

C U R R I C U L U M   V I T A E

# **martin** **SYLVESTRE**

**Directeur**  
**ARTISTIQUE**

**Graphiste**  
**IMPRIMÉS & WEB**

**Surprenant**

MARTIN SYLVESTRE  
CRÉATEUR CONSCIENT

**MON  
PARCOURS** 3

**MES  
COMPÉTENCES** 4

**MES  
FORCES** 5

**MES  
CRÉATIONS** 6

**VOIS-MOI COMME ...**

**Directeur artistique**  
AVEC COHÉRENCE ET QUALITÉ

**Chargé de projets**  
GESTION SAIN ET ÉQUILIBRÉ

**Graphiste**  
MULTITÂCHE IMPRIMÉS & WEB

**Webmaster**  
ERGONOME, DESIGN, WORDPRESS

**AVEC DES HABILÉTÉS :**

**Créateur publicitaire**  
M'ADAPTANT AUX DIVERS MÉDIA

**Infographiste**  
RETOUCHES PHOTO, LIVRE,  
FORMATION, FICHE TECHNIQUE

**Technicien**  
TOUJOURS AU BON MOMENT

**Support**  
TECHNIQUE ET MORAL

**Conseiller**  
CONSCIENT ET COMMUNICATIF

**Gestion événementiel**  
AVEC EXPÉRIENCE SUR LE TERRAIN

**Par ici la jasette ...**

**450 494-2490**

sylvestremartin@hotmail.com

martinsylvestre.com

# MON PARCOURS

Plaisir ~ Amour ~ Créativité ~ Respect

Je mets à profit toute mon expérience de vie et mon savoir-faire pour vous offrir une expérience qui pourra améliorer l'expérience client-équipe, régler des conflits, gérer/analyser des projets et assurer un service à la clientèle impeccable. Vous recherchez une personne autonome, drôle, conviviale avec les capacités multiples telles le travail sous pression, la gestion de plusieurs projets, l'efficacité et la recherche du meilleur en chaque chose et personne... Martin Sylvestre !

## Formations



## Expérience professionnelle

**2022**

**Tatum agence créative**

Chargé de projets

**2023 ~ Espace Namaö**

**2021 ~ Alchimie sonore**

**2019 ~ Studio Om Sat**

**Travailleur autonome**

Professeur de Hatha Yoga et méditation

Organisation d'événement live,  
capsules Youtube et retraite de Yoga

Atelier dans des groupes de formation (Annie Comtois  
coache vocal)

**2014 ~ 2020**

**École de Yoga Shantaya**

Professeur de Hatha Yoga et méditation

Conseiller en communication, graphiste web et imprimé

Organisation d'événement et de retraite

**2006 ~ 2022**

**Cournoyer communications marketing**

Graphiste web et imprimé - publications

Chargé de comptes ~ Directeur de production

**2004 à aujourd'hui / Travailleur autonome**

Conseiller en communication et graphiste web et imprimé

Directeur artistique

Développement des affaires

Rencontres clients

**2001 ~ 2006**

**C/L Info**

Directeur artistique

Graphiste web et imprimé

**2001**

**SRT Communications**

Graphiste pigiste

**Comité de revitalisation du Vieux-Chambly**

Graphiste

# MES COMPÉTENCES

**martin**  
SYLVESTRE

PROACTIF **PASSIONNÉ**  
**AUTONOME** FIDÈLE  
LOGIQUE **CONCILIANT**  
**RESPECTUEUX**  
PRÉSENT **SERVIABLE**  
**PROFESSIONNEL**  
TRAVAILLANT GENTIL  
SINCÈRE **SYMPATIQUE**

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| PHOTOSHOP        | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| INDESIGN / QUARK | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| ILLUSTRATOR      | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| DREAMWEAVER      | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| PROGRAMMATION    | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| WORDPRESS        | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| SEO              | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| SUITE OFFICE     | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |

## Direction artistique

Orienter la grille graphique vers une cohérence visuelle tout en exerçant un contrôle-qualité sur l'ensemble du contenu.

## Graphiste Web et imprimés

J'ai expérimenté et connais très bien toutes les étapes de production d'un site Internet ainsi qu'une production imprimée vers une impression numérique ou sur presse offset.

Je n'ai pas la prétention de me proclamer programmeur, mais un excellent technicien qui maîtrise les diverses compréhensions du Web, pour le verbaliser au client de façon simple et adéquate.

J'ai également développé au fil des ans, une expérience de la gestion de compte Web : réservation-transfert de nom de domaine. Hébergement Web, configuration et assistance technique.

## Je m'adapte selon les besoins, je trouve toujours une solution supportante.

### Publications

À travers le monde de l'imprimé, j'ai eu à cotoyer de très près les publications. J'y faisais la création publicitaire et la mise en page; il faut tenir compte de la réalité et du public cible pour ajuster le message.

### Directeur de production

J'ai eu à gérer une équipe de plus de 3 personnes et à leur attribuer des projets selon les besoins et leurs forces. Il m'était facile d'entrer en contact avec eux pour les motiver, les écouter et échanger.

### Analyse de projet

Je possède une très bonne compréhension des enjeux de temps. Il m'est facile d'analyser des projets d'envergure tout comme de petits projets et les rendre à bon terme et profitable.

### Professeur de Yoga / Instructeur en méditation

Ces rôles m'apportent une ouverture et une facilité à discuter avec les gens, les soutenir ainsi que les aider dans leur démarche personnelle et ou professionnelle; le tout teinté par le Raja Yoga, une philosophie de vie par des attitudes-aptitudes justes à développer et à prendre conscience.

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| PONCTUEL                     | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| À L'ÉCOUTE                   | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| SERVICE ET SUPPORT CLIENTÈLE | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| CALME ET POSÉ                | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| TROUVER DES SOLUTIONS        | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| DRÔLE ET HUMORISTE           | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| ENTREAGENT                   | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| CONVIVAL                     | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| SAGE ET RÉFLÉCHI             | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| AUTONOME                     | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| EMPATHIQUE                   | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| RIGoureux MAIS FLEXIBLE      | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |
| MAUVAISE HUMEUR              | ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● |

## Un peu sur moi...

C'est un défi de laisser aller un projet, car je veux l'amener à un autre niveau et souvent le temps ne le permet pas. **Donc savoir abdiquer ou lâcher-prise est une notion avec laquelle j'évolue.**

J'ai un regard et une présence rempli d'équanimité face à la vie. Ce qui fait de moi une personne clé dans votre équipe, tant en mode travailleur autonome que sur le plancher au sein de votre équipe.

Rien n'est parfait, mais, tout est parfait si vous savez comment appréhender un projet, une situation, une émotion et/ou une personne.

Rien de mieux qu'une jasette pour parler projet et avenir... 450 494-2490



**Portfolio**

IMAGE DE MARQUE



# GESTION DE COMPTE



**Vos partenaires d'affaires, complices de votre réussite**

Entrepreneurs, trouvez l'appui nécessaire à l'atteinte de vos objectifs personnels et professionnels

450 746-7000  
desjardins.com

Votre équipe, présente et engagée, pour vous accompagner à cette étape-clé de votre vie financière!

## CAPSULE FINANCIÈRE

### INVESTIR DANS LE REER DE VOTRE CONJOINT

**La retraite n'est pas pour demain, mais vous souhaitez maximiser vos cotisations pour en profiter davantage?**

**En investissant dans le REER de votre époux ou de votre conjoint de fait, vous pourriez avoir plus d'argent dans vos poches lorsque vous commencerez à toucher des revenus de retraite.**

**Cette stratégie fiscale s'avère favorable si l'un des conjoints prévoit recevoir des revenus de retraite beaucoup plus élevés que l'autre.**

*Le genre masculin est utilisé pour simplifier la lecture.*

**RÉPARTIR VOS REVENUS DE RETRAITE**  
Cotiser au REER de son conjoint permet de répartir de façon plus égale le revenu du couple après la retraite et de payer moins d'impôts.

En effet, si chacun retire, par exemple, 30 000 \$ par an de ses REER, votre couple pourra moins d'impôt que si les retraits respectifs sont de 15 000 \$ et de 45 000 \$. C'est ce qu'on appelle le fractionnement des revenus.

**UN PRINCIPE AVANTAGEUX**  
Investir au nom de votre conjoint peut vous faire profiter d'une réduction de votre revenu imposable tout en augmentant son REER personnel.

**LA RÉGLE DES TROIS ANS**  
Vous devez cesser de cotiser au REER de votre conjoint trois ans avant votre retraite afin que les retraits qu'il effectue ne soient pas inclus dans votre revenu.

Cette stratégie doit prévoir tous les types de revenus, y compris les revenus de placement et les rentes de retraite. Par exemple, le conjoint qui prévoit recevoir une rente de son employeur peut accumuler moins dans son REER et cotiser à celui de son conjoint.

**Pour en connaître davantage, prenez rendez-vous avec votre conseiller à la Caisse.**

450 746-7000  
desjardins.com

[/caissepierredesaurel](https://www.facebook.com/caissepierredesaurel)

**Desjardins**  
Caisse Pierre-De Saurel

**Desjardins enrichit les gens et toute la communauté!**

# Desjardins

J'ai accompagné Desjardins Pierre-De Saurel dans leurs communications graphiques durant quelques années.

Publicités, documents promotionnels, affichage interne, produit d'affichage promotionnel

**AVEC UN ACTIF DE 275,1 MILLIARDS DE DOLLARS, DESJARDINS EST LE PLUS GRAND GROUPE FINANCIER COOPÉRATIF AU CANADA\***

Choisir d'être membre et de faire affaire avec Desjardins, c'est bénéficier d'une offre personnellement avantageuse et avoir un impact significatif dans la collectivité grâce aux valeurs que nous partageons. C'est ça, la différence Desjardins. Une coopérative simple, humaine, moderne et performante, qui travaille toujours dans l'intérêt de ses membres et clients.

Desjardins enrichit la vie des gens et de toute la communauté!

*\* Données recueillies au 31 décembre 2017*

450 746-7000

**Desjardins**  
Caisse Pierre-De Saurel

Consultez tous vos avantages membre en cliquant et inscrivez-vous à l'initiative en visitant : [desjardins.com/avantages](https://www.desjardins.com/avantages)

AVANTAGES MEMBRE DESJARDINS

## UNE ÉQUIPE PRÉSENTE ET ENGAGÉE AU CŒUR DE VOTRE VIE

**CONSEILLERS CONSEILLÈRES EN FINANCES PERSONNELLES**

Jean-François Simoneau<sup>1</sup> Annie Ouellette<sup>2</sup> Louise Cournoyer<sup>3</sup> Anik Therrien<sup>4</sup> Guylaine Caplette<sup>5</sup> Lyne Berthiaume<sup>6</sup>

Mars 2018 - Novembre 2018

# CONGÉ FÉRIÉ

## Nos bureaux seront fermés le lundi 11 novembre dans le cadre du jour du Souvenir.

EN TOUT TEMPS, EFFECTUEZ VOS TRANSACTIONS FINANCIÈRES COURANTES :

[desjardins.com](https://www.desjardins.com) [m.desjardins.com](https://www.m.desjardins.com) guichets automatiques 1 800 CAISSES

**Desjardins**  
Caisse Pierre-De Saurel



### Plaisirs incontournables

#### Le majestueux fleuve Saint-Laurent

Environ 4000 îles, cette région offre de magnifiques points de vue sur le fleuve Saint-Laurent qui rehausse à merveille les paysages environnants. Parmi ses nombreuses points d'observation, on retrouve également des attractions uniques en leur genre. Ici, qui vous permettront de vous plairement l'exploration du fleuve dans toute sa beauté.

**Comment découvrir cet incontournable**

- Parc Regard sur le fleuve
- Wapitane
- Maison de la Rivière
- Musée de Sorel
- Stades
- La Rivière
- Colonne des Amères Folles

### Les charmes ruraux

À travers champs et forêts, en longeant le fleuve, les charmes ou les routes Richelieu et Verchères le paradis vous offre des paysages à couper le souffle avec ses nombreux kilomètres de prairies à visiter. Le terroir de Saint-Denis est un territoire qui possède une vocation assez importante. Sur un total de 12 municipalités, 10 sont rurales et elles couvrent 90% du territoire. Découvrez les plaisirs de la campagne également il propose ses produits locaux!

**Comment découvrir cet incontournable**

- Église historique national de Centre de Saint-Denis
- La Saline Appage
- Le Centre de Culture
- Piscine Polytechnique
- Paroisse Saint-Jean
- Musée de Sorel
- Parc national du Saguenay
- Parcs de Sorel
- De nombreux campings

### Plaisirs incontournables

#### La Réserve de la biosphère du Lac-Saint-Pierre

En 2000 l'UNESCO attribue le titre de réserve mondiale de la biosphère au lac Saint-Pierre afin de souligner la qualité de ses milieux naturels, la diversité faunique et floristique du territoire et les efforts communs par les communautés à la préservation et à la conservation de cet écosystème unique.

**Comment découvrir cet incontournable**

Offrez-vous une journée plaisante sur cette carte!

### Plaisirs incontournables

#### La Réserve de la biosphère du Lac-Saint-Pierre

**Faits intéressants**

- Une des plus grandes hermines connues en Amérique du Nord
- 288 espèces d'oiseaux observées dont 120 considérées comme nichées
- 12 espèces d'insectes font partie de la liste des espèces menacées du Québec
- Prendre toute migration printanière de 10% des marges du fleuve Saint-Laurent
- Le plus important pontail du fleuve Saint-Laurent avec 323 îles
- Le plus importante plaine d'inondation du fleuve Saint-Laurent
- Un territoire demeuré à 90% naturel
- 90% des milieux humides du fleuve Saint-Laurent
- Les plus importantes zones de conservation au Québec

Guide touristique 2022-2023 (réalisation complète)

## Ingénierie détaillée

# 3

À LA FINE POINTE

- Modèle 3D > AMÉNAGEMENT D'USINE
- Modèle 3D > ACCESSIBILITÉ PASSERELLE / SÉCURITÉ
- Modèle 3D > STRUCTURE DE L'ACIER BÂTIMENT

**LAPALME** groupe conception mécanique

6000, route de l'Aéroport, suite 301, Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y9  
Téléphone : 450 678-0101 • Télécopieur : 450 678-0105  
www.lgcm.ca • info@lgcm.ca

## METAL

PIERREVILLE

### STABILISATION, OUVERTURE DES CHAKRAS

#### Supta Padangusthasana

Main à l'orteil couché au sol

**OBSERVEZ AVEC BIENVEILLANCE LES TENSIONS SE TRANSFORMER EN PRANA**

| Infos pratiques   | Chakras  | Doshas équilibrés  |
|---|--|--|
| <b>QUALITÉ</b><br>Équilibre ancré<br><b>NOM FRANÇAIS</b><br>Main à l'orteil couché au sol<br><b>NOM SANSKRIT</b><br>Supta Padangusthasana<br><b>SIMPLIFIATION</b><br>Supta = couché<br>Padma = pied<br>Angustha = orteil<br>Asana = posture<br><b>GÉNÉRIQUES DE POSTURE</b><br>Stabilisation<br>Ouverture des hanches | <b>AJNA</b><br><b>SVADHISTANA</b><br><b>MULADHARA</b><br>Active les 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> chakras.<br>Le 8 <sup>e</sup> chakra est activé par l'extension de la posture. | <b>VATA</b> - Mettre l'accent sur l'hydratation et le massage du corps<br><b>PITTA</b> - Mettre l'accent sur le tonus (à éviter dans la version)<br><b>KAPHA</b> - Pratiquer en douceur avec des mouvements fluides. |



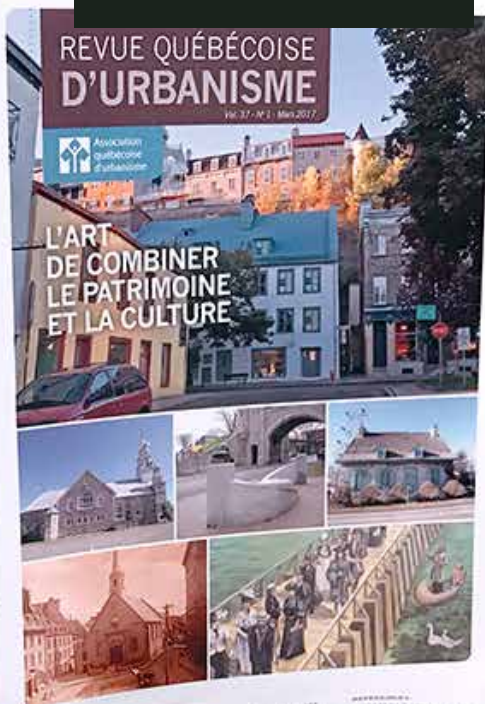
## SOLUTIONS DOUANE

INTÉGRATION ET SUPPORT EN IMPORT-EXPORT

Annie Lavallée, CCS  
Spécialiste douane et logistique

solutionsdouane.com  
info@solutionsdouane.com  
450 881-2001

# PUBLICATIONS



## Autres publications

Contacts Affaires 2021 ~ 2022

Bravo magazine 2021 ~ 2022

Maison passion 2021 ~ 2022

Revue Québécoise  
d'urbanisme



**Au cours de mes 23 années d'expérience dans le monde des communications graphiques et multimédia, j'ai eu la chance de :**

**- Participer à plus de 400 projets et sites Internet**

au niveau de l'analyse de temps, du développement et *brainstorm*, de la création, l'expérience et l'ergonomie de navigation, des suivis clients et des programmeurs et de la mise en ligne;

**- Créer et concevoir différentes plateformes,**

allant de la vitrine Web, du blog et passant par les sites transactionnels (réservation, vente en ligne et location) ;

**- Rencontrer différents clients et intervenants;**

**- Analyser et superviser les mises en chantier de ses projets.**

Comme le monde du Web évolue constamment à un rythme effréné, je vous suggère d'en parler de vive voix, voici quelques réalisations :

**QUELQUES SITES ACCESSIBLES :**

- › [nichoir.ca](http://nichoir.ca)
- › [cjsso.ca](http://cjsso.ca)
- › [soreltracy.com](http://soreltracy.com)
- › [veterinairesoreltracy.com](http://veterinairesoreltracy.com)
- › [locationfgl.com](http://locationfgl.com)
- › [bieresvinsterroir.com](http://bieresvinsterroir.com) \*\*
- › [galameritesoreltracy.com](http://galameritesoreltracy.com)
- › [soreltracyciment.com](http://soreltracyciment.com)

**QUELQUES PROJETS D'ENVERGURES PASSÉS :**

- › Tourisme Centre-du-Québec
- › Village Québécois d'antan
- › Karine Vanasse
- › Festival de la gibelotte
- › Jean-François Breau
- › Roses Drummond
- › Ville de Cowansville
- › Quality Suites (Drummondville)
- › Hôtel de la rive (Sorel-Tracy)
- › Québec auto crédit (Montréal)
- › Moulin à laine d'Ulverton
- › Les Voltigeurs de Drummondville
- › Desjardins Centre financier aux entreprises du Richelieu (micro site Internet pour un événement ciblé)