

À la conquête de nouveaux sommets

Enseigne de vaisseau de 2^e classe Noelani Shore
Officier d'affaires publiques adjointe

Deux membres du 438^e Escadron tactique d'hélicoptères de la 1^{re} Escadre (438 EТАH) à Saint-Hubert ont atteint de nouveaux sommets – sans l'aide du Griffon.

Le capitaine Nicolas Duval et le sous-lieutenant Antoine Labranche sont allés là où peu d'hommes et de femmes se sont rendus avant eux: au sommet du mont Kilimandjaro, qui s'élève à une altitude de 5 892 mètres au nord-est de la Tanzanie, en Afrique. Le capt Duval, 33 ans, pilote d'hélicoptère, et le slt Labranche, 22 ans, un pilote en attente d'instruction, ont réalisé l'ascension du Kilimandjaro pour relever un défi et renforcer l'influence des Forces canadiennes (FC).

Le capt Duval n'avait pas pour seul objectif d'accomplir une gageure physique et mentale, mais «de planter le drapeau du 438 EТАH sur le plus haut sommet d'Afrique».

Pour le slt Labranche, l'expédition vers le sommet du Kilimandjaro n'était que le début du voyage. «Mon objectif est le sommet de l'Everest et les sept sommets (les montagnes les plus élevées de chacun des sept continents). Je veux être le plus jeune Canadien à escalader les sept sommets. Je n'essaierai pas seulement de conquérir ces montagnes, mais d'établir un nouveau record canadien», déclare le Slt Labranche, qui veut aussi promouvoir les FC avec ses réalisations. Il désire également transmettre le message que la jeune génération de militaires des FC a de l'ambition et ne manque pas de résolution.

À votre santé!

Par où commencer quand on est débordé

Michèle Domingue, directrice de la Promotion de la santé
Isabelle Casse, gestionnaire de la Promotion de la santé

La nouvelle année scolaire est bien entamée; c'est la fin des vacances, le retour de la course le matin, les luches, l'autobus. C'est aussi une saison mouvementée dans les milieux de travail. On peut ne plus savoir où donner de la tête. La Promotion de la santé vous propose ici quelques conseils pour ne pas couler sous le stress engendré par la rentrée.

Plusieurs petits gestes simples et rapides peuvent vous faire gagner du temps et diminuer votre stress au travail. Commencez votre journée en planifiant cette dernière. Déterminez ce qui doit absolument être fait et ce qui peut attendre. Une fois ces tâches établies, placez-les dans un ordre qui respecte votre rythme biologique; il est plus facile de se concentrer le matin et de voir à ce qui est plus urgent alors qu'après le repas la plupart des gens connaissent une baisse d'énergie due à la digestion. Il est sage lors de la planification de laisser place aux imprévus. Ainsi, l'horaire ne peut être complètement bousculé. Glisser quelques pauses dans cet horaire est régénératrice voire nécessaire. Travaillez longtemps et intensément



Il est plus facile de se concentrer le matin et de voir à ce qui est plus urgent alors qu'après le repas la plupart des gens connaissent une baisse d'énergie due à la digestion.

Photo: Sandra Mihale, Stockphoto

ment nuit à la concentration. Aussi, ranger, organiser, classer vous fera économiser beaucoup de temps.

Toujours de façon à diminuer votre stress, planifiez partir 10 minutes en avance pour tout rendez-vous ou réunion. Vous aurez alors du temps s'il y a un imprévu ou dix minutes pour relaxer ou vous préparer avant la réunion. Enfin, établissez-vous des objectifs réalisables. Il sera ainsi plus agréable et bon pour le moral d'apprécier un petit succès que d'être attristé par l'échec d'un objectif irréalisable.

Afin de vous soutenir dans vos démarches et ainsi vous aider si vous vous sentez dépassé, la Promotion de la santé vous propose cet automne un programme de gestion du stress, *Le stress, ça se combat!* Des séances d'information auront lieu aux garnisons de Saint-Jean et de Montréal et l'inscription peut se faire au bureau de la Promotion de la santé de votre garnison.

Le service de la Promotion de la santé, appartenant aux Programmes de soutien du personnel (PSP), est une division des Services de soutien au personnel et aux familles des Forces canadiennes. Pour joindre l'équipe de la Promotion de la santé à la garnison Saint-Jean, composez le 450 358-7099, poste 7207. À Montréal, composez le 514 252-2777, poste 2639.

Bien que le Kilimandjaro ne constitue pas à proprement parler une ascension difficile selon le slt Labranche, l'entreprise lui a beaucoup appris sur l'alpinisme de haute altitude et l'aidera énormément dans sa carrière d'alpiniste. «En fait, de nombreux alpinistes considèrent le Kilimandjaro comme une nécessité absolue pour un alpiniste ambitieux qui veut conquérir les sept sommets», dit-il encore, ajoutant qu'il compte mettre son expérience à profit pour relever son prochain défi et établir un nouveau record. Pour accroître encore son expérience, le slt Labranche a également escaladé le mont Whitney, en Californie. «Il y a quelques mois, j'ai fait l'ascension [du mont Whitney], le plus haut sommet des États-Unis contigus, en suivant l'itinéraire d'alpinisme afin de compléter mon expérience de la montagne», précise-t-il.

Apprentissage bénéfique

Maintenant qu'il en a fini avec le Kilimandjaro, le slt Labranche doit encore réaliser l'ascension du mont Elbrus en Europe, du mont Aconcagua en Amérique du Sud, du massif Vinson en Antarctique, de la pyramide de Carstensz en Océanie, du mont Denali en Amérique du Nord et du mont Everest en Asie s'il veut réaliser son rêve de devenir le plus jeune Canadien à escalader les sept sommets.

Pour atteindre son objectif, le slt Labranche doit avoir terminé ses nombreuses ascensions avant son vingt-septième anniversaire, ce qui veut dire qu'il lui reste cinq ans pour gagner son ambitieux pari. Mais il ne compte pas s'arrêter là. «Je veux aussi être le plus jeune membre des FC à gravir le mont Logan au Yukon, une montagne isolée ainsi que le som-



Sur le toit du monde – Le sous-lieutenant Antoine Labranche arbore fièrement le drapeau du 438^e Escadron tactique d'hélicoptères au sommet du mont Whitney.

met le plus élevé du Canada et le deuxième sommet le plus élevé d'Amérique du Nord.»

Le capt Duval non plus n'a pas l'intention d'arrêter l'escalade. Son prochain défi l'amènera dès décembre en Argentine, en Amérique du Sud, où il compte entreprendre l'ascension de l'Aconcagua, qui s'élève à une altitude de 6 962 mètres. Le capt Duval et le slt Labranche croient que leur formation et leurs réalisations profitent aux FC de diverses manières. Selon le slt Labranche, les expéditions à haute altitude à la conquête de sommets parmi les plus difficiles et impo-

toyables de la planète sont bénéfiques pour les FC. Premièrement, elles enseignent aux alpinistes à survivre dans des environnements particulièrement austères, un apprentissage qui peut être partagé avec d'autres membres des FC. De plus, l'alpinisme peut servir à valider la doctrine des FC sur l'instruction de survie que les militaires reçoivent.

Une chose est certaine: ces deux membres des FC continueront de se lancer des défis redoutables et courageux – un sommet à la fois.

To Your Health!

Where to begin when you're swamped?

Michèle Domingue, Health Promotion Director
Isabelle Casse, Health Promotion Manager

Summer holidays are over, the new school year has started, and it's back to rushing in the morning, scrambling to make lunches and running for the bus. For many, it's also a hectic time at work. Do you feel like you don't know whether you're coming or going? Health Promotion has a few tips for you so that you don't collapse under the stress of back to school season.

Here are some simple and quick things that can save you time and reduce your level of stress at work. Start your day by planning your day.

Figure out what absolutely has to get done and what can wait. Once you have identified these tasks, put them in an order that respects your biological rhythm; it is easier to concentrate and take care of top priorities in the morning, whereas after lunch, most people's energy level drops because they are digesting.



It is easier to concentrate and take care of top priorities in the morning, whereas after lunch, most people's energy level drops because they are digesting.

energizing and even essential. Working hard for long periods of time ruins your concentration. Also, tidying up, organizing and filing will save you plenty of time.

Another way to help reduce your level of stress is to plan to leave ten minutes before any appointment or meeting. That way, you will have time if something comes up unexpectedly or ten minutes to relax or prepare before the meeting. Lastly, set realistic goals. It's better for the morale to be happy about a small success than to be upset because of failing to accomplish an unrealistic goal.

This fall, to support you in your efforts and help you if you feel overwhelmed, Health Promotion is offering a stress management program, "Stress: Take Charge!" Information sessions will be held at St-Jean and Montréal garrisons, and you may register at the Health Promotion office at your garrison.

Health Promotion, which is part of PSP (Personnel Support Programs), is a division of the CF Personnel and Family Support Services. To reach the Health Promotion team at Saint-Jean Garrison, call 450-358-7099, ext 7207. At Montréal Garrison, call 514-252-2777, ext 2639.