



LA CORPORATION  
DES OFFICIERS MUNICIPAUX  
AGRÉÉS DU QUÉBEC

## **L'ANNUEL DE GOLF DE LA COMAQ 2014, 7<sup>E</sup> ÉDITION** **CLUB DE GOLF ACTON VALE**

Chers membres,

C'est avec beaucoup de plaisir que le conseil de la section 8 vous convie à la 7<sup>e</sup> édition de *L'Annuel de Golf de la COMAQ*.

On dit souvent qu'on ne doit pas changer une formule gagnante, cette 7<sup>e</sup> édition aura donc lieu le **mercredi 20 août 2014** au club de golf Acton Vale. La formule Vegas (quatre balles/meilleure balle) sera toujours utilisée. Les personnes seules seront regroupées en quatuor par les organisateurs.

Le tournoi sera précédé en avant-midi d'une conférence dont les informations seront à confirmer ultérieurement.

Pour ceux qui ne jouent pas au golf, il est possible de profiter de l'après-midi pour faire une randonnée en vélo sur la piste cyclable « La Campagnarde » dans la région d'Acton Vale qui offre de magnifiques paysages tout au long du trajet.



La journée se terminera au chalet du club de golf par un souper et la remise des prix. Vous trouverez l'horaire détaillé ainsi que les tarifs fixés dans le formulaire d'inscription ci-joint.

Profitez-en pour intégrer cette activité à vos vacances et amenez votre famille découvrir la belle région d'Acton Vale.

Pour plus de renseignements, visitez le <http://ville.actonvale.qc.ca/tourisme/>

Nous espérons que vous serez des nôtres!

### **Le conseil de la section 8 – Montérégie-Est**

Président : M. Daniel Dubois, OMA, Saint-Hyacinthe  
Vice-présidente : M<sup>e</sup> Hélène Beauchesne, OMA, Saint-Hyacinthe  
Secrétaire : M<sup>e</sup> Alain R. Roy, OMA, MRC Les Maskoutains  
Trésorière : M<sup>me</sup> Sylvie Lapalme, Mont-Saint-Hilaire

Directeur : M. Rémi Raymond, OMA, Carignan  
Directrice : M<sup>me</sup> Josée Normandeau, OMA, Saint-Bruno-de-Montarville  
Directrice : M<sup>me</sup> Nathalie Ouellet, OMA, Acton Vale  
Directrice : M<sup>e</sup> Marianna Ruspil, Boucherville

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 9 h 00** Accueil et inscription  
Club de golf Acton Vale  
**1000, route 116, à Acton Vale**
- 9 h 30** Conférence : *Gérer ses émotions sans devenir fou* par Carole Miville.
- 11h 45** Début du tournoi de golf (18 trous, formule Vegas)  
ou  
Randonnée en vélo
- 19 h 30** Souper et remise des prix (dont la prestigieuse coupe COMAQ)
- 

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom, prénom : \_\_\_\_\_  
Municipalité : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

1. Golf, voiturette et souper 90 \$/personne X \_\_\_\_\_ nb. pers. = \_\_\_\_\_ \$
2. Golf et voiturette 50 \$/personne X \_\_\_\_\_ nb. pers. = \_\_\_\_\_ \$
3. Vélo et souper 40 \$/personne X \_\_\_\_\_ nb. pers. = \_\_\_\_\_ \$
4. Souper seulement 40 \$/personne X \_\_\_\_\_ nb. pers. = \_\_\_\_\_ \$
- Veuillez svp m'inscrire au golf avec les personnes suivantes :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Le formulaire d'inscription doit être transmis par courriel,  
à [josee.normandeau@stbruno.ca](mailto:josee.normandeau@stbruno.ca)  
au plus tard le 25 juillet 2014.**

**Paiement par chèque libellé à « COMAQ SECTION 8 – MONTÉRÉGIE-EST »  
Expédiez avant le 1<sup>er</sup> août 2014 à :**

Section 8 – Montérégie-Est  
M<sup>me</sup> Josée Normandeau  
1585, rue Montarville  
Saint-Bruno-de-Montarville (Qc) J3V 3T8



Club de Golf  
SOREL-TRACY  
« Les Dunes »



## Gérer ses émotions sans devenir fou

Êtes-vous stressé par vos émotions sans trop savoir quoi en faire?  
Réprimez-vous vos émotions jusqu'à vous rendre malade?  
Êtes-vous plutôt du genre explosif...qui regrette ensuite?

Gérer ses émotions est l'une des habilités les plus difficiles à acquérir et pourtant il existe des façons simples et accessibles à tous de le faire.

### Durant cette éduc-animation ...

- Vous découvrirez des outils de prévention afin de provoquer plus d'émotions positives que négatives.
- Vous apprendrez à surmonter les embûches de la vie tout en trouvant le moyen d'en rire !
- Vous expérimenterez différentes techniques pour gérer vos émotions.

Éduc-animatrice, depuis plus de dix ans, et se qualifiant elle-même de grande émotive, **Carole Miville** veut vous faire expérimenter les outils qu'elle utilise depuis plus de 30 ans pour gérer ses émotions sans devenir fou!

« Une conférencière dynamique qui nous donne de bons exemples avec beaucoup d'outils. C'est très concret et efficace! »

**Hélène Larouche, Caisse Desjardins du Grand Côteau**

*« Les émotions qui ne s'expriment pas  
s'impriment à l'intérieur et font leurs ravages »*