

LES ECHOS DU MONT



EVEREST A LA
VITRINE DE LA
FRANCOPHONIE

Page 8

CLUB EVEREST :
LA RONDE DES
CHAMPIONS

Page 12



Le secret de la réussite

CONTINUEZ A VOUS PROTÉGER DU CORONAVIRUS



Respectez les GESTES BARRIÈRES

- 

1 Se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool.
- 

2 Porter un masque facial et s'assurer de bien couvrir la bouche et le nez. Jeter immédiatement après utilisation s'il est à usage unique et se laver les mains aussitôt après.
- 

3 Eviter de cracher et de se moucher sur le sol.
- 

4 Maintenir une distance d'au moins 1m avec toute personne. Eviter tout contact étroit non protégé avec des personnes ayant la fièvre et la toux.
- 

5 Eviter tout contact direct non protégé avec des animaux sauvages ou d'élevage et des surfaces en contact avec des animaux.
- 

6 Consulter un médecin sans tarder en cas de fièvre, toux et difficultés respiratoire.



LES ECHOS DU MONT
PUBLICATION
EVEREST TOASTMASTERS
CLUB DE COTONOU

EDITORIAL
Abdel Akim BOURAIMA

RÉDACTEURS
Abdel Akim BOURAIMA
Léonce HOUNNOU
Mylène GRIMAUD
Pépin CAKPO
Carine ADJOVI

COMITE RELECTURE
Mylène GRIMAUD
Lyne TOHOUEYOU
Jock ADAMMADO, DTM

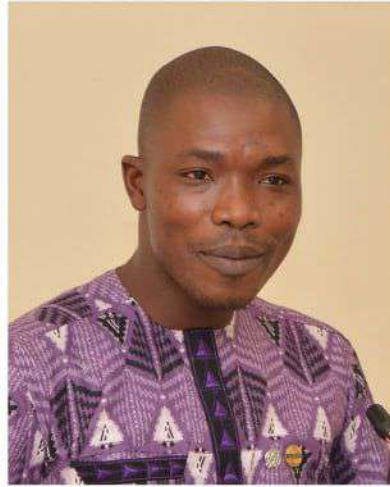
DIRECTION ARTISTIQUE
Régis HOUNYONOU
Mylène GRIMAUD
Abdel A. BOURAIMA

GRAPHISME
Régis HOUNYONOU
EVEREST TMC

MEMBRES DU COMITÉ
EXÉCUTIF DU CLUB
Président
Abdel A. BOURAIMA
+229 97 77 58 09
Vice-Président à l'Education
Léonce HOUNNOU
+229 97 12 61 37
Vice-Président aux Adhésions
Roberto WILSON
+229 66 56 24 56
Vice-Président aux Relations
Publiques
Kyle KOUKE
+229 96 03 46 54
Secrétaire
Jocelyne AMOUSSOU
+229 97 26 66 28
Trésorière
Carole ADOUKONOU ADAMMADO
+229 94 44 83 83
Commissaire à l'Organisation
Mirendelle HOUNTONDJI
+229 97 63 95 54

Jours de rencontre :
Les 2ème & 4ème mercredis
du mois à partir de 19H15 à
AZALÁ HÔTEL et en ligne

EDITORIAL



**D'une victoire d'étape
à l'autre, la cordée
CONSOLIDATION s'est
acheminée vers les cimes
du Mont EVEREST.
Retour sur une aventure
humaine extraordinaire.**

Chers Alpinistes, chers lecteurs,
"La réussite est au bout de l'effort." Seydou BADIAN

Comme dans une course de marathon, ce dernier chapitre qui ferme définitivement le paragraphe « Consolidation » dans l'histoire du club EVEREST, a été le plus palpitant et le plus exaltant. Pour vous, qui nous accompagnez depuis le début de cette aventure, point besoin de vous rappeler que nous étions parfaitement alignés sur tous nos objectifs en termes d'accomplissement des membres, et de réalisation du programme du club remarquable avec une bonne visibilité dans la Division B. La constance de nos efforts en vue d'atteindre la précellence, a permis au club de se hisser sur le toit de la Division B au concours de discours International en français et de discours d'évaluation. Doublement champions de la Division B, nous l'avons admirablement représentée au niveau du District 94 lors de la convention à Conakry en Guinée. Deux Alpinistes y ont défendu crânement leurs chances en communication et leadership.

Un bonheur n'arrivant jamais seul, le retour d'anciens Alpinistes pour expérimenter le Pathways combiné à l'adhésion de nouveaux membres séduits par la qualité de nos sessions hybrides, ont permis au club de décrocher pour la première fois de son histoire le tant convoité ruban « **Beat the Clock** ». Les sessions de formation aux contenus riches et attrayants, ont permis aux membres de continuer à acquérir de nouvelles compétences en réalisant pleinement leur potentiel, alors même que les tous objectifs éducatifs étaient atteints depuis la fin du troisième trimestre.

L'acmé de ce dernier trimestre riche en émotions et en satisfaction, a été notre certitude que la tradition de l'excellence se perpétuera sur le Mont. Ce sera l'œuvre de nouveaux leaders ambitieux, motivés, et prêts à porter encore haut les couleurs du club EVEREST dans l'univers Toastmasters. Je vous invite à les soutenir encore, pour être les témoins privilégiés de la merveilleuse histoire qu'ils écriront.

Chers Alpinistes, chers lecteurs, stop et fin pour les scribes : ce dernier numéro de notre revue, au titre de cette mandature, est la preuve qu'ensemble et grâce à nos efforts, nous avons innové tout en consolidant nos acquis d'excellence !

Abdel Akim BOURAIMA
Président Club EVEREST 2020-2021

3 EDITORIAL

Par Abdel Akim BOURAIMA



5 PATHWAYS ACCOMPLISSEMENT DES MEMBRES

Par Léonce HOUNNOU

6 LE CLUB EVEREST À LA CONFÉRENCE DE DISTRICT 94

Par Mylène GRIMAUD

8 EVEREST A LA VITRINE DE LA FRANCOPHONIE

Par Pépin CAKPO

10 BEAT THE CLOCK

Par Abdel Akim BOURAIMA

12 CLUB EVEREST : LA RONDE DES CHAMPIONS

Par Abdel Akim BOURAIMA

15 LES ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE

16 GALERIE PHOTO EVEREST

Une sélection des temps forts du trimestre

Par Régis HOUNYONOU

PATHWAYS ACCOMPLISSEMENT DES MEMBRES

“Le fruit le plus agréable et le plus utile au monde est la reconnaissance”
Ménandre.

Avant même de cueillir un fruit et de le savourer, il faut d’abord semer la graine, ensuite l’arroser et enfin l’entretenir. Au cours des trois premiers trimestres, nous avons semé, arrosé et entretenu.



Par Léonce HOUNNOU
Vice - Président à l'Éducation

Comme annoncé, ce quatrième trimestre, nous a permis de créer les conditions favorables au succès de la relève de qualité. Bien qu’ayant atteint nos objectifs déjà au 3ème trimestre, nous avons continué à motiver les membres afin de les faire progresser dans leurs parcours. Pour y arriver, nous avons tenu nos six (06) sessions prévues : quatre (04) sessions ordinaires, une (01) session électorale et une (01) session spéciale « DERNIER COUP DE MAILLET ».

Au total, six (06) discours des niveaux 1 à 4, ont été prononcés selon le programme d’apprentissage Pathways permettant à **Mylène GRIMAUD** d’achever le niveau 2 de sa 2^e filière. **Pépin CAKPO** a mis le pied à l’étrier pendant qu’**Eunice SALLOU**, **Reine YETONGNON**, **Karidja OUEDRAOGO** et **Léonce HOUNNOU** continuent leur ascension vers le sommet du mont EVEREST.

Puis, nous avons bénéficié de trois (03) modules de formation portant sur les thèmes suivants : *Pathways*, *Fonctionnement d’un club*, *Relève à Toastmasters International* et d’un atelier d’écriture.

S’agissant de notre hirondelle, la championne du Secteur 21, **Carole ADOUKONOU ADAMMADO** a réédité l’exploit en raflant les **deux prestigieux trophées de la Division B**. Sa détermination l’a conduite au niveau du District 94 où elle s’est illustrée en occupant la **2^{ème} place au concours de discours international** et la **3^{ème} au concours de discours d’évaluation**.

Sans fanfaronnade aucune mais avec beaucoup de fierté, le comité Éducation 2020-2021 de EVEREST TMC a été assurément le dessus du panier. Il a placé la barre haute mais celle-ci ne sera pas inaccessible pour le comité Éducation 2021-2022 qui aura à sa tête ... la triple championne.

Nous pouvons affirmer haut et fort que les acquis de la mandature ÉLEVATION ont été consolidés et même dépassés. Au dernier coup de maillet, le président Abdel Akim BOURAIMA s’est fait un doux devoir de reconnaître publiquement tous ceux qui ont contribué à l’atteinte des objectifs du club.

« **La reconnaissance pour un travail bien fait est une vertu divine et non humaine** », comme l’exprime si bien Claude-may Waia Némia.

VITRINE
FRANCOPHONE 2021

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

SOMMET INTERNATIONAL DES ORATEURS



RENCONTREZ LES MEILLEURS
ORATEURS DE LA FRANCOPHONIE

LE 22 MAI 2021

INFOS ET INSCRIPTIONS
CLIQUEZ SUR :  EVENBRITE

INVITÉ SPÉCIAL
JEAN SOMMER - COACH VOCAL

WWW.LAVOIXDEBOUT.COM



LE CLUB EVEREST À LA CONFÉRENCE DU DISTRICT 94

Par Mylène GRIMAUD
Immediate Past President



Since
1924

DISTRICT 94

CONFERENCE 2021
CONAKRY

19-22 MAI

La conférence se tiendra
EFFECTIVEMENT en PRÉSENTIEL



EVEREST A LA VITRINE DE LA FRANCOPHONIE

Par Pépin CAKPO

Les concours de discours sont de formidables occasions d'apprentissage à Toastmasters International. Celui de Discours International en anglais est le seul organisé au-delà du District. « LA VITRINE DE LA FRANCOPHONIE » permet aux champions d'expression française des niveaux Division d'éprouver davantage leurs talents de communicateurs. Le Club EVEREST était de la partie

Fidèle à sa feuille de route, la mandature de la CONSOLIDATION du Club EVEREST a su entretenir un environnement motivant pour maintenir constamment ses membres dans une dynamique de défis à relever. Le dernier en date fut la participation au concours de discours inscrits au « Sommet international des orateurs francophones », qui s'est tenu en ligne le 22 Mai 2021.

Après s'être illustrée avec éloquence, originalité, efficacité aux concours du District 94 les 21 et 22 mai, la digne représentante du club EVEREST, **Carole-Alexia ADOUKOUNOU ADAMMADO** a mis le cap sur le Concours de discours des Toastmasters francophones.

Son discours intitulé « Une insidieuse compagnie », était en lice, face à ceux de cinq autres candidats aussi

talentueux les uns que les autres : **Salim AISSAOUI, Latifa AARAB, Katy MORIN, Ruben BASTIEN** et **Alexandre MATTE** respectivement des Districts 59, 91, 61, 60 et 86.

Sans surprise, on a pu constater le niveau très élevé des orateurs : maîtrise exceptionnelle des figures de styles, expressivité admirable de leur voix, précision chirurgicale de leurs gestes, jeu scénique remarquable sans oublier la portée universelle de leurs messages.

Au terme de leurs prestations plus impressionnantes les unes que les autres, le premier prix a été décerné à la Toastmaster **Latifa AARAB du District 91**, suivie de près par **Carole-Alexia ADOUKOUNOU ADAMMADO**.

Désormais **vice-championne** de la VITRINE FRANCOPHONE DES TOASTMASTERS 2021, Carole a honoré de fort belle manière, le District 94 et une fois encore le club EVEREST.

Pour un coup d'essai, ce fut un coup de maître.

Sans nul doute, chère collègue **Carole-Alexia ADOUKOUNOU ADAMMADO**, ton empreinte est marquée à l'encre indélébile dans les annales du District 94 et de l'espace francophone de Toastmasters International pour la mandature 2021/2022.

Chaleureuses félicitations à toi ! Demeure une source inépuisable d'inspirations pour nous !

Au-delà de nos rassemblements en clubs où convivialité et apprentissage se côtoient pour satisfaire notre quête d'excellence en communication et leadership, Toastmasters International a prévu un rendez-vous annuel de communion à plus grande échelle. Pour y assister, un voyage bien planifié.

Mon carnet de voyage à Conakry

Chaque année, au mois de mai, se tient la conférence annuelle du District 94. Un rendez-vous toujours attendu avec grande impatience. Cette année tout particulièrement, la période du 19 au 22 mai était notée de longue date dans nos agendas, et pour cause ! La pandémie à COVID-19 nous avait tristement privés en 2020 de ces mirifiques rencontres et retrouvailles avec les Toastmasters de 205 clubs répartis dans quatorze pays d'Afrique de l'Ouest et du Centre, et regroupés en onze Divisions.

Comme une petite revanche sur la nature, nous avons déjoué le complot de cette association de virus malfaiteurs, Ebola et coronavirus, et nous nous sommes embarqués pour la destination « Conakry ».

Bienvenue, welcome, aw bōra aw ka so, aw séra aw ka so ! kō tooli, wo noun sènè !

Dès l'aéroport, l'hospitalité Guinéenne s'est chaleureusement illustrée. Puis la grande famille Toastmasters a pris le relais : un dîner d'accueil organisé par la Directrice du District et le Président du Comité d'organisation, **DTM Aminata KEITA** et **DTM Ibrahima Sory KEITA**. Un moment fort agréable et un brin amusant. Il était enfin possible de donner corps à ces voix entendues, à ces silhouettes aperçues lors de nos réunions virtuelles. Vivre en direct ces amitiés nées à distance. Un pur bonheur !

Après quelques heures de repos, nous sommes entrés de plain-pied dans le vif du sujet.

Le mercredi 19 mai, les mots d'ouverture des officiels de la conférence ont cédé la place au traditionnel **défilé des bannières**, haut en couleurs. La Division B, Bénin-Cameroun a ouvert cette parade avec la bannière du club EVEREST, le drapeau du Cameroun et une petite dizaine de Toastmasters. Les délégations des autres pays leur ont emboité le pas dans une ambiance festive. Sans surprise, la Division I (Guinée et Côte d'Ivoire) était la plus représentée en nombre et a fait sensation.

Ce premier jour a été par ailleurs marqué par **la présence exceptionnelle du président international de Toastmasters, le DTM Richard E. PECK**, animateur principal de l'atelier qui a porté sur le thème de la Conférence : « *conduire des changements positifs afin d'impacter notre nouvelle normalité* ».

Le jeudi 20 mai, plusieurs ateliers ont captivé l'attention des nombreux participants, parmi lesquels : Conduire des changements positifs sans abandonner vos équipes par **DTM Richard E. PECK**, Mener un changement positif à travers le coaching et le mentorat par **DTM Fatou SAKHO**, Renforcer la communication au sein des équipes par **Aliou TRAORE**, Construire des liens par les soins, l'écoute et l'empathie par **DTM Nicole BOKPE**.

Cependant, le point d'orgue de cette journée du 20 mai était bel et bien la **réunion du conseil du District 94 et ... l'élection des dirigeants du District** pour le compte de la mandature 2021/2022. Un moment particulièrement intense en émotions pour les Toastmasters engagés sur des postes à candidats multiples : Directeur de la Croissance des Clubs et Directeurs des Divisions A et B. Une élection exclusivement en ligne qui aura connu quelques couacs lors de son initiation mais dont les résultats n'ont souffert d'aucune contestation.

La journée du **vendredi 21 mai** a été émaillée d'**hommages** émouvants à nos illustres collègues disparus et de témoignages poignants.

À peine le temps de s'en remettre et nous voilà plongés dans le suspense insoutenable des concours de **discours d'évaluation** en anglais et français. Un véritable marathon, tant les candidats étaient nombreux et talentueux ! Une longue attente récompensée par la **troisième place** de notre championne **Carole A. ADAMMADO**.

Le samedi 22 mai a été une journée « **feux d'artifices** » : **Carole, sacrée Vice-championne du District 94 au concours de discours international en français** ; le club EVEREST célébré aux **Tableaux d'honneur 2019-2020 et 2020-2021** et ... **le dîner de gala afro-chic** !

Le rideau s'est refermé sur la Conférence du District 94-Conakry 2021 mais les étoiles continuent de scintiller dans notre cœur malgré deux regrets : la participation limitée des Toastmasters du Bénin et le rendez-vous quelque peu manqué avec la Guinée profonde par manque de temps ; un bon prétexte pour y retourner !

Retour à Cotonou avec des images plein la tête, le souvenir de rencontres fabuleuses avec les Toastmasters de divers horizons et la promesse de se revoir dans 12 mois à Dakar !



BEAT THE CLOCK

Par Abdel Akim BOURAIMA
Président

**Le sens de l'effort, la persévérance viennent à bout de chaque défi à relever, de chaque objectif à atteindre.
Nous en avons fait la douce expérience.**

Inspiré par cette citation de Romain Rolland : « **Rien n'est fait tant qu'il reste quelque chose à faire** », ce dernier trimestre de la mandature a été aussi prolifique en adhésions que les précédents.

Comme planifié, il était question pour nous de relever le défi du dernier ruban de recrutement de Toastmasters International. Ce ruban « BEAT THE CLOCK » consacre l'adhésion ou la réintégration de cinq membres au club au cours de la période Mai-Juin.

Bien que l'effectif du club EVEREST soit habituellement l'un des plus pléthoriques des clubs de la Division B,

l'obtention de ce ruban a fait l'objet d'une planification minutieuse. Les comités Adhésions, Éducation et Relations publiques ont été mis à contribution.

Les prospects identifiés étaient nos invités spéciaux à la « Session d'orientation 360° », la seconde de la mandature. La communication d'annonce, les acteurs et la qualité de la session ont été si bien soignés qu'à l'issue de cette dernière, le club s'est enrichi de deux nouveaux membres dont un qui évoluera exclusivement en ligne.

Peu de temps après, trois anciens membres ont exprimé leur désir d'être réintégrés après avoir obtenu des précisions sur le Pathways et ses nombreux avantages.

Le ruban « **BEAT THE CLOCK** » tombe ainsi dans notre escarcelle.

Il ne nous reste plus qu'à souhaiter un parcours parsemé d'heureux accomplissements à nos collègues : Le club EVEREST décroche ainsi pour la toute première fois de son histoire, le seul ruban qui manquait à son tableau de mérite d'excellence. C'est le début d'une nouvelle tradition à perpétuer.





Mimez l'assurance plutôt que la timidité, mimez la force plutôt que la faiblesse, mimez la bonne santé plutôt que la maladie, et l'imagination dévastatrice aura du mal à s'installer

Alain

CLUB EVEREST : LA RONDE DES CHAMPIONS

Par Abdel Akim BOURAIMA
Président

« Nul n'a le droit d'effacer une page de l'histoire d'un peuple car un peuple sans histoire est un monde sans âme » Alain FOKA.

Ces héros ont contribué à la renommée du club, ils en sont l'âme. Quoi de plus naturel que d'archiver leurs noms dans la bibliothèque vivante du Mont EVEREST.



Ines Esther GNANVI
Championne Division B (Bénin et Togo)
Vice-championne District
Discours d'évaluation



Lucie OGO BILEOMA
Championne Secteur 4
Discours improvisé



Franck Monsédé WOLLO
Champion Division B
Histoires invraisemblables



Mylène GRIMAUD
Vice-championne Division B
Discours d'évaluation



Franck Monsédé WOLLO
Champion Division B
Discours humoristiques

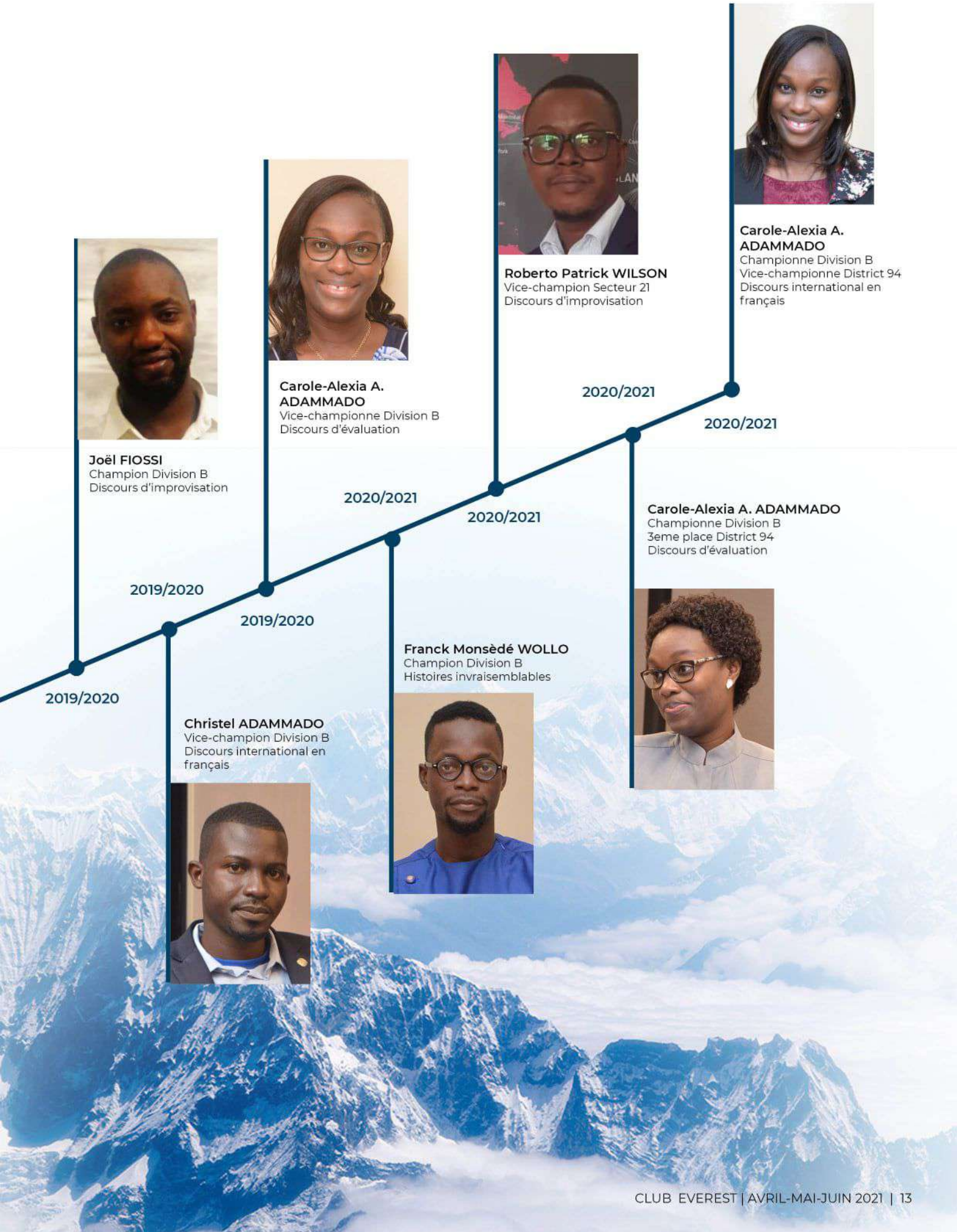
2015/2016

2017/2018

2018/2019

2018/2019

2019/2020





INSTANT BLAGUES

1.

Pendant la cérémonie de mariage, le maire demande à l'assistance :

« S'il y'a une personne qui s'oppose à ce mariage, qu'elle se manifeste ou se taise à jamais ».

Au même moment, une femme enceinte, avec un enfant, se lève du fond de la salle et commence à avancer.

Tout à coup, un vent glacial se fait sentir dans la salle. Le marié commença à transpirer, la mariée à perdre connaissance.

Tout le monde se disait : « c'est fini, mariage-là est gâté ! ».

Arrivée devant, vers les mariés, la jeune femme s'assoit sur une chaise libre, et elle dit :

« Derrière là on n'entend pas bien ooooh... ! »

2.

Un père et son fils sont sur la plage.

- Oh papa, regarde le beau bateau.

- Fils, ce n'est pas un bateau mais c'est un yacht.

- Ah oui, et comment ça s'écrit ?

- Heu..., attends ... ! Non, c'est toi qui as raison : c'est un bateau.

INSTANT RECETTES

UN BEIGNET QUI BAIGNE : LE « YOVO-DOKÔ »



Préparation : 10 Minutes

Attente : 30 minutes

Cuisson : 3 Minutes

INGRÉDIENTS :

pour 6 à 8 personnes (environ 30 boules)

- 500 g. de farine de blé

- 1 sachet de levure chimique

- 1 pincée de sel

- 150 g. de sucre

- 1/2 litre d'eau tiède

- huile pour la friture

- 1 cuillère à soupe d'huile

PRÉPARATION :

1- Mélangez dans un saladier la farine, la levure, le sel, le sucre, une cuillère à soupe d'huile et de l'eau tiède.

2- Pétrissez le mélange à la main (préalablement bien lavée) ou avec une spatule ou un batteur, jusqu'à obtenir une pâte homogène pas trop épaisse (environ 10 minutes).

Goutez et rajoutez du sucre si besoin.

3- Laissez monter la pâte 30 minutes à 1 heure.

4- Faites chauffer l'huile de friture.

5- Faites de petites boules de pâte et mettez-les dans l'huile à feu doux.

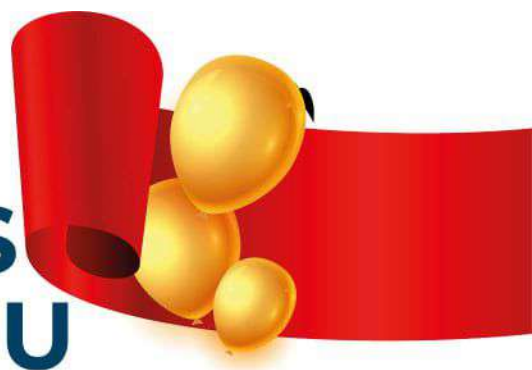
6- Laissez frire pendant 3 à 5 minutes, selon la grosseur et la dorure souhaitée des beignets, en remuant régulièrement.

Dégustez-les tièdes, en les saupoudrant de sucre glace.

Le plus

Vous pouvez incorporer au mélange de la cannelle, de la vanille ou autres arômes de votre goût.

ZOOM SUR LA CÉLÉBRATION DES ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE



Ce trimestre a été le plus fleuri en célébrations. Ils étaient seize merveilleux Alpinistes à l'honneur : Aimé ELEGBE, Roberto WILSON, Octave HOUNKPONOU, Jordano ZANNOUBO, Vermont TOSSOU, Lucie OGO BILEOMA, Lyne Ida TOHOUEYOU, Jennyfer OLAONIKPEKOUN, Carine Sika ADJOVI, Mylène GRIMAUD, Carole-Alexia A. ADAMMADO, Aminn BOURAIMA, Mirendelle HOUNTONDJI, Léonce HOUNNOU, Mydas MOUSSOU, Martine AGONZOUNON.

Chers collègues, l'équipe de rédaction souhaite que vos pas vous mènent vers de radieux horizons, que vous fassiez de votre vie un rêve, et de vos rêves, une réalité.



GALERIE PHOTOS







DISTRICT 94 - DIVISION B - SECTEUR 21
Club EVEREST
Mandature CONSOLIDATION

LES ECHOS DU MONT



**Stop et fin pour les scribes.
Les pages écrites au cours de cette
mandature seront définitivement archivées
dans la bibliothèque du mont Everest.**