

PORTFOLIO

2022



**NATTES
GRÉGORY.**

ÉTUDIANT EN BACHELOR DESIGNER MULTIMÉDIA

I

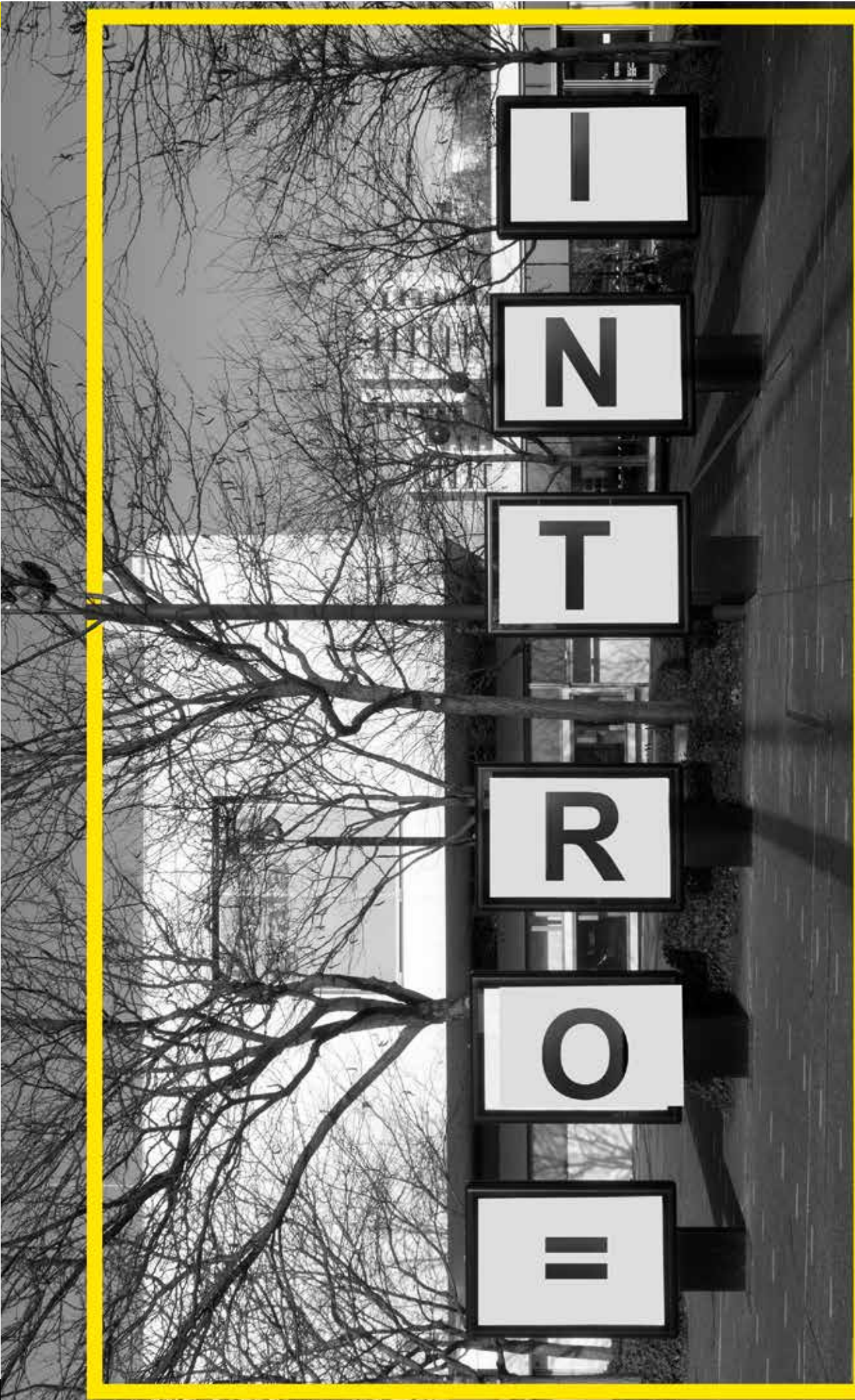
N

T

R

O

=

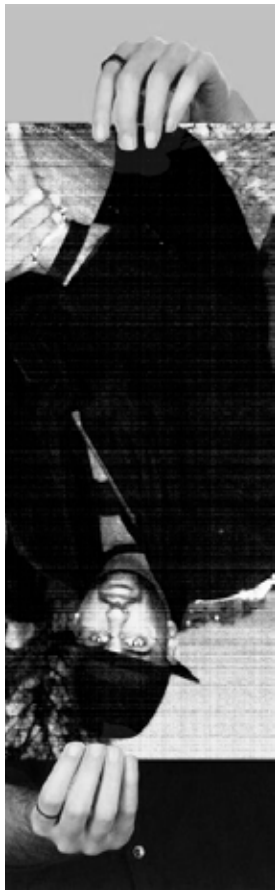


“ GRAPHISTE MULTIMÉDIA JUNIOR ”



Bienvenue sur mon portfolio print. j'ai réalisé ce nouveau portfolio pour conclure mes 3 années d'études dans le but d'exposer mon apprentissage ainsi que des réalisations en entreprise mais également personnel. Je vous propose également ce portfolio en ligne sur mon site jazzgraphisme.com. je suis aussi présent sur les différents réseaux sociaux ou j'expose d'autres réalisations par passion. Bonne visite Grégory





1

PRINT

- Illustration
- Photo / Montage
- Mise en page / Maquette
- Identité visuelle

2

MULTIMÉDIA

- After effect
- Video

3

UX / UI / WEB

- Xd
- Cms
- Html / CSS

MATIÈRES

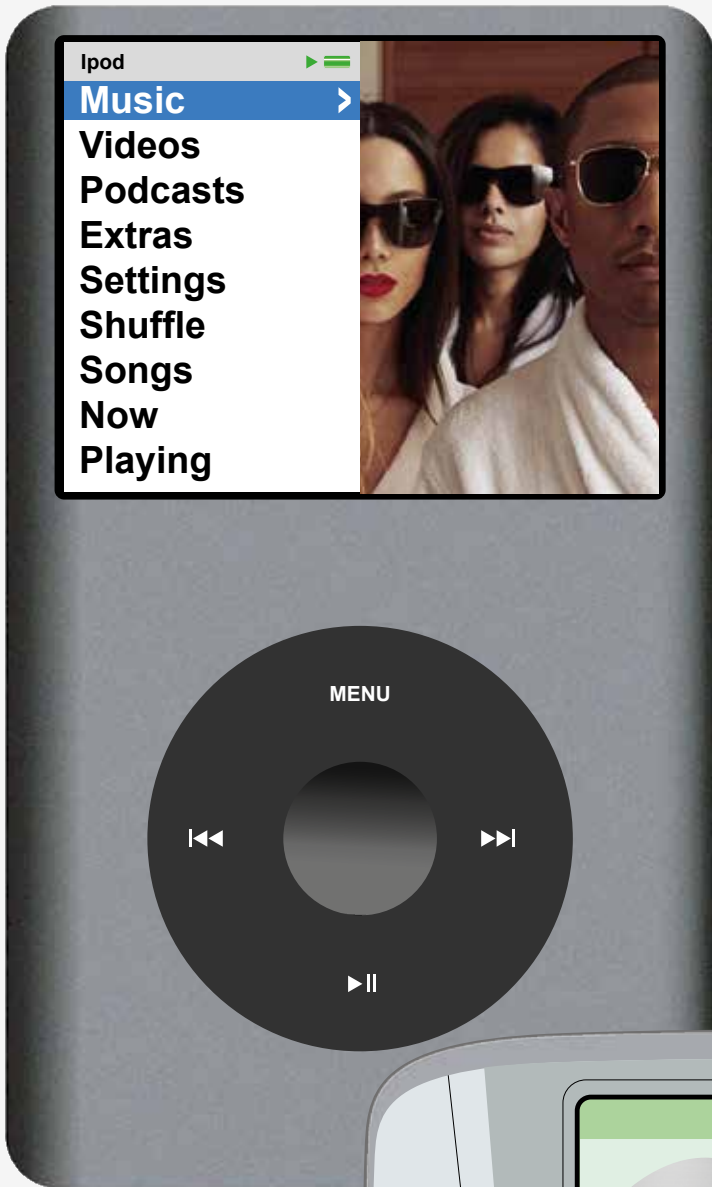
TABLE DES

Infographie personnel

- Réalisation d'illustration en lien avec ma passion pour le numérique et la technologie
- Software : Illustrator (Adobe)
- Hardware : 1.Ipod Classic, 2.Motorola V50, 3.Qtek 9100, 4.Lecteur MD sony mz r410



1.



3.



Pictogrammes

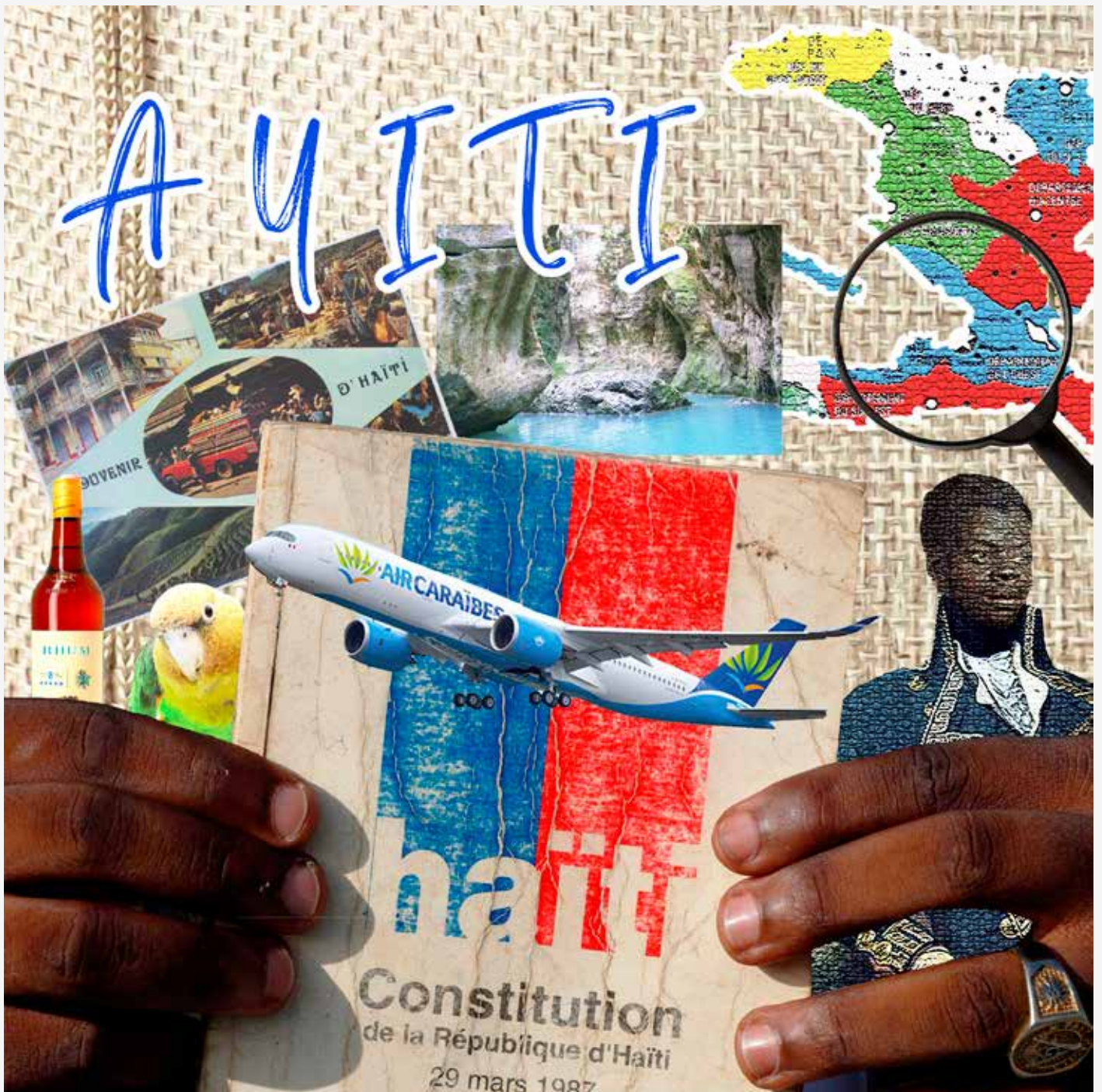
- Promotion d'une campagne de pub « un été dans les pyrénées 2022 »
- Conception de plusieurs pictogrammes pour application mobile
- Software : Illustrator (Adobe)





Ambiance scrapbooking

- Conception de photomontages sur l'île d'Haïti
- Software : Photoshop (Adobe)

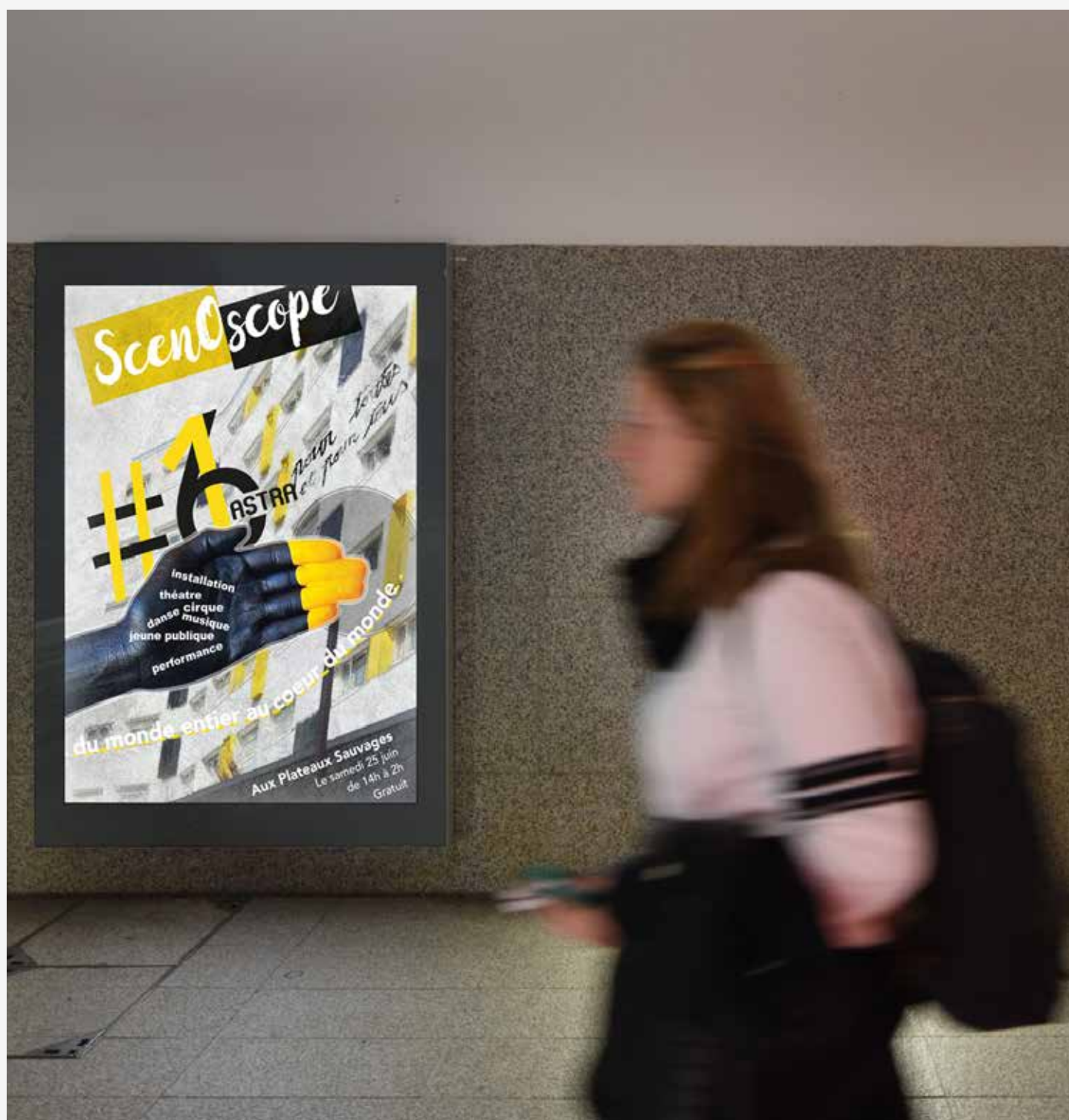




Concours « scenoscope »

Synopsis : Conçu et produit chaque année par les promotions du Master 2 dans une structure culturelle partenaire, le Scénoscope offre aux étudiant-e-s la possibilité d'imaginer un événement dans sa globalité et de s'épanouir en tant que jeunes professionnel-le-s. Cette année, le Scénoscope est marrainé par les Plateaux Sauvages, fabrique artistique et culturelle du 20^e arrondissement de Paris, et aura lieu le samedi 25 juin 2022, de 14h à 2h.

- Conception de photomontages et maquette
- Software : Photoshop / Indesign / Illustrator (Adobe)



Scenoscope

ASTRA

installation
théâtre
danse cirque
jeune publique
musique
performance

du monde entier au coeur du monde

Aux Plateaux Sauvages
Le samedi 25 juin
de 14h à 2h
Gratuit

Document administratif courant fort

- Refonte d'un document administratif
- Software : Indesign / Illustrator (Adobe)



Hôpital
Armand-Trousseau
AP-HP

EN UNE ÉTAPE BASSE TENSION
SANS INTERRUPTION NI CHANGEMENT DE PERSONNE

N°

CHARGÉ DE CONSIGNATION (with key icon)

Exploitation

Nom :
Tél. :

Atteste qu'en vue de l'exécution de ces travaux il a consigné :

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES :

L'AVIS DE FIN DE TRAVAIL DEVRA ÊTRE RENDU AU PLUS TARD LE ____ / ____ / ____ à ____ h ____ Min
LE DÉLAI DE RESTITUTION DES OUVRAGES OU INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES EN CAS D'URGENCE EST DE ____ h ____ Min

ATTESTATION DÉLIVRÉE LE ____ / ____ / ____ à ____ h ____ Min

Signature ou numéro de message

CHARGÉ DE TRAVAUX (with hard hat icon)

Entreprise

Nom :
Tél. :
Habilitation :
Sur ouvrage ou installation :

TRAVAUX À EXÉCUTER :

Signature ou numéro de message

Le chargé de travaux doit considérer comme étant sous tension tout ouvrage ou installation électrique autre que ceux dont la consignation lui est certifiée par la présente attestation ou par d'autres attestations en sa possession. Il pourra travailler après avoir pris les mesures de sécurité qui lui incombent.

Le **CHARGÉ DE TRAVAUX, M.**
de l'établissement ou de l'entreprise
avise M.
CHARGÉ DE CONSIGNATION, que les travaux désignés ci-dessus sont terminés
le ____ / ____ / ____ à ____ h ____ Min
et que son personnel a été rassemblé et informé de la fin de travail.
Le chargé de travaux déclare, en outre, avoir enlevé les dispositifs de sécurité et autres matériels placés par ses soins et remis les ouvrages ou les installations à la disposition de l'exploitation en contrepartie de ce qui le concerne.

AVIS DE FIN DE TRAVAIL

Signatures ou numéro des messages

2016

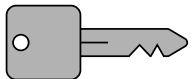


Etablissement

ATTESTATION DE CONSIGNATION EN UNE ETAPE BASSE TENSION

SANS INTERRUPTION NI CHANGEMENT DE PERSONNE

N°



CHARGÉ DE CONSIGNATION

Exploitation

Nom :

Tél:

Atteste que vu de l'exécution de ces travaux il a consigné :

DISPOSITION PARTICULIÈRES :

L'AVIS DE FIN TRAVAIL DEVRA ÊTRE RENDU AU PLUS TARD LE / / à h Min

LE DÉLAI DE RESTITUTION DES OUVRAGES OU INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES EN CAS D'UGENCE EST h Min

Attestation délivré le / /
à h Min

Signature ou numéro de message

Au chargé de travaux qui s'engage à respecter les prescription de sécurité en vigueur.



CHARGÉ DE TRAVAUX

Entreprise

Nom :

Tél :

Habitation

Sur ouvrage ou installation :

TRAVAUX À EXÉCUTER :

Le chargé de travaux doit considérer comme étant sous tension tout ouvrage ou installation électrique autre que ceux dont la consignation lui est certifié par la présente attestation ou par d'autres attestations en sa possession. Il pourra travailler après avoir pris les mesures de sécurité qui lui incombent.

Signature ou numéro de message

Le chargé de travaux, M.

de l'établissement ou de l'entreprise

avise M.

Chargé de consignation, que les travaux désignés ci dessus sont terminés

le / / à h Min

et que son personnel a été rassemblé et informé de la fin de travail.
Le chargé de travaux déclare, en outre, avoir enlevé les dispositifs de sécurité et autres matériels placés par ses soins et remis les ouvrages ou les installations à la disposition de l'exploitation en ordre de marche en ce qui le concerne.

AVIS DE FIN DE TRAVAIL

Signature ou numéro des messages

Chargé de consignation

Chargé de travaux

Alternance "journal Marianne"

- Mise en page du journal
- Détournage des divers images
- Software : Indesign / Illustrator (Adobe)





Un homme sous influence

Six mois après le triomphe de "Drive My Car", le réalisateur japonais Ryūsuke Hamaguchi sort un nouveau film, "Contes du hasard et autres fantaisies". Une merveille d'intelligence et de sensualité, par un cinéaste qui se revendique de Jean Renoir et de John Cassavetes. **PAR OLIVIER DE BRUYN**

Trois films pour le prix d'un : la bonne affaire ne se refuse pas, surtout quand le metteur en scène se nomme Ryūsuke Hamaguchi ! Le réalisateur japonais a subjugué la France l'été dernier avec *Drive My Car*. Non content de remporter le prix du scénario au Festival de Cannes, en juillet, le film a ensuite rassemblé 200 000 spectateurs dans les salles en plein mois d'août, un exploit pour une fiction de trois heures dont l'argument – la relation entre un dramaturge en deuil de son épouse et une jeune femme énigmatique lui servant de chauffeur – n'avait a priori rien pour séduire le public estival en quête de distractions inoffensives. Six mois plus tard, Ryūsuke Hamaguchi est déjà de retour avec *Contes du hasard et autres fantaisies*, un film en trois épisodes où, comme à son bel ordinaire, il examine avec délicatesse et sensualité



Contes du hasard et autres fantaisies, de Ryūsuke Hamaguchi. En salles.

les faits et gestes de personnages qui luttent contre leurs tourments et leurs désirs contradictoires. Dans le premier épisode, *Magie*, une ravissante héroïne se perd dans un marivaudage absurde et cruel. Dans *la Porte ouverte*, une jeune fille tente d'exciter la libido d'un prof de fac qui redoute d'être victime d'une manipulation ourdie par les tenants nippons du politiquement correct. Dans *Encore une fois*, une femme solitaire croit reconnaître dans la rue son grand amour de jeunesse... En toile de fond de ces trois récits à la fois cocasses et émouvants : un portrait du Japon contemporain, avec ses faux-semblants, ses ridicules, sa pudibonderie qui sert parfois de « cache-sexe » à des pulsions inavouables.

Deux œuvres marquantes en un semestre : difficile d'être plus prolifique que Ryūsuke Hamaguchi, cinéaste de 43 ans que rien ne

prédestinait à devenir l'un des auteurs les plus passionnants de son époque. Dans ses années lycéennes, le jeune homme, d'un tempérament pudique et discret, envisageait – sagement – de devenir fonctionnaire comme son père. Un passage par la faculté de Tokyo et la rencontre avec Kiyoshi Kurosawa (fer de lance du renouveau du cinéma japonais dans les années 1990) l'ont incité à ne pas respecter le modèle paternel. Une excellente idée... Depuis ses débuts, le réalisateur de *Senses et Asako* surprend avec des fictions mélancoliques et proustiennes dans lesquelles les héroïnes arborent des identités multiples et les hommes tentent de domestiquer leurs obsessions.

Une œuvre puissante

Ce cinéma exigeant mais jamais poseur ne cesse de séduire de nouveaux admirateurs partout dans le monde. En point d'orgue, la cérémonie des Oscars, il y a quelques jours, où, face à Steven Spielberg, Jane Campion et consorts, Hamaguchi l'emportait dans la catégorie du meilleur film international. Agréable rareté dans une corporation (le cinéma) où l'on ne parle si souvent que de son ego, Ryūsuke Hamaguchi, dans ses interviews, ne se fait pas prier pour citer les metteurs en scène qui l'ont influencé. Il confesse son admiration pour le Français Jean Renoir, dont il apprécie l'humour et l'impertinence. Il porte aux nues l'Américain John Cassavetes, avec ses personnages inconsolables et ses histoires d'amour déchirantes. Il reconnaît sa dette envers ses compatriotes Kenji Mizoguchi et Mikio Naruse, qui, avant lui, ont si bien su décrire les ambivalences du Japon. Ces références pourraient plomber sa filmographie et la transformer en un fastidieux recueil de citations. Il n'en est rien : si Ryūsuke Hamaguchi assume d'être cultivé et eschète (ce qui ne peut pas nuire), son œuvre puissante, et déjà considérable, a le bon goût de ne ressembler qu'à elle-même. ■



Poursuite du bonheur à l'islandaise

Avec “Ton absence n'est que ténèbres”, l'écrivain **Jón Kalman Stefánsson** se lance dans une course de cent vingt ans. En quête d'une identité, d'une mémoire, et de la nature exacte du bonheur. **PAR ANTHONY CORTES**

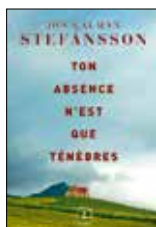
Ce livre est une quête, une aventure qui en comprend mille. Six cents pages de tiroirs. À l'intérieur, beaucoup d'Islande, d'ordinaire, et de nous. Comme avec *Ásta*, son précédent ouvrage, paru en 2018, Jón Kalman Stefánsson ose poursuivre le bonheur et sa nature, au singulier comme au pluriel. À travers le temps, les existences, les générations. Locomotive de ce nouvel écrit, son narrateur, amnésique, atterrit dans une église de campagne, au premier rang. Il n'a plus aucune idée de qui il est, de ce qu'il fait ici, de ce qu'il a pu vivre. « *Il ne reste que cette douloureuse nostalgie* », constate-t-il. D'où vient-il ? Un homme le toise : « *Parfois, les questions sont la vie, et les réponses, la mort.* » Même pas peur. La suite n'est que puzzle.

D'indices en certitudes

Dans cette marche vers ses souvenirs, les rencontres créent les échanges, les échanges font les liens, et les liens forment des images, soit autant d'indices qui deviennent peu à peu certitudes. De page en page, cent vingt années y passent, et plusieurs générations. Il faut le suivre, ce narrateur, et ce n'est pas si simple : son récit n'est pas chronologique, il est spontané, désordonné. Le lecteur à son tour relie les fils entre eux du mieux qu'il peut, jusqu'à ce que le flou se dissipe, au moins un peu. Il est alors lui aussi amnésique. Des ténèbres à la lumière.

Pour savoir qui et pourquoi il est, il faut au narrateur apprivoiser son héritage, parcourir la saga familiale : « *Les morts nous suivent toujours. À la fois ténèbres et lumière, consolation et reproches.* » Quel genre de personne suis-je ? Si l'on en croit sa lignée, il doit être de ceux qui empêchent la vie de

moments de joie, voire rejoindre la vie qui nous appelle ? Les questions sont la vie : « *Serait-ce donc un péché, serait-ce une trahison que d'écouter son cœur, d'aller là où vous le commande l'aiguille tremblante de sa boussole, même si cela implique la fin du monde ?* » Les réponses, la mort ?



Ton absence n'est que ténèbres, de Jón Kalman Stefánsson, Grasset, 608 p., 25 €.

se figer, « *de ceux qui osent tout quitter et tout laisser derrière eux pour un seul regard* ». Ils ont en eux un certain panache, une poésie vécue plutôt que lue.

Ce roman est un enchaînement de questions ouvertes. Pas seulement au passé, mais aussi au présent, comme s'il s'agissait (aussi) d'un manuel de vie à destination de tout un chacun. Quelle vie mener ? Quelle est la voie du bonheur ? Le voyage que nous faisons, et notre façon de le faire, sont-ils légitimes ? Sommes-nous autorisés à pécher et à trahir pour connaître des

Dans ce roman, il est avant tout question de lutte contre l'immobilisme et d'amours intenses. La clé de l'existence du narrateur. Comme toutes ou presque, d'ailleurs. Des amours qui se vivent au rythme d'une playlist Spotify appelée « *la Camarde* », figure allégorique de la mort mais qui a le chic de donner le tempo des vies observées, et partagée par certains personnages. On y trouve Bob Dylan, Leonard Cohen, les Beatles, Tom Waits, Amy Winehouse... Pas de Barbara, même si elle y aurait sa place, mais du Édith Piaf. Ce sont ces morceaux

qui, tout au long du récit, fixent la couleur des événements. Plutôt que de décrire leur musicalité, l'auteur se sert de leurs mots pour révéler ou illustrer les pensées des personnages. Autour, une atmosphère se crée, encore une performance de l'écrivain nordique. Avec ces mots,

l'auteur invente une voie de passage entre les styles, emporte avec lui le lecteur le plus réfractaire. Seuls la musique, les poèmes permettent de cerner l'essence humaine, selon le romancier. Mais il semblerait que l'on puisse ajouter à cette liste les mots de Stefánsson. ■



Quand un écrivain turc raconte l'Iran...

De Téhéran à Mechhed et Ispahan, **Nedim Gürsel** nous offre un récit de voyage scintillant tissé de poésie, de désirs et de dangers. Un immense plaisir de lecture. **PAR MARTINE GOZLAN**



Voyage en Iran, de Nedim Gürsel. Actes Sud, 165 p., 21 €.

C'est un lointain qui fait rêver et cauchemarder ; mais la sinistre chronique des mollahs et les péripiéties de la course au nucléaire n'ont pas réussi à effacer le miroitement de l'Orient perse. Pour le romancier Nedim Gürsel, l'aimantation est encore plus vive ! Des fragments de poésie, des personnages drolatiques directement issus de la culture iranienne ont en effet traversé son enfance turque. Dans un récit de voyage qui tient du reportage, du conte, de la broderie historique et de la caresse lyrique, il confronte ses souvenirs fugaces à la réalité de l'immense, dangereux et mystérieux pays. De Chiraz à Mechhed, d'Ispahan à

Persépolis et de Téhéran jusqu'aux rivages du golfe Persique, l'auteur, né en 1951, nous entraîne dans une traversée du territoire iranien qui éclaire à la fois le quotidien et l'onirisme. L'écrivain voyageur, qui fut poursuivi pour ses écrits dans son pays par la justice d'Erdogan, se retrouve donc ici au cœur de la dictature islamiste chiite. Étrange contrée.

Dans chaque foyer, on trouve en même temps un coran et un livre de poésie : Firdoussi, Attar, Khayyam, Rumi ou Saadi. Gürsel s'élance sur leurs traces, cherche leurs tombeaux, traque leur souffle et reconstitue leur destin. En réalité, cet Iran éternel – le leur, celui

des oiseaux à la recherche de la lumière – donne du fil à retordre à l'intégrisme. C'est une civilisation parfumée que les ayatollahs trouvent sur leur chemin sanglant. L'auteur ressuscite la première et rend un hommage déchirant aux victimes des seconds. Comment tant de beauté peut-elle coexister avec tant de fureur ? Nous le suivons dans les jardins et les bars d'hôtel qui furent des rendez-vous littéraires où aimaient dîner le romancier Sadegh Hedayat et la poétesse Forough Farrokhzad. Cette dernière, une beauté ardente, « fut traînée dans la boue pour avoir voulu vivre ses amours librement », rappelle Gürsel, qui a relu ses poèmes tout au long de son périple et nous en offre un éclat : « *J'ai péché voluptueusement péché/ Dans une étreinte chaude et pleine de feu/ Mon Dieu, qu'ai-je fait/ Dans cette cachette sombre pleine de silences* ».

Présent et passé entrelacés

Des pentes de l'Alborz, les sommets neigeux qui dominent Téhéran, à la sécheresse minérale de Nichapour, ville natale de Farid al-Din Attar, poète assassiné au XIII^e siècle par un soldat de Gengis Khan, nous allons ainsi de la chronique moderne à la légende d'hier. Elles s'enlacent comme les lettres qui ornent les fresques, les tapis, les miniatures, et dont on ne sait jamais si elles célèbrent la beauté du divin ou de l'aimée. « *Un jour je joue les libertins, je m'enivre, je fais bombance, le lendemain je fais serment d'entrer en ascétisme strict. Je me sens vif, puis presque mort, et quand je hante les bas-fonds me vient la nostalgie des anges. Entre la cime et le fossé je suis sans cesse écartelé* », écrit Attar dans son *Cantique des oiseaux*, traduit par Leili Anvar. Gürsel se fait un devoir de nous en conseiller la lecture, comme celle de tous ses chers poètes, heureusement accessibles grâce à l'école orientaliste française. Pour partir avec lui, entre les roses du Golestan et le bleu d'Ispahan. Au défi des mollahs. ■

GROS DODO

Foutez à la poubelle les somnifères, affrontez vos démons intérieurs et bravez l'insomnie. Voici quelques alliés pour retrouver le sommeil perdu. **PAR LINH PHAM**



COUVERTURE LESTÉE

Héritage d'un temps où nous dormions sous des peaux de bêtes ? Sous cette couverture remplie de billes, qui représente 10 % du poids corporel, on se sent tenu, serré, protégé, comme si on nous faisait un gros câlin. La pression exercée de façon uniforme sur le corps l'aide à se décontracter, réduit l'agitation et diminue l'anxiété.

Futuria Stone, 4 coloris, à partir de 349 €. futuriastone.com



BONBONS À LA MÉLATONINE

Ce complément alimentaire au goût de fruits rouges et sans sucre renferme 1,9 mg de mélatonine, un trio de plantes relaxantes et de la vitamine B6, qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux.

Une sorte de « tisane » version bonbecs.

Arkorelax Sommeil Gummies, Arkopharma, Gummies Arkopharma, 14,50 €. fr.arkopharma.com



LOUPIOTE RELAXANTE

Cet éveil lumière intègre un programme de cohérence cardiaque qui aide, grâce au rythme de la lumière rouge (choisie à dessein car elle ne bloque pas la sécrétion de la mélatonine), à passer à un rythme de six respirations par minute afin de réduire le flux de pensées et de provoquer l'endormissement en moins de quinze minutes !

Aloha, Terrailon, 79,99 €. terrailon.com



BELLES HISTOIRES

Ce carnet de voyage illustré intègre un speaker audio qui vous endort avec des histoires et des voyages sonores développés par des hypnothérapeutes, sophrologues et spécialistes du sommeil. On choisit une destination sur la carte, on active la mollette... et c'est parti ! Vous avez le droit de sucer votre pouce aussi.

Hoombook, LiVlab, 79,95 €. naturesetdecouvertes.com



MASQUE D'HYPNOSE

On enfle ce masque de sommeil connecté, et une douce voix accompagnée de stimulations auditives, lumineuses et vibratoires nous guide pour des séances d'hypnose. On peut aussi choisir de s'assoupir sur un mode plus apaisé avec des exercices de respiration guidée.

Hypnos, 149 €. dreaminzzz.com



PARFUM D'OREILLER

Quelques pschitts à 30 cm de la taie avant de fermer les yeux et le petit nuage odorant de notes lavande et bois de santal, éminemment relaxantes, convoquera directement le marchand de sable.

Brume pour oreiller Ritual of Jing, Rituals, 17,50 €. rituals.com



COUSSIN DE GENOUX

74 % des Français dorment en chien de fusil. L'idéal, pour bien faire ses nuits, est de glisser un oreiller ferme entre les jambes pour soutenir le bas du dos et réduire le stress au niveau des hanches, ainsi parfaitement alignées. Cette position favorise aussi une meilleure circulation sanguine et réduit l'apnée du sommeil.

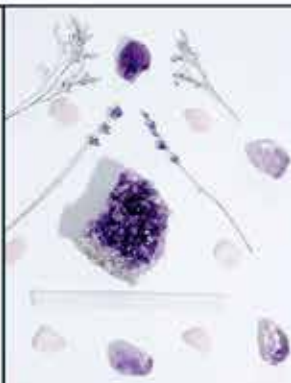
Coussin de genou ergonomique, Damar, 35,99 €. damart.fr



OREILLETES ANTIBRUIT

Ces petits écouteurs synchronisés à l'iPhone diffusent des sons relaxants (plus de 35 pistes audio) qui masquent les bruits parasites, notamment les basses fréquences perturbatrices de sommeil : ronflements du conjoint, moteurs tournant au ralenti, bruits de pas, etc. Un réveil est paramétré dans les oreillettes.

Sleepbuds II, Bose, 269,95 €. bose.fr



PIERRES APAISANTES

L'améthyste tranquillise, la sélénite nettoie et purifie l'environnement des énergies négatives et favorise la détente, le rose quartz diffuse une énergie réconfortante. Les gourous de la lithothérapie sont formels : ces trois petits cailloux rassemblés sur votre table de chevet vous envoient direct dans les bras de Morphée.

Cristaux, Sentara Holistic, de 4 € à 24 €. sentaraholistic.com



ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Porté vingt minutes dans la journée, 3 fois par semaine, ce bandeau connecté à une appli entraîne, grâce à des exercices issus de la technique du neurofeedback, à produire des ondes cérébrales SMR (Sensori Motor Rythm) associées au sommeil. L'endormissement devient 40 % plus rapide et les réveils nocturnes deux fois moins fréquents.

Urgonight, 499 €. urgonight.com/eu-fr



CURE THERMALE

Six jours pour réapprendre à dormir, avec, au menu des réjouissances, pas moins de 37 soins, comprenant des bains de kaolin en apesanteur, des douches sous immersion en piscine, des pulvérisations d'eau thermale en lumière de Wood, une méditation en pleine nature, une séance de musicothérapie...

Cure Sommeil au naturel, 460 €, aux thermes de Bourbon-l'Archambault ou de Mollit-les-Bains. chainethermale.fr

Couverture de magazine

- Traitement de photographie numérique fixe
- Réalisation de la maquette
- Software : Indesign / Photoshop (Adobe)



DESIGN

MODERN
COMTEMPORARY

SPECIAL
NUMBER
Asia

Design

From Peking to Tokyo,

ideas come out the woods

Lifestyle

you haven't seen

look show

in Thailand

THE MOST LIFESTYLE
N° 154 July-August 2012

Flyer 3 fenêtres recto-verso

- Refonte d'un flyer d'une association
- Réalisation de la maquette
- Software : Indesign (Adobe)



LE SPORTIF ET LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le sportif repousse souvent ses limites, son corps s'encombre alors de toxines qui, en forte quantité, vont être la raison de troubles divers comme les contractures, tendinites, elongations... La réflexologie plantaire trouve alors un intérêt auprès des athlètes car elle permet au corps la libération de ses toxines et stimule ses capacités d'homéostasie. La récupération est d'autant plus importante qu'une séance pour le sportif est également un moment de détente. Les muscles sont détendus et le corps est libéré de ses toxines ; il est alors plus performant pour de prochaines sollicitations.

On travaillera d'abord sur trois zones importantes avant de s'attacher à la physiologie personnelle de chaque sportif et de la zone contracturée.



• **Le foie** qui constitue la principale station d'épuration du corps humain. Chez le sportif travailler cette zone en réflexologie plantaire est indispensable pour purger son corps des toxines emmagasinées par des efforts répétés intenses.

• **Les reins** sont également importants dans la mesure où ils sont un filtre pour le corps et participent aussi à l'évacuation des toxines.

• **Enfin le cœur** et toute la région cardio-vasculaire sont des zones à stimuler nécessairement pour la bonne récupération du sportif et lui permettre une bonne amplitude cardiaque. La réflexologie plantaire constitue un outil indispensable à la fois sur le plan préventif que curatif. Elle est une pratique déstressante et équilibrante qui se doit de s'adapter.

UNE ACTION PRÉVENTIVE ET RÉPARATRICE ADAPTÉE À CHAQUE SPORTIF

Pour le sportif en art martial qui pratique pieds nus, une stimulation et des pressions au niveau des pieds et sur toute la longueur du mollet sont requis pour drainer le système lymphatique mais aussi pour décontracter les orteils. Des séances avant et après les compétitions permettent d'équilibrer le corps, décontracter les zones endolories et apporter au sportif un sommeil réparateur.

Chez le coureur, l'ensemble du système cardio-vasculaire est sollicité et certains états de fatigue ne permettent plus une amplitude cardiaque optimale. La réflexologie plantaire est alors réparatrice, tant au niveau de la capacité respiratoire qu'au niveau des micro-traumatismes dus aux courses. La réflexologie plantaire sera également là pour soulager les maux de dos, les crampes et les courbatures, réduisant ainsi légèrement aux jambes et aux pieds. Grâce aux séances de réflexologie plantaire le marathonien accroît son potentiel cardio-vasculaire et diminue ses tensions.

La réflexologie plantaire dans la pratique de l'escalade est également un outil de récupération indéniable. Les douleurs suite aux orteils comprimés et les diverses contractions musculaires peuvent être considérablement réduites grâce à des séances de massage et d'étretement doux sur les zones douloureuses.

MODELAGE RELAXATION

Le simple repos ne suffit pas pour bien récupérer après un effort ou un stress sportif. Le modelage de récupération a plusieurs objectifs : son but est de détendre les muscles, d'éliminer les toxines, de détecter les tensions et les contractures et de les réduire. Pour la récupération rien ne vaut la main de l'homme pour dénouer les nœuds.

L'intérêt du modelage dans la récupération musculaire

Après une compétition ou un gros effort, un modelage permet de détendre efficacement les muscles qui ont été mis à rude épreuve par l'effort intensif. Ces gestes stimulants et relaxants vous permettront de détendre votre corps et de mieux récupérer. Ils vous aident à mobiliser toutes vos ressources pour être frais et dynamique les jours suivants.

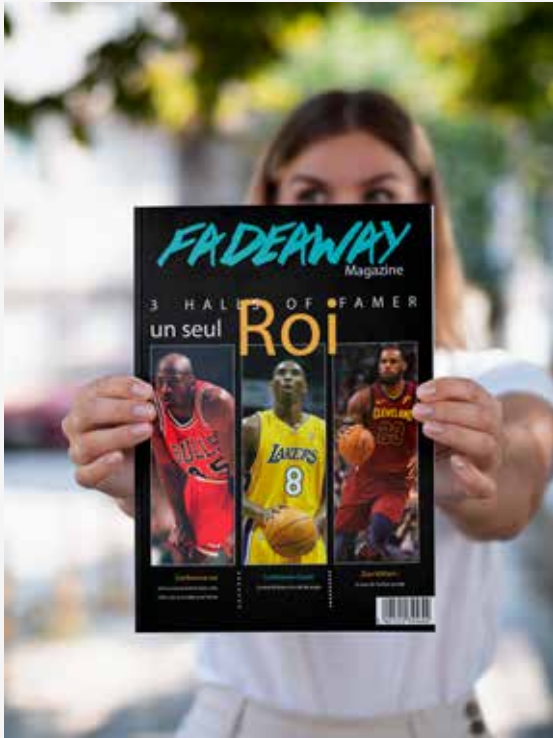
Le praticien aide pour le sportif :

- Se remettre plus rapidement (grâce au drainage des toxines en stimulant la circulation sanguine).
- Diminuer la fatigue.
- Reprendre l'entraînement de manière plus sereine.
- Réconforter le sportif, alors qu'il est éprouvé par l'effort.



Création d'un magazine de basket

- Détournage des images
- Maquette sur indesign
- Software : Indesign / Photoshop (Adobe)



QUI EST LE KING !

Dans une interview accordée à ESPN, le basketteur LeBron James s'est auto-proclamé «meilleur joueur de l'histoire» du basket-ball. Et Michael Jordan alors ?

Dans le débat infini qui divise les fans de basket-ball à travers le globe, à savoir qui est le meilleur joueur entre LeBron James et Michael Jordan, les deux principaux intéressés ne s'étaient jamais exprimés. L'aîné des Lakers a cependant rompu le silence dans le dernier épisode de More Than an Athlete sur ESPN, s'auto-proclamant meilleur joueur de l'histoire après sa victoire face aux Warriors en finales de NBA en 2015. «C'est cet accomplissement qui a fait de moi le meilleur joueur de l'histoire», raconte LeBron James. À l'époque, ses Cleveland Cavaliers étaient menés 3-1 face aux Warriors de Golden State, alors que 4

matches scellaient le championnat pour ces derniers. L'équipe californienne aux 73 victoires en saison régulière semblait invincible, mais LeBron James en a décidé autrement. «Tout le monde parlait du fait que c'était la meilleure équipe de tous les temps, et qu'on reviendrait comme ça en finales de NBA après avoir été menés. J'ai trouvé que c'était spécial, à comment l'homme aux 3 championnats. Une fois l'émotion de cette victoire spéciale passée — la ville de Cleveland n'ayant pas gagné de championnats dans n'importe quelle discipline sportive depuis 52 ans — LeBron James affirme s'être dit «voilà ce qui fait que tu es le meilleur joueur de l'histoire.»

Un point de vue qui n'est pas partagé par toute la sphère NBA. Cependant, LeBron James peut se réjouir qu'une telle déclaration fasse réfléchir plutôt que rire. N'importe quel autre joueur qui serait affirmé être le meilleur joueur de l'histoire serait devenu la risée des réseaux sociaux. Pourtant, même si sa carrière déjà impressionnante n'est pas finie, les statistiques folles de LeBron James trouveront toujours leur égal chez celles de Michael Jordan. LeBron James peut par exemple se flatter d'un record de 8 finales NBA d'affilée, mais affiche 3 victoires pour 6 défaites en finales, contre 6 victoires pour aucune défaite au pour Michael Jordan.

1. Bague du titre des Lakers en 2002.
2. Bague du titre des Bulls 1993.
3. Bague du titre du Heat en 2012.

1. Kobe Bean Bryant

Nom : Kobe Bean Bryant

Surnom : Black Mamba

Nationalité : Américaine

Naissance : le 23 août 1978

à Philadelphie, Pennsylvanie

Taille : 1,96 m

Poids : 81 kg

Champion NBA avec les Lakers en 2000, 2001, 2002, 2009 et 2010

2. Michael Jeffrey Jordan

Nom : Michael Jeffrey Jordan

Surnom : Air Jordan, Air Jis Anness

Nationalité : Américaine

Naissance : le 17 février 1963

à Brooklyn, New York

Taille : 1,98 m

Poids : 84 kg

Champion NBA avec les Bulls en 1991, 1992, 1993, 1996, 1997 et 1998

3. LeBron Raymone James

Nom : LeBron Raymone James

Surnom : King James, The Chosen One

Nationalité : Américaine

Naissance : le 30 décembre 1984

à Akron, Ohio

Taille : 2,01 m

Poids : 111 kg

Champion NBA avec le Heat en 2012, 2013 et avec les Cavaliers en 2016

FADEAWAY

Magazine

3 HALLS OF FAME

un seul

Roi



Conference est

duel au sommet entre les Sixers et les Celtics sous la surveillance de Toronto

Conference Ouest

Combat de titans à la cité des anges

Zion William :

le retour de l'enfant prodige



Création d'une identité visuelle

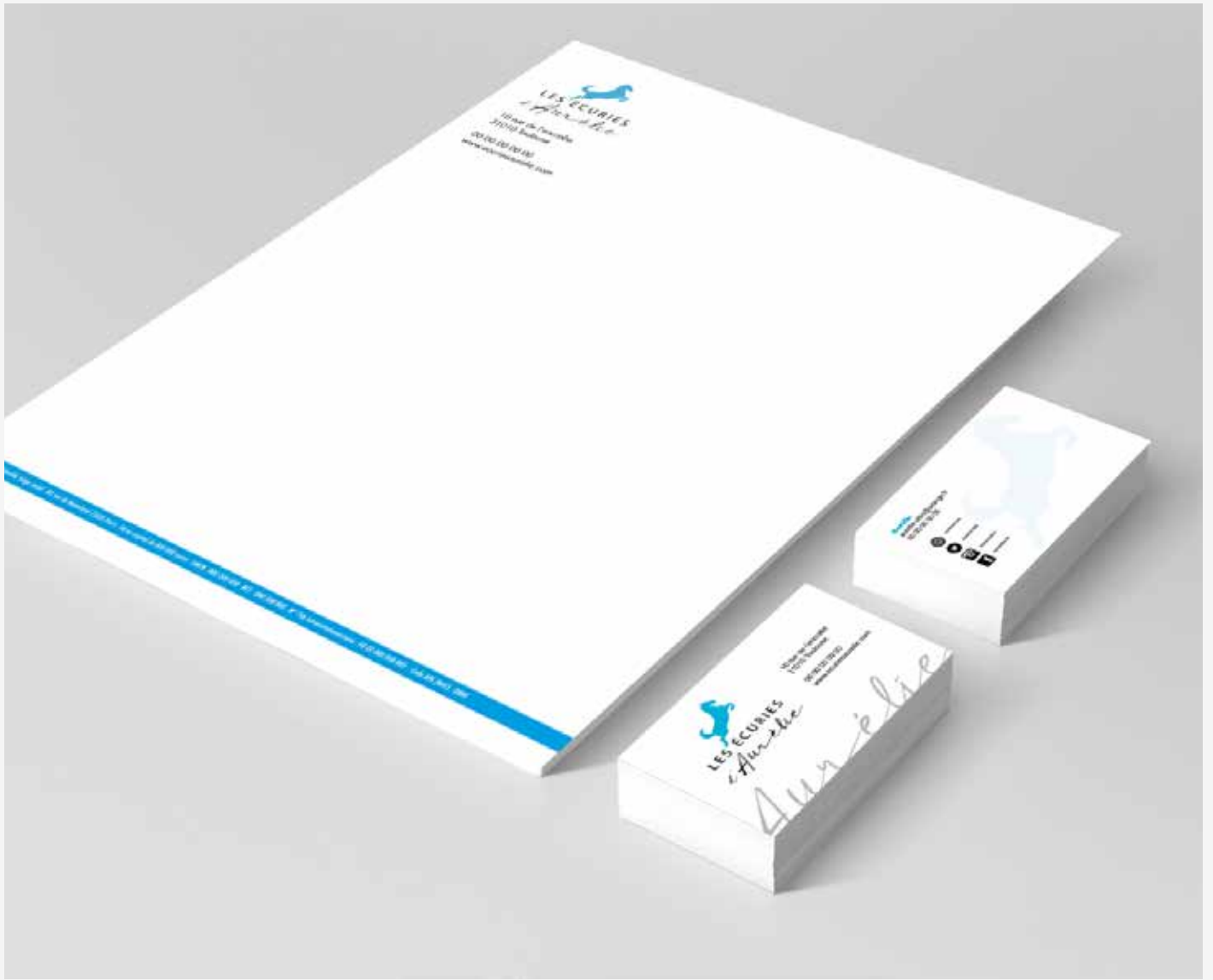
- Création du logo
- Mise en situation sur Indesign et sur Photoshop
- Software : Indesign / Photoshop (Adobe)



LES ÉCURIES

d'Aurélië







Création d'une identité visuel

- Création du logo
- Mise en situation sur Indesign et sur Photoshop
- Software : Indesign / Photoshop (Adobe)

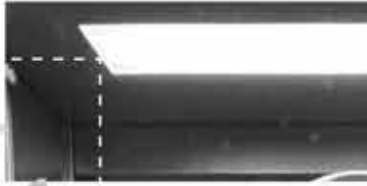








FINAL CUT



DRONE

MULTIMÉDIA

AFTER EFFECT



ANIMATION



I MOVIE



**PREMIERE
PRO**



Création d'un traileur

- Montage vidéo
- Software : première pro (Adobe)



Création d'une vidéo promotionnelle

- Montage vidéo
- Software : Imovie (Apple)



Création d'une vidéo de vacance

- Montage vidéo
- Software : Imovie (Apple) / premiere pro



Animation d'une identité visuel

- Motion design
- Software : Illustrator / After Effect (Adobe)



Animation d'un logo

- Motion design
- Software : Illustrator / After Effect (Adobe)

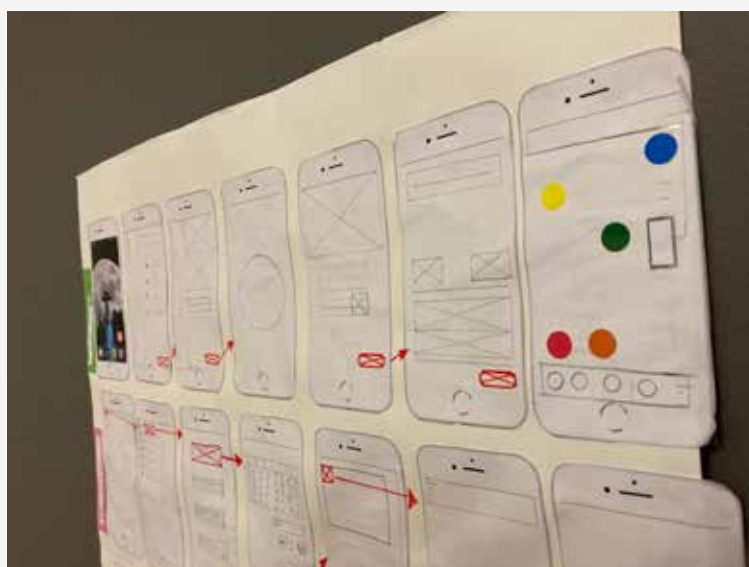
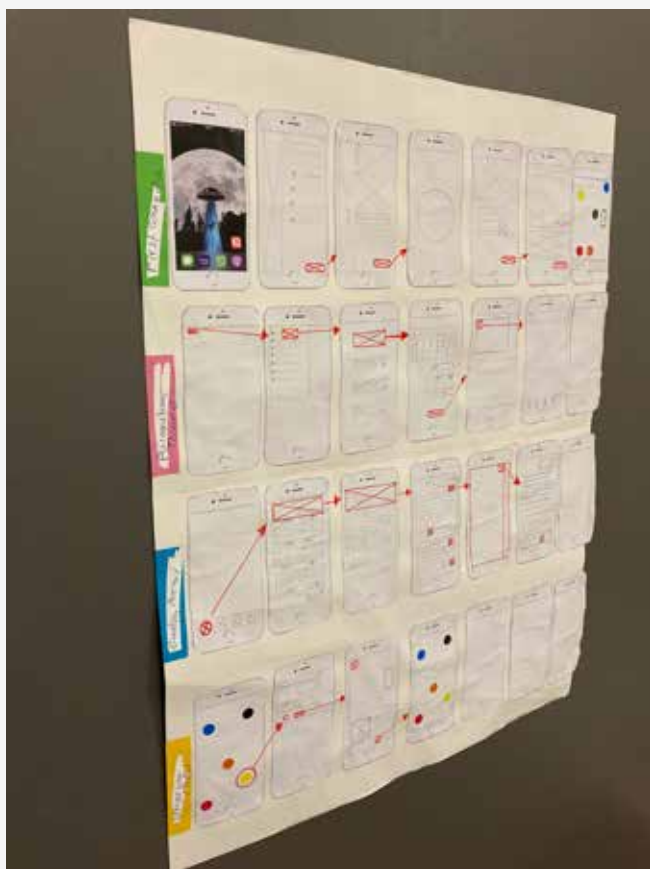




**XD
WEB**

Gestion de projet

- Ux /Ui
- Conception d'une maquette et de son design
- Software : XD (Adobe)





Bienvenue











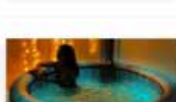







SELECTION DE VOTRE LANGUE
LANGUAGE SELECTION





-  Bienvenue
-  Welcome
-  Bienvenido
-  Bem-vindo
-  Hallo
-  hoi




Valider

Orange 5G  100% 

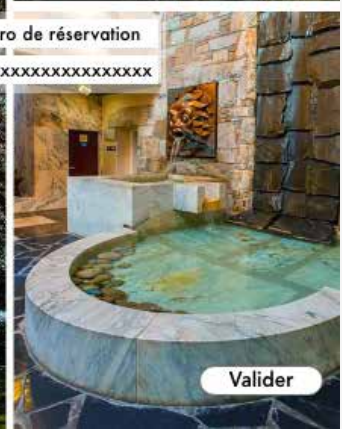
-  **Watsu** 
Le terme « Watsu » est technique de massage créée au Japon
-  **Soins** 
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed.
-  **Vaporarium** 
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed.
-  **Hamam** 
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed.
-  **Sauna** 
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed.
-  **Jacuzzi** 
Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed.

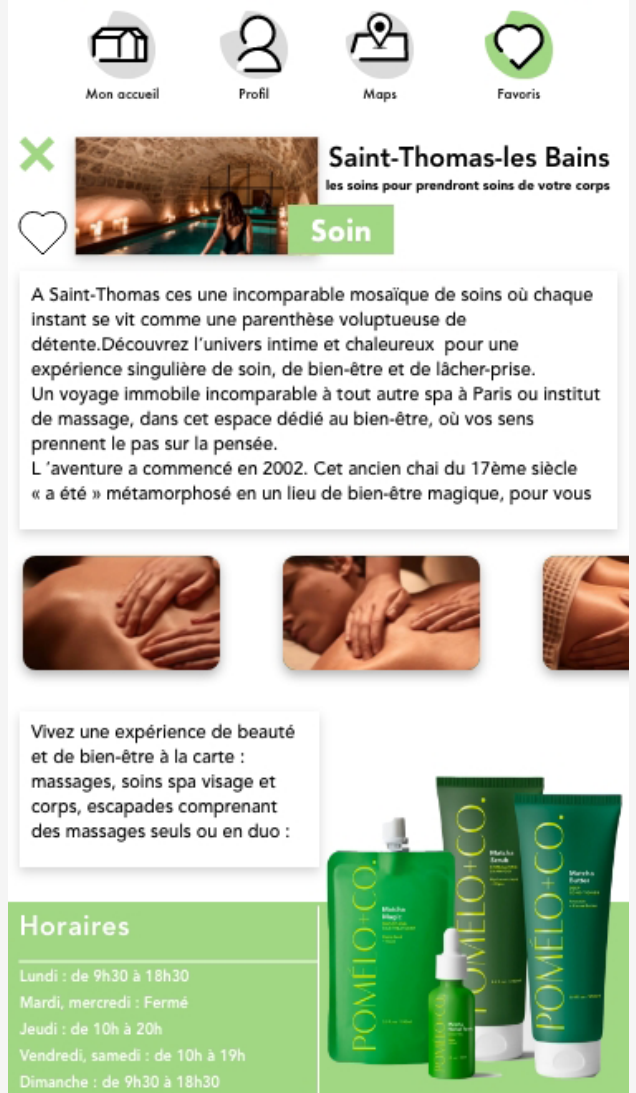
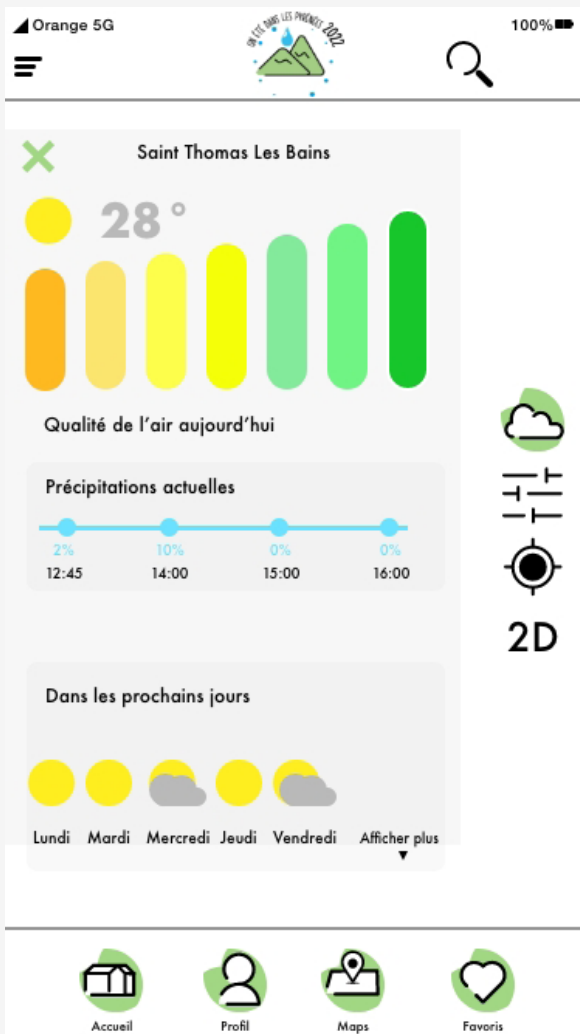
 Mon accueil  Profil  Maps  Favoris



Numéro de réservation
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Valider



Création du site en CMS

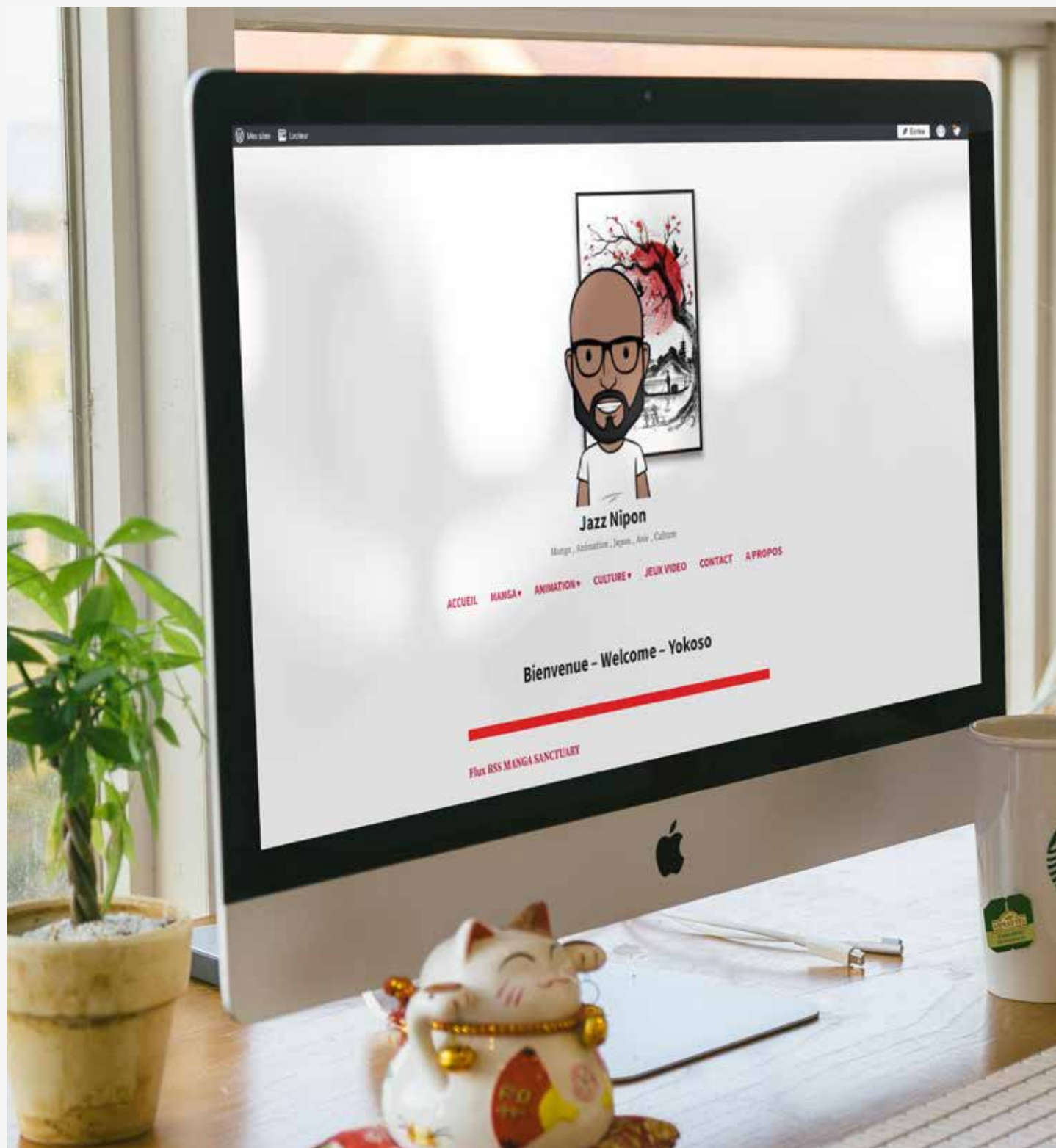
- Création du site en cms avec des pluggins de type élémentor
- Préparation des médias et leur mise en page, gestion de l'interactivité du site
- Hébergement : OVH
- Nom de domaine : OVH

● JAZZ GRAPHISME ●



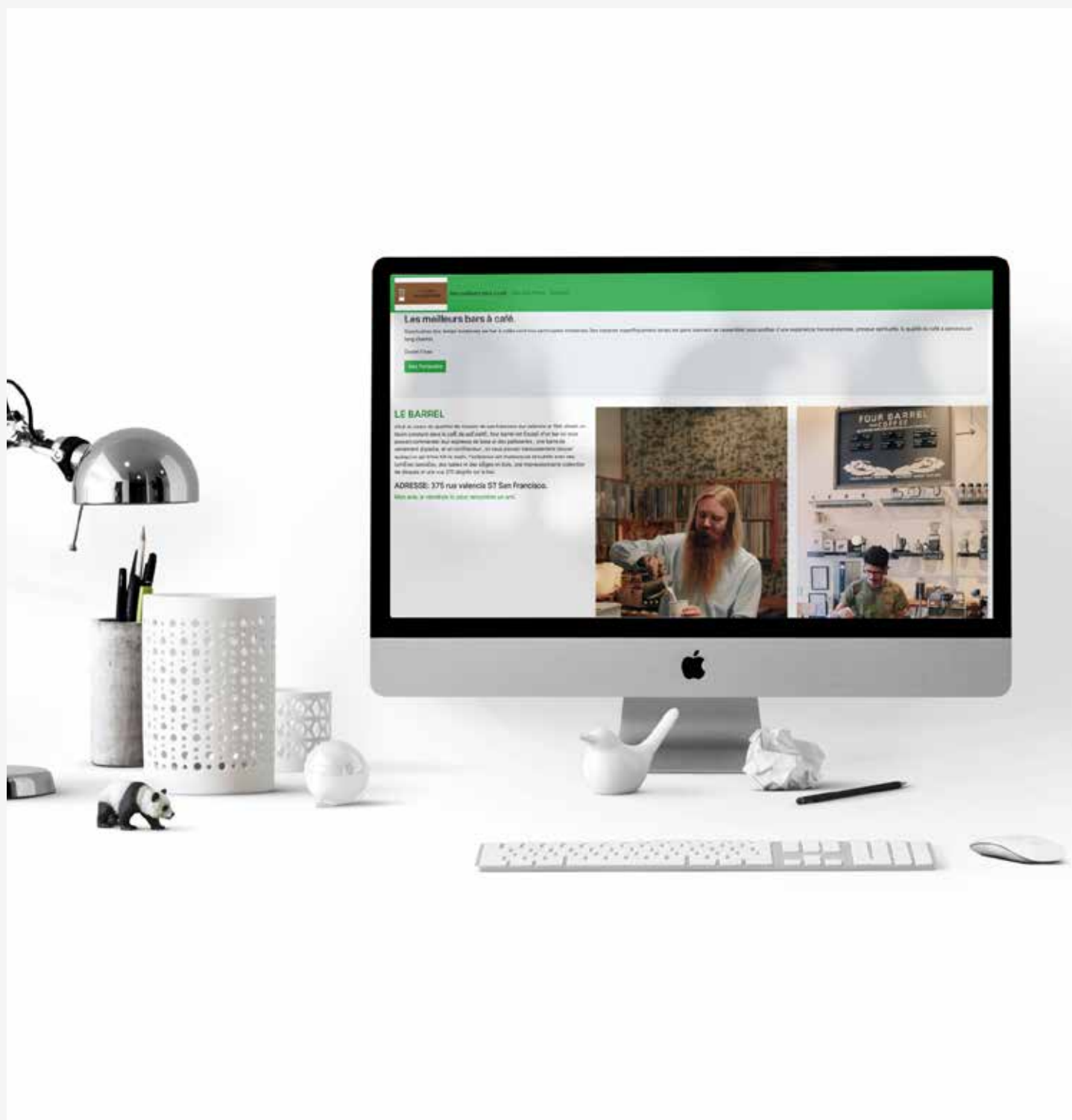
Création d'un site type blog

- Création du site en cms
- Préparation des médias et leur mise en page, gestion de l'interactivité du site
- Hébergement : gratuit
- Nom de domaine : néant



Création d'un site en HTML

- Création du site en Html / CSS avec bootstrap 4.6
- Exécution de la mise en page avec un système de col
- Hébergement : école



HARDWARE

Mac Mini M1

Mac book Air 2014

Iphone SE / Iphone 11

Canon D600

Gook Cam 4K

Isteady Pro 4

Dji osmo 4

Dji Mini 2

SOFTWARE

Illustrator

Photoshop

Indesign

After Efect

XD

Première Pro

Imovie

Final Cut

Ligh Room

Brackets



NATTES GRÉGORY



JAZZ GRAPHISME

Merci de votre visite n'hésitez pas à communiquer avec moi pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Je remercie l'équipe pédagogique de l'école graphisme et communication basée à Paris 13e et les intervenants professionnels extérieurs de ma formation, pour avoir assuré la partie théorique et pratique de celle-ci.

