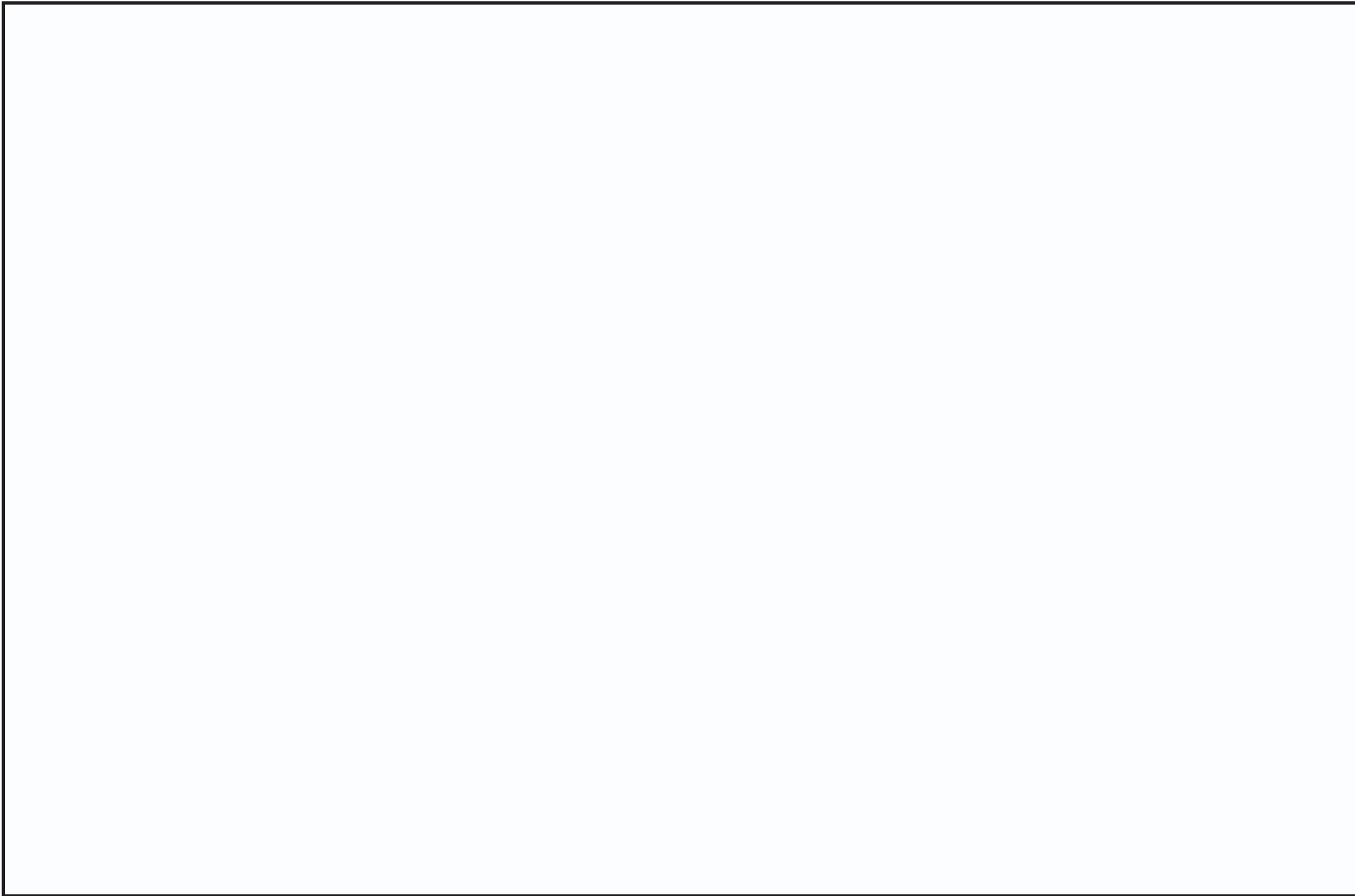




WEB-DESIGNER

NOÉMIE JOUSSEAUME







NOÉMIE JOUSSEAUME

“ Quand l’âme désire expérimenter quelque chose, elle jette à l’extérieur, devant elle, une image de l’expérience et entre dans sa propre image.” - Maître Eckhart.

Curieuse et polyvalente, depuis plusieurs années, le Web m’intéresse dans sa globalité. C’est pourquoi la formation de web designer a été pour moi une entrée dans le monde du numérique. Je souhaite continuer à me former, en me spécialisant dans la conception d’expériences digitales.

SOMMAIRE :

HUMANENCE

Refonte
Blog
Template
Animation
Logos
Schémas

DIVINE TOI

Maquette
Logo
Icons
Flyer

SWEAT ARTEFACT

Logo

ÉPIC

Maquette mobile

FIT

Maquette mobile

JE SUIS ÉGOTRIP

Maquette web

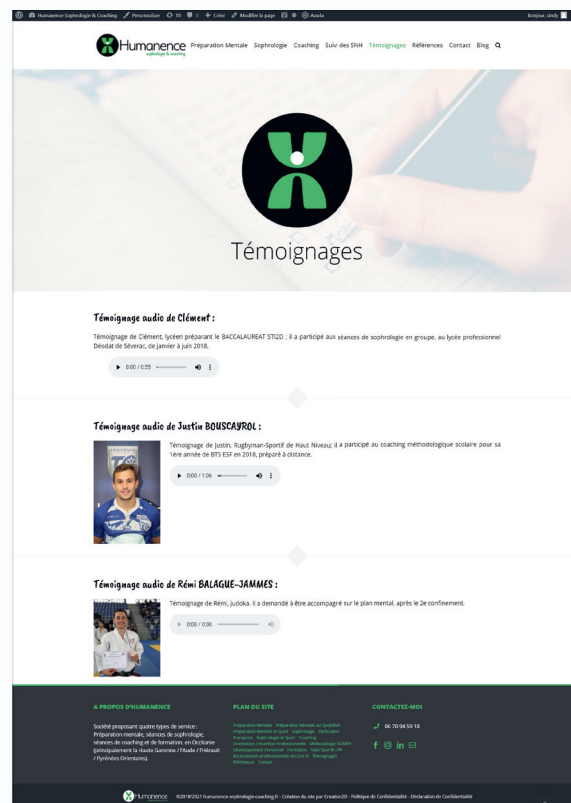
SITE STATIQUE

Mon site portfolio

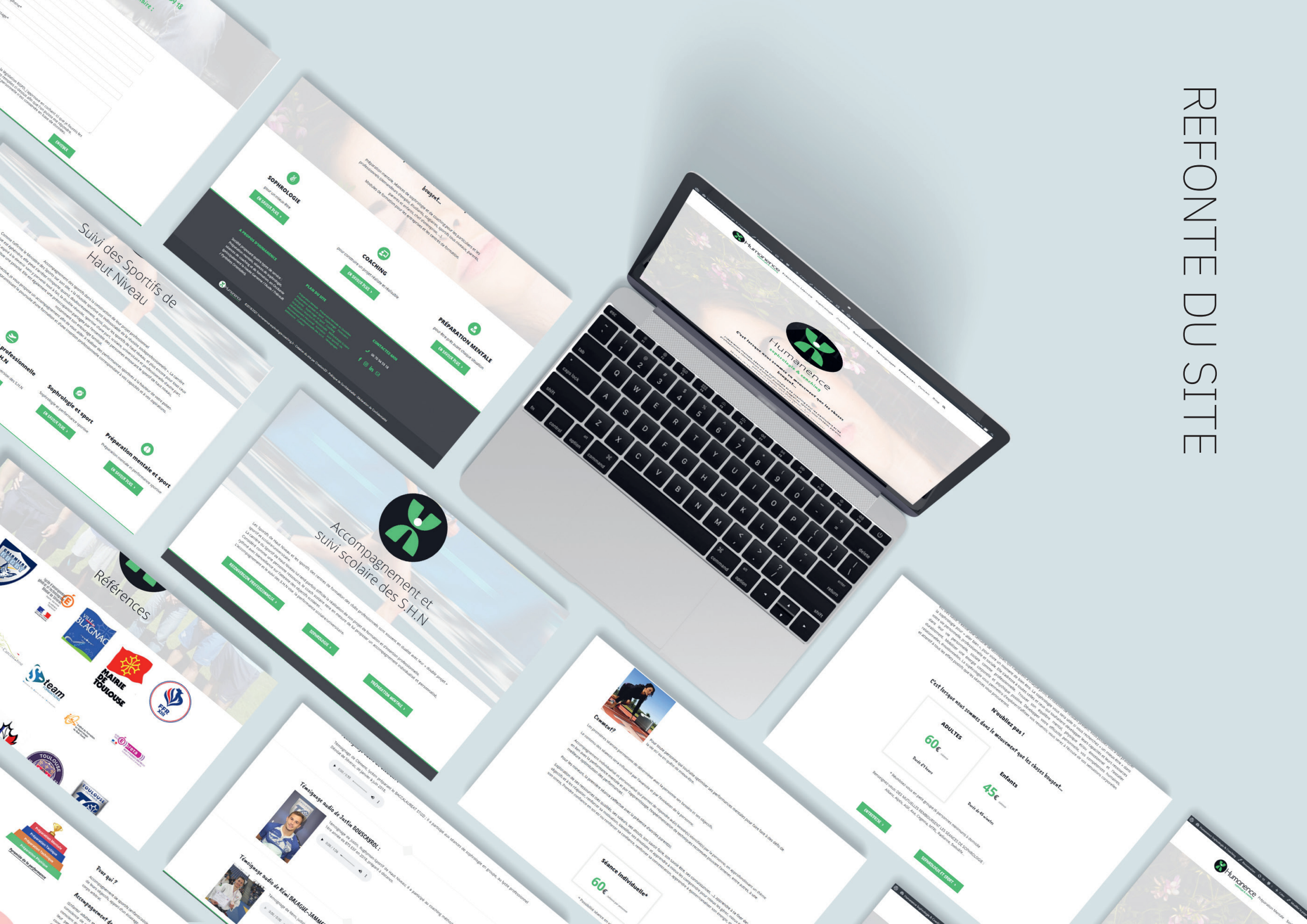
CROQUIS

HUMANENCE

Refonte d'un site WordPress de sophrologie, avec création d'un blog, de templates, d'une animation, et reproduction de schémas et logos.

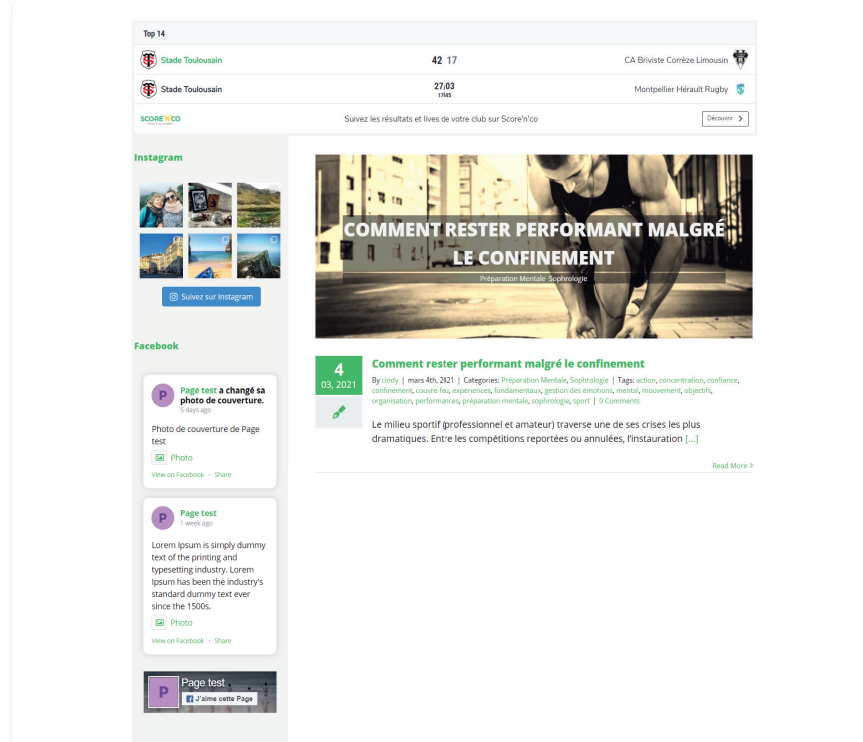


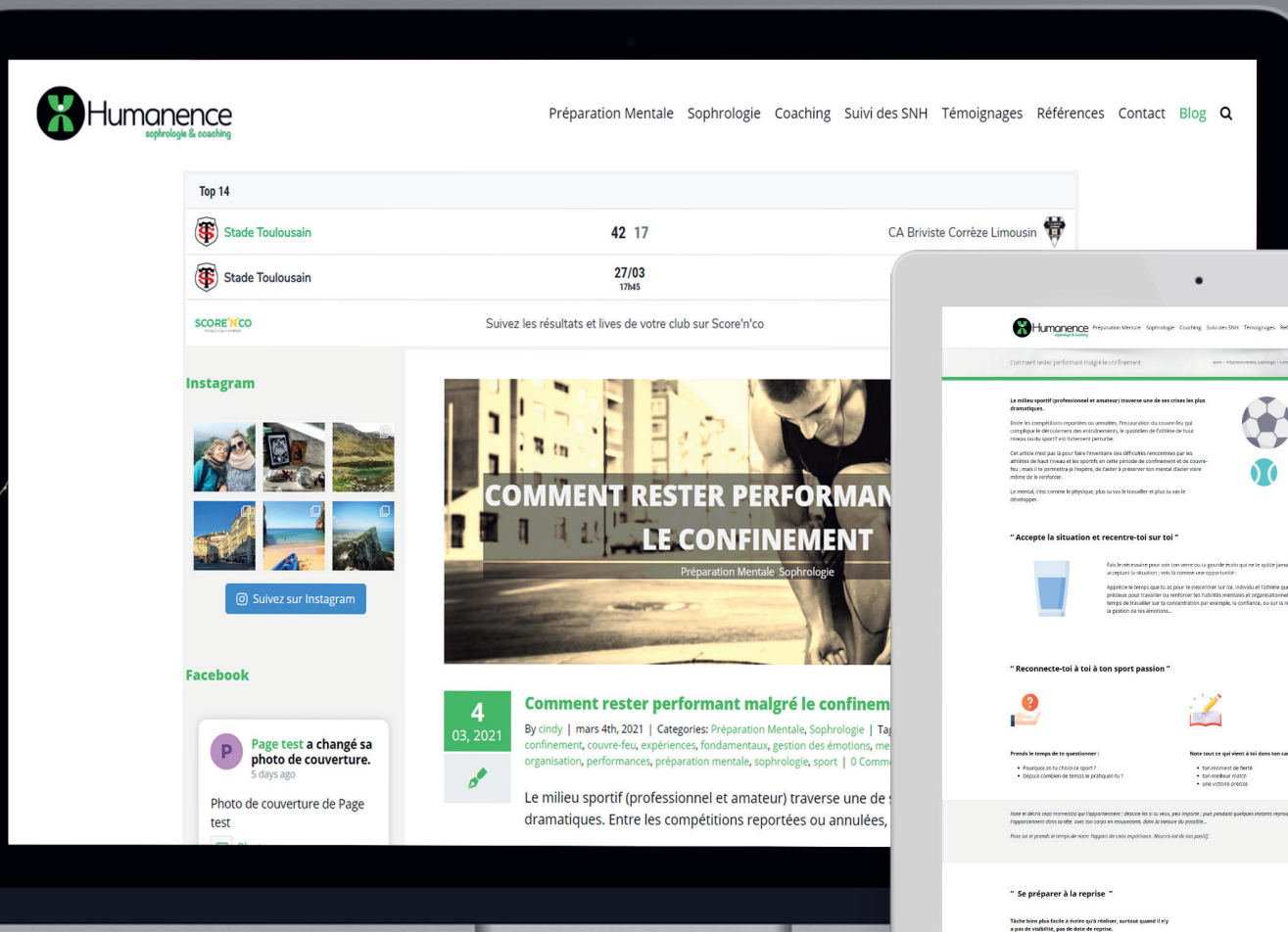
REFONTE DU SITE



BLOG HUMANENCE

Création d'une page blog sur la préparation mentale et les actualités sportives, avec résultats de matchs en direct, ainsi qu'une vue sur les derniers posts des réseaux sociaux Humanence.





Préparation Mentale Sophrologie Coaching Suivi des SNH Témoignages Références Contact Blog Q

Top 14

Stade Toulousain

42 17

CA Briviste Corrèze Limousin

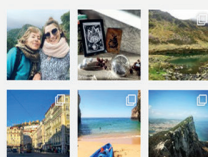
Stade Toulousain

27/03
17h45

SCORE'N'CO

Suivez les résultats et lives de votre club sur Score'n'co

Instagram



Suivez sur Instagram

Facebook

Page test a changé sa photo de couverture.
5 days ago

Photo de couverture de Page test



COMMENT RESTER PERFORMANT MALGRÉ LE CONFINEMENT

Préparation Mentale Sophrologie

4
03, 2021

Comment rester performant malgré le confinement

By cindy | mars 4th, 2021 | Categories: Préparation Mentale, Sophrologie | Tag: confinement, couvre-feu, expériences, fondamentaux, gestion des émotions, motivation, organisation, performances, préparation mentale, sophrologie, sport | 0 Commentaires

Le milieu sportif (professionnel et amateur) traverse une de ces périodes dramatiques. Entre les compétitions reportées ou annulées,



Préparation Mentale Sophrologie Coaching Suivi des SNH Témoignages Références Contact Blog Q

Comment rester performant malgré le confinement

Accueil | Préparation Mentale | Sophrologie | Comment rester performant malgré le confinement

Le milieu sportif (professionnel et amateur) traverse une de ces périodes les plus dramatiques.

Entre les compétitions reportées ou annulées, l'isolement du joueur qui se retrouve seul, le couvre-feu, les expériences de l'absence de tout niveau ou du sport et les tristesses particulières.

C'est pourquoi il est important de proposer des outils adaptés recommandés par les athlètes de haut niveau et les sportifs, en cette période de confinement et de couvre-feu, mais il est également possible de proposer des outils adaptés aux amateurs de la discipline.

Le milieu, c'est comme le physique, plus tu vas le travailler et plus tu vas le développer.



"Accepte la situation et recentre-toi sur toi"



Fais le bien-être pour voir ton avenir ou la grande photo qui est la tienne (personne à côté de toi, en attendant la situation, avec la conscience de son importance).

Apprends le temps que tu es pour te préparer sur toi, individuellement et collectivement que tu es ; le temps peut être précieux pour travailler ou renforcer tes habitudes mentales et organisationnelles. Tu es certainement la personne qui travaille sur la concentration par exemple, la confiance, la sur la régulation de tes émotions, sur la gestion de tes émotions...

"Reconnecte-toi à toi et ton sport passion"



Prends le temps de te questionner :

- Pourquoi as-tu choisi le sport ?
- Depuis combien de temps le pratiques-tu ?

Montre-moi ce qui est en toi (ce que tu aimes) :

- ton document de base
- ton matériel sportif
- une victoire précieuse

Note et écris ce que tu ressens (ce que tu ressens) : écris les à la suite, puis reprends-les pendant quelques semaines (reprends-les à ce moment qui t'inspire le plus, avec ton corps en mouvement, dans le respect de ta santé).

Passe-toi et prends le temps de noter l'impact de ces expériences. Réponds à tes questions.

"Se préparer à la reprise"

Tu es bien plus facile à vivre qu'il n'y paraît, surtout quand il y a plus de stabilité, plus de temps de repos.

TEMPLATE

Création d'un template de catalogue de formation, avec Canva, pour une facilité de prise en main par le client.





INITIATION À LA SOPHRO PÉDAGO SPORTIVE

OBJECTIFS



Développer ses connaissances autour de la sophro pédagogie sportive



Découvrir/pratiquer différentes techniques sophrologiques spécifiques aux sportifs et à la performance sportive



Renforcer les contenus de séances et le suivi des sportifs des entraîneurs et membres d'un staff

CONTENU

SE FAMILIARISER AVEC LA SOPHRO PÉDAGOGIQUE ET SPORTIVE



THÉORIE

État et niveaux de conscience/ Diverses relaxations/ schéma corporel.



PRATIQUE

Exercices centrés sur des postures, différentes respirations. Apprentissage de la relaxation, de la concentration et de la visualisation positive.

Les contenus et la durée sont adaptés au besoin et à l'expérience préalable



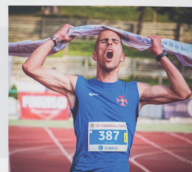
PRÉ REQUIS



Connaître l'environnement du sportif

PUBLIC

Sportifs- staff- centres d'entraînement- Centres de formation de club sportif- club de sport- Ligues et fédérations



MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUE



Théorie pour comprendre les grandes lignes de la sophrologie, de sa sophrologie pédagogie sportive et pratique.

Les contenus et la durée sont adaptés au besoin et à l'expérience préalable



PRATIQUES MENÉES PAR LE SOPHROLOGUE



SE FAMILIARISER AVEC LA SOPHRO PÉDAGOGIQUE ET SPORTIVE

Redonner du sens à notre quotidien et engager avec notre environnement une relation positive et responsable.



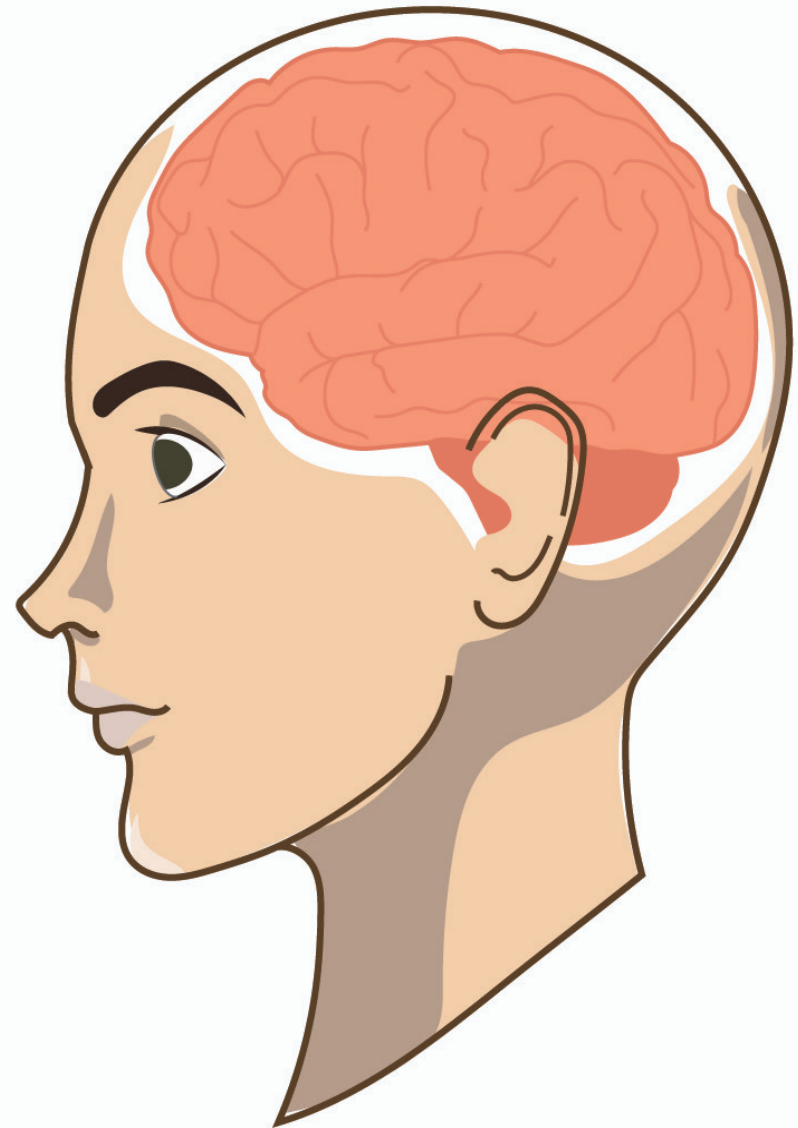
R2 demi-journées de formation de 3,5H



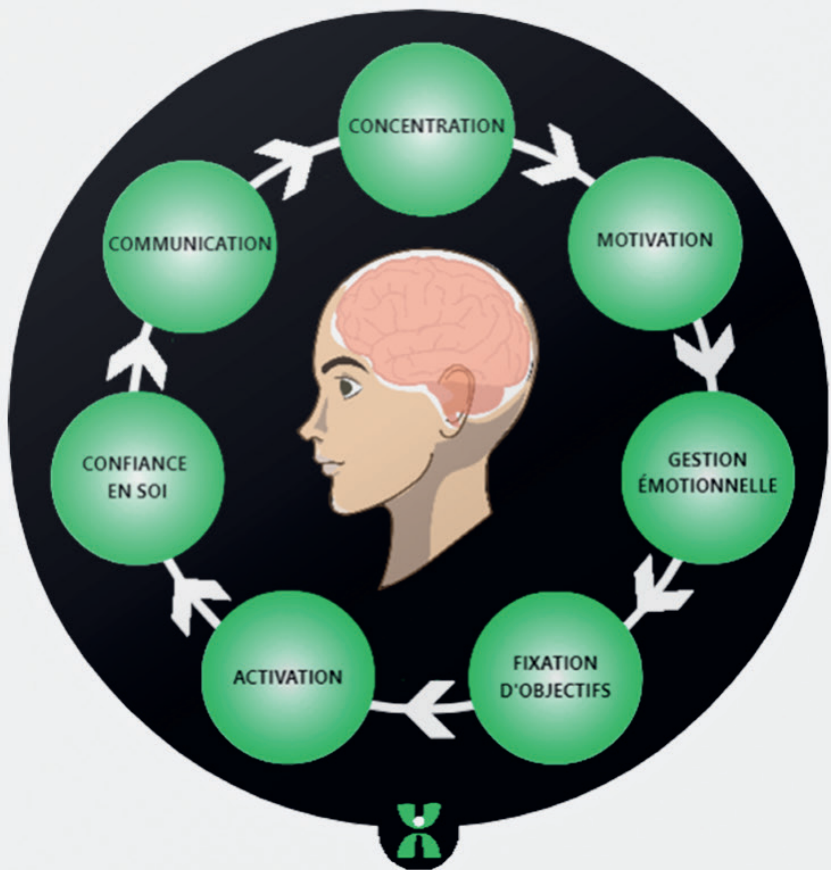
ANIMATION

Animation avec Adobe Animate, représentative de la méthodologie du métier de sophrologue.

Création du visage et du cerveau à la tablette graphique, sur Adobe Illustrator.



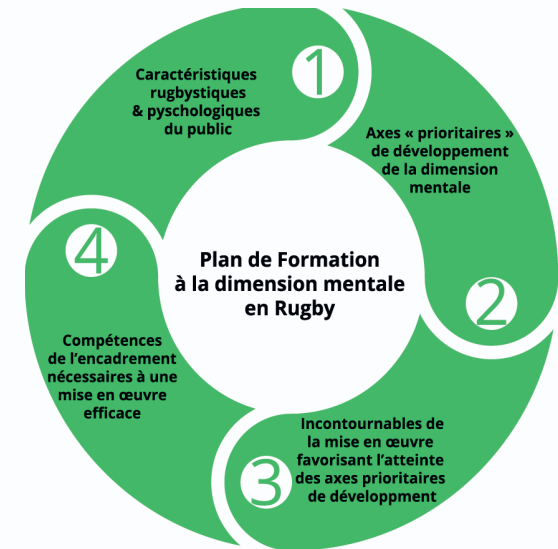
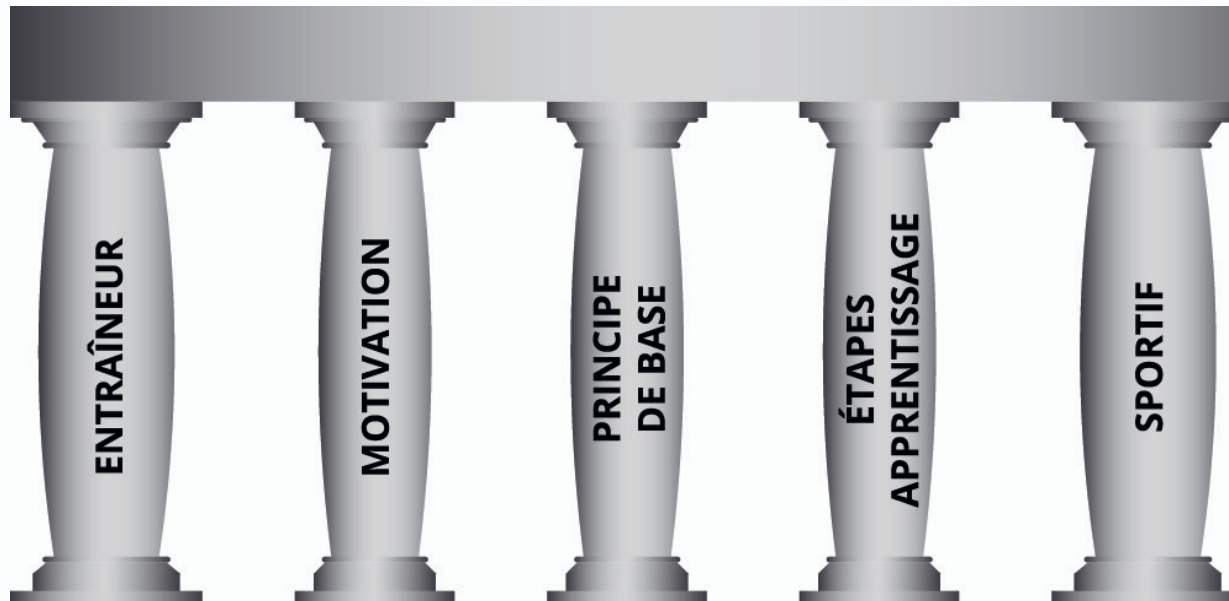
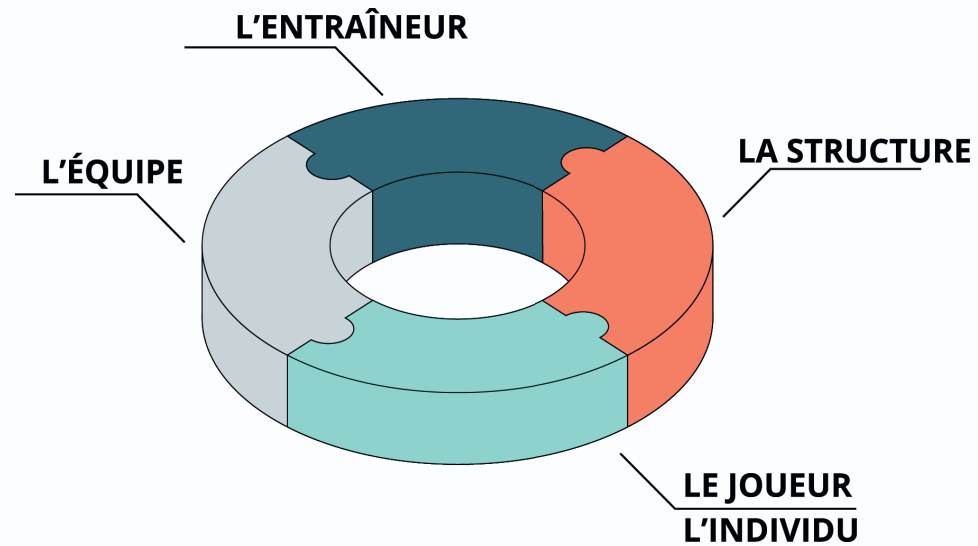
ANIMATION HUMANENCE



Place your design here.

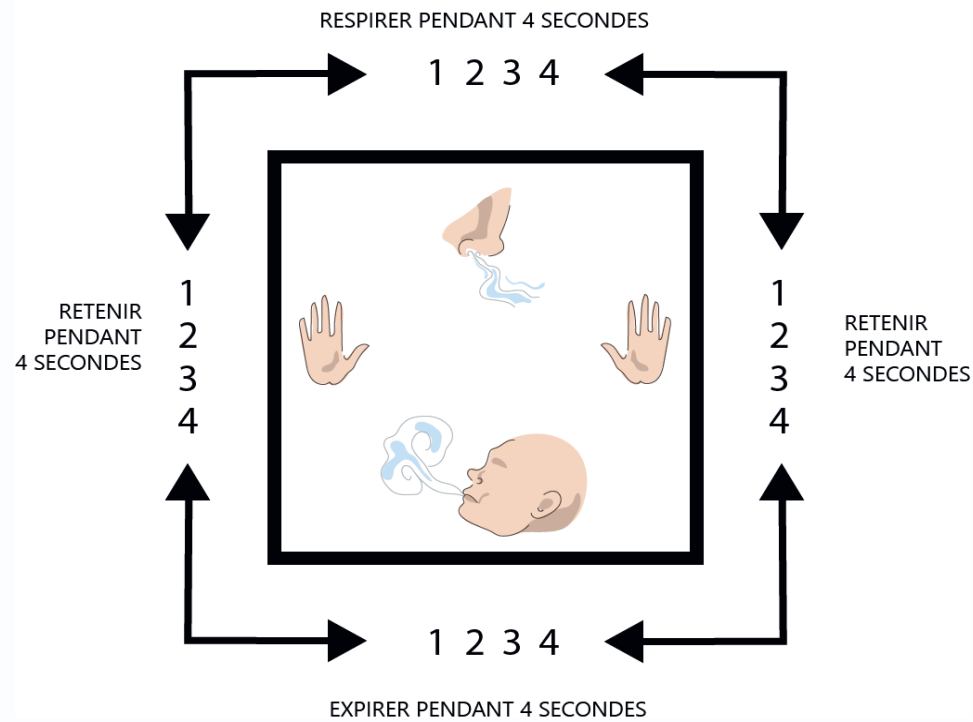
SCHÉMAS

Reproduction de schémas sur Adobe Illustrator, et à la tablette graphique.

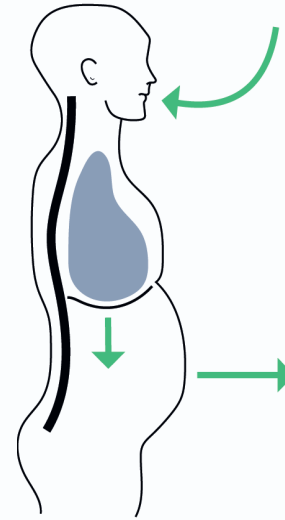


Présentation des éléments pris en compte par le plan de formation à la dimension mentale en rugby

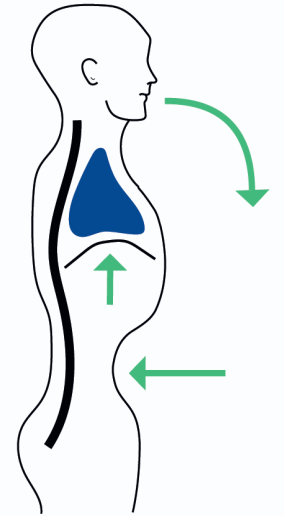
RESPIRATION CARRÉ



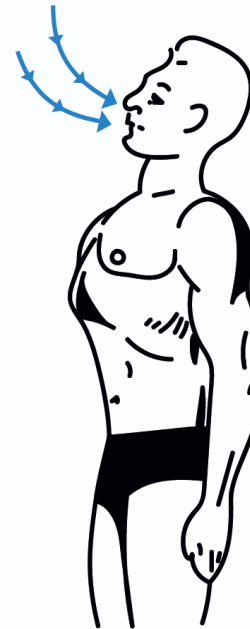
INSPIRATION



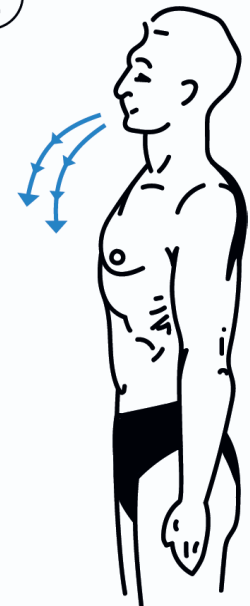
EXPIRATION



1



2



Harington_



DIVINETOI
PLANTES AYURVÉDIQUES

LE 04/12

- 50%

SUR TOUS
NOS
ARTICLES



www.divinetoi.com



Call us +1.223.456.0129
Mail me at info@michaelharington.com
Visit us at www.michaelharington.com

Stop by at 514 Pilgrim Avenue Chase, Bowman St,
Orlando, FL 32806



DIVINETOI



DIVINETOI



SHOP

DIVINE TOI

Création d'une maquette d'application de vente de produits de bien-être, avec logo, flyer, et icônes personnalisée.



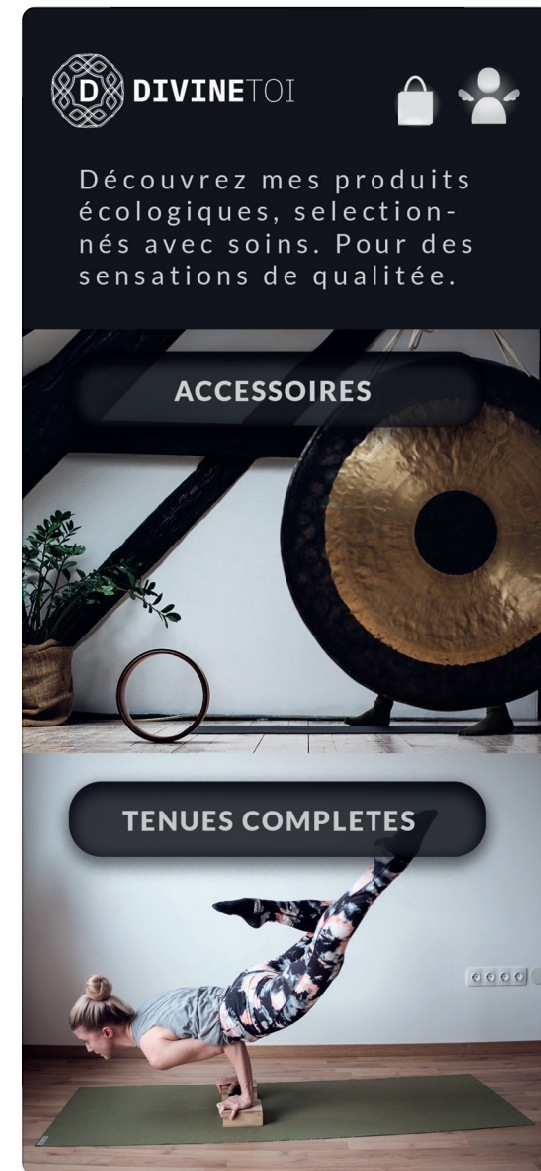
1b1b1b



353535

IBM plex Sans

Lato







DIVINETOI

SHOP





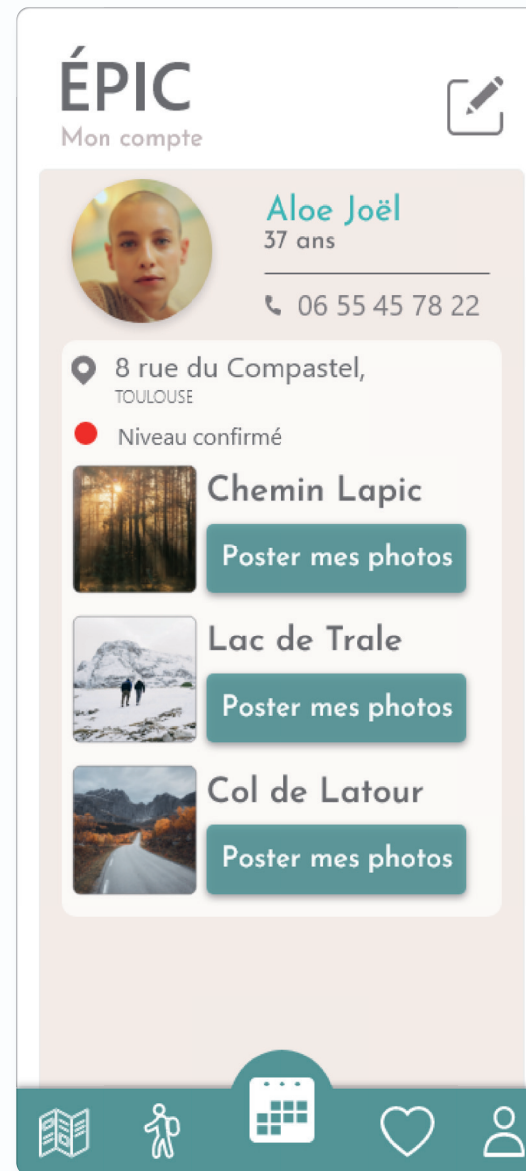
ÉPIC

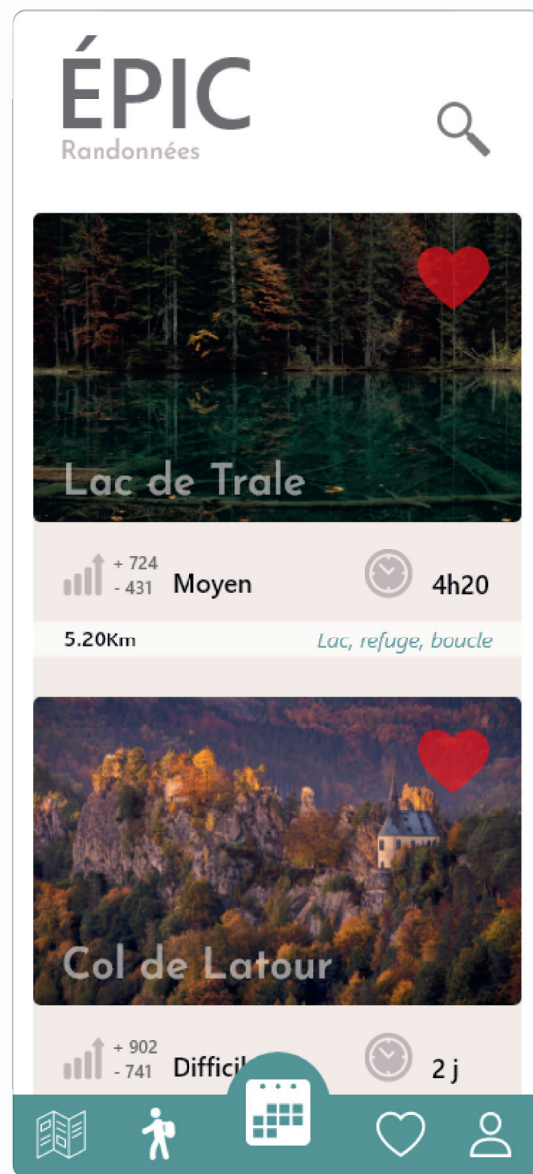
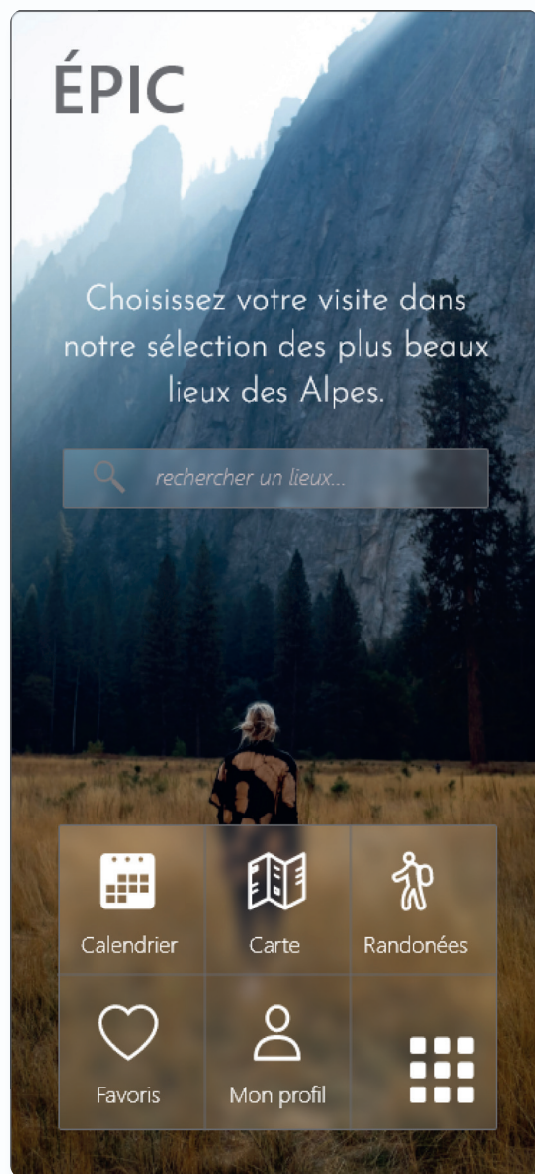
Création d'une maquette d'application animée sur Adobe XD, qui permettrait de sélectionner un lieu de randonnée dans les Alpes, organiser son planning, accéder au plan, et poster des photos.

Josefin sans
Segoe UI

549494

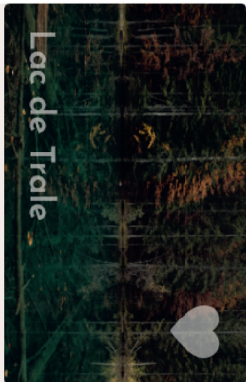
f3ece5





ÉPIC

Randonnées



Lac de Trole

↑ + 724
- 431 Moyen

⌚ 4h20

5.20km

Lac, refuge, boucle



Lac de Trole

↑ + 902
- 741 Difficile

⌚ 2j

5.20K

Lac, refuge, boucle



Cascade du pont

↑ + 623
- 411 Moyen

⌚ 5h40

7.50km

Cascade, lac, torrent



Torrent de Falsel

↑ + 370
- 204 Facile

⌚ 3h20

4.30km

Torrent, forêt, pont



Cirque de Tourens

↑ + 540
- 431 Moyen

⌚ 4h10

4.80km

Cirque, refuge, boucle

ÉPIC

Cascade Dupont

Cascade Dupont

↑ + 623
- 411 Moyen

⌚ 5h40

7.50km

Cascade, lac, torrent

Départ de Jallon

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore
- Et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure
- Dolor in reprehenderit in voluptateit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Sauf sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore
- Et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure
- Dolor in reprehenderit in voluptateit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Sauf sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore
- Et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure
- Dolor in reprehenderit in voluptateit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Sauf sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



FIT

Maquette mobile imaginée à partir d'un site web existant.

e0e8eb

49a1ba

AVERTA

Averta

ACCUEIL A PROPOS

ACTIONS INTER IRT/ITE FORUM DES IRT/RTE

PRESSE

L'ASSOCIATION FIT « FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY »

EN 2015, LES INSTITUTS DE RECHERCHE TECHNOLOGIQUES ONT DÉCIDÉ DE SE RÉUNIR AUTOUR D'UNE ASSOCIATION POUR FÉDÉRER ET SOUTENIR LEURS ACTIONS, EN 2020, LES 8 INSTITUTS POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE REJOIGNENT L'ASSOCIATION

Reconnus comme des acteurs incontournables dans des domaines clés de la recherche technologique, les IRT & les ITE ont créé l'Association FIT qui vise à :

- renforcer l'attractivité du modèle des IRT & ITE, dans leur diversité structurelle et organisationnelle, tant sur un plan national qu'international ;
- Être l'interlocuteur de la Commission Européenne pour que les IRT & les ITE trouvent toute leur place au sein des différents programmes de Recherche et d'Innovation et notamment les programmes H2020 ;
- promouvoir les échanges entre les membres et coordonner leurs actions pour optimiser leur efficacité de fonctionnement, leur développement et leur pérennisation ;
- développer la cohérence entre les différents objets du Programme « Investissements d'Avenir », notamment en renforçant les liens entre les mondes académiques et industriels. Cette cohérence pourra également s'illustrer entre les IRT & les ITE par l'identification d'axes communs thématiques de coopération scientifique.

L'ASSOCIATION FIT

Les IRT & ITE ont créé l'association FIT pour renforcer l'attractivité de leur modèle tant sur le plan national qu'international.

EN SAVOIR PLUS

IRT & ITE, un modèle unique

Les IRT & les ITE facilitent le développement et le transfert de nouvelles solutions technologiques.

EN SAVOIR PLUS

PRESSE

A propos de FIT
Les communiqués de presse
Vos contacts presse

EN SAVOIR PLUS

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

L'ASSOCIATION FIT « FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY »

EN 2015, LES INSTITUTS DE RECHERCHE TECHNOLOGIQUES ONT DÉCIDÉ DE SE RÉUNIR AUTOUR D'UNE ASSOCIATION POUR FÉDÉRER ET SOUTENIR LEURS ACTIONS, EN 2020, LES 8 INSTITUTS POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Reconnus comme des acteurs incontournables dans des domaines clés de la recherche technologique, les IRT & les ITE ont créé l'Association FIT qui vise à :

- renforcer l'attractivité du modèle des IRT & ITE, dans leur diversité structurelle et organisationnelle, tant sur un plan national qu'international ;
- Être l'interlocuteur de la Commission Européenne pour que les IRT & les ITE trouvent toute leur place au sein des différents programmes de Recherche et d'Innovation et notamment les programmes H2020 ;
- promouvoir les échanges entre les membres

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

L'ASSOCIATION FIT

Les IRT & ITE ont créé l'association FIT pour renforcer l'attractivité de leur modèle tant sur le plan national qu'international.

EN SAVOIR PLUS

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

LES INSTITUTS

b com

Technologies numériques
Rennes, Brest, Lannion, Paris

PARIS

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

BIOASTER

efficacity

FRANCE ENERGIES MARINES

INES

IRT m2p

IPVF

NANO.ELEC.

RAILENIUM

SuperGrid

VEDECOM

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

BIOASTER

efficacity

FRANCE ENERGIES MARINES

INES

IRT m2p

IPVF

NANO.ELEC.

RAILENIUM

SuperGrid

VEDECOM

fit FRENCH INSTITUTES OF TECHNOLOGY

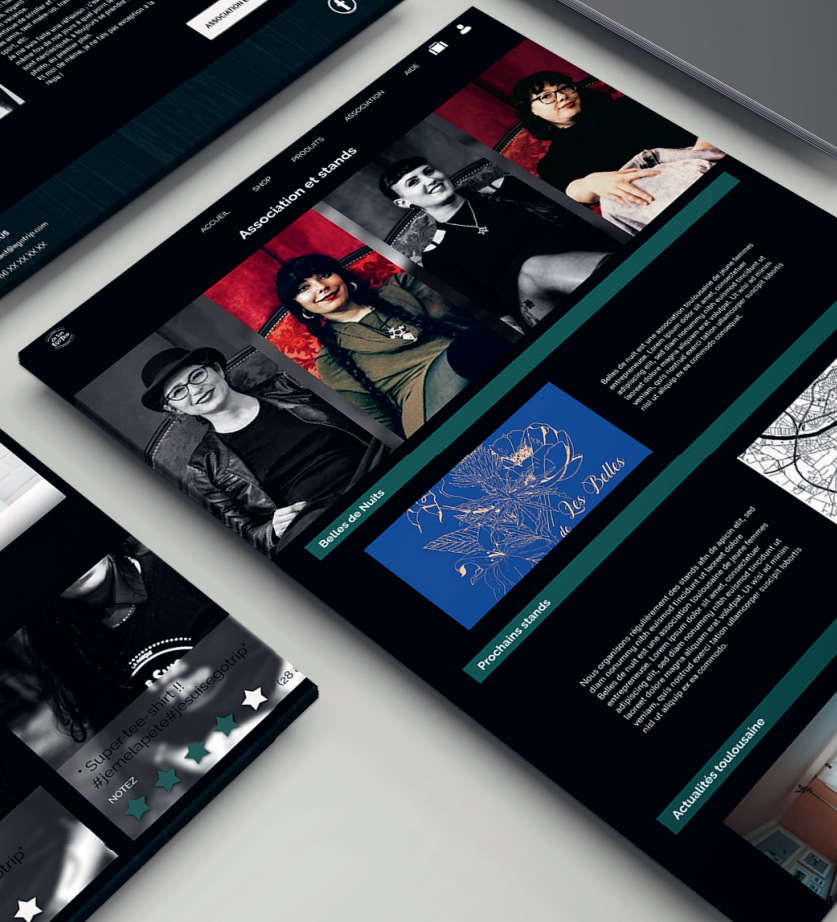
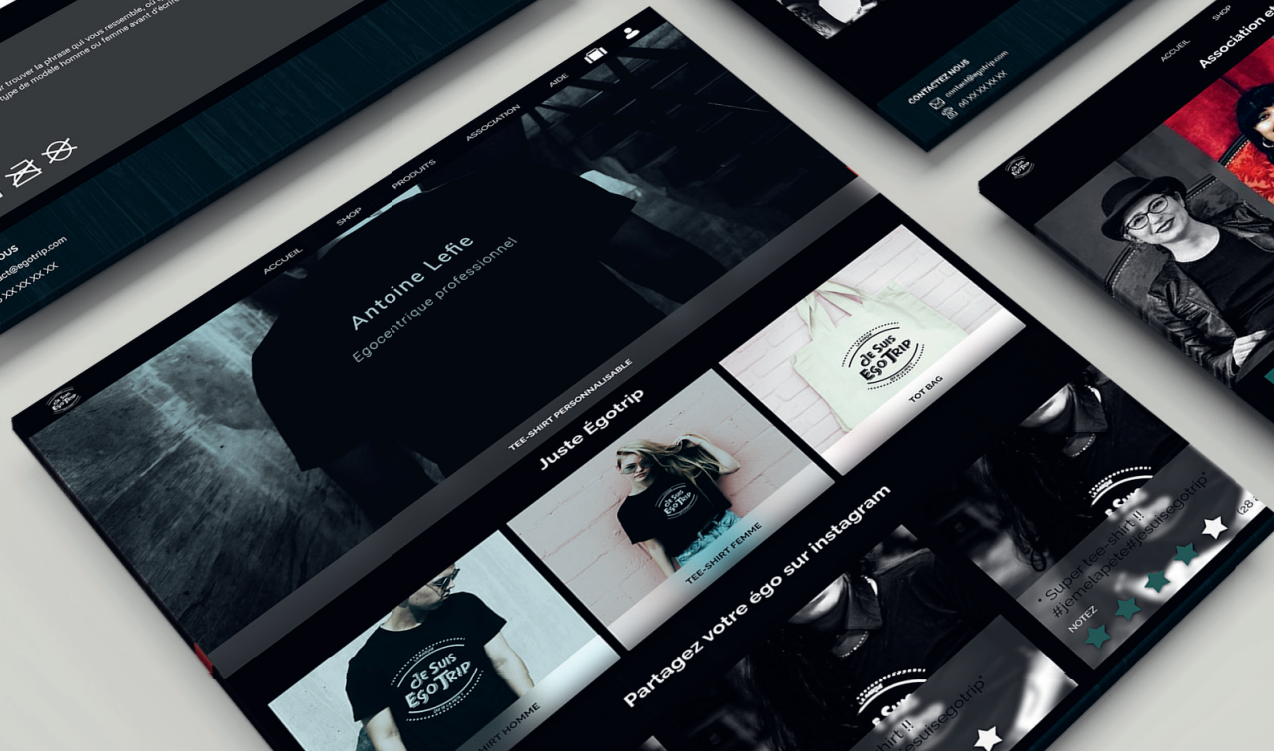
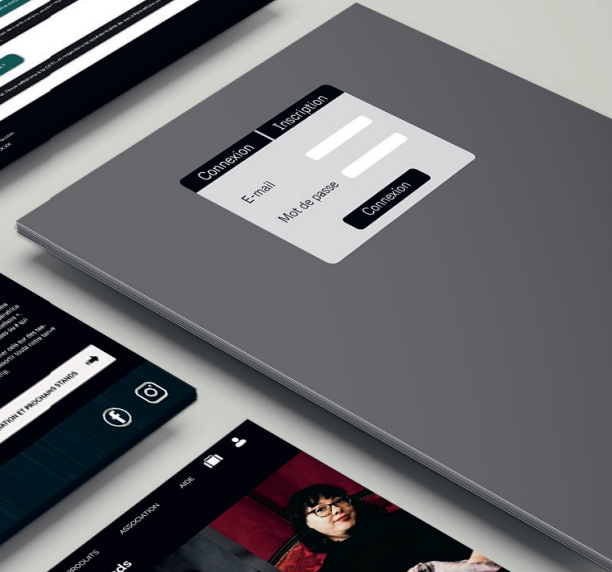
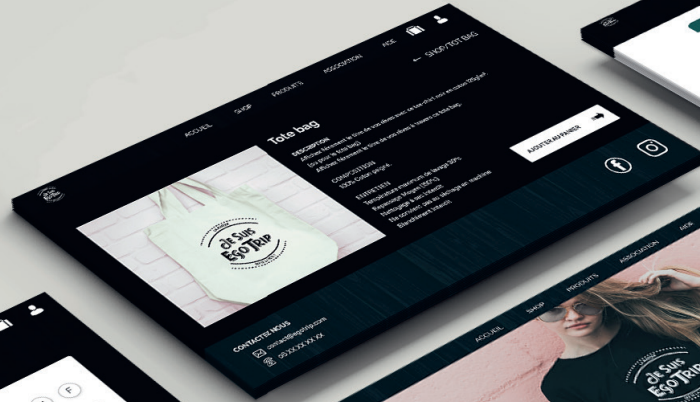
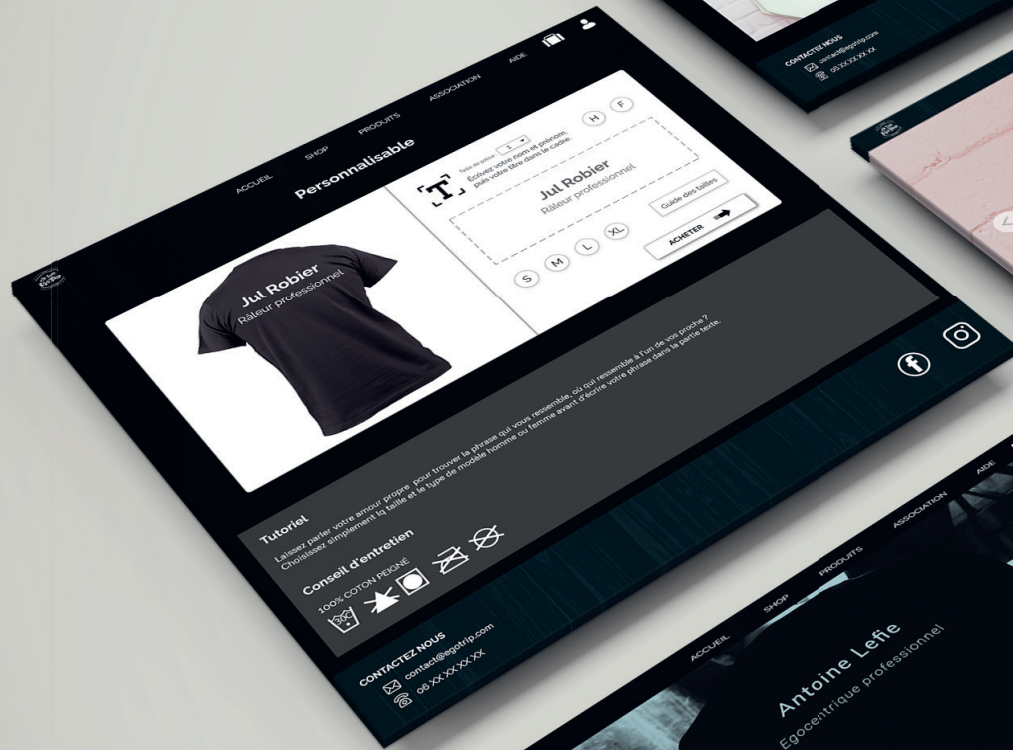
IRT +

VILLES

Toulouse

Bordeaux

Paris



JE SUIS ÉGOTRIP

Projet de groupe où nous avons réfléchi à la conception d'un site web e-commerce, pour une marque de tee-shirt personnalisable.



085654

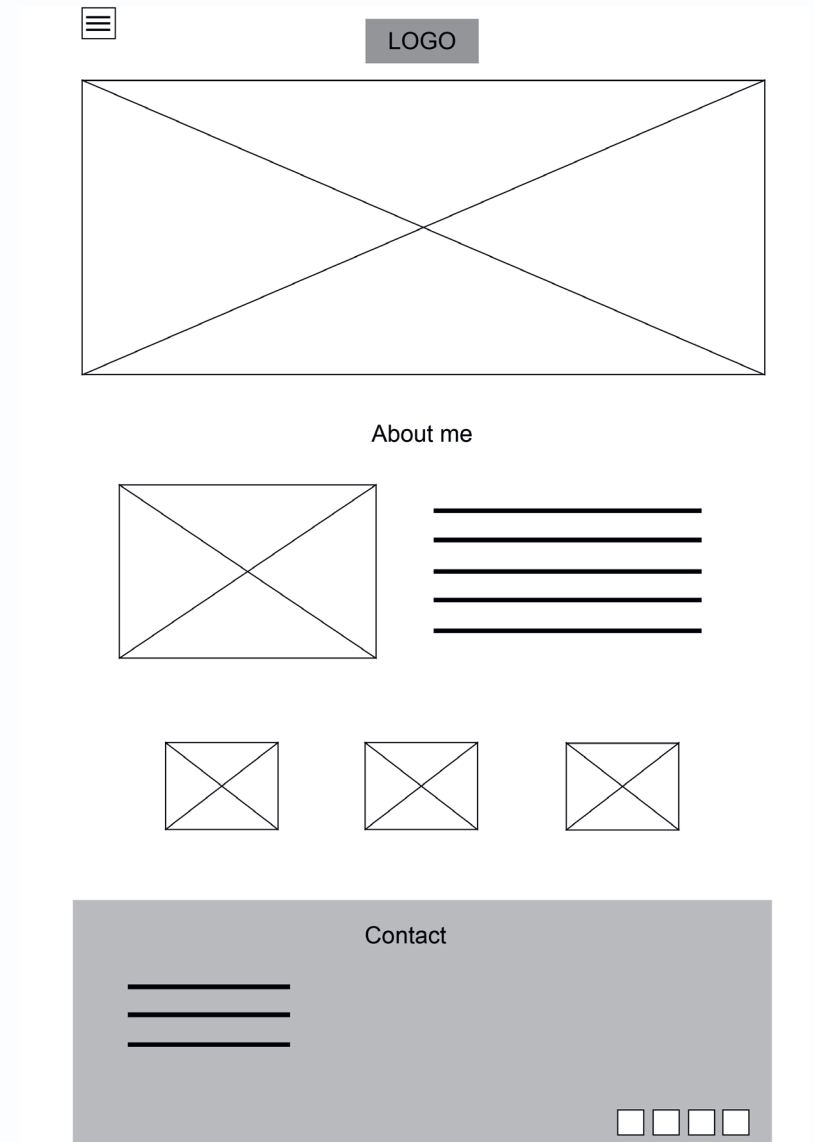
1d1d1b

f8f7f7

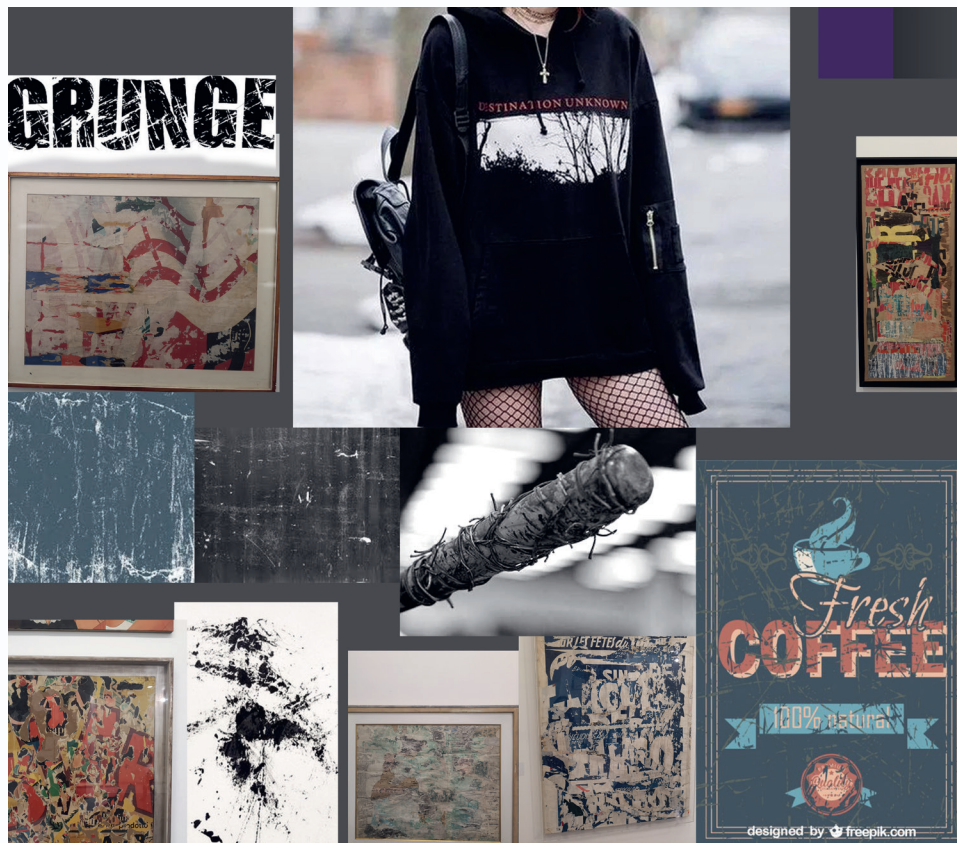
RIGHTEOUS

Raleway

Metrophobic







ACHETER





DESIGNER WEB

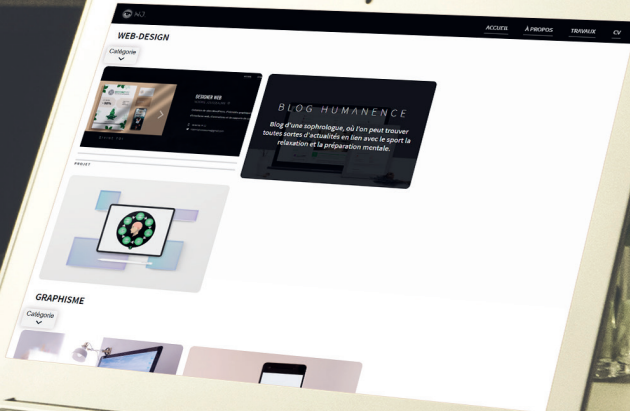
NOÉMIE JOUSSEUME ^①

Créatrice de sites WordPress, d'identités graphiques,
d'interfaces web, d'animations et de supports de communication.

📞 06 64 66 74 11

✉ noemiejousseume@gmail.com

WEB-DESIGN
GRAPHISME
GESTION DE PROJET



MON SITE PORTFOLIO

Création d'un site statique en HTML, CSS et JavaScript, pour la présentation de mes projets.

OSWALD

Source Sans Pro

IBM Plex Sans



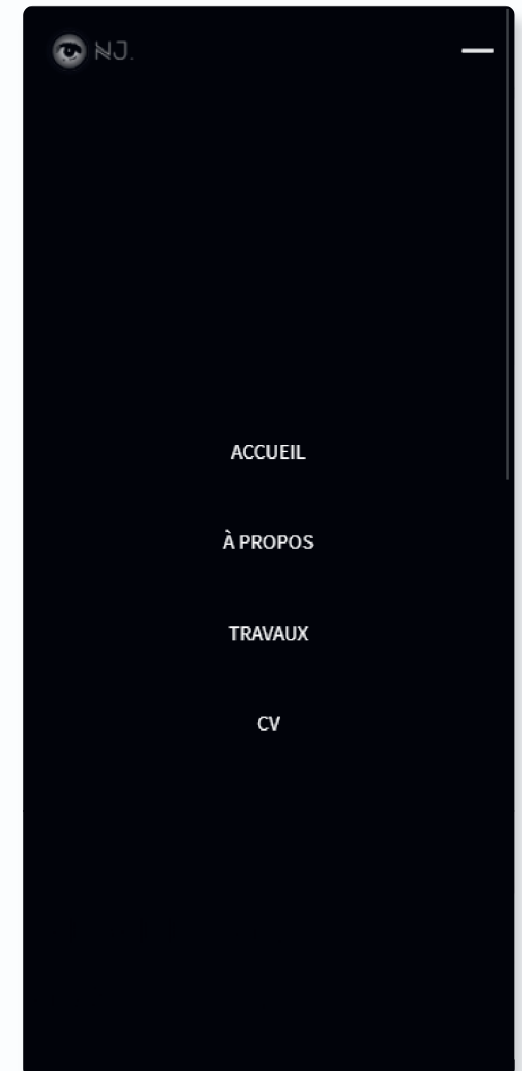
fefeef

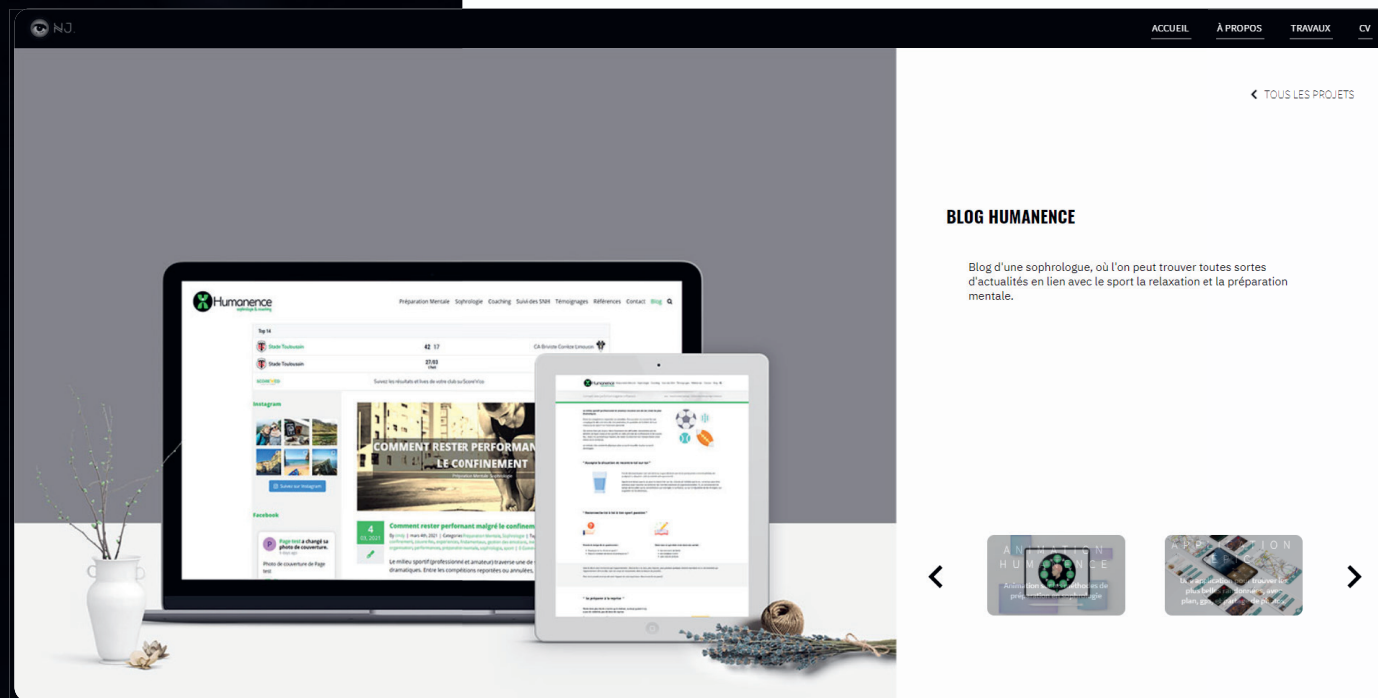


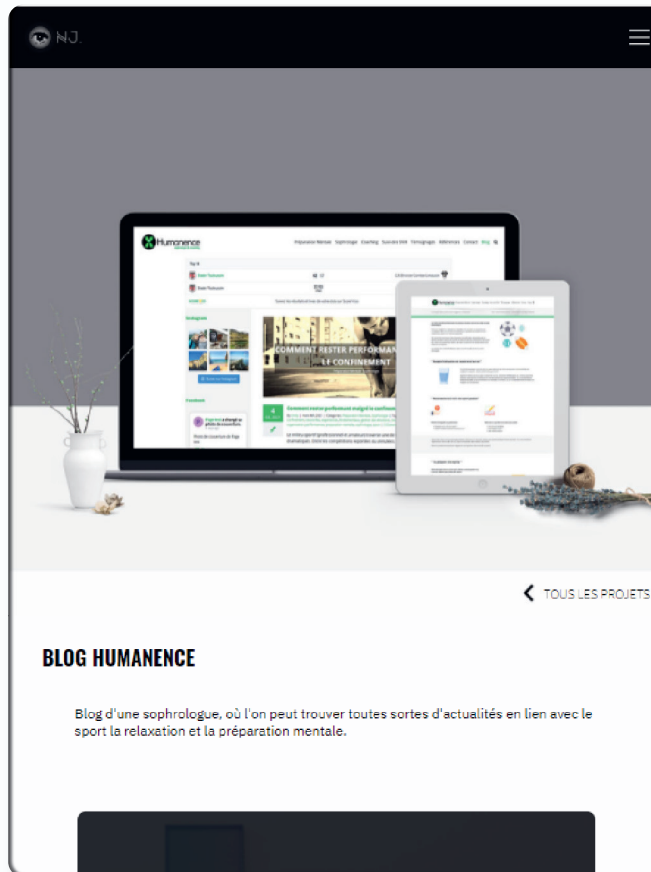
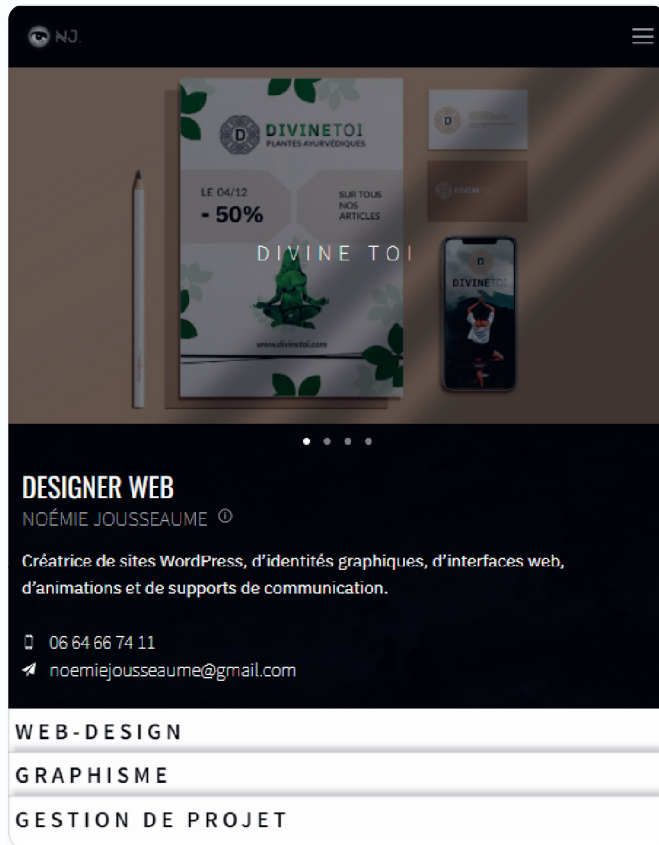
0a0f0d



0a73af







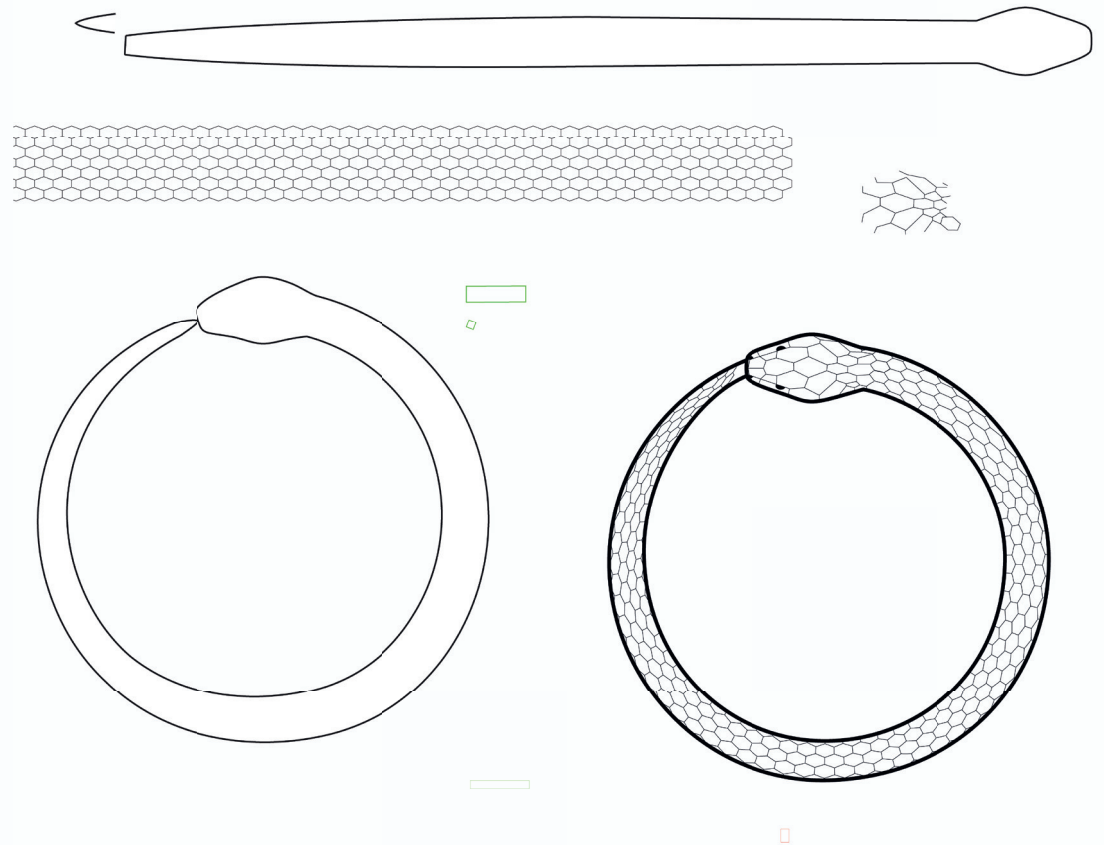


SWEET ARTEFACT

Création d'un logo pour un site de vente de vêtements féminins vintage de seconde main.



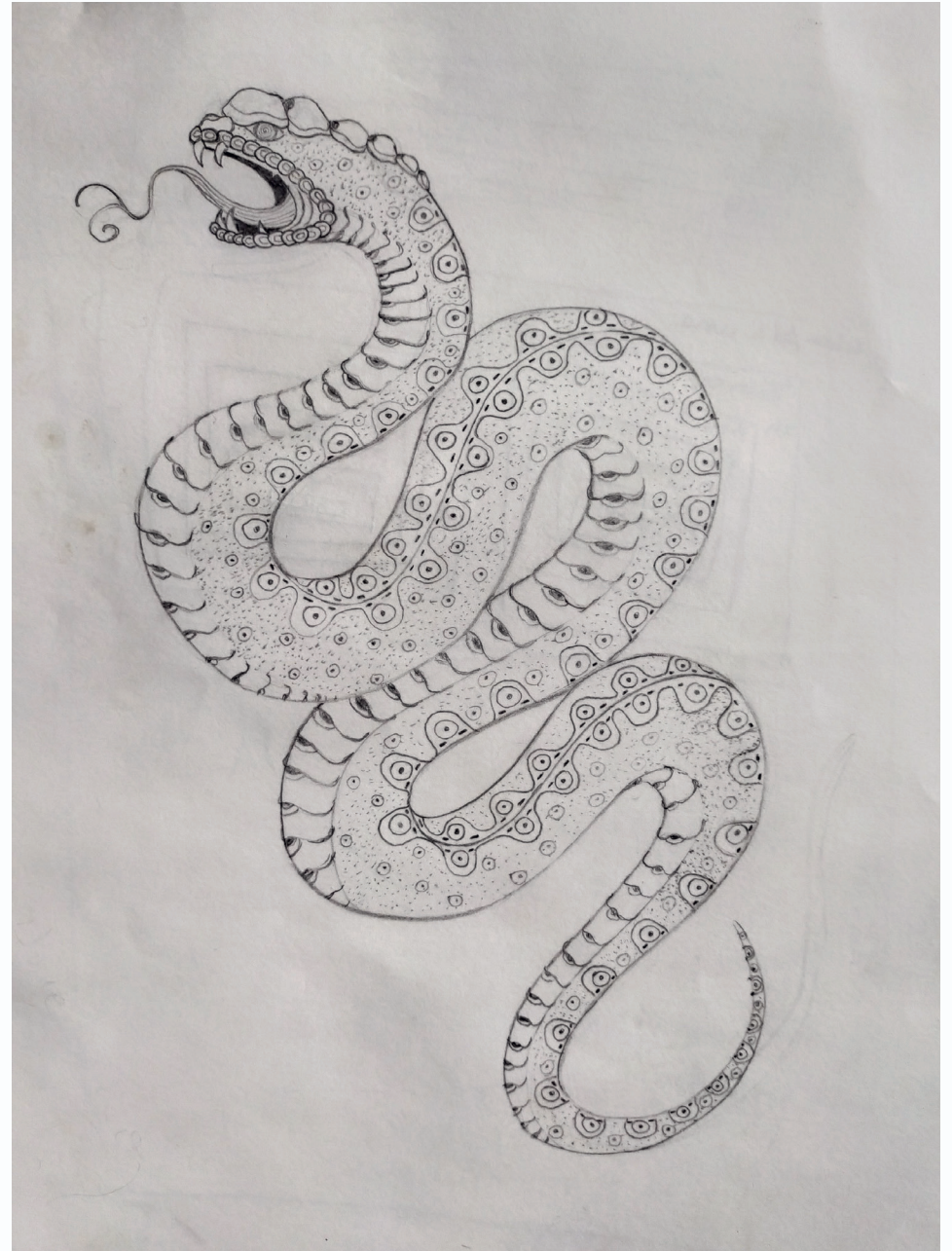
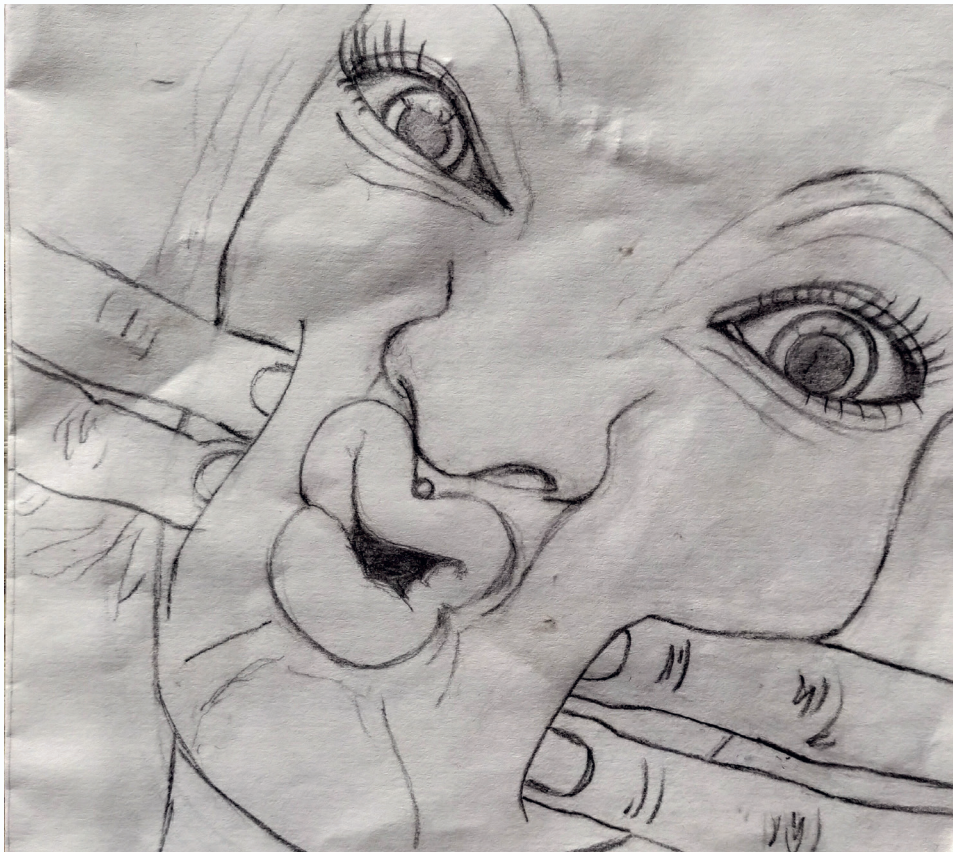
Nickainley
Shrikhand





CROQUIS

Quelques-uns de mes croquis à reproduire avec la tablette graphique.





PHOTOMONTAGE

Réalisé sur Photoshop.



