pilotes chevronnés du Labrador, le Capt Mark Levesque, son copilote, le Capt Livio Paronuzzi, et le mécanicien de bord, le Sergent Kevin Gray, l'Adjudant-maître Mike Maltais et le Sergent Marc Lessard, techniciens SAR, ont pu sauter du Labrador à haute altitude dans la baie de Quinte, marquant ainsi le début de la démonstration historique. Grâce au Labrador, on a pu hisser les deux techniciens d'un bateau de sauvetage à bord avant d'en mettre plein la vue en se posant sur l'eau pour sauver des rescapés.

Les activités de la fin de semaine se sont terminées par un banquet en l'honneur de l'hélicoptère CH-113 Labrador et des personnes qui ont été associés à ce grand hélicoptère au cours des 40 dernières années.

« La journée a été très émouvante pour les gens qui ont travaillé avec le Labrador depuis son déploiement initial jusqu'à aujourd'hui », a affirmé le Lieutenant-colonel Michel Lalumière, commandant du 424e Escadron de transport et de sauvetage (424 ETS), qui a animé la soirée. « Malgré notre chagrin, c'est plutôt une grande célébration en raison du sentiment de fierté et de réussite que ressent tout le monde ici. »

« Tout le monde s'est bien amusé », a ajouté le Major Dan Lachance, pilote de Labrador et organisateur de l'événement. « Nous étions partagés par les émotions : tristes qu'un vieux compagnon s'en aille, mais heureux de se réunir avec de vieux amis et de se rappeler de bons souvenirs sur le Labrador et l'excellence en recherche et sauvetage. »

L'honneur d'être l'hôte de cette cérémonie de célébration du Labrador a été accordé au 424 ETS de la 8e Escadre Trenton, le dernier escadron de la Force aérienne à avoir piloté cet hélicoptère lors de missions opérationnelles. En 1998, 15 hélicoptères CH-149 Cormorant ont été achetés pour remplacer les hélicoptères Labrador. Le Cormorant a déjà assumé son rôle de principal hélicoptère de recherche et sauvetage du Canada à la 19e Escadre Comox (C.-B.), à la 9e Escadre Gander (T.-N.-L.) et à la 14e Escadre Greenwood (N.-É.). Le Cormorant remplacera officiellement le Labrador à la 8e Escadre Trenton plus tard cet été.

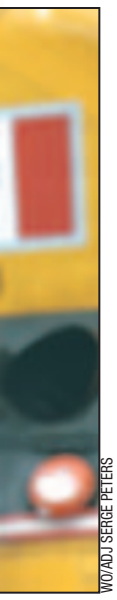
Le tout

Le 27 juillet dernier, cela allait de soi que le Capitaine Mark Levesque, du 424e Escadron de recherche et sauvetage, effectue le tout dernier vol avec l'hélicoptère CH-113 Labrador. Non seulement il est l'un des deux seuls pilotes des FC qui sont qualifiés pour piloter ces appareils (l'autre officier qualifié étant son copilote, le Capt Livio Paronuzzi), mais le Capt Levesque détient également le plus grand nombre d'heures de vol à bord des hélicoptères Labrador dans les FC, soit près de 6 000 heures. Voici des extraits de l'allocution qu'il a prononcé au Musée de l'aviation du Canada, après avoir atterri pour la toute dernière fois.

Cpl Mike Azpiroz, an aviation tech from 424 Transport and Rescue Squadron, 8 Wing Trenton, seen here working on CH-113 Labrador helicopter 11301. The Lab, which was given to the Canada Aviation Museum on July 27, will have various components removed before it will become a permanent part of the museum collection.

Le Cpl Mike Azpiroz, technicien en aéronautique du 424e Escadron de transport et de sauvetage de la 8e Escadre Trenton, travaille sur l'hélicoptère CH-113 Labrador 11301. Le Labrador, qui a été offert au Musée de l'aviation du Canada le 27 juillet dernier, sera dépouillé de diverses composantes avant d'être intégré à la collection du musée.

last flight: "One hell of a flight"



WO/ADJ SERGE PETERS

Well, that was one hell of a flight. After 7 000 hours flying Search and Rescue this is one I will always remember. Today we flew for the sheer thrill of flying. Today we reached out and touched the hand of God. Today marks an historic event in the history of military aviation and the crew is proud to be part of it.

For Captain Paronuzzi and myself, it was also our last flight as well. From now on, we will both be flying the 'mahogany bombers' (doing ground jobs). I'd also like to thank the rest of crew today: Sergeants Ray Charlebois, Brad Saunders and Kevin Gray.

This museum today is acquiring a remarkable airframe. Not only is this airframe, Labrador 301, the last Labrador to land, it was also the very first to take off. This alone speaks volumes about the amazing product that Boeing rolled out of its Philadelphia hangars so many years ago. Indeed the 85-90 percent serviceability rate attained by the Labrador at 424 Squadron for the past number of years is probably one of the highest in the Air Force. Not bad for someone over 40.

Although the Lab has been involved in many roles over the years, it was really search and rescue where she really showed her stuff. The one mission that will always stand out in my mind is one that happened a few years ago. A lone sailor left Squamish, British Columbia for a few days of fishing. He had told his wife and 3-year-old daughter that he'd be fishing in the straights of Georgia and he'd be home soon. However, after half a day he failed to catch any fish and he moved onwards towards the north west. He told no one of his change of plans. He finally struck the mother lode in salmon off the west coast of the Queen Charlotte Islands. He was hundreds of miles from where he said he would be and believe me when I tell you there is nothing as remote as the west coast of the Charlottes.

When a few drops of diesel fuel dripped on to a hot plate, an inferno erupted in seconds. Instinctively grabbing his life raft he jumped into the frigid ocean and swam away from the burning vessel, which exploded into a million pieces a moment later. As he reached the shore, he turned and watched the remains of his 65-foot boat sink to the bottom without leaving a trace. Soaking wet, dejected and with just the clothes on his back, he prepared for a night in the cold, west-coast rain using his rubber dingy as cover. He would soon begin to suffer from hypothermia. What he did not realize, however, was that when he inflated his dingy he set off his Emergency Transmitter, which immediately sent the signal to the orbiting satellites, which automatically set the search and rescue organization into action. The next day (after a civilian helicopter failed to find the man) I was returning from Alaska in a Labrador and was tasked to divert to the Queen Charlotte Islands to begin a search for an ELT signal, which everyone believed was probably a false alarm. As we closed in on his position, the fisherman could faintly hear the oh-so-unmistakable sound of those tandem rotors. As we got closer he ran out to the beach, put his sweatshirt on a stick and began waving it frantically. He told me later he knew the unique sound of the Labrador. He said later it was a symphony to his ears, the most beautiful noise he had ever heard. He told me he yelled out loud in a hoaky way, 'Here come the professionals. I'm going to be saved.'

Today the sound falls silent. But indeed there are a lot of people who are alive today who owe their very lives to this very aircraft. The Labrador epitomizes the SAR motto: This we do so that others may live. It also epitomizes the Air Force motto: *Per Ardua Ad Astra*, Through Adversity to the Stars.

MCPL/CPLC PAUL MACGREGOR

Captains Livio Paronuzzi and Mark Levesque taxi one last time as the Lab approaches the handover ceremony at the Canada Aviation Museum in Ottawa.

Le Capt Livio Paronuzzi et le Capt Mark Levesque roulent au sol pour rapprocher l'hélicoptère Labrador du site de la cérémonie de transfert au Musée de l'aviation du Canada à Ottawa.

HOLLY BRIDGES

The first CF pilot ever to fly the Lab, LCol (Ret) Lorne Rodenbush flew the prototype in 1959. He was aboard the Lab for the final flight over Ottawa.

Le Lcol (ret) Lorne Rodenbush, le premier pilote des FC à piloter un hélicoptère Labrador : il a été aux commandes du prototype en 1959. Il se trouvait à bord du Labrador lors de son dernier vol au-dessus d'Ottawa.

dernier vol : « Le dernier mais non le moindre! »

WO/ADJ SERGE PETERS

Eh bien, ce fut tout un vol! En 7 000 heures de vol à bord d'un aéronef de recherche et sauvetage, voici un vol dont je me souviendrai à jamais. Aujourd'hui, nous avons volé pour le plaisir. Aujourd'hui, nous avons touché la main de Dieu. C'est un jour historique dans l'histoire de l'aviation militaire, et notre équipage est fier d'avoir été de la partie.

Il s'agissait également du dernier vol pour le Capt Paronuzzi et moi-même. Désormais, nous allons piloter des « bombardiers d'acajou » (nous occuperons des postes au sol). Je tiens également à remercier le reste de l'équipage ici présent, les sergents Ray Charlebois, Brad Saunders et Kevin Gray.

Le musée accueille aujourd'hui un hélicoptère exceptionnel. Non seulement le Labrador 301 est le dernier à atterrir, mais ce fut également le premier à prendre son envol. Cette particularité est très éloquente pour le produit que Boeing a sorti des hangars de Philadelphie il y a de cela tant d'années. En effet, l'hélicoptère Labrador a eu un taux de fonctionnement de 85 à 90 % au 424e Escadron au cours des dernières années, ce qui est probablement l'un des meilleurs taux de tous les aéronefs de la Force aérienne. Pas mal pour une machine de plus de 40 ans.

Bien que le Labrador ait joué bien des rôles différents au fil des ans, il brillait vraiment dans le domaine de la recherche et du sauvetage. Une mission restera toujours bien gravée dans ma mémoire. Il y a quelques années, un marin est parti seul de Squamish (C.-B.) pour quelques jours de pêche. Il avait dit à son épouse et à sa fillette de trois ans qu'il pêcherait dans le détroit de Georgia et qu'il rentrerait bientôt. Cependant, après une demi-journée, il n'avait encore rien pris. Il a donc décidé de se déplacer en direction nord-ouest. Personne n'était au courant de son changement de cap. Il a enfin trouvé du saumon en abondance au large de la côte ouest de l'archipel de la Reine-Charlotte. Il se trouvait alors à des centaines de milles de l'endroit où il était censé être. Laissez-moi vous dire qu'il n'y a rien de plus isolé que la côte ouest de l'archipel de la Reine-Charlotte.

Or, quelques gouttes de carburant diesel sont tombées sur une plaque chauffante et un incendie monstre a éclaté. Instinctivement, le pêcheur a pris son radeau de sauvetage et il s'est mis à nager en direction opposée du bateau en flammes, qui a explosé en millions de pièces quelques instants plus tard. Arrivé sur la côte, il s'est retourné et a regardé les restes de son bateau de 65 pieds couler sans laisser de trace. Complètement trempé, découragé et sans rien d'autre que les vêtements qu'il portait, il s'est préparé à passer la nuit dans la pluie glacée de la côte ouest en s'abritant sous son radeau. Bientôt, il commencerait à succomber à l'hypothermie. Ce qu'il ne savait pas, c'était que lorsqu'il avait gonflé son radeau, il avait déclenché un émetteur d'urgence, qui avait immédiatement lancé un signal aux satellites en orbite, ce qui alerte automatiquement les groupes de recherche et de sauvetage. Le jour suivant (après qu'un hélicoptère civil n'eut pas réussi à trouver l'homme perdu), je revenais de l'Alaska dans un Labrador et on m'a chargé de survoler l'archipel de la Reine-Charlotte pour repérer un signal d'ELT (émetteur de localisation d'urgence), qui, selon les dires de tous, était probablement une fausse alerte. Lorsque nous approchions, le pêcheur pouvait entendre au loin le son particulier des rotors en tandem. Lorsque nous sommes arrivés plus près, il a accouru sur la plage, son chandail accroché sur un bâton en guise de drapeau qu'il agitait frénétiquement. Il m'a avoué plus tard avoir reconnu le son particulier du Labrador et que ce fut une véritable symphonie, le plus merveilleux son qu'il eut jamais entendu. Il m'a dit qu'il a crié « Voici des professionnels. Je suis sauvé. »

Aujourd'hui, les hélicoptères Labrador se taisent, mais bien des gens leur doivent la vie. Le Labrador évoque la devise des opérations de recherche et sauvetage : notre raison d'être est de sauver des vies. Les hélicoptères Labrador sont également très près de la devise de la Force aérienne : *Per Ardua Ad Astra*, expression qui veut dire à travers les embûches jusqu'aux étoiles.

FLASH!

Runner wins second Canadian championship

LEVIS, Que. — Ultramarathoner Major Bruce Barteaux, 49, won the 100-km Canadian Championship Ultramarathon July 10 for the second year in a row. Named the CF Male Athlete of the Year for 2003, he has covered more than 5,700 km in competitive marathons and charity runs, and another 6,000 km each year in training.

Deuxième victoire au Championnat canadien du 100 km

LÉVIS (Qué.) — Le 10 juillet, le Major Bruce Barteaux, un ultra marathonien âgé de 49 ans, a remporté le Championnat canadien du 100 km pour la deuxième année consécutive. Nommé Athlète masculin de l'année des FC en 2003, le Maj Barteaux a jusqu'ici parcouru plus de 5 700 km au cours de marathons de compétition et de courses de collecte de fonds, en plus des 6 000 km d'entraînement qu'il fait chaque année.

Captain's response to accident recognized

KINGSTON, Ont. — Captain Steve Nolan received the CDS Commendation June 29 in recognition of the skill and initiative he demonstrated, along with another member of 1 RCR, while responding to a vehicle accident at Petawawa in September 2002. Capt Nolan is presently Staff Officer Futures within Director General Land Combat Development.

Reconnaissance de l'intervention d'un capitaine lors d'un d'accident

KINGSTON (Ont.) — Le Capitaine Steve Nolan a reçu la mention élogieuse du CEMD le 29 juin en reconnaissance des compétences et de l'initiative dont il a fait preuve lorsqu'il est intervenu, avec un autre membre du 1 RCR, lors d'un accident de véhicule survenu à Petawawa en septembre 2002. Le Capt Nolan est actuellement officier d'état-major – Armée de l'avenir auprès du Directeur général – Développement des méthodes de combat de la Force terrestre.

New commander at LFDTS

KINGSTON, Ont. — Colonel Mike Ward, formerly with the Canadian Defence Academy, received his promotion to Brigadier-General June 29 and took command of the Land Force Doctrine and Training System (LFDTS) July 22.

Nouveau commandant du SDIFT

KINGSTON (Ont.) — Le 29 juin, le Colonel Mike Ward, qui était auparavant à l'Académie canadienne de la Défense, a été promu au grade de brigadier-général et il assumera le commandement du Système de la doctrine et de l'instruction de la Force terrestre (SDIFT) le 22 juillet.

Three brothers serve as colonels

PETAWAWA, Ont. — The Grondin family recently added another full colonel to its ranks. The 2 Field Ambulance outgoing Commanding Officer Lieutenant-Colonel Jean Grondin relinquished his command on June 17 and received his promotion to Colonel. His family, including brothers Colonel Michel Grondin and Colonel Marc Grondin, attended the ceremony.

Trois frères colonels

PETAWAWA (Ont.) — La famille Grondin vient d'ajouter un autre colonel à ses rangs. Le commandant sortant de la 2e Ambulance de campagne, le Lieutenant-colonel Jean Grondin, quitte son poste le 17 juin, et il est promu colonel. Sa famille, y compris ses frères, le Colonel Michel Grondin et le Colonel Marc Grondin, assistaient à la cérémonie.

Infantry soldier receives US honour

FORT BLISS, Texas — Master Warrant Officer Jim Butters received the United States Army Infantry's Order of Saint Maurice medallion in June. A member of the 3 PPCLI Battle Group during Op ANACONDA in Afghanistan, he served as part of the US Army's 3rd Brigade, 101st Airborne Division. He is completing a tour as an instructor at the United States Army Sergeants Major Academy (USASMA) at Fort Bliss, Texas.

Un fantassin est récompensé par les Américains

FORT BLISS (Texas) — En juin dernier, l'Adjudant-maître Jim Butters s'est vu remettre le médaillon de l'Ordre de Saint-Maurice de l'Infanterie de l'Armée américaine. Membre du groupement tactique du 3 PPCLI pendant l'Op ANACONDA, en Afghanistan, il a été affecté à la *101st Airborne Division* de la 3e brigade de la US Army. Il termine actuellement une affectation à titre d'instructeur au *United States Army Sergeants Major Academy (USASMA)* à Fort Bliss (Texas).

For the full versions of these stories visit our website at
www.army.gc.ca

Pour les versions complètes des articles, visitez notre site Web au
www.armee.gc.ca

CPL ANGIE ABBEY

Children from more than 270 schools write to Canadian soldiers overseas.

Des enfants de 270 écoles ont écrit aux soldats en mission à l'étranger.

Radio station generates 12,000 letters for troops

By Lt(N) Petra Smith

'Cause there ain't nothing funny when a soldier cries.
An' I just wipe me eyes.
I fold it up an' put it in my shirt,
Pick up my gun an' get back to work.
An' it keeps me driving me on,
Waiting on letters from home.

— *Letters From Home* by country singer John Michael Montgomery

EDMONTON — From the moment he heard the song *Letters from Home*, Chris Sheetz knew he had to do something to recognize the thousands of soldiers, sailors and Air Force personnel serving Canada overseas.

Mr. Sheetz, a radio host at Edmonton's CISN Country, launched an ambitious letter-writing campaign that challenged listeners to write letters to deployed Canadian Forces personnel. With a goal of 3,500 letters, CISN Country hoped to send a letter to every Canadian soldier, sailor and air person serving on an overseas mission.

"This whole experience reminded a lot of people how important the men and women of the Canadian Forces really are," said Mr. Sheetz. "The outpouring of support that was shown throughout the *Letters from Home* campaign gives us hope that they (Canadians) really care."

CISN Country more than tripled its goal, receiving well over 12,000 letters from more than 270 schools. Most of the letters came from children in the Greater Edmonton area, but some of them came from British Columbia and the Yukon.

"We are not only grateful for the thousands of letters that it generated for our soldiers deployed on overseas missions, but for the remarkable support that each of those letters represents," said Colonel Tim Grant, Commander 1 Canadian Mechanized Brigade Group (1 CMBG).

Soldiers from 1 CMBG collected as many of the letters as possible in schools in and around Edmonton.

"It was a wonderful campaign. They (the students) were very excited to see us," said Master Corporal Doug Bumstead, a military police officer with 1 Military Police Platoon. "My wife who is deploying to Afghanistan is greatly anticipating the letters that she will be receiving."

Une station de radio rassemble 12 000 lettres pour les soldats

par Ltv Petra Smith

Ça n'est pas drôle un soldat qui pleure.
J'essuie mes larmes, je replie la feuille,
que je range dans ma chemise.
Je reprends mon fusil et je retourne au travail.
Ça me donne la force de continuer,
attendre des lettres du pays.

— *traduction d'un extrait de la chanson « Letters From Home » de John Michael Montgomery*

EDMONTON — Dès l'instant où il a entendu la chanson *Letters from Home*, Chris Sheetz savait qu'il devait faire quelque chose afin de souligner le travail de milliers de soldats, de marins et de membres de la force aérienne à l'étranger.

M. Sheetz, un animateur de radio à la station de musique country CISN d'Edmonton, a incité ses auditeurs à écrire aux membres du personnel des Forces canadiennes en mission. La station CISN s'était fixé un objectif ambitieux de 3 500 lettres, afin d'en offrir une à chaque militaire en service à l'étranger.

« Ce projet a rappelé à beaucoup de gens à quel point les hommes et les femmes des Forces canadiennes sont importants », affirme M. Sheetz. « La vague de soutien qui s'est manifestée dans le cadre de la campagne *Lettres du pays* nous aide à croire que les Canadiens se préoccupent de leurs soldats. »

CISN a triplé son objectif, et bien plus encore. En effet, elle a reçu plus de 12 000 lettres en provenance de plus de 270 écoles. La plupart des lettres venaient d'enfants des écoles de la région métropolitaine d'Edmonton, mais certaines sont arrivées de la Colombie-Britannique et du Yukon.

« Non seulement nous sommes reconnaissants pour les milliers de lettres que cette campagne a produites pour nos soldats à l'étranger, mais nous sommes aussi heureux de l'appui que chacune de ces lettres représente », a affirmé le Colonel Tim Grant, commandant du 1er Groupe-brigade mécanisé du Canada (1 GBMC).

Les soldats du 1 GBMC sont allés chercher le plus grand nombre de lettres possibles dans les écoles d'Edmonton et des environs.

« Ce fut une campagne extraordinaire. Les élèves étaient ravis de nous voir », ajoute le Caporal-chef Doug Bumstead, un agent de police au sein du 1er Peloton de police militaire. « Ma femme doit partir en mission en Afghanistan et elle a bien hâte de recevoir des lettres elle aussi. »

Des officiers s'entraînent pour une compétition militaire en Autriche

FARNHAM (Qué.) — Plus de 18 pays étaient représentés lors de la compétition annuelle de pentathlon militaire de la Confédération interalliée des officiers de Réserve (CIOR) qui s'est déroulée du 26 au 31 juillet en Autriche. Les participants ont fait valoir leurs compétences et leur forme physique à travers sept épreuves. L'équipe CIOR Canada était formée de onze officiers, trois femmes et huit hommes, qui se sont entraînés à Farnham.

Officers train for military competition in Austria

FARNHAM (Que.) — Over 18 countries were represented at the annual military pentathlon competition organized by the Interallied Confederation of Reserve Officers (CIOR) held on 26–31 July in Austria. Participants displayed their skills and physical fitness in seven events. The Canadian CIOR team was made up of 11 officers—three women and eight men—who trained at Farnham.

PHOTOS : CPL JEAN-FRANÇOIS NÉRON

Le Lt Lesley Rietel, de la 12e Ambulance de campagne, rampe sous un obstacle.

Lt Lesley Rietel of 12 Fd Amb crawls through an obstacle.

Le Lt Philippe Côté, membre des Fusiliers du Saint-Laurent, s'exerce dans une épreuve aquatique.

Lt Philippe Côté of the Fusiliers du St-Laurent trains for the water event.

Le Lt Geoff Marshall, membre du 1er Bataillon, The Royal New Brunswick Regiment, grimpe un obstacle de la piste d'entraînement.

Lt Geoff Marshall of 1 RNBR climbs an obstacle on the training course.

L'équipe de course au canon de l'Armée pète le feu

PETAWAWA (Ont.) — Les membres de l'équipe de course au canon de l'Armée se livrent une chaude lutte pour être les premiers à faire feu après avoir transporté leur obusier par-dessus un fossé de 12 m. L'équipe de démonstration, composée de 50 soldats du 2e Groupe-brigade mécanisé du Canada, se produira à Lévis (Qué.) du 19 au 21 août, et à Pembroke (Ont.) le 11 septembre.

CPL RANDY DOUCETTE

Army Gun Race team fired up

PETAWAWA, Ont. — Members of the Army Gun Race teams compete to be the first to transport their howitzers across a 12-m gap and fire them. Composed of 50 soldiers from 2nd Canadian Mechanized Brigade Group, the display team will perform at Levis, Que., August 19–21; and Pembroke, Ont., September 11.

Correction

Un des soldats figurant sur la photo en haut à droite de la page 16 du no 23, vol.7, a été incorrectement identifié. Il s'agit de l'Adjudant Wayne J. Kennie (à gauche) du 3e Bataillon, The Royal Canadian Regiment.

Correction

One of the soldiers appearing in the top right photo on page 16, Issue 23, Vol.7 was incorrectly identified. He is WO Wayne J. Kennie (left) from 3rd Battalion, The Royal Canadian Regiment.

Navy Editor/Rédactrice de la Marine
Johanna Ngoh • (613) 729-7042 • navy@magma.ca

La Marine examine ses problèmes et défis avec des universitaires

par le Capitaine Paul Doucette

Alors que les Forces canadiennes vivent une période de transformation et d'examen de la politique de défense, la Marine a discrètement perpétué une tradition annuelle, soit une rencontre, à l'Université Dalhousie, avec des universitaires et autres représentants gouvernementaux pour examiner des problèmes et des défis uniques à la collectivité maritime.

La réunion, appelée « Conférence de la puissance maritime », a lieu chaque année en juin au Centre for Foreign Policy Studies de l'Université Dalhousie.

« Cette conférence nous permet d'obtenir un troisième point de vue, soit la perspective des universitaires », explique le Capv Kelly Williams, Directeur – Stratégie maritime, à la suite de la rencontre de 2004. « On nous a donné l'heure juste relativement à ce que nous faisons. »

Compte tenu des récentes élections fédérales et l'imminence d'un examen de la politique de défense, la conférence a porté sur l'avenir des capacités maritimes du Canada, dans le nouveau contexte de sécurité.

Les conférenciers invités, représentant diverses organisations, ont partagé leurs vastes connaissances des questions maritimes. Il y avait, entre autres, le Vice-amiral (retraité) Larry Murray, le sous-ministre des Pêches et des Océans et le Major-général (retraité) John Adams, Commissaire de la Garde côtière canadienne.

« Nous espérons présenter plus clairement la philosophie de la Marine et lui permettre de considérer l'ensemble de sa collectivité », a indiqué Dan Middlemiss, chargé de cours au centre d'études sur la politique étrangère. « Le milieu universitaire et la Marine sont bien représentés ici, et ce brassage d'idées bénéficie aux deux parties. »

Dès les débuts de la conférence de 2004, une question sur l'avenir des capacités maritimes, soulevée par le Capv Williams durant la première séance, a fait son chemin jusqu'aux séances subséquentes.

« Quel genre d'équilibre la Marine devrait-elle maintenir entre ses engagements nationaux et internationaux? » a demandé le Capv Williams.

La réponse n'était pas claire, si bien que la question a refait surface à plusieurs reprises tout au long de la conférence, engendrant d'autres questions. La Marine devrait-elle exercer un rôle de combat ou un rôle constabulaire? Qui devrait prendre les devants pour assurer la sécurité des Grands Lacs? Comment peut-on améliorer la culture stratégique au Canada?

Le Capv Peter Avis a suscité de l'intérêt lorsqu'il a suggéré que les engagements internationaux devraient être axés sur la prévention d'attaques par des forces adverses ou des terroristes, plutôt que sur l'emploi d'une force directe.

« Le problème, c'est que nous ne pouvons nous défendre contre une attaque imprévue, a expliqué le Capv Avis. Nous devons la tuer dans l'œuf. Il s'agit de maîtriser l'information plutôt que les terroristes. Et pour y arriver, il faut accorder plus d'attention à nos capacités de RSR (renseignement, surveillance et reconnaissance). »

Le Capt Doucette travaille aux AP de la Marine.

Navy tackles issues and challenges with academics

By Capt Paul Doucette

As the Canadian Forces move through a period of policy review and transformation, the Navy has quietly maintained an annual tradition of meeting at Dalhousie University in Halifax with academics and other government officials to examine issues and challenges unique to the maritime community.

The meeting, known within the Navy as the 'Sea Power Conference', is held by Dalhousie's Centre for Foreign Policy Studies each June.

"This conference gives us the ability to get a third point of view from the academic perspective," explained Capt(N) Kelly Williams, the Navy's Director Maritime Strategy, following the 2004 meeting. "We're able to get a valuable reality check on what we are doing."

With the recent federal election and a defence policy review on the horizon, the conference focused on the future of Canada's maritime capabilities in a new security environment.

Conference speakers representing a variety of organizations shared their wide knowledge of military maritime issues. They included Vice-Admiral (Ret) Larry Murray, the current Deputy Minister of the Department of Fisheries and Oceans, and Major-General (Ret) John Adams, Commissioner of the Canadian Coast Guard.

"We hope to make the Navy's thinking more articulate and allow it to look (marine) community-wide," said Dr. Dan Middlemiss, Faculty Fellow at the foreign policy studies centre. "The academic community and the Navy are well represented here and their reinforcement of ideas is beneficial to both sides."

From the early stages of the 2004 conference, a question on the future of maritime capabilities posed by Capt(N) Williams in the first session wound its way through subsequent sessions.

"What kind of balance should the Navy maintain between domestic and international commitments?" Capt(N) Williams asked.

The answer was not clear. Instead, the balance question surfaced frequently throughout the conference and raised more follow-on questions: Should the Navy primarily maintain a combative role or a constabulary one? Who should be taking the lead in providing security to the Great Lakes? How can a strategic culture be improved in Canada?

One interesting point came from Capt(N) Peter Avis who suggested that international commitments should be focused on the prevention of attacks from opposing forces or terrorists, rather than direct force.

"A problem is that we can't defend against an unforeseen attack," explained Capt(N) Avis. "We need to nip it in the bud. It is a question of information mastery over terrorists. The way to do this is to put more attention to our ISR (Intelligence Surveillance and Reconnaissance) capabilities."

Capt Doucette is with Navy PA.

« Heureux d'être de retour »

Après plus de six mois en « haute mer » auprès du groupe aéronaval articulé autour du porte-avions GEORGE WASHINGTON dans le cadre de l'opération ALTAIR, le NCSM TORONTO a regagné son port d'attache vendredi le 23 juillet.

Parmi les dignitaires qui attendaient l'arrivée du navire, il y avait l'honorable Myra A. Freeman, lieutenante-gouverneure de la Nouvelle-Écosse, l'honorable Geoff Regan, ministre des Pêches et des Océans, les députés Michael Savage et Peter Stoffer, le conseiller Mark Grimes représentant la ville de Toronto, le Vice-amiral Ron Buck, commandant du Commandement maritime, et le Contre-amiral Dan McNeil, commandant des Forces maritimes de l'Atlantique.

SDT/PTE HOLLY SWAINE, IMAGERIE DE LA FORMATION À HALIFAX

"Good to be back"

After more than six months of sailing the 'high seas' with the George Washington Carrier Strike Group on Operation ALTAIR, HMCS TORONTO returned to Halifax on Friday, July 23.

VIP's present at the jetty for the arrival included the Honourable Myra A. Freeman, Lieutenant Governor of Nova Scotia, the Honourable Geoff Regan, Minister of Fisheries and Oceans, MPs Michael Savage and Peter Stoffer, Councillor Mark Grimes representing the City of Toronto, Vice-Admiral Ron Buck, Chief of the Maritime Staff and Rear-Admiral Dan McNeil, Commander of Maritime Forces Atlantic.

Nouveaux défis pour le Contre-amiral Buck

par Naomi Belleau

« Je ne saurais penser à un meilleur chef que l'Amiral Buck pour relever les défis associés au poste de vice-chef d'état-major de la Défense », reconnaît le Contre-amiral Pierre Thiffault, chef d'état-major de la mise sur pied de la force interarmées.

Lors d'une cérémonie qui aura lieu à Ottawa le 25 août, le Vice-amiral Ron Buck, chef d'état-major de la Force maritime, passera le commandement de la Marine au Vam Bruce MacLean et assumera les fonctions de vice-chef d'état-major de la Défense.

« Tous ceux qui ont travaillé pour lui ont une anecdote à raconter », souligne le Cam James Fraser, officier de liaison canadien auprès du nouveau US Northern Command. « Il n'y a pour ainsi dire personne à qui il n'ait parlé ou laissé une impression ou dont il ne se soit occupé. Il a eu une influence sur tout le monde partout où il est passé. »

Les officiers supérieurs décrivent le Vam Buck comme un chef sympathique au cœur d'or qui aime sincèrement la Marine ainsi que les hommes et les femmes qui y sont affectés.

« Si vous voulez le mettre en colère, prévient le Cam Fraser, commettez une injustice envers un subalterne (matelot). »

Le Vam Buck n'a jamais manqué le départ d'un navire dans le cadre d'un grand déploiement, n'a jamais omis de visiter un navire déployé et a toujours été là pour accueillir ces navires à leur retour.

À peine quelques mois après sa nomination au poste de chef d'état-major de la Force maritime, le Vam Buck a dirigé la contribution navale du Canada à la guerre contre le terrorisme, qui s'est révélée le plus important déploiement de la Marine depuis la guerre de Corée.

« Ce qui m'impressionne le plus, c'est sa vision tous azimuts, indique le Cam Thiffault. Sa conception de la Marine et des Forces canadiennes est vaste et met l'accent sur la force interarmées. En même temps, il continue de remuer ciel et terre pour s'assurer que la Marine demeure à l'avant-garde tant au plan professionnel que technique. »

Pendant son mandat à la tête de la Marine, le Vam Buck a aussi beaucoup travaillé à la mise sur pied d'une force, en aidant à mettre de l'avant le projet du Navire de soutien interarmées, en faisant en sorte que les sous-marins s'approchent de la capacité opérationnelle totale et en garantissant l'avancement du projet de modernisation des frégates.

« Il s'est fixé des normes élevées, mais lorsqu'on travaille à son niveau, on respecte son envergure et sa passion pour la Marine », conclut le Cam Thiffault.

Mme Belleau travaille aux AP de la Marine.

HMCS ST. JOHN'S participates in counter-drug operation

By Lt(N) Brian Owens

As most Canadians planned to celebrate Canada Day, HMCS ST. JOHN'S was making plans of a different variety known only as Operation COLOMBINE. Upon arriving home after conducting Evolved Sea Sparrow Missile trials, ST. JOHN'S found herself Ready Duty Ship and with an unscheduled, covert tasking: ST. JOHN'S quickly readied for sea.

Slipping from the dockyard on the morning of July 2, ST. JOHN'S proceeded to the Maritime Operating Areas to conduct Boarding Party, Small Arms and .50 Caliber training, in preparation for a covert return into Halifax Harbour that evening to embark some special guests. Additionally, the Command Team closed up to coordinate the ship's requirements for the operation.

Under the cover of darkness, ST. JOHN'S entered the harbour and members of the RCMP Emergency Response Team (ERT) embarked with their equipment and settled into their new 'home' for the next few days. Comprised of units from around the Maritimes, the covert nature of our mission and the necessity for a silent communications posture quickly became apparent.

Also apparent was the ease with which the RCMP team members integrated into both the official and social life of the ship. Hailing from a number of the same communities as the ship's company, conversations soon turned to recollections of home and the individual idiosyncrasies associated with each town.

The first step was for ST. JOHN'S to rendezvous with the Canadian Coast Guard Vessel EDWARD CORNWALLIS, assemble all Command Teams and discuss the way ahead for the operation. After deriving a tactical plan for the operation, both ships departed for their assigned patrol areas.

The morning of July 4 marked the first practice run of the planned takedown. After working out a few bugs, the teams conducted a night takedown rehearsal, finalizing the last remaining details. The coordinated boarding of the "Vessel of Interest" would prove the effectiveness and interoperability of ST. JOHN'S, the RCMP Operations Team and the Coast Guard in the protection of Canadian sovereignty. Now it was time to set the trap and wait for the target.

On the day of the planned interdiction, calm seas and clear visibility were, for a change, a hindrance! However, the teams were ready and at 1730 hours, ST. JOHN'S commenced her intercept at maximum speed toward FRIENDSHIP, a single-masted sailboat. With shocking speed, the FRIENDSHIP was alongside, the RCMP was onboard, and the suspects were under arrest.

With the suspects now in custody onboard ST. JOHN'S, phase two of Op COLOMBINE commenced—the takedown of the smuggler's network ashore.

With the RCMP ERT crew embarked, acting as the suspect smugglers, they proceeded ashore to continue the exchange. Shortly after the FRIENDSHIP went to anchor, the next phase was executed and more suspects from ashore were taken into custody and transferred to ST. JOHN'S. With a prize crew from ST. JOHN'S embarked in the sailboat, ST. JOHN'S, CORNWALLIS, and FRIENDSHIP, now codenamed 'Little Bear', transited to Halifax.

Lt(N) Brian Owens is CIO/SACO HMCS ST. JOHN'S.

DND/MDN

Le NCSM ST. JOHN'S participe à une opération antidrogue

par le Ltv Brian Owens

Alors que la plupart des Canadiens se préparent à célébrer la Fête du Canada, le NCSM ST. JOHN'S dresse des plans en vue d'une activité d'un tout autre ordre, l'opération COLOMBINE. Dès son retour à son port d'attache – après avoir effectué des essais sur le missile Seasparrow évolué – le ST. JOHN'S est désigné navire de garde et il appareille rapidement en vue d'une mission aussi secrète qu'imprévue.

En reprenant la mer au matin du 2 juillet, le ST. JOHN'S se rend jusqu'aux zones d'opérations maritimes pour pratiquer l'arraisonnement de navires et s'entraîner au tir d'armes légères et de mitrailleuses de calibre .50. Le soir même, il revient secrètement dans le port de Halifax pour prendre à son bord des invités bien particuliers. L'équipe de commandement, quant à elle, se serre les coudes, la coordination de l'opération étant particulièrement délicate.

À la faveur de la nuit, le ST. JOHN'S entre au port. En provenance des quatre coins des Maritimes, les membres de l'équipe d'intervention d'urgence de la GRC embarquent alors avec leur équipement et s'installent dans les quartiers qu'ils occuperont les jours suivants. La nature secrète de la mission et la nécessité d'assurer des communications silencieuses s'imposent rapidement.

L'équipe de la GRC s'intègre aisément à la vie professionnelle et sociale du navire. Des membres de la GRC et de l'équipage provenant des mêmes patelins, les conversations s'engagent rapidement sur des lieux communs.

Le ST. JOHN'S a d'abord rendez-vous avec le navire de la Garde côtière canadienne *Edward Cornwallis* pour former les équipes de commandement et discuter du déroulement de l'opération. Après avoir élaboré un plan tactique, les deux navires se quittent pour rejoindre leurs zones de patrouille respectives.

La première répétition d'abordage a lieu au matin du 4 juillet. Après avoir résolu quelques problèmes, les équipes procèdent à une répétition de nuit, question de mettre la touche finale au plan. L'arraisonnement coordonné du « navire suspect » permettra de confirmer l'efficacité et l'interopérabilité du ST. JOHN'S, de l'équipe d'intervention d'urgence de la GRC et de la Garde côtière canadienne en vue de l'affirmation de la souveraineté du Canada. L'heure est maintenant venue de tendre le piège et d'attendre la cible.

Le jour de l'arraisonnement, le calme de la mer et le ciel dégagé constituent, contrairement à ce que l'on souhaite généralement, une nuisance. Mais les équipes sont fin prêtes et à 17 h 30, filant à vitesse maximale, le ST. JOHN'S amorce l'interception du voilier à un seul mât *Friendship*. En très peu de temps, les deux navires sont côte à côte, l'équipe d'intervention d'urgence à bord du *Friendship* et les suspects arrêtés et amenés à bord du ST. JOHN'S.

La phase deux de l'opération COLOMBINE peut alors commencer. Reste en effet à démanteler le réseau de trafiquants qui se trouve à terre.

Les membres de l'équipe d'intervention d'urgence de la GRC montent à bord du *Friendship* et, se faisant passer pour des narcotrafiquants, se rendent jusqu'à la terre ferme. Peu après que le *Friendship* jette l'ancre, on passe à la phase suivante : d'autres suspects sont arrêtés et conduits jusqu'au ST. JOHN'S. En compagnie de l'équipage de prise du ST. JOHN'S embarqué sur le voilier, les trois navires, navigant sous le nom de code Little Bear, mettent le cap sur Halifax.

Ltv Brian Owens, OPI/ SACO NCSM ST. JOHN'S

Change of watch at CMS

By Naomi Belleau

"I could not think of a better leader than Admiral Buck to step up to the challenges that the position of Vice Chief of the Defence Staff represents," acknowledges Rear-Admiral Pierre Thiffault, Chief of Staff Joint Force Generation.

At a ceremony in Ottawa on August 25, Vice-Admiral Ron Buck will relinquish Command of the Navy to Vice-Admiral Bruce MacLean and move on to the position of Vice Chief of the Defence Staff.

"Everyone who has worked for the Admiral has got a 'Buck' story," explains Rear-Admiral James Fraser, Canadian Liaison Officer to the new United States military's Northern Command. "He has talked to, left an impression on or looked after just about everybody. There isn't anyone he doesn't affect during his commands."

Senior officers describe VAdm Buck, Chief of the Maritime Staff, as a sympathetic leader with a heart of gold and a sincere love for the Navy and the men and women who serve.

"If you want to get him mad," warns RAdm Fraser, "Cause an injustice to a junior (sailor)."

VAdm Buck has never missed a ship's departure on a major deployment, never skipped visiting a ship on deployment and he has always been there to greet those very same ships upon their return.

Only a few months after being appointed as Chief of the Maritime Staff, VAdm Buck led Canada's naval contribution to the war on terrorism and the Navy's largest deployment since the Korean War.

"What impresses me the most is his 360-degree vision," says RAdm Thiffault. "His outlook on the Navy and Canadian Forces is broad with a joint focus, all the while he still moves heaven and earth to make sure that the Navy remains on the leading edge both professionally and technically."

During his time as Chief of the Maritime Staff, VAdm Buck also worked extensively on force generation, helping secure the Joint Support Ship Project, moving the submarines closer to full operational capability and securing the Frigate Modernization Project.

"He has high standards but when you work at his level, you respect his stature and the passion that he has for the Navy," says RAdm Thiffault.

Ms. Belleau is with Navy PA.

By / par Charmion Chaplin-Thomas

FOURTH DIMENSION QUATRIÈME DIMENSION

August 31, 1944

In Rouen, the 2nd Canadian Infantry Division (Major-General Charles Foulkes) is ready for its next challenge: seizing the Channel ports, beginning with Dieppe, 65 km away on the coast. Everyone expects yet another fierce struggle to dislodge a determined German garrison from a wrecked town full of well-armed defensive positions. The plan calls for a large-scale combined operation to take the port, supported by RAF Bomber Command, which is scheduled to bomb German positions on September 1, and the Royal Navy, which has warships patrolling the coast, ready to shell the town. The divisional column sets out at noon, led by the 8th Reconnaissance Regiment (Major Dennis Bult-Francis).

Among the units of the 2nd Division are a few soldiers who are making their second visit to Dieppe—survivors of Operation JUBILEE, the raid that left 907 fresh Canadian graves in France and 1,846 Canadian prisoners in German hands. Maj Bult-Francis is one of these survivors; on August 19, 1942, he was wounded on Dieppe's stony beach, and got back to England by a miracle. This time, as his Dingo scout cars and Humber reconnaissance vehicles rattle north on Route nationale 27, the kilometres click by and—by the standards of operations so far—nothing much happens. At Tôtes, the halfway point, the 8th Recce gets into a scrap with a flak battery that is trying to escape the Canadian advance, but the Germans scatter quickly. At Longueville, about 15 km south of Dieppe, they bump into a few more enemy soldiers who flee immediately. At nightfall, the 8th Recce halts just outside Dieppe's southern fringe, with the entire division strung out along the highway behind them for nearly 20 km.

CANADIAN ARMY/ARMÉE CANADIENNE

Somewhere on Route nationale 27; August 31, 1944: *A patrol of the 8th Reconnaissance Regiment led by a Humber Mk IIIA light reconnaissance car on the way to Dieppe from Rouen.*

Sur la Route nationale 27, le 31 août 1944. *Une patrouille du 8e Régiment de reconnaissance parti de Rouen et se rendant à Dieppe. À sa tête, un véhicule de reconnaissance léger Humber Mk III.*

NATIONAL ARCHIVES OF CANADA/ARCHIVES NATIONALES DU CANADA

Dieppe, France: September 2, 1944 *Soldiers of Royal Hamilton Light Infantry who survived the Dieppe Raid of August 19, 1942, pose for the camera among the graves of their comrades.*

Dieppe, France, le 2 septembre 1944 : *Des soldats du Royal Hamilton Light Infantry qui ont survécu au raid sur Dieppe du 19 août 1942 posent parmi les tombes de leurs camarades.*

After an uneventful night, Maj Bult-Francis designates 1st Troop, A Squadron (Lieutenant L.A. McKenzie) to lead the advance. There is no shelling or machine-gun fire, only a few mines and a large crater in the road. At the edge of town, Lt McKenzie and his men come upon a group of local men bridging an anti-tank ditch with planks. Scattered explosions are audible in the distance: the last German demolition parties hurrying away from the harbour to avoid the Royal Marines who landed during the night.

On Friday, September 1, at 10:30 a.m., 1st Troop enters Dieppe, where the armoured vehicles are greeted by wildly cheering people who heap them with flowers and boost pretty girls up to the turrets to kiss the crews and hand out bottles of hoarded brandy. War correspondent Ross Munro arrives soon after to find most of the 8th Reconnaissance Regiment halted in the middle of a terrific celebration, while a few scout cars poke about looking in vain for Germans. Between handshakes and bouquets, he learns that every family in town is trying to take a Canadian home for dinner. He finds MGen Foulkes in the crowd and conducts a short interview. "I can't possibly bring the whole Division into town today," says Foulkes, "for I really don't know what would happen in this tumult. I'll hold the infantry battalions back on the hills and we'll have a formal parade later." He's afraid the 2nd Division will vanish for a week in the wave of Dieppois hospitality.

Back with the divisional artillery, Lt George Blackburn of the 4th Field Regiment is discovering that the liberation of Dieppe means he can take a bath for the first time in 53 days—the guns are out of action and at rest for the first time since the fall of Caen. In the regiments that took part in the raid, the soldiers take time out from partying to visit the hilltop cemetery where the people of Dieppe buried their comrades, and paint the wooden crosses on the graves.

MGen Foulkes' formal parade is held in the streets of Dieppe on Sunday, September 3, and Ross Munro considers it "the most impressive and meaningful Canadian parade of the war." Behind the nine infantry battalions, Lt Blackburn marches with the guns through the blooms showering from the hands of women at high windows while the men, women and children packed in on both sides of the street cheer earnestly and without pause.

Le 31 août 1944

À Rouen, la 2e Division de l'infanterie canadienne (Major-général Charles Foulkes) est prête à relever un nouveau défi : s'emparer des ports de la Manche, en commençant par celui de Dieppe, qui est situé à 65 km de la côte. Chacun s'attend à un féroce combat pour déloger des ruines de la ville une garnison allemande décidée, bien armée et occupant de nombreuses positions de défense. Le plan de la prise du port consiste en une opération combinée à grande échelle. Le Bomber Command de la RAF est chargé du soutien et doit pilonner les positions allemandes le 1er septembre. La Royal Navy, dont les navires de guerre patrouillent la côte, est prête à bombarder la ville. La colonne divisionnaire se met en branle à midi; à sa tête se trouve le 8e Régiment de reconnaissance (Major Dennis Bult-Francis).

Dans les unités de la 2e Division, il y a quelques soldats qui visitent pour la deuxième fois Dieppe – les survivants de l'opération JUBILEE, le raid qui a causé la mort de 907 Canadiens et fait de 1 846 autres des prisonniers des Allemands. Le Maj Bult-Francis est un de ces survivants. Le 19 août 1942, il a été blessé sur la plage rocheuse de Dieppe et il est retourné en Angleterre par miracle. Cette fois-ci, alors que ses véhicules de reconnaissance sur roues Dingo et ses véhicules de reconnaissance Humber s'avancent en direction nord sur la Route nationale 27, les kilomètres se suivent et, comparé aux autres opérations, les choses sont plutôt calmes. À Tôtes, à mi-chemin, le 8e Régiment de reconnaissance combat une batterie de DCA qui tente d'échapper à l'avance canadienne. Les Allemands se dispersent rapidement. À Longueville, à environ 15 km au sud de Dieppe, les troupes rencontrent quelques autres soldats ennemis qui prennent immédiatement la fuite. À la tombée du jour, le 8e Régiment de reconnaissance s'arrête près de la périphérie sud de la ville; sur l'autoroute, la division entière s'étire sur presque 20 km.

Après une nuit sans incidents le Maj Bult-Francis charge la 1re Troupe de l'Escadron A (Lieutenant L.A. McKenzie) d'ouvrir la marche. Il n'y a aucun bombardement ou tir de mitrailleuses, seulement quelques mines et un large cratère dans la route. Aux abords de la ville, le Lt McKenzie et ses hommes croisent un groupe d'hommes de la région en train de construire un pont de planches par-dessus un fossé antichar. Des explosions disséminées se font entendre au loin – les derniers groupes de démolition allemands fuyant le port pour éviter les Royal Marines qui sont arrivés au cours de la nuit.

Le vendredi 1er septembre, à 10 h 30, la 1re Troupe entre à Dieppe, où les véhicules blindés sont accueillis par les vives acclamations de gens leur lançant des fleurs et hissant de jolies filles sur les tourelles pour embrasser les équipages et distribuer des bouteilles de brandy mises en réserve. Le correspondant de guerre Ross Munro arrive peu après et voit la majeure partie du 8e Régiment de reconnaissance bloquée au milieu d'une grande fête alors que quelques véhicules de reconnaissance se promènent ça et là, cherchant en vain des Allemands. Entre quelques poignées de main et quelques bouquets, il apprend que chaque famille de la ville tente de ramener un Canadien à souper. Il trouve au milieu de la foule le Mgén Foulkes et réussit à obtenir une brève entrevue. « Il m'est impossible de faire entrer toute la Division dans la ville aujourd'hui », raconte Foulkes. « Je ne sais pas ce qui pourrait se passer avec tout ce tumulte. Je laisserai les bataillons d'infanterie sur les collines et nous organiserons une parade officielle plus tard. » Il craint que la 2e Division disparaisse pendant une semaine sous la vague d'hospitalité dieppoise.

Au sein de l'artillerie divisionnaire, le Lt George Blackburn, du 4e Régiment d'artillerie de campagne, se rend compte que la libération de Dieppe signifie qu'il peut prendre un bain – le premier en 53 jours. Les canons sont silencieux pour la première fois depuis la chute de Caen. Les soldats des régiments qui avaient participé au raid s'excusent un moment des festivités pour visiter le cimetière situé en haut d'une colline. C'est en ce lieu que les habitants de Dieppe ont enterré leurs camarades et ils repeignent les croix en bois des tombes.

La parade officielle du Mgén Foulkes a lieu dans les rues de Dieppe le dimanche 3 septembre. Ross Munro la considère comme « la parade canadienne la plus impressionnante et significative de la guerre ». Derrière les neuf bataillons d'infanterie, le Lt Blackburn marche avec les pièces d'artillerie sous une averse de fleurs jetées du haut des fenêtres par des femmes. De part et d'autre de la rue, hommes, femmes et enfants les acclament sincèrement sans marquer de pause.

Un champion tireur d'élite en compétition à Connaught

par Cheryl deLaplante

Malgré l'absence d'une participation officielle des FC, 58 compétiteurs des FC et 41 autres personnes se sont retrouvés au Polygone de Connaught, près d'Ottawa, pour la National Service Conditions Competition (NSCC) 2004, événement organisé par l'Association de tir Dominion du Canada (ATDC).

« Notre prémisse est la suivante : si nous organisons la compétition, les gens viendront », a expliqué Tim Kagetsu, un bénévole civil qui offre de l'aide au cours des épreuves de tir au fusil et au fusil de précision. « C'est une compétition qui ne nécessite pas une grande préparation et assez libre. »

L'ATDC a pour mandat de promouvoir l'excellence dans le tir de précision et organise à chaque année une Service Conditions Competition parallèlement à la Compétition de tir aux armes légères des Forces canadiennes (CTALFC). Au cours des deux dernières années, par contre, les restrictions budgétaires et les déploiements ont forcé les FC à annuler leur participation. Loin de se décourager, l'ATDC continue d'offrir cet événement du 16 au 21 juillet.

Les exercices de tir étant identiques à ceux de la CTALFC, la compétition de l'ATDC donne une occasion unique aux tireurs civils, policiers et militaires de se mesurer les uns aux autres pour convoiter une vaste gamme de prestigieux trophées et prix. « Nous avons comme but la préservation de ce sport », soutient Bill Plouffe, directeur administratif de l'ATDC.

Le M 2 Martin Cashin tire sur une cible au cours d'une épreuve individuelle. L'objet dans l'air est une douille. Le M 2 Cashin a participé à la compétition de l'Association de tir Dominion du Canada qui se déroulait au Polygone de Connaught.

PO 2 Martin Cashin, fires at a target during an individual match. The object floating in mid-air is the shell casing. PO 2 Cashin was participating in the Dominion of Canada Rifle Association (DCRA) shooting competition at Connaught Range.

Cette année, en plus des tireurs des FC, il y avait 29 civils et 12 membres d'une équipe de tir de combat britannique. Nous sommes loin du nombre de participants à la CTALFC de 2002, soit 300 compétiteurs dont trois équipes de tir britanniques et trois équipes de Rangers.

La compétition était féroce avec huit anciens récipiendaires de la Médaille de la Reine pour tireur d'élite livrant bataille pour obtenir les premières places. Les conditions de tir à Connaught ont posé des défis étant donné les vents variables et l'intense chaleur.

Lors de la dernière journée, l'ATDC a remis à l'Adjudant-maître Mike Gray la Médaille de la Reine pour le meilleur tireur de la Réserve. Le meilleur tireur de la Force régulière a été le Caporal Richard Bergeron, du Royal 22e Régiment. Le gagnant de l'omnium canadien a été Ken Ferguson, de la Nova Scotia Rifle Association.

On comptait parmi les équipes militaires celles du 5e Groupe-brigade mécanisé du Canada, des Forces maritimes de l'Atlantique, du 404e Escadron de patrouille et d'entraînement maritime, de la marine de la RCN, de l'association de tir du QGDN et du 30e Régiment d'artillerie de campagne.

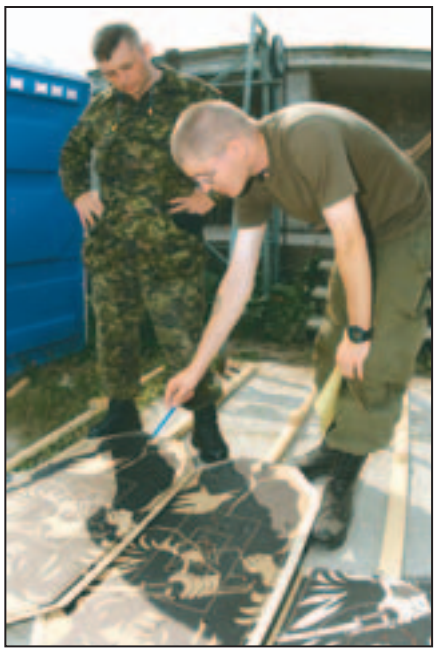
Le débat à savoir si de telles compétitions de tir de précision conviennent aux FC se poursuit. « La compétition vise à promouvoir le tir de combat de précision au sein des FC », a expliqué le Sergent Kurt Grant, qui s'est classé deuxième après le récipiendaire de la Médaille de la Reine cette année. « Je mets au défi toute personne qui considère le tir comme un sport d'élite de venir ici. Elle apprendrait rapidement que ces épreuves sont conçues pour simuler le stress d'une situation de combat. »

« En tant que fantassin, j'estime que cette compétition est sans équivoque le meilleur outil pour apprendre au soldat à penser, à bouger et à tirer simultanément. C'est notre boulot après tout », conclut le Sgt Grant.

PHOTOS : CPLC/MCPL PAUL MACGREGOR

Le Cpl Richard Bergeron (à gauche), du Royal 22e Régiment, et l'Adjum Mike Gray affichent tout souriants après avoir gagné les grands prix de la National Service Conditions Competition 2004. L'Adjum Gray a reçu la Médaille de la Reine pour avoir été le meilleur tireur de la Réserve. Le Cpl Bergeron a été le meilleur tireur des compétiteurs de la Force régulière.

Cpl Richard Bergeron (left), of the Royal 22e Régiment, and MWO Mike Gray are all smiles after winning top prizes at the 2004 National Service Conditions Competition. MWO Gary was awarded the Queen's Medal for being the top shot for the Reserves. Cpl Bergeron was the top shot among the Regular Force competitors.



Le M 2 Martin Cashin, de l'équipe de tir des Forces maritimes de l'Atlantique, observe le Cpl Graham Frampton compter ses points.

PO 2 Martin Cashin, Maritime Forces Atlantic Navy shooting team, looks on as Cpl Graham Frampton scores his targets.

Champion marksmen compete at Connaught

By Cheryl deLaplante

Despite the lack of formal CF involvement, 58 CF competitors and 41 others managed to find their way to Connaught Range near Ottawa for the 2004 National Service Conditions Competition (NSCC), organized by the Dominion of Canada Rifle Association (DCRA).

"We operated under the premise, 'build it and they will come,'" said civilian volunteer Tim Kagetsu, who helped run the rifle and precision rifle matches. "It's a come as you are, do it yourself competition."

With a mandate to promote marksmanship excellence, the DCRA has traditionally held its annual service conditions competition in parallel with the Canadian Forces Small Arms Competition (CFSAC). However, for the last two years, budgetary restraints and operational deployments have caused the CF to cancel its participation. Carrying on undaunted, the DCRA continued running the event from July 16–21.

With range practices identical to CFSAC, the DCRA competition provides a unique opportunity for civilian, police and military shooters to compete shoulder-to-shoulder for a wide variety of prestigious trophies and awards. "Our aim is to ensure the sport doesn't whither away," said DCRA executive director, Bill Plouffe.

In addition to the CF shooters, this year's competition included 29 civilians and 12 members of a British combat shooting team. The numbers were a far cry from the last CFSAC in 2002, which featured 300 competitors, including three British shooting teams and three Ranger teams.

Competition was fierce with eight previous winners of the Queen's Medal for Marksmanship vying for the top prizes. Shooting conditions on the Connaught course were challenging with variable winds and intense heat.

On the final day, the DCRA awarded Master Warrant Officer Mike Gray the Queen's Medal for being the top shot in the Reserves. Corporal Richard Bergeron of the Royal 22e Régiment was the top shot among the Regular Force competitors. The Canadian Open Champion was Ken Ferguson of the Nova Scotia Rifle Association.

Military teams included 5 Canadian Mechanized Brigade Group, Maritime Forces Atlantic, 404 Maritime Patrol and Training Squadron, NCR Navy team, NDHQ Rifle Association, and 30th Field Regiment.

The debate over where such marksmanship competitions fit into the CF continues. "The purpose of the competition is to promote combat marksmanship within the CF," said this year's runner up to the Queen's medal winner, Sergeant Kurt Grant. "I challenge anyone who thinks this is an elite sport to come out here and try it. They would learn very quickly that the matches are designed to simulate the stress of combat conditions."

"As an infanteer, it is without question the most effective tool we have for teaching the soldier to think, move and shoot at the same time. Which is, after all, our job," said Sgt Grant.

Le Sdt Suzanne Wilman sprinte vers son prochain point de tir au cours d'une épreuve d'équipe. Le Sdt Wilmam, de l'équipe de tir des Forces maritimes de l'Atlantique, a participé à la compétition de l'Association de tir Dominion du Canada qui se déroulait au Polygone de Connaught.

Pte Suzanne Wilman sprints to her next firing point during a team match. Pte Wilmam was participating in the Dominion of Canada Rifle Association (DCRA) shooting competition at Connaught Range, as a member of the Maritime Forces Atlantic Navy shooting team.

Tough competition at North West Cup in Bosnia

By Capt Eric Chamberland

MANJACA, Bosnia-Herzegovina — A team of 20 members of A Squadron Group, 12e Régiment blindé du Canada (12 RBC), placed second in the North West Cup international military skills competition that took place in Bosnia June 18-20.

"Our team cohesion was excellent: we were all motivated, organized and co-operative, and that made all the difference," explained Captain Stéphane Michaud, patrol commander.

The 50 km competition involved teams from countries participating in the Stabilization Force (SFOR). It took place in the Manjaca training area, a one-hour drive south of Banja Luka. Competition events included marksmanship, compass navigation, leadership tasks, physical and mental challenges and reconnaissance exercises.

"We finished the competition in 32 hours, far ahead of the others, but we lost some points during the C-8 rifle shoot on the third day," said Capt Michaud. "I'm proud of our performance, even though the entire team had hoped to finish on top."

Members of the nine participating teams from Britain, the Netherlands and Canada had to carry rucksacks containing mandatory items, including a two-day supply of water, rations, a tactical vest and personal weapons.

The Canadian team was unique on two counts: it was the only one made up of volunteers from various trades, and it included a woman. We had a mix of Reserve and Regular Force members, including field engineers, armoured reconnaissance crewmembers, signallers, infanteers and a medical assistant. Team Canada was one of only two teams whose members all finished the competition.

Lieutenant-Colonel John Frappier, Commander Task Force Bosnia-Herzegovina, was on hand for the award ceremony on June 20. The news of A Squadron's second place finish quickly spread through the Canadian contingent in Bosnia-Herzegovina and made everyone proud.

Capt Chamberland is PAO for ROTO 14 of Op PALLADIUM.

CPL PLIBOTTE

Cpl André Laberge, Team Canada member, during the tactical crossing of a lake at the North West Cup competition.

Le Cpl André Laberge, membre de l'équipe canadienne, lors de la traversée tactique d'un lac durant la compétition North West Cup.

MCPL/CPLC SHAWN PINEO

Cpl Gérémie Ruegsegger (right) and Canadian teammate Cpl Benoît Caron take a refreshment break during the North West Cup competition.

Le Cpl Gérémie Ruegsegger (à droite) et son co-équipier, le Cpl Benoît Caron, tous deux de l'équipe canadienne, se rafraîchissent quelques instants durant la compétition North West Cup.

Une chaude lutte pour les honneurs lors de la compétition North West Cup en Bosnie

par le Capt Eric Chamberland

MANJACA (Bosnie-Herzégovine) — Les 18, 19 et 20 juin dernier, une équipe de 20 membres du Groupe-escadron A du 12e Régiment blindé du Canada (12 RBC) s'est classée deuxième à la compétition internationale d'habiletés militaires North West Cup, en Bosnie-Herzégovine.

« La cohésion de notre équipe était excellente, les membres étaient motivés, organisés et l'entraide faisait toute la différence », a expliqué le Capitaine Stéphane Michaud, commandant de la patrouille.

La compétition de 50 km a regroupé des équipes de plusieurs pays membres de la Force de stabilisation (SFOR) et s'est déroulée dans la zone d'entraînement Manjaca à une heure au sud de Banja Luka. Les épreuves de la compétition comprenaient du tir, de la navigation à la boussole, des tâches de leadership, des épreuves physiques et mentales et des exercices de reconnaissance.

« Nous avons terminé la compétition en 32 heures et loin devant les autres, mais nous avons perdu quelques points au tir à l'arme C-8 durant la troisième journée », a affirmé le Capt Michaud. « Je suis fier de notre position, même si toute l'équipe espérait finir en tête. »

Les membres des neuf équipes participantes de l'Angleterre, des Pays-Bas et du Canada ont dû porter un sac à dos contenant de l'équipement obligatoire dont de l'eau pour deux jours et des rations, une veste tactique et leur arme personnelle.

L'équipe canadienne était la seule dont les membres, tous volontaires, provenaient de différents métiers et qui comptait une femme dans ses rangs. On y trouvait un mélange de réservistes et de membres de la Force régulière, y compris des membres du génie de combat, des membres d'équipage de reconnaissance blindée, des signaleurs, des fantassins et un adjoint médical. L'équipe canadienne a été l'une des deux seules à terminer la compétition avec tous ses membres.

Le Lieutenant-colonel John Frappier, commandant de la Force opérationnelle Bosnie-Herzégovine, était présent le 20 juin lors de la remise des prix. La nouvelle de la deuxième place de l'équipe qu'a obtenue le Groupe-escadron A s'est rapidement répandue à travers le contingent canadien en Bosnie-Herzégovine et a fait la fierté de tous.

Le Capt Chamberland est OAP pour la rotation 14 de l'Op PALLADIUM.

CPL MICHEL TELLIER

The Canadian team, whose members all belong to A Squadron Group, 12 RBC, is seen here after finishing second in the North West Cup competition.

L'équipe canadienne dont tous les membres font partie du Groupe-escadron A du 12 RBC après avoir obtenu la deuxième place lors de la compétition North West Cup.