

Les rubriques

1. Mobiliser!

2. Bien manger et bien digérer

3. Goûter au CC en brisant la glace...

4. Tenir le temps... pour des prestations juste à point!

5. Les résultats de la soirée

6. Le calendrier – « À vos agendas! »

*** À vous les mots... ***

- *Des idées à partager...*
- *Des rétroactions...*
- *Des questions...*
- *Des commentaires*

Écrivez à :

sylvie.dumoulin@tmolympia.org

*Facebook, Twitter et LinkedIn

Exprimez-vous sur les réseaux sociaux du Club!

- **Partagez vos commentaires, vos**

Numéro 63, rencontre du 16 mars 2015

Choisir, nourrir, transformer...

1. Mobiliser!

Animer est une excellente façon d'explorer diverses compétences. L'une d'elles est la bonne gestion des interventions des orateurs et de l'auditoire. Pour susciter l'intérêt et le dynamisme, **Alain** nous a communiqué des informations sur la nutrition tout en interpellant l'assistance avec des petits jeux-questionnaires. Parfois, les réponses formulées spontanément a créé des embouteillages auditifs, ainsi l'animateur a recadré les prises de parole. Il s'est assuré également de donner la chance à des personnes différentes de s'exprimer pour solliciter la participation et certainement la réflexion.

La nutrition est un sujet passionnant qui s'articule sur plusieurs plans. Cette science qui est multidisciplinaire est auscultée via la physiologie, bien sûr, mais aussi la psychologie, la sociologie, la philosophie, etc. Tout en traitant de ces volets, Alain nous a partagé des souvenirs d'enfance. Avec un large sourire, il nous a relaté que sa mère était très portée sur la santé et accordait une grande importance aux suppléments et aux teintures qui n'avait pas très bon goût. Et comme ses talents de cuisinière

photos, votre expérience!

- Cliquez « J'aime »

- Contribuez au dynamisme
et à la vitalité du Club!

À vous de jouer!

Rédaction de l'infolettre
Sylvie Dumoulin

étaient peu développés, certains plats comme le couscous étaient plutôt fades. C'est grâce à un de ses amis qu'Alain a redécouvert ce mets qui, apprêté de façon appropriée avec des épices bien parfumées et relevées, est tout à fait délectable.

Ce sujet consistant, bien mené par **Alain**, a alimenté notre curiosité et nourrit nos esprits sans que nous prenions une calorie.

2. Bien manger et bien digérer

Notre huissière, **Mélissa**, nous a mis la table avec de savoureux jeux de mots comme elle a le talent de le faire. Comme le traduit si bien l'adage « Esprit sain dans un corps sain », la bonne alimentation qui en est un des aspects n'agit pas seulement sur le corps. **Yingjia** nous l'a bien reflété avec la pensée du jour « Bien manger, c'est le début du bonheur ».

Raphaëlle, diététicienne, a été très créative en nous présentant sa profession par le biais des perceptions de sa famille, ses amis, ses patients, le médecin, sa définition et ce que c'est réellement. Cette blague sous forme d'énigme était très originale. **Ghita** a sélectionné « digérer » comme mot du jour et elle a mis en valeur les belles expressions qui ont orné le menu de la soirée.

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es...

Pascale Mylène avait mijoté de bonnes questions pour nos improvisateurs.

Raphaëlle, spécialiste en la matière, nous a donné des conseils judicieux pour manger plus sainement. **Sébastien** a certaines préférences culinaires et il aime les accompagner d'une bonne bière. Entre faire la cuisine et aller au resto, **Yingjia** choisirait sans hésitation, le restaurant. Mais comme ce choix a un coût beaucoup plus élevé, elle opte plus souvent pour faire la cuisine. Pour ne pas déplaire à un client important, **Normand**, qui a l'imagination bien fertile, userait de divers stratagèmes pour faire disparaître un plat qu'il n'apprécie pas... Quelques bouchées au chien ou quelques cuillerées versées dans une plante en sont quelques-uns.

3. Goûter au CC en brisant la glace...

Kassandra et **Émile** ont tous deux entrepris leurs parcours en nous présentant des tranches de leur vie et en nous exposant les raisons de leur adhésion au Toastmasters.

« Ma vie »

Avec les paroles d'Henri Salvador, « La vie c'est la vie, il faut se la vivre » **Kassandra** a structuré

en trois grands segments : le passé, le présent et le futur. Sa jeunesse fut imprégnée de la musique et continue de l'être. Elle était peut-être vouée à devenir musicienne, mais elle a choisi les sciences infirmières. Native de Trois-Rivières, elle a déménagé à Montréal pour poursuivre ses études et sa carrière. Spécialisée dans le soin des plaies, elle œuvre au CHUM et adore ce qu'elle fait. Ses passions sont la photographie et la course à pied. Elle a d'ailleurs fait deux demi-marathons. Elle souhaite élargir ses champs de compétences et être éventuellement consultante et donner des formations. Là toute l'importance de développer des aptitudes et de l'aisance en communication.

« **Le défi** »

Émile a façonné son discours en trois sections, soit sa vie au Cameroun, celle au Québec et son choix de faire partie de Toastmasters. Il a décrit son enfance comme une période des plus heureuses où le soccer prenait une grande part de ses activités. Il voulait à tout prix être une vedette *du football*. Sa mère n'étant pas très rassurée l'a fortement encouragé à aller à l'école. Passionné par les études et la politique, le style de Stéphane Bureau l'a inspiré à devenir journaliste. Un ami de Baie-Comeau l'a aidé à comprendre la mentalité québécoise en lui relatant la Révolution tranquille, la carrière de René Lévesque, la libération de la femme, etc. Ses études universitaires ont été concentrées dans les domaines de l'histoire et de la politique. Voulant apprendre l'anglais, il est parti parfaire ses connaissances et travailler aux États-Unis. De retour au Québec, il est maintenant bilingue et souhaite ajouter d'autres cordes à son arc, soit celle de devenir un orateur de talent. Ronald Reagan a été une figure importante qui a moussé cet intérêt, car il a été captivé sa façon de convaincre les gens qui étaient opposés à ses idées à se rallier à lui. Il veut ainsi laisser sa marque et avoir de l'influence.

Bravos à nos deux orateurs!!

4. Tenir compte du temps... pour des prestations juste à point!

Le rôle de chronométrateur peut en rebuter plus d'un, car ses apprentissages sont pour la plupart moins évidents. Et pour conserver notre concentration sur le temps, il devient plus difficile d'être attentif aux différentes prestations. Comment profiter de ce rôle quelque peu ingrat? Tout d'abord, pensez à ajouter des zestes d'humour portant sur le thème de la soirée pour la présentation du rôle. Évitez ainsi de répéter des séquences de temps de façon machinale et sans saveur. Développez une collaboration étroite avec l'huissier, l'animateur de la soirée et l'évaluateur général. L'huissier pourra compter sur vous pour amorcer les segments de la soirée. L'évaluateur pourra recevoir vos signaux pour marquer le début et la

fin des évaluations de discours. L'auditoire obtiendra les temps exacts qui détermineront les candidats pour les votes. L'évaluateur général tiendra compte des instructions l'invitant à bien gérer le temps pour terminer la soirée à l'heure. Le chronométreur contribue à faire en sorte que la soirée se déroule avec efficacité. Gérer le temps pour ne pas consumer l'intérêt et l'énergie de l'auditoire.

5. Les résultats de la soirée

♥Meilleure improvisation :

Normand Lemieux

♥Meilleure évaluation :

Chantal Paul

♥Meilleur discours :

Kassandra Dumont

♥Meilleure amélioration :

Kassandra Dumont

♥Meilleure performance :

Alain Lemay

6. Le calendrier – « À vos agendas! »

>• Mercredi le 25 mars 2015 – Soirée **<< Portes ouvertes** **>>///Communicateurs éloquents de** **Lanaudière**

Cette soirée portant le thème de « Tisser les liens » est une opportunité formidable d'entendre Mme Lise Blondin et de réseauter entre collègues... et de revoir notre ami Franck Moquette.

Lieu : Salle communautaire du Maxi Repentigny
86, boul. Brien à Repentigny J6A 5K7
Heure : 18 h 15
Coûts : Gratuit - petit goûter offert
R.S.V.P.: Confirmez votre présence à
info@parlerenpublic.ca

Mme Lise Blondin est une membre expérimentée de Toastmasters, coordonnatrice provinciale et déléguée commerciale du Réseau des Femmes d'Affaires du Québec.

>• Mercredi le 25 mars 2015 – Soirée **<< Pecha Kucha 20-20** **>>///Toastmasters passionnés**

Si vous avez le goût d'une petite escapade... Le Pecha Kucha 20-20 est un format de présentation associée à la projection de 20 diapositives se succédant toutes les 20 secondes. Cette technique nécessite, entre

autres, que l'orateur ait le sens du rythme et de la concision.

Où : Bar à vin Le Cent 50,
150 rue St-Jacques à Granby
Heure : à 19 h
Coûts : 12 \$

**>• Samedi 28 mars 2015 -
Concours de la division G »///******

Dernière étape avant le grand concours du district... Votre présence et vos encouragements seront nourrissants pour tous les participants, soyez-y!

Lieu : Collège André-Grasset
1001, boul. Crémazie
Montréal H2M 1M3
Stationnement payant
Près du Métro Crémazie

Heure : 13 h
Coûts : 10 \$

Autres concours de notre division :
Concours de la division F, 27 mars 2015 à 18 h
Concours de la division H, 28 mars 2015 à 8 h

**>• 20 Avril 2015 - Soirée spéciale avec
notre invité J.A. Gamache/// Olympia**

Nous aurons le grand plaisir d'accueillir J.A. Gamache et d'entendre une de ses prestations.

J.A. Gamache est classé dans les 82 meilleurs au monde parmi 25 000 concurrents au concours de discours anglais au championnat du monde 2013. J.A. Gamache est membre du club Toastmasters « Les Dynamiques » de Laval. Il est le seul Québécois à avoir remporté un podium (3e position en 2001) au Championnat du monde des orateurs de Toastmasters International et il a été un des 10 finalistes à ce même concours en 2005 et 2007. Pour information <http://www.jagamache.com>

**>• Les 24, 25, 26 avril 2015,
la conférence du printemps du district
« Brisez vos chaînes »/Château Montebello**

La conférence du printemps est un événement des plus attendus... un week-end grandement formateur!

Une opportunité de voir et d'entendre...
→Les concours anglophones et francophones « Discours d'inspiration » et « Improvisation »
→Des conférenciers motivants et inspirants
→Des ateliers thématiques formateurs
→Le directeur international de Toastmaster,
M. Ross Mackay, DTM, auteur et

conférencier certifié. Pour en savoir plus visitez son site <http://www.rossmackay.com>
→Spectacle musical le vendredi soir
→Banquet du Gouverneur le samedi soir

Une occasion de rencontrer des collègues, de découvrir des gens de tous les horizons des plus intéressants!

Pour vous inscrire :

<http://toastmastersconference.com/spring/2015/>
Programme à venir

Coûts (incluant les taxes, mais hébergement en sus)

1. Inscription complète :

200 \$ avant le 17 février ou

215 \$ avant le 31 mars ou 235 \$ après le 31 mars

2. Samedi seul. incluant déjeuner, dîner, souper : 175,00 \$

3. Samedi seul. incluant le dîner : 85 \$

4. Samedi, banquet seul. : 95 \$

5. Dimanche seul. incluant le déjeuner: 55 \$

6. Concours seul. sans repas : 40 \$ ch. journée

**>• Lundi le 4 mai 2015 – Maria Vilas -
« Faire partie d'un CA... »**

S'impliquer au sein du CA est une expérience des plus enrichissante. Nous recevrons Maria Vilas du Club de Montréal qui viendra nous présenter sa vision et sa passion.

**>• Mercredi le 17 juin 2015 –
25e anniversaire du Club Rive-Sud**

Notre ami André Pilon et ses joyeux collègues cogitent une soirée pétillante pour souligner le quart de siècle d'existence du club.

Surveillez les infolettres pour les détails à venir prochainement!

**Les lundis, il fait toujours
beau et chaud au club!
Soyez-y!**

Sylvie Dumoulin
Présidente

Depuis le 1^{er} juillet 2014, la nouvelle loi canadienne antipourriel nous oblige à avoir votre consentement pour recevoir ces infolettres. Vous recevez ce courriel, car vous avez accepté de nous transmettre votre adresse courriel et que vous êtes ou vous avez été un visiteur de notre club, un membre de Toastmasters, un ancien membre de Toastmasters

ou simplement une personne qui a donné son accord pour recevoir ces communications.

Si vous ne voulez plus recevoir de courriels, veuillez s'il vous plaît cliquer sur le lien situé au pied de la page de ce courriel.

Dans le cas contraire, ne pas tenir compte de cet avis et vous allez continuer à être au courant des nouvelles de notre Club et de Toastmasters.

Club Toastmasters Olympia | www.tmOlympia.org



[Suivez-nous sur Twitter](#) / Cliquez J'aime



/ Adhérez à notre groupe



Co 2

[Pour vous désabonner ou mettre à jour votre profil, cliquez sur ce lien](#)

Powered par YMLP