

INFOLETTRE

# Olympia

LE PLAISIR D'APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER !



CLUB 721 DU SECTEUR 62 DE LA DIVISION G DANS LE DISTRICT 61



## Profiter des Fêtes sans culpabilité!

### SOMMAIRE

1. Les régimes alimentaires
2. Nourrir la panse et l'esprit
3. Brise-glace et matière en fusion

#### LES CHRONIQUES

- ▶ **Conseils de nos évaluateurs :**

**Attention au tourne dos**

- ▶ **Pense-bête :**

**Ces thèmes qui peuvent devenir indigestes**

- ▶ **Les résultats de la soirée**

- ▶ **Le coin des nouvelles :**

**Un joyeux groupe pour la soirée de Noël**

- ▶ **À vos agendas**

### Des idées à partager

Faites-nous part de vos commentaires, de vos photos et de votre expérience!

Écrivez à

[sylvie.dumoulin@tmolympia.org](mailto:sylvie.dumoulin@tmolympia.org)

Crédit © Rédaction de

l'infolettre Sylvie Dumoulin, CC,

CL



## 1. Les régimes alimentaires

### Une animation de Ghita Bakkou

La période des Fêtes en est une de tous les excès. Les repas abondants, riches et sucrés se succèdent et notre apport calorique gonfle et dépasse largement notre dépense énergétique. Eh bien, **Ghita** nous a invités à déculpabiliser durant ce temps, d'oublier les diètes, de ne pas se priver et d'en profiter. Après il suffit de quelques astuces pour nous remettre de cette exubérance alimentaire. Pour rendre son animation plus dynamique, elle a demandé l'intervention de l'auditoire. Ainsi nous avons su que le péché mignon d'Ilias était les gâteaux au chocolat, celui de Yasmine les plats à base de pomme de terre et ceux de Chantal... le beurre, les sauces, la viande. En janvier, il faudra éliminer les surplus de kilos et attaquer l'opération « déstockage ». Il faudra dire adieu aux gras et aux sucres sans faire de régime intense ou sans s'affamer. Nous allons nous concentrer sur les protéines plutôt que les lipides, manger des fibres, boire beaucoup d'eau, ne pas nous suralimenter. Pour brûler nos calories, faisons de l'exercice, prenons de l'air pour expulser les toxines, dormons bien pour mieux nous reposer et consacrons du temps pour soi. Pour faire une boucle inclusive, elle a convié les gens à construire avec elle la conclusion de cette soirée en réitérant les moyens de sortir indemne de toutes ces démesures.

*Merci Ghita pour cette animation savoureuse et énergétique!*

## 2. Nourrir la panse et l'esprit

Pour nous orienter vers la bonne voie de la santé, **Ilias** nous a invités à porter un toast au Dr Frederic Saldmann, cardiologue et nutritionniste français. Cette personnalité très connue en Europe a écrit plusieurs livres dont « *Le meilleur médicament c'est vous* », et fait régulièrement des interventions dans les médias. **Dan** a souligné qu'Hippocrate, un médecin et philosophe grec né vers 460 av. J.-C. était tout de même contemporain en affirmant « *que ton aliment soit ton médicament* ».

**Caroline** a relaté une anecdote vécue très cocasse.

**Normand** nous a demandé de prendre garde aux excès de langage et d'utiliser un français exempt d'anglicismes et de maigres formulations. Ces mots du jour sont toujours originaux et nous forcent à être plus attentifs. Il a aussi investi son temps à compter les mots béquilles de chaque orateur. Belle idée d'encourager les gens à venir le voir pour découvrir leur inventaire individuel.

**Ketsia**, qui a nouvellement goûté au rôle de la chronométreuse a joué en imagination avec l'analogie des repas pour présenter les cartons reliés au temps.

Tout sourire **Yasmine**, qui a mené les improvisations pour la première fois, a choisi quatre orateurs pour répondre à ses questions. **Caroline** devait nous dire par quoi nous pouvons substituer le lait. **Normand** nous a suggéré la psychomotivation pour parvenir à tenir un régime. Ainsi dès que la paresse nous prend, c'est en plein le moment de prendre une action pour nous

reconditionner et enregistrer la joie et le plaisir associés. Pour nous convaincre d'amoinrir notre consommation de sucre, Dan, nous a conviés à faire du sport, à prendre des substituts plus bénéfiques et à incorporer le moringa dans notre régime qui est une plante miracle pouvant diminuer notre appétit et contribuer à nous faire maigrir. Cassandra a conseillé à son ami engagé dans une diète extrême basé essentiellement sur le citron de faire attention à ces excès pouvant être tout aussi nocifs. Car malgré ses vertus, ce fruit ne remplace pas tout, il faut tout de même faire du sport, boire de l'eau et faire confiance au corps qui est en mesure de se purifier lui-même.

### 3. Brise-glace et matière en fusion

**Dan** qui a déjà pu démontrer ses talents d'orateurs dans plusieurs interventions nous a présentés son premier discours. Né en Afrique d'un père politicien et d'une mère infirmière, il est d'une famille de sept enfants. À 15 ans, sa vie fut marquée par un événement qui lui a révélé son intérêt pour la spiritualité.

Pour introduire son discours n° 7, **Sylvain** nous a montré une photo de deux volcans en nous demandant lequel des deux semblait le plus menaçant. Et évidemment la réponse ne fut pas celui qui crachait de la lave, mais plutôt le Vésuve qui semblait un volcan endormi et silencieux. En effet, ce volcan est considéré comme étant le plus dangereux, car il est de type explosif plutôt qu'effusif comme l'Etna qui est toujours en activité. À l'aide d'un document visuel, il nous a instruits sur cet inquiétant phénomène de la nature. Cette présentation fut des plus intéressantes.

Bravo à nos deux orateurs !



## Conseils de nos évaluateurs

### Attention au « tourne dos »

Lors de nos déplacements ou d'une présentation avec un support visuel, il faut garder en tête de ne pas perdre le contact avec son auditoire. Lui tourner le dos peut briser ce lien et faire diversion. Ajuster vos mouvements en conséquence. Comme le mentionnait **Lyne**, munissez-vous d'une souris électronique, d'un crayon-pointeur et installez votre matériel afin de pouvoir le manœuvrer plus facilement.

Les membres du Club Olympia peuvent se servir de l'outil PowerPoint à compter du discours n° 7 seulement. Cette décision après été prise d'un commun accord avec les officiers des conseils d'administration précédents afin que chaque personne puisse mieux maîtriser les compétences des premiers projets sans d'autres préoccupations. La préparation d'un document PowerPoint efficace fait également partie des objectifs des discours plus avancés.



## Pense-bête

## Ces thèmes délicats qui peuvent devenir indigestes...

Règle générale dans les rencontres amicales et familiales, il vaut mieux s'abstenir de discuter de religion et de politique pour éviter d'engendrer des tensions ou de créer des conflits. Ce sont des choix personnels qui sont ancrés par de profondes convictions. Les mettre sur la table risque souvent de susciter des malaises et de provoquer des montées d'émotion.

Toastmasters n'est pas différent de ces contextes. **Ainsi il y a un principe qui demande d'écarter les sujets controversés et notamment d'en parler de façon partisane.** Par contre, vous pouvez présenter un exposé objectif et impartial, par exemple, sur les religions ou la politique pour informer de leurs origines, leurs histoires, leurs caractéristiques, etc. Il est donc important de comprendre la nuance.

Rappelons que **toutes formes de discrimination, de sexisme, de racisme et de vulgarité sont totalement, et en tout temps, proscrites.**

**Après tout, il y a un million et demi de questions à traiter et à exprimer pour conserver la paix et l'harmonie... Pour mieux partager!**



## Les résultats de la soirée

### ♥ Meilleure improvisation

Dan Emony

### ♥ Meilleure évaluation

*Ex æquo* : Cassandra Dumont, Lyne Ménard, Chantal Paul

### ♥ Meilleur discours

Sylvain Stopponi

### ♥ Meilleure amélioration

Kassandra Dumont pour avoir exprimé plus d'aisance dans ses déplacements, ses expressions faciales et ses variations vocales

### ♥ Meilleure performance

Ghita Bakkou



## Le coin des nouvelles

**Un joyeux groupe pour le souper de Noël**

## Inscrivez-vous!

Les inscriptions pour la soirée de Noël du Club Olympia vont bon train. Continuez comme cela, on aime se rencontrer et s'amuser allègrement!

[Pour confirmer votre présence, cliquez ici](#)

Pour informations, voir ci-dessous.

---



## À vos agendas



## 📅 Événement du Club

### • **Lundi le 4 décembre « Les immigrants »** Une animation d'Illias Bélarbi

Vivre dans un environnement culturellement diversifiée est riche d'apprentissages. C'est une occasion de déconstruire des préjugés, de s'ouvrir et d'élargir nos horizons. Quel sujet passionnant et fascinant nous est réservé! Participez nombreux à cette prochaine soirée qui s'avèrera certainement très colorée!!

[Télécharger l'ordre du jour](#)

• **Lundi 14 décembre 2015 - « Soirée de Noël du Club » - Inscrivez-vous au plus vite et soyez des nôtres! On vous attend!**



Comme le veut la tradition, **les membres du club et tous nos convives** sont invités à venir célébrer la fin de l'année en partageant un repas sous le signe de la fête et du plaisir. L'horaire de notre soirée prend la forme d'une rencontre réjouissante. C'est une occasion également d'échanger avec les collègues, de mieux nous connaître et de passer un lundi tout à fait spécial.

***Nos membres, nos anciens membres, nos amis d'autres clubs, les conjoints(es) et les amis(es) sont chaleureusement conviés à se joindre à nous pour terminer l'année en beauté et dans la joie! Une invitation officielle sera envoyée très bientôt.***

Rendez-vous à la  
**Rôtisserie St-Hubert**  
6225, rue Sherbrooke Est  
Montréal H1N 1C3  
*Métro Langelier*

**Ouverture de la soirée à 19 h**

Un menu varié pour tous les appétits et toutes les bourses !



[Pour réserver et vous inscrire cliquez ici \\*\\*\\*](#)

Et surveillez les infolettres, d'autres détails suivront.

[RÉSERVEZ DÈS AUJOURD'HUI CETTE DATE À VOTRE AGENDA ET INSCRIVEZ-VOUS!](#)

## **Autres événements**

• **Mercredi le 2 décembre « 5 @ 7 du secteur »**  
Une invitation de Joseph Warde

Certains d'entre vous ont exprimé le désir de se rencontrer dans une ambiance décontractée pour faire connaissance et établir des liens. Et ce n'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd !

Un 5@7 qui pourrait être prolongée avec quelques bouchées si l'estomac en fait la demande.  
Au plaisir de vous revoir!

**Mercredi 2 décembre à partir de 17h30**  
**Aux 3 Brasseurs Saint-Denis,**  
**1658 Saint-Denis (Métro Berri UQAM)**

Vous êtes tous invités, une belle occasion de rencontrer de nouveaux collègues!

## • **Samedi 5 décembre 2015 de 9 h 12 h - « Ateliers Boomerang »** **Grande première! au Club Avancé Sélect**

### Deux ateliers -boomerang:

**1- "Comment livrer une évaluation efficace?" (75 minutes)**

**Animation Toastmaster Daniel Gélinas;**

**2- "Comment livrer une improvisation efficace?" (45 minutes)**

**Animation Toastmaster Martin Denis.**

### En bonus!

**Une Capsule-express présentée par DTM Lise Blondin (3 minutes) et un goûter**

Le Club Avancé Sélect de Laval est fière de vous offrir l'opportunité d'assister gratuitement à sa première édition Ateliers-Boomerang en français.

### **Qu'est-ce que des Ateliers-Boomerang?**

- Diverses thématiques en lien avec la communication;
- De format 45 à 75 minutes qui permettent de mettre l'emphase sur l'essentiel à retenir avec quelques exercices pratiques;
- Animation par les membre du Club Avancé Sélect;
- Ateliers qui poursuivent trois objectifs; vous transmettre des connaissances, mettre en pratique vos habiletés et créer un changement de comportement pour être un meilleur communicateur;
- Ateliers gratuits pour vous développer à pas de géant!

### Endroit:

**IGA situé au 2137 boul. Curé-Labelle, Laval (Québec) H7T 1L4**

**Réservez cette date à vos agendas dès maintenant! Le déplacement en vaut le retour!**

**Samedi 5 décembre de 9 h à 12 h**

***Maria Vilas (ASC- ALB)***

Directrice Division G - District 61

Région 6 - Toastmasters International

 **SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2015 - 9H00 @ MIDI**

gratuit :)

**Ateliers**

**BOOMERANG**

vitesse - impact - retour

Atelier no 1 : "Livrer une évaluation efficace"  
Atelier no 2 : "Livrer une improvisation efficace"

**3 raisons de participer**

▶ concept unique ▶ avancer à pas de géant ▶ étoffer vos habiletés

Le Club Avancé Select offre une formule d'apprentissage exceptionnelle qui vous permet d'accélérer le développement de vos aptitudes à parler devant un auditoire à l'aide de Technocrates expérimentés dont des DTM

**CLUB AVANCÉ SELECT** - 2137 boul Curé Labelle, Laval, Québec  
(2<sup>ème</sup> étage du IGA) H7T 1L4

### • Samedi 30 janvier 2016 - « Formation des leaders »

Les officiers du conseil d'administration reçoivent une formation deux fois par année soit une au début de leur mandat et l'autre au mi-mandat. Assister à cet événement permet d'actualiser leur rôle, de le renforcer davantage et de rencontrer les officiers des autres clubs. Soulignons que le club est noté pour le nombre d'officiers qui assistent à la formation. **Réservez tout de suite cette date à votre agenda!**

### • Lundi 8 février 2016 - « Concours de discours et d'improvisation du Club »

Comme l'année 2016 est déjà à nos portes, pourquoi ne pas vous disposer dès maintenant à participer aux concours. Pour le concours de discours vous devez avoir présenté au moins six discours et pour le concours d'improvisation, vous devez être tout simplement membre en règle. Préparez-vous, parlez-en à votre mentor, planifiez vos prises de parole en fonction de vous pratiquer le plus souvent possible, pensez à votre sujet de discours, informez les meneurs des improvisations que vous souhaitez être choisis. Vous avez presque trois mois devant vous, profitez-en!

### • « Conférence du district 61 printemps 2016 » - 8, 9 et 10 avril 2016

Bonne idée également de réserver les dates du prochain grand week-end du district. **Un événement d'envergure où vous aurez l'opportunité d'entendre des conférenciers reconnus, de participer à des ateliers formateurs et d'assister aux concours.** Ces concours regroupent les gagnants de toutes les divisions du district, soit ceux qui ont remporté le concours de leur club, ensuite de leur secteur et après de leur division. Vous pourrez donc voir la crème de la crème et connaître la personne gagnante du concours de discours anglophone qui aura la chance d'aller au concours international qui réunit les gagnants de tous les districts de tous les pays participants.

Surveillez les infolettres pour les détails à venir.

# Bon week-end et à lundi!

## Sylvie Dumoulin, CC, CL

Présidente sortante et vice-présidente à la formation 2015-2016  
Présidente 2013 à 2015

---

---

*Copyright © 2015 Club Toastmasters Olympia, Tous droits réservés.*

Depuis le 1er 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.

### **Notre adresse:**

Club Toastmasters Olympia  
4545, rue Pierre-de-Coubertin  
Montréal, Qc H1V 3N7  
Canada

[Add us to your address book](#)

[me désinscrire de la lettre](#) [mettre à jour mes préférences d'abonnement](#)

MailChimp