

equal 2004-2008
Combattre les discriminations, réduire les inégalités, pour une meilleure cohésion sociale

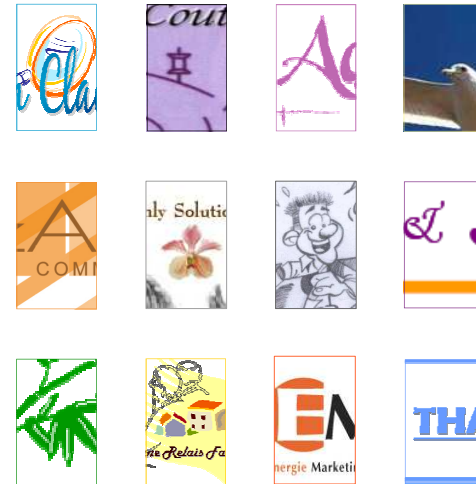


INAUGURATION



SAINT SULPICE

Jeudi 20 avril 2006



EDITO

Déjà 8 mois que la couveuse d'activités Altitude a ouvert ses portes sur St-Sulpice.

Vous êtes 21 à avoir intégré le dispositif et à vous être associés à sa réussite.

Aujourd'hui vous avez encore fait preuve, par votre implication à cette journée, de votre attachement et du bien fondé de ce lieu conçu pour vous et que vous ferez évoluer avec nous.

Toute cette aventure n'aurait pu voir le jour sans la participation financière du programme EQUAL et sans un partenariat étroit avec la commune de St-Sulpice que je remercie vivement.

Au travers de l'espace que vous m'offrez, je tiens également à remercier toute l'équipe de consultants qui intervient sur la couveuse pour leur travail, leur état d'esprit et leurs convictions.

Enfin, je souhaite vous dire toute mon admiration et vous apporter tout mes vœux de réussite.

Jean-Marie Plestant

Responsable de la couveuse Altitude 81



La couveuse de Saint Sulpice

THALES SECRETARIAT

Pascal FONTAINE

Poudéous Bas
81500 LAVAU

0871 50 45 70
06 50 20 66 94
ts81@wanadoo.fr

SON PARCOURS...

« Oser avancer », une philosophie de vie pour ce francilien d'origine qui, à 47 ans, après des carrières dans les domaines juridique, de la santé et de l'énergie, a décidé de mettre ses compétences au service des entreprises.



SON PROJET...

Les entreprises, petites ou grandes, prennent conscience de la nécessité d'externaliser ou de sous-traiter certaines tâches.

Thales Secrétariat est la solution aux surcharges ponctuelles ou régulières ne nécessitant pas l'embauche d'un salarié.

Qu'il s'agisse de conception de documents, de frappe de courriers, de rapports ou de transcriptions audio, toutes les tâches de secrétariat peuvent, ainsi, être prises en charge à distance.

Avec un travail rapide, soigné, pour un montant adapté et entièrement intégrable dans les charges, Thales Secrétariat offre ainsi à toutes les sociétés la possibilité de se recentrer sur leur cœur de métier et de mieux gérer ce bien précieux qu'est leur temps.



Réginald LAMBERT

87 rue croix verte
81000 ALBI

05 63 43 67 15
06 66 75 54 91
reginald@only-solutions.org

SON PARCOURS...

Réginald Lambert est un professionnel qui a su s'imposer sur la scène du commerce international avec une réputation de services et de confiance. Il apportera à votre projet international des atouts majeurs issus de 15 années d'expérience réussies en négociation et management. De double culture Franco-Anglo-Saxonne et polyglotte, il vous accompagnera dans vos démarches vers le commerce international.



SES PRESTATIONS...

APPROVISIONNEMENT

- * Trouver vos matières premières, produits finis ou semi-finis aux prix les plus compétitifs du marché mondial
- * Contrôler les niveaux quantitatif et qualitatif avant de payer la marchandise
- * Organiser vos opérations logistiques
- * Identifier vos partenaires potentiels de production à l'étranger
- * Lancer et Gérer vos appels d'offre



VENTES

- * Étudier vos marchés potentiels avec l'appui d'un réseau de partenaires opérationnels dans le monde entier
- * Organiser et Accompagner vos tournées commerciales
- * Représenter vos intérêts auprès des clients internationaux
- * Permettre et Faciliter des actions commerciales consolidées entre acteurs français ayant des intérêts communs
- * Participer aux opérations de promotion d'échanges internationaux des institutions nationales et européennes

SOMMAIRE

EDITO – *Jean-Marie PLESTANT* 2

LES ENTREPRENEURS A L'ESSAI

SERVICES AUX PARTICULIERS

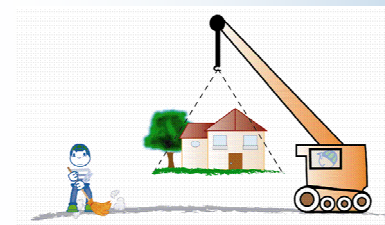
Adeline Mariage.....	5
Eliane Relais Famille.....	6
Nathalie Faure.....	7
Flore & Sens	8
Margoty Couture.....	9
Secrets de jardin.....	10
Stéphanie Vignal.....	11

SERVICES AUX ENTREPRISES ET AUX COLLECTIVITES

Christophe Ballarin.....	12
DesignTusk.....	13
EMCID.....	14
En Clair.....	15
Brigitte Lavarenne.....	16
Lezargrafik.....	17
Only Solutions.....	18
Thales Secrétariat.....	19

SON PROJET...

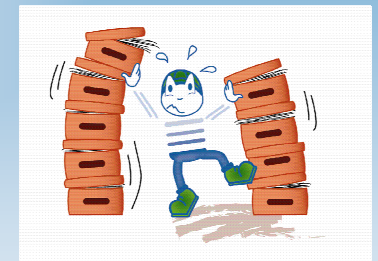
LezArGrafik est un studio de création au service de vos projets. La maîtrise des technologies et une recherche créative permanente, font de ce studio le meilleur partenaire de votre communication. Un œil sur les dernières tendances graphiques et l'écoute attentive de vos besoins leur permettent de vous aider à construire l'Image qui vous va bien. LezArGrafik s'engage à vos côtés dans votre communication pour la rendre unique, percutante et efficace.



SES PRESTATIONS...

Vos projets sont une Réalité, ils vous aident à leur donner Vie. Leur maîtrise de la chaîne graphique vous permet d'avoir le même interlocuteur dans toutes les étapes de vos réalisations :

- * Identité visuelle (Création et déclinaisons)
- * Chartes graphiques
- * Conception et impression de cartes de visites, cartes commerciales, têtes de lettres, dépliants, plaquettes, brochures, affiches, magazines...
- * Illustrations originales numériques



« Créons ensemble la communication qui donne l'Elan à vos Projets, et dans laquelle vos Clients vont Vous reconnaître... »

LezArGrafik, Communiquons vos Idées.



Brigitte LAVARENNE

Biats
81500 LACOUGOTTE-CADOU

06 23 34 00 40
brigitte.lavarenne@wanadoo.fr

SON PROJET...

Le projet consiste dans le service de support administratif et du secrétariat confirmé auprès des artisans et PME.

L'expérience montre qu'une intervention de quelques heures par semaine permet à de nombreuses entreprises d'optimiser leur suivi administratif et d'améliorer significativement leur trésorerie. Mais cette charge de travail ne justifie pas toujours un emploi salarié.

SES PRESTATIONS...

Elle propose les services d'une assistante confirmée (15 ans d'expérience : secrétaire commerciale, suivi de projets, assistante de direction).

- * Support administratif
- * Devis, facturation, suivi des impayés
- * Suivi administratif clients, fournisseurs, banque (Dailly...), huissiers
- * Déclarations sous-traitance (PPSPS, DC5, DC7...)

- * Organisation logistique (livraisons, salons...)
- * Secrétariat (courrier, classement, mailings...)
- * Support informatique (bureautique et formation progiciels)
- * Traductions anglais et allemand



Adeline ROUX

11, rue Pigeron de Milhet
81800 RABASTENS

08 75 23 85 24
06 77 86 73 27
adeline-mariage@wanadoo.fr
www.adeline-mariage.com

Adeline mariage

SON PARCOURS...

Après des études de stylisme grâce auxquelles Adeline a appris le dessin et la recherche de matière, elle est montée à Paris où elle a travaillé dans un atelier de création de robes de mariée, fait des stages de costumière dans des endroits comme le théâtre du Châtelet et le Splendid.



La jeune entrepreneuse propose déjà plusieurs formules : du simple conseil, (comment organiser une fête, une soirée), du petit service (déco de la salle ou de l'église), du clé en main (un dîner original dans un endroit de rêve) à l'organisation complète d'événements. Elle n'oublie pas pour autant son métier de styliste : elle confectionne des robes de mariées sur mesure et leurs accessoires.

SES PRESTATIONS...

Au départ, elle voulait se lancer dans la création, faire des robes de mariée sur mesure, faire de la déco comme elle a pu l'apprendre sur les scènes parisiennes.

Puis elle s'est dit : pourquoi ne pas proposer des packages ?





Eliane DARNATIGUES

8, rue des Capucins
81500 LAVAUR

05 63 34 28 70
06 14 82 83 34
eliane.relais.familles@wanadoo.fr

SON PARCOURS...

Infirmière de formation, Eliane a exercé pendant 17 ans une fonction d'ergothérapeute dans un hôpital psychiatrique. Elle a créé, animé, et encadré des activités socialisantes et thérapeutiques pour des malades handicapés mentaux (autistes, psychotiques, trisomiques, etc).

Elle a aussi travaillé dans plusieurs maisons de retraite et maisons de convalescence. Enfin, elle a occupé pendant 3 ans un poste d'infirmière scolaire dans des écoles maternelles, primaires, collèges et lycées sur sa ville et ses environs.



SON PROJET...

Eliane crée prochainement un service adapté aux personnes dépendantes.

Les adultes atteints de maladie d'Alzheimer, de maladie de Parkinson, de sclérose en plaques, d'accident vasculaire cérébral mais aussi les personnes atteintes d'un handicap physique, mental, moteur ou dépendantes d'un moyen de locomotion, outre les difficultés quotidiennes rencontrées, obligent leur famille à exercer une présence contraignante et permanente.

De ce fait, elle propose de libérer et d'aider l'entourage quelques heures ou demi-journées.

La personne fragilisée serait prise en charge dès son domicile (aller et retour), accompagnée et encadrée dans des activités à visées socialisantes et thérapeutiques qui peuvent être : poterie, peinture, balades, piscine, coiffeur, gymnastique douce, etc.

Un aide relationnelle à la famille et/ou à l'entourage pourrait être envisagée à chaque retour de l'adulte dépendant.



Caroline MASSIAS Anne-Manuelle REBOUL

Rue Jean-Baptiste Picart
81370 SAINT-SULPICE

06 16 58 41 63
06 75 80 37 78
en-clair@wanadoo.fr

LEUR PROJET...

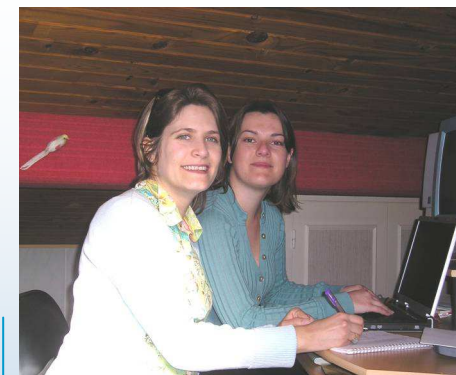
Diplômées en Ressources Humaines et en psychologie du travail et des organisations, Caroline et Anne-Manuelle ont décidé de s'associer pour lancer leur propre entreprise. En Clair, c'est le nom qu'elles ont choisi de donner à leur agence de communication d'entreprise.

Elles interviennent en communication interne, externe et de Ressources Humaines auprès des entreprises, associations, collectivités, professionnels indépendants...

LEURS PRESTATIONS...

Elles accompagnent leurs clients dans la conception, la rédaction et la réalisation de chacun des outils.

Elles en assurent le suivi et les mises à jour et réalisent des audits et diagnostics sur demande.



Quelques exemples de réalisations...

- * Bulletin municipal
- * Plaquettes d'information
- * Campagnes d'information et de sensibilisation
- * Supports de formation et grilles d'entretiens
- * Journal interne

En 3 mots : Réactivité, engagement, coopération



L'Energie Marketing et Commerciale pour l'Innovation & le Développement

Jacques ORTEGA

Borde-Blanque
81370 SAINT-SULPICE

05 63 40 14 31
ortega_emcid@yahoo.fr

SES CHIFFRES-CLÉ...

23... C'est le nombre d'années passées aux services de clients professionnels, de l'industrie aéronautique, automobile, militaire, de réseaux de franchise ou bien d'indépendants, ou encore des services, de la distribution...

5... Ce sont les années à étudier les mécanismes comportementales des consommateurs, les facteurs de freins ou d'accélérateur des marchés, à les identifier, les comprendre et les mesurer pour décider.

17... Le nombre de pays traversés pour promouvoir la technologie française.

SON PROJET...

Où qu'ils soient, en France, en Scandinavie, en Amérique latine, en Europe, à Albi ou ailleurs, les clients ont tous les mêmes besoins, les mêmes attentes.

Il appartient juste, à des professionnels comme lui, d'entendre et de comprendre cette demande, pour leur proposer la bonne réponse.

Aujourd'hui, ce capital d'expérience, de connaissance et de culture, lui et vos équipes, vous allez le partager.

Ce capital, il le rend disponible à travers Conseils, Formations et autres Supports aux professionnels « Porteurs de projets », aux entreprises qui souhaitent décider, en limitant la part laissée au hasard commercial.



EMCID... c'est juste un peu d'...
Energie Marketing & Commerciale pour
l'Innovation et le
Développement

Nathalie FAURE

45, rue du pont du Murel
81800 RABASTENS

06 25 86 53 78

SON PARCOURS...

Peintre décorateur, forte d'une expérience et d'une formation de qualité, Nathalie propose ses services dans de nombreux domaines artistiques. Élève de différents ateliers comme celui du théâtre du capitole ou de Rodolphe Wackers (peintre sculpteur de renommé situé à Moissac) et élève diplômée de l'Ecole européenne de l'art et de la matière, elle possède aujourd'hui une maîtrise certaine des pratiques anciennes de dessin et de colorisation.

SON PROJET...

Ce parcours lui permet aujourd'hui de mettre ses compétences au service de vos envies et de vos besoins en matière d'aménagement et de décoration :

- * Peinture décorative et artistique
- * Enduits, chaux, stucs, fresques...
- * Restauration, création, copie
- * Meubles peints
- * Trompe-l'œil
- * Portraits

Elle propose aussi des ateliers et des cours particuliers :

- * Préparer soi-même la peinture.
- * Découvrir les pigments, les couleurs, toutes les composantes de la peinture.
- * Découvrir les techniques picturales anciennes comme la fresque et les graffiti.
- * Techniques anciennes de dessin au fusain et à l'encre de chine.

Flore & Sens

Graziella BECKER

39, rue Charcot
81000 ALBI

05 63 43 61 91
06 64 84 03 17
floretsens@free.fr

SON PARCOURS...

Après 20 ans dans les bureaux de la capitale, Graziella a décidé, en 1999, de se reconverter dans un domaine qui la passionne : les méthodes naturelles de santé et de beauté. Cinq années d'études ont abouti aux diplômes de « Praticienne de Santé Naturopathe » et d'« Esthéticienne ». Durant l'année qui a suivi, elle a consolidé sa pratique et mûri son projet de quitter Paris, pour arriver sur Albi en juillet 2005.

SES PRESTATIONS...

Avec le soutien d'Altitude, elle se lance dans deux activités complémentaires visant à apporter du bien-être tant à l'extérieur qu'à l'intérieur.

***la bioesthétique** : elle réalise les soins visage avec une méthode spécifique destinée à rétablir l'autocorrection de la peau ; pour le corps, elle propose un panel de soins à base d'huiles essentielles. Les produits utilisés (ceux du *Dr.Hauschka*) sont 100% naturels, fabriqués artisanalement à partir de plantes biologiques par un laboratoire homéopathique allemand.

***la naturopathie**, synthèse des méthodes naturelles de soins. Elle réalise des bilans de terrain et met en place des programmes d'hygiène vitale adaptés : conseils en alimentation, exercices physiques, hydrothérapie, psycho-relaxologie, phyto-aromathérapie, compléments alimentaires. Il s'agit pour elle d'avoir un rôle d'éducatrice de santé en travaillant en complémentarité avec des thérapeutes.



Elle intervient à domicile et en boutiques bio, sur Albi et environs. Ses prescripteurs sont associations de quartier, maisons de retraite, cliniques, pharmaciens, médecins homéopathes, thérapeutes, coiffeurs. Elle communique dans la presse, et compte sur le bouche-à-oreille pour se faire connaître...



Julien ANDRIEU

7, rue du Cérou
Apt 5974
81400 CARMAUX

06 64 39 78 91
05 81 40 00 36
designtusk@aol.com

SON PARCOURS...

Après un Bac Génie Mécanique, Julien arrête ses études en 1997, et enchaîne plusieurs emplois : agent d'entretien, ouvrier pépiniériste, intérimaire dans une usine de CD, opérateur sur commande numérique...

A la suite d'une période de chômage, il décide de se lancer dans la création de sa propre entreprise d'infographie.

Passionné par le domaine de l'image depuis des années il n'a pas de qualification dans ce domaine mais parallèlement à ses études il faisait déjà ses premiers pas dans l'infographie en tant qu'autodidacte. Il a également suivi, plus jeune des ateliers de photographie et appris les bases du développement, du photomontage, etc.

Quelques années plus tard, il intègre un atelier d'arts plastiques et explore durant 2 ans tous les domaines artistiques (dessins, peintures, sculptures, modelages, moulages, etc...).

Ainsi il a déjà réalisé plusieurs séries d'affiches de soirées pour des bars de la région, des T-shirts et plusieurs séries

de stickers pour une association de véhicules anciens dont il est vice-président, ainsi que des photomontages pour un site web.(coxwagen.com).

SES PRESTATIONS...

- * création de logo ou identité visuelle pour les entreprises ou associations
- * conception de plaquettes publicitaires, tracts, flyers, affiches, papier entête, cartes postales, stickers, cartes de visites, T-shirts...
- * retouche de photographie pour utilisation commerciale ou artistique
- * création de logos personnalisés à la demande et destinés à être réalisés sous forme de stickers (tuning)





Christophe BALLARIN

12, rue Paul-Poujol
81000 ALBI

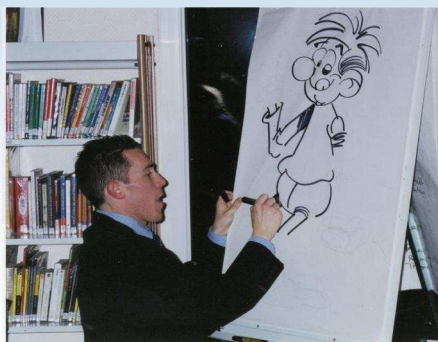
06 74 76 46 60
christophe.ballarin@laposte.net

SON PARCOURS...

Christophe Ballarin est un illustrateur humoristique. En 1996 et 1997, il décide de se lancer avec un style de l'école belge dans l'univers de la B.D et gagne au concours du festival d'Angoulême. En 1998, il croque l'actualité pour la Croix du Midi, le Paysan Tarnais... En 2001, il vend des premières planches de B.D dans le journal du pays et le journal Idées... Réalisant ensuite des logos pour l'ANPE, Mission Jeunes, Conseil Général, Mairies d'Albi et de Saint-Juéry, DDJS, et agences de publicité. Il exposera à Castres, Toulouse, Gaillac, Saint-Juéry... Il est également animateur B.D dans le milieu scolaire, MJC... du Tarn.

SON PROJET...

- * collaborer avec des maisons d'édition spécialisées en B.D
- * proposer des illustrations adaptées aux collectivités locales et des dessins d'actualité pour la presse
- * enrichir des supports de communication avec des logos, des illustrations pour des agences de publicité



- * pour les curieux des cours, des animations, ateliers d'initiation aux techniques de la B.D dans les écoles maternelles, primaires, collèges, lycées, MJC, centres culturels, centres de loisirs et maisons de retraite...
- * caricaturer pour le particulier des faire-part personnalisés pour des naissances, baptêmes et mariages
- * exposer ses dernières œuvres, dans les galeries, centres culturels, médiathèques...



Aïcha KOOB

186, rue d'Albigeois
31660 BUZET SUR TARN

05 34 26 16 97

SON PARCOURS...

La couture a toujours été une passion qu'elle a pratiquée dans ses loisirs, dans sa vie professionnelle. Ses amis l'ont souvent encouragée à se lancer dans ce métier mais la perspective de créer une entreprise avec toutes les difficultés que cela comporte l'effrayait. Elle a connu la couveuse il y a 6 mois environ. Une amie qui connaissait son goût pour la couture l'a convaincue de prendre contact avec Altitude à Saint-Sulpice pour envisager une création d'entreprise. L'idée de tester son activité par le biais de la couveuse l'a séduite.

SON METIER...

Le métier de couturière est très varié, de la simple retouche à du sur mesure, de la création à l'habillage d'étagères, de canapés, du costume de scène à la robe de soirée...



Autant de choses qu'elle a plaisir à faire tous les jours.



Lucile CAHON
Quentin VATRINET

05 63 80 51 26
06 75 53 04 24
secretsdejardins@yahoo.fr

LEUR PARCOURS...

Le projet « Secrets de jardins » : services de création et entretien de jardins a germé dans leurs esprits au cours de leurs expériences professionnelles passées.

Durant 3 années, Lucile et Quentin ont travaillé dans le domaine du paysage, du commerce horticole et de l'irrigation à la suite d'une formation de technicien en horticulture et en irrigation. Ils ont pu observer une très nette demande de services adaptés aux besoins du particulier.

LEUR PROJET...

Passionnés par leur profession et le contact avec la personne, ils ont décidé de créer leur propre entreprise afin de pouvoir travailler dans un esprit soucieux de l'Environnement et proche du client.

Ils proposent des services de création de jardins à partir de plans 3D personnalisés ; un entretien annuel ou ponctuel comprenant tailles, tontes, débroussaillage, traitements...

Leurs interventions peuvent être accompagnées de conseils et d'un suivi du jardin.



Leur but dans ce projet est de pouvoir vivre leur passion en toute autonomie.

Stéphanie VIGNAL

chemin de la Mouline
81800 MEZENS

06 77 56 07 74

EPILATIONS A DOMICILE

SON PARCOURS...

Esthéticienne de formation, Stéphanie a toujours travaillé dans le domaine de la cosmétique, parfumerie puis parapharmacie. Elle s'est arrêtée de travailler à la suite de sa première maternité pour des raisons d'emploi du temps. A la suite de ça, elle a continué sa pause maternité avec deux autres naissances, et, maintenant que les trois sont scolarisés, son retour dans la vie active est inéluctable.



SON PROJET...

Son métier lui a toujours plu mais les horaires de commerce étant toujours aussi peu compatibles avec sa vie de famille, elle débute son projet d'esthéticienne à domicile avec un emploi du temps à la carte.

Elle commence son activité avec les prestations les plus demandées en instituts de beauté : les épilations, afin d'étaler l'investissement.

Son emploi du temps sera de plus en plus large au fil des ans ainsi que ses prestations au fil des mois. Elle vient d'effectuer un stage en institut de beauté afin de se tenir informée des nouveautés et d'avoir un ou plusieurs contacts dans sa profession.