



PORTFOLIO



Maiwen de SAINT LEGER

20 ans

Designer graphique junior

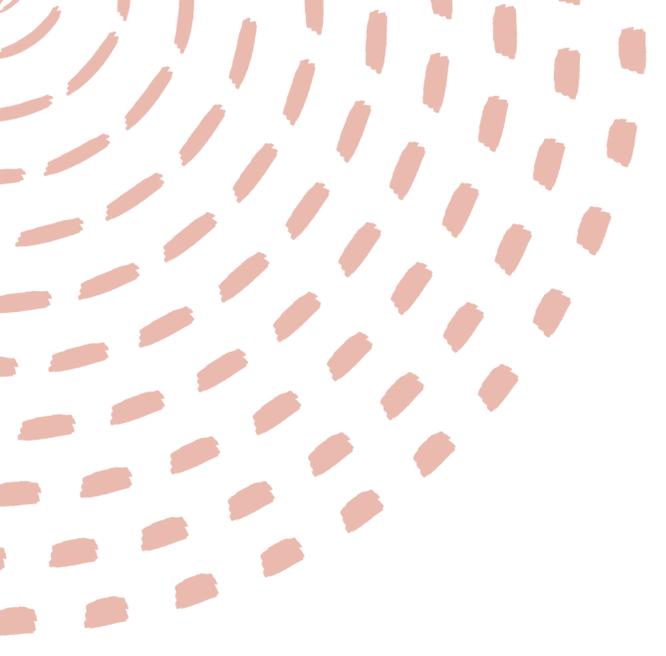
Illustratrice

Photographe professionnelle





DESIGN GRAPHIQUE

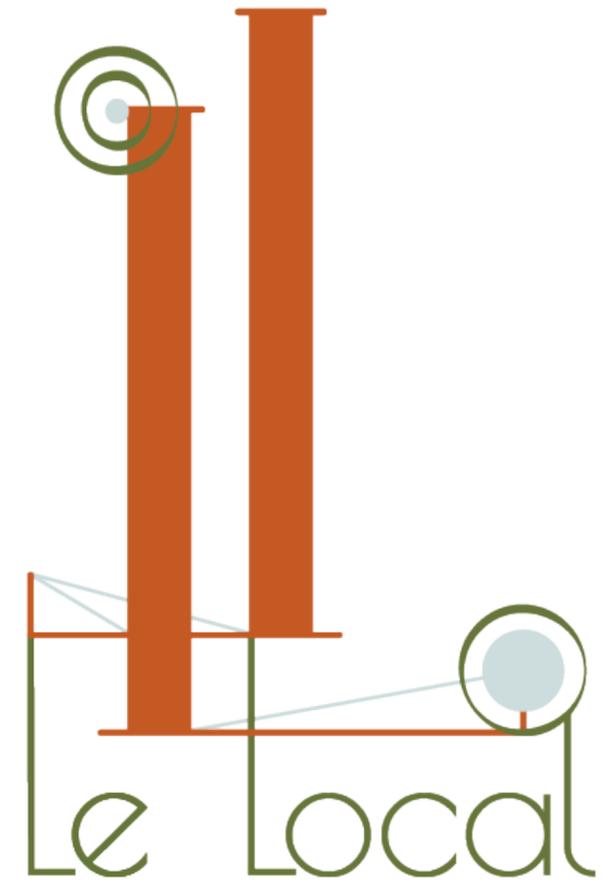


IDENTITÉ VISUELLE

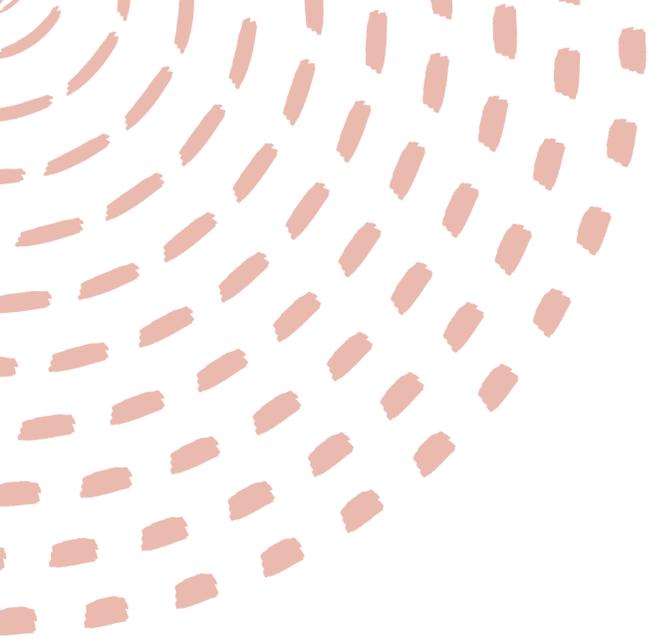












PACKAGING





DES ORANGES QUI NE SONT PAS PRESSÉES COMME DES CITRONS !

CHEZ LES INGRILLI, LES AGRUMES C'EST UNE HISTOIRE DE FAMILLE ! CETTE FAMILLE SICILIENNE A FONDÉ SON ENTREPRISE DE TRANSFORMATION D'ORANGES ET DE CITRONS IL Y A PLUS DE 100 ANS, ET C'EST AUJOURD'HUI LA 5ÈME GÉNÉRATION QUI EST AUX COMMANDES. ENCORE AUJOURD'HUI, TOUT SE FAIT EN SICILE : DE LA CULTURE DES AGRUMES, AU PRESSAGE, ET FINALEMENT À LA MISE EN BOUTEILLE. RÉSULTAT : UN JUS D'ORANGE 100% PUR JUS QUI DONNERA DE L'ÉNERGIE À TOUTE LA FAMILLE, IDÉAL POUR DÉMARRER LA JOURNÉE DU BON PIED.

UNE ÉTIQUETTE QUI RESPECTE LA PLANÈTE

POUR LIMITER L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL, LA QUANTITÉ D'ENCRE UTILISÉE SUR CETTE ÉTIQUETTE EST RÉDUITE.

NOUS RECEVONS LES MOTS D'AMOUR À :
LA FOURCHE, 10 RUE DES FRÈRES LUMIÈRE, 71290 MITRY-MORY
WWW.LAFOURCHE.FR

N° DE LOT / À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE : VOIR SUR LE BOUCHON



SÉPAREZ LES ÉLÉMENTS AVANT DE TRIER

créé avec vous
La Fourche

JUS D'ORANGE SANS PULPE AJOUTÉE

ORIGINE SICILE

VOLUME NET 1L



JUS D'ORANGE ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
INGRÉDIENTS : JUS D'ORANGE*

*PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100ML

| | |
|--|--------------|
| ÉNERGIE | 188KJ/45KCAL |
| GLUCIDES | 10,6 |
| DONT SUCRÉS | 8,46 |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0,26 |
| PROTÉINES | 0,76 |
| QUANTITÉS NÉGLIGEABLES DE MATIÈRES GRASSES, D'ACIDES GRAS SATURÉS ET DE SEL. | |

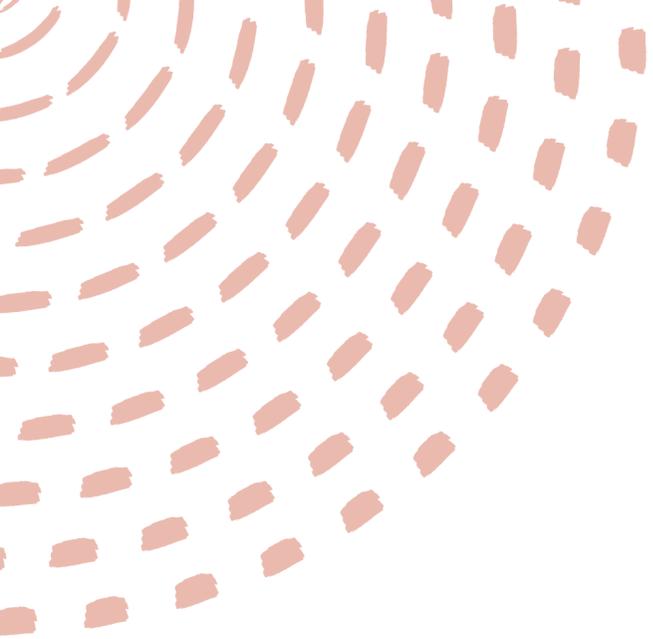
DU BLABLA UTILE

A CONSERVER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC. UNE FOIS OUVERTE, GARDEZ LA BOUTEILLE AU FRIGO ET CONSOMMEZ-LA DANS LES 7 JOURS.

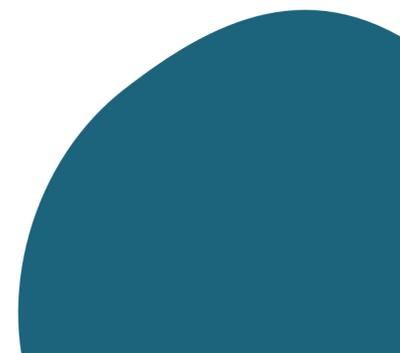
**MÊME SI NOTRE JUS EST FILTRÉ, IL PEUT CONTENIR DES RESTES DE PULPES.







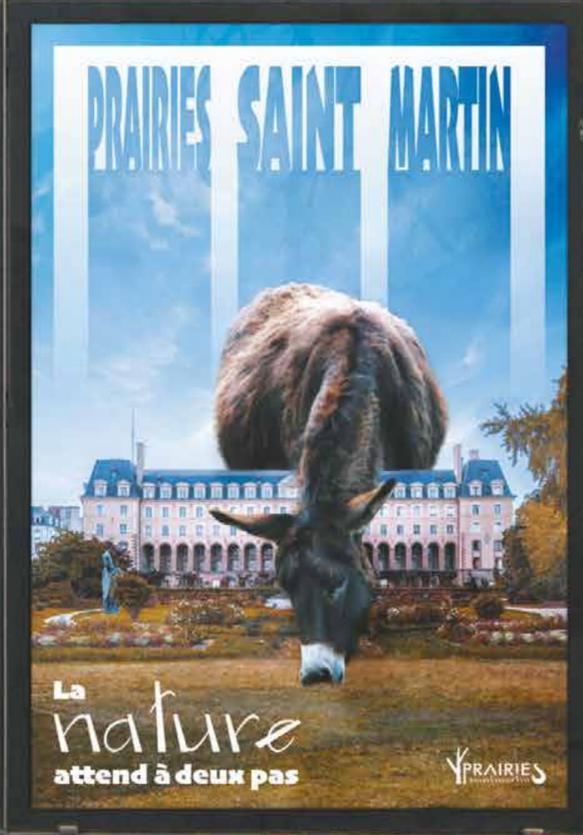
AFFICHE

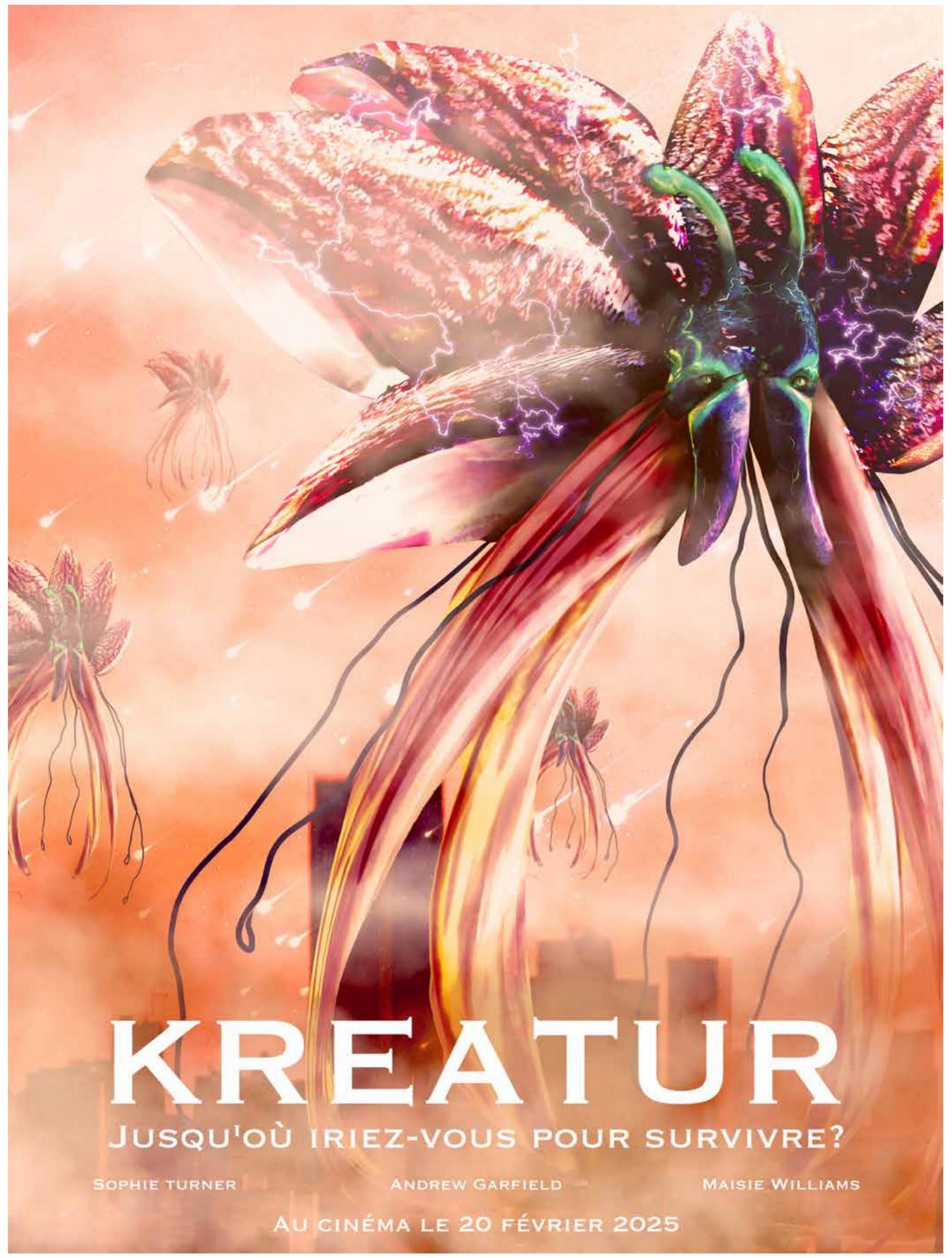


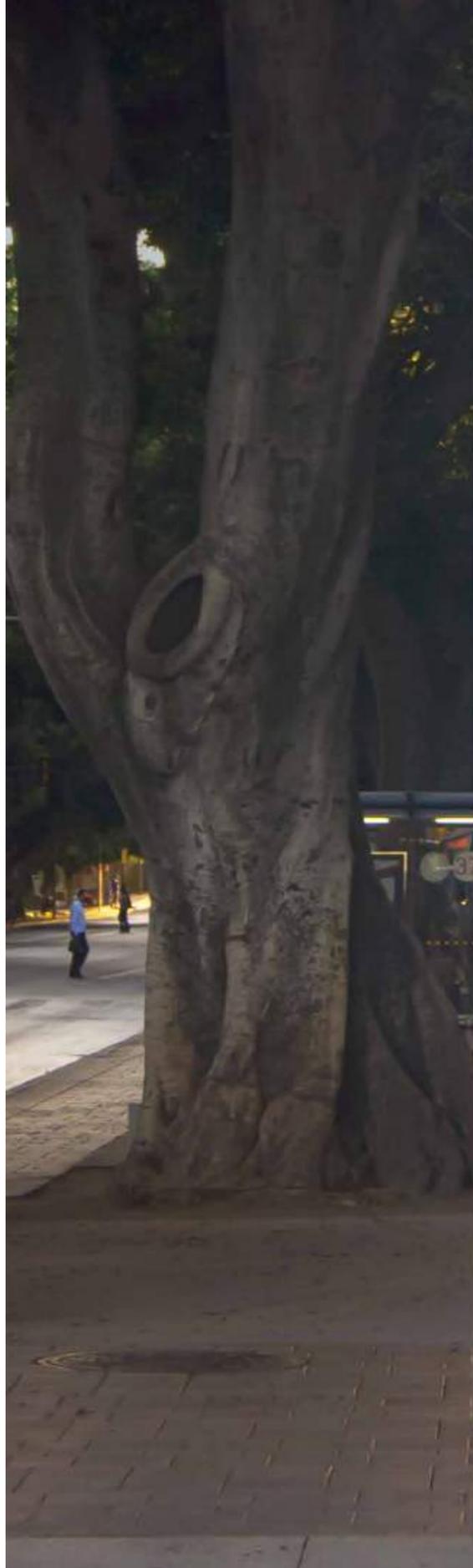
PRAIRIES SAINT MARTIN



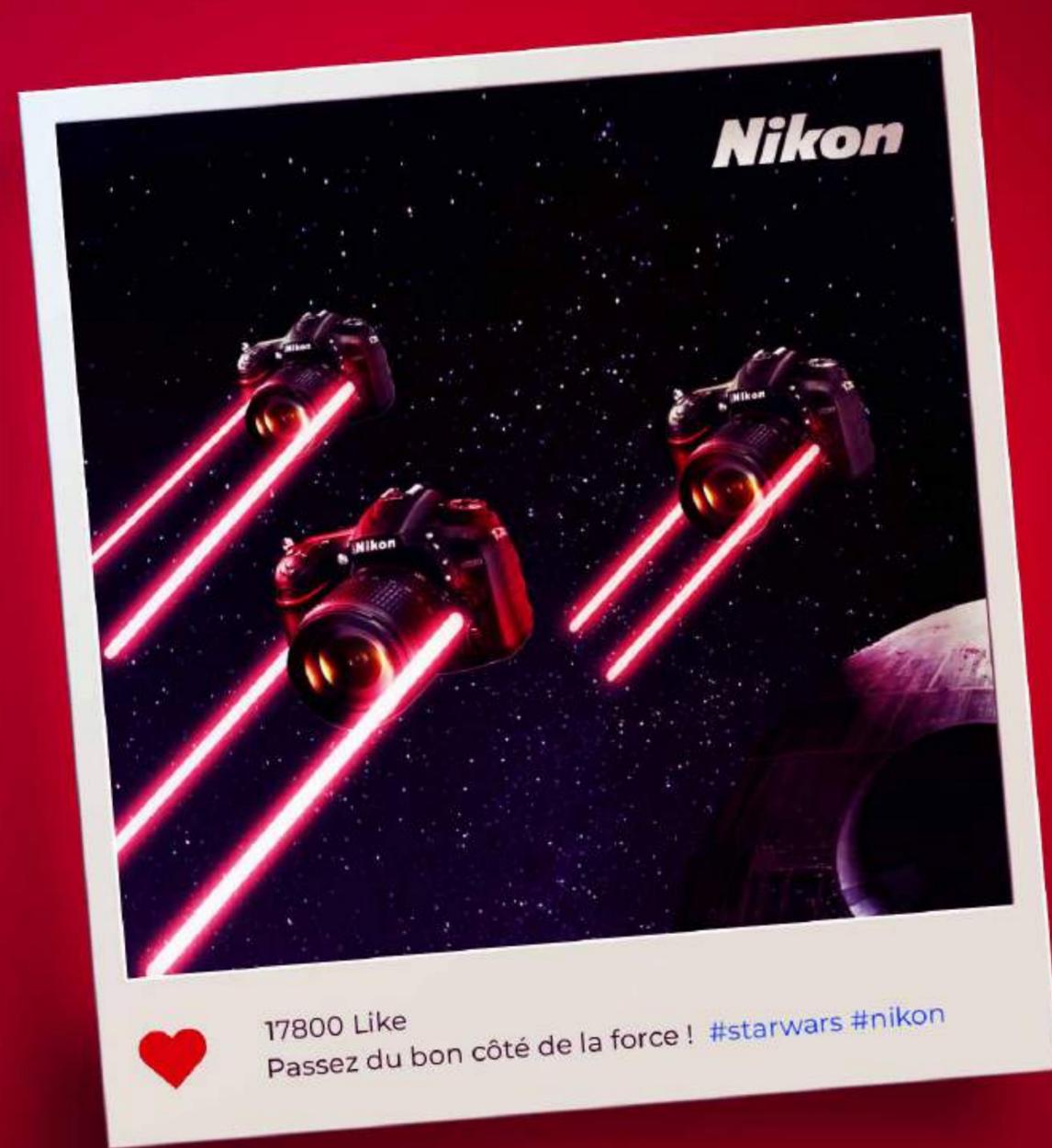
La
nature
attend à deux pas













ÉDITION

LEFOODMORSE



...opète, un sèche-mauve qui démontre un manque d'adhésion dans l'usage des mors.

LES ALTERNATIVES ÉTHIQUES À L'HYPERFLEXION

Pour obtenir des résultats remarquables tout en respectant le bien-être du cheval, des approches éthiques favorables peuvent être adoptées. Un contact léger avec la bouche du cheval permet d'établir une communication audacieuse et harmonieuse. Cela encourage le cheval à s'exprimer librement tout en restant à l'écart. Des exercices adaptés, comme les transitions fluides, les cercles larges ou le travail en ligne, renforcent la musculature du cheval sans aucune pression ou rétroaction artificielle. Une approche progressive et réfléchie est la clé d'un entraînement réussi. Ainsi, un cheval bien nourri, en bonne santé et respecté dans ses besoins naturels est plus à même de performer. Des soins adaptés, un environnement positif et une gestion adaptée de son travail contribuent à son épanouissement.

RESPECTER LA NATURE DU CHEVAL, DORT PRIMER

L'hyperflexion est une pratique qui, bien qu'elle puisse offrir l'illusion de résultats spectaculaires à court terme, crée des effets profonds néfastes pour la santé physique et mentale du cheval. En forçant l'animal à adopter une posture contre nature, on compromet son équilibre général, sa longévité et sa qualité de vie. Les conséquences ne se limitent pas au plan physique : elles touchent aussi l'esprit du cheval, un être sensible dont la relation avec son cavalier repose sur la confiance, la coopération et la compréhension mutuelle.

En tant que cavaliers et passionnés d'équitation, nous avons un rôle crucial à jouer dans la protection de nos partenaires équités. Notre responsabilité va au-delà de la recherche de la performance ou de l'esthétique, elle réside dans notre capacité à écouter, à comprendre et à respecter les besoins fondamentaux de l'animal. Chaque interaction avec un cheval est une opportunité de renforcer ce lien unique, en privilégiant des méthodes qui s'inscrivent dans une démarche éthique et durable. Cela implique de rejeter toute pratique coercitive, comme l'hyperflexion, et de valoriser des approches respectueuses, basées sur la liberté, la progression naturelle et le travail en symbiose.

La véritable essence de l'art équestre ne réside pas dans la contrainte ou l'imposition, mais dans l'harmonie et le respect.

...pour obtenir des résultats remarquables tout en respectant le bien-être du cheval, des approches éthiques favorables peuvent être adoptées. Un contact léger avec la bouche du cheval permet d'établir une communication audacieuse et harmonieuse. Cela encourage le cheval à s'exprimer librement tout en restant à l'écart. Des exercices adaptés, comme les transitions fluides, les cercles larges ou le travail en ligne, renforcent la musculature du cheval sans aucune pression ou rétroaction artificielle. Une approche progressive et réfléchie est la clé d'un entraînement réussi. Ainsi, un cheval bien nourri, en bonne santé et respecté dans ses besoins naturels est plus à même de performer. Des soins adaptés, un environnement positif et une gestion adaptée de son travail contribuent à son épanouissement.

TERRAIN DE CONCOURS OU SOUFFRANCE ?

L'acquisition de haut niveau, notamment en dressage et en saut d'obstacles (CSO), est une discipline exigeante où la précision et le contrôle sont essentiels. Malheureusement, pour obtenir une obéissance immédiate et un maximum de performance, certains cavaliers ont recouru à des mors sévères, souvent associés à des musclettes extrêmement serrées. Cette tendance soulève des préoccupations majeures au niveau de bien-être animal et interroge sur la nécessité de revoir les réglementations. De nombreuses études et observations montrent que l'utilisation excessive de mors sévères peut entraîner des douleurs chroniques, une résistance accrue des chevaux, voire des troubles du comportement qui nuisent à la relation cavalier-cheval. Pourtant, des alternatives existent, et certains cavaliers démontrent que la performance peut être atteinte autrement.

POURQUOI DES MORS SÉVÈRES ?

Les mors sévères, comme les mors à levier (Pelham, Pessoa, mors de bride) ou les mors avec effets supplémentaires (mors à gourmette, etc.), sont conçus pour amplifier l'action des mains du cavalier. Ils sont souvent utilisés pour obtenir un contrôle plus direct sur des chevaux ouverts et vifs, forcer une attitude plus haute et fermée en dressage, améliorer la rigidité et la précision en CSO ou juste compenser un manque de formation du cheval ou du cavalier.

Toutefois, ces mors, lorsqu'ils sont mal utilisés, peuvent provoquer des douleurs, du stress et une détérioration de la relation cheval-cavalier. Une mauvaise équitation, fondée sur la force plutôt que sur la compréhension mutuelle, risque de provoquer des tensions musculaires, des douleurs nerveuses et un mal-être profond chez l'animal. De plus, des études ont montré que les chevaux soumis à des contraintes excessives développent souvent des comportements d'évitement ou de défense, tels que le cabrage, les ruades ou encore le refus d'avancer.

Certains chevaux, soumis à ces mors sévères, finissent par adopter une attitude d'évitement totale du contact, se mettant derrière la main du cavalier et perdant toute impulsion. Cela affecte non seulement la qualité du dressage, mais peut aussi avoir des conséquences sur leur équilibre et leur bien-être. Un cheval contraint à une attitude artificielle ne peut pas s'exprimer pleinement dans ses actions, ce qui peut se traduire par des performances altérées en compétition.

LE DRESSAGE : LA BRIDE DOUBLE, UN STANDARD DEVIENT ABUSIF ?

En dressage, le règlement impose l'usage de la bride double (un mors de filet et un mors de bride) à partir du niveau de 1^{er} degré. Ce dispositif, bien utilisé, peut affiner la communication, mais il est souvent détourné de son objectif initial. De nombreux cavaliers serrent



exagérément leurs musclettes et exercent une pression constante sur la bouche du cheval, provoquant crispation et inconfort. L'hyperflexion (balkus), bien que théoriquement interdite par la FEI, reste une pratique courante, générant des tensions extrêmes chez les chevaux.

L'abus de la bride double a été dénoncé par plusieurs experts, dont le vétérinaire Gerd Heuschmann, qui a démontré que son mauvais usage pouvait entraîner des lésions nerveuses et des douleurs chroniques. Par ailleurs, des vidéos et des photos de compétitions internationales montrent des chevaux en hyperflexion forcée, résultat direct d'un usage excessif de ces mors sévères. Les chevaux soumis à cette méthode finissent souvent par adopter une attitude figée, signe de résignation plus que d'obéissance réelle.

De nombreux cavaliers et entraîneurs de dressage

continuent cependant à défendre son utilisation, affirmant que bien employée, la bride double permet une meilleure communication et un contrôle plus subtil. Toutefois, la question demeure : à partir de quel moment cet outil devient-il un instrument de contrainte plutôt qu'un moyen d'affiner la relation cavalier-cheval ?

LES CONSÉQUENCES DES MORS SÉVÈRES SUR LE CHEVAL

L'usage abusif des mors sévères entraîne plusieurs effets négatifs sur la santé et le comportement du cheval : douleurs buccales (lésions des lèvres, plaies aux commissures des lèvres, blessures à la langue), problèmes musculaires (tensions dans l'encolure, le dos et la nuque), stress et anxiété (chevaux crispés, comportements de défense tels que borbignonnements de queue, grincements de dents, refus d'avancer), résistance accrue à la force d'être contraints, certains chevaux finissent par ignorer la douleur ou développent des comportements d'évitement dangereux, altération de la confiance (un cheval qui associe la main du cavalier à une source de douleur finit par perdre toute confiance dans l'humain, ce qui nuit à la qualité du dressage).

Par ailleurs, des vétérinaires et chercheurs ont observé que l'usage prolongé de mors sévères pouvait causer des dommages irréversibles aux structures internes de la bouche du cheval, y compris les nerfs et les cartilages. Ces dommages peuvent réduire la sensibilité du cheval et compromettre sa capacité à répondre aux aides les plus fines du cavalier. On se retrouve à terme avec un cheval froid et ouvert et contraint dans le travail.

L'IMPORTANCE DU TRAVAIL À PIED ET DE LA PROGRESSION NATURELLE

De nombreux spécialistes de l'équitation recommandent un travail progressif et respectueux du cheval. Avant d'opter pour un mors plus dur, il est souvent préférable de travailler à pied, d'améliorer l'équilibre du cheval et de perfectionner la communication avec son cavalier. Un cheval bien éduqué et en confiance répondra mieux aux aides, sans nécessiter de dispositifs contraignants. En plus d'être mieux dans son corps, le cheval sera mieux dans sa tête.

Les exercices de gymnastique, les transitions précises et l'adoption du matériel en fonction des besoins individuels du cheval, sont des alternatives qui permettent d'atteindre de bons résultats sans douleur. Dans de nombreux cas, les mors sévères sont utilisés comme des solutions rapides à des problèmes qui pourraient être résolus autrement, avec de la patience et du travail.

Grégory Cottard, un cavalier reconnu dans le monde du CSO, en est un excellent exemple. Il concourt fréquemment avec un mors simple, prouvant qu'une relation de confiance et de respect entre le cavalier et le cheval est bien plus efficace que l'utilisation de mors sévères. Avec un entraînement spécifique à chaque discipline, il est possible de devenir performant dans les quatre, sans sacrifier la qualité de la relation avec le cheval. Les progrès viendront au fur et à mesure de la pratique, et avec une approche équilibrée, concourir dans ces différentes disciplines devient non seulement possible, mais également enrichissant pour le cavalier et son cheval.

PAS DE RÉSULTAT SANS COMMUNICATION.

CONCOURIR AVEC D'AUTRES ALTERNATIVES : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Concourir en CSO, en dressage, en carolite et en side est complexe bien que ces disciplines aient des exigences très différentes. Bien que ces disciplines aient des exigences très différentes, un cavalier peut exceller dans chacune d'elles grâce à une préparation rigoureuse. En CSO, l'accent est mis sur la technique de l'impulsion, et la gestion du rythme du cheval. Tandis que le dressage, la précision des mouvements, l'équilibre et l'harmonie entre le cavalier et son cheval sont essentielles.

De même, en carolite et en side, des compétences spécifiques sont nécessaires pour maîtriser les techniques de conduite, de posture et de gestion du cheval dans ces positions particulières. L'idée de recourir à des mors sévères pour corriger un manque de contrôle ou de performance n'est pas une solution durable. Au contraire, ces outils peuvent nuire à la communication et à l'harmonie avec le cheval. Un cavalier devrait plutôt se concentrer sur l'amélioration de la relation avec son cheval, en privilégiant des méthodes de travail basées sur la compréhension mutuelle et le respect. Quand on retire les artifices, seule la confiance reste.



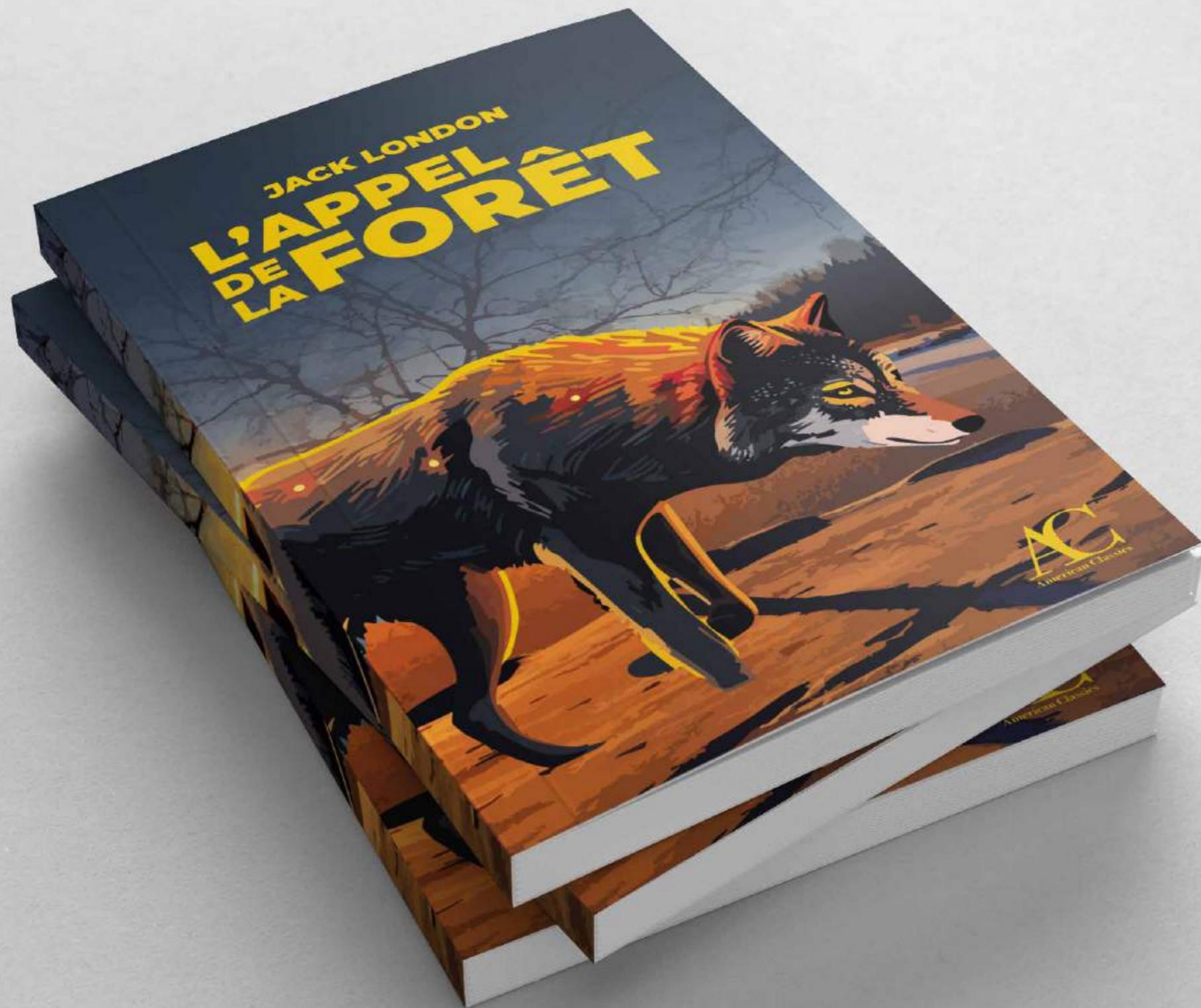




CHAPITRE 1
LA LOI PRIMITIVE

L'antique instinct nomade surgit,
Se ruant contre la chaîne de l'habitude ;
Et de son brumeux sommeil séculaire
S'élève le cri de la race.

Buck ne lisait pas les journaux et était loin de savoir ce qui se tramait vers la fin de 1897, non seulement contre lui, mais contre tous ses congénères. En effet, dans toute la région qui s'étend du détroit de Puget à la baie de San Diégo on traquait les grands chiens à longs poils, aussi habiles à se tirer d'affaire dans l'eau que sur la terre ferme... Les hommes, en creusant la terre obscure, y avaient trouvé un métal jaune, enfoncé dans le sol glacé des régions arctiques, et les compagnies de transport ayant répandu la nouvelle à grand renfort de réclame, les gens se ruèrent en foule vers le nord. Et il leur fallait des chiens, de ces grands chiens robustes aux muscles forts pour travailler, et à l'épaisse fourrure pour se protéger contre le froid. Buck habitait cette belle demeure, située dans la vallée ensoleillée de Santa-Clara, qu'on appelle « le Domaine du juge Miller ».





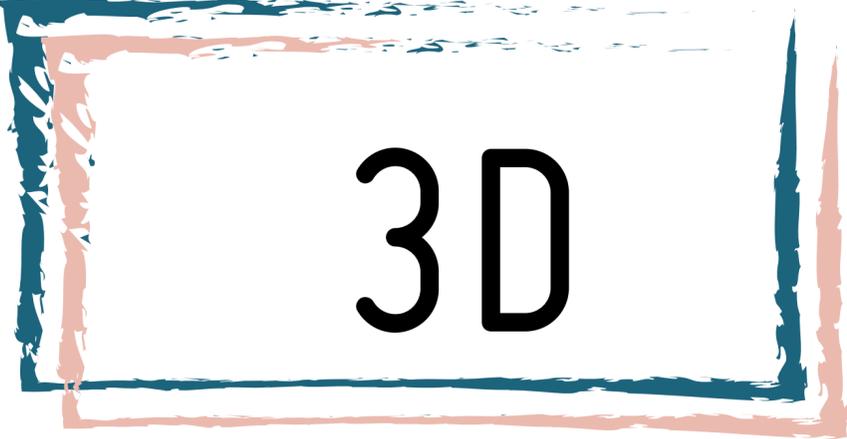
WEB DESIGN

JACQUES PERQUAY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem.

DÉCOUVREZ NOS PORCELAINES



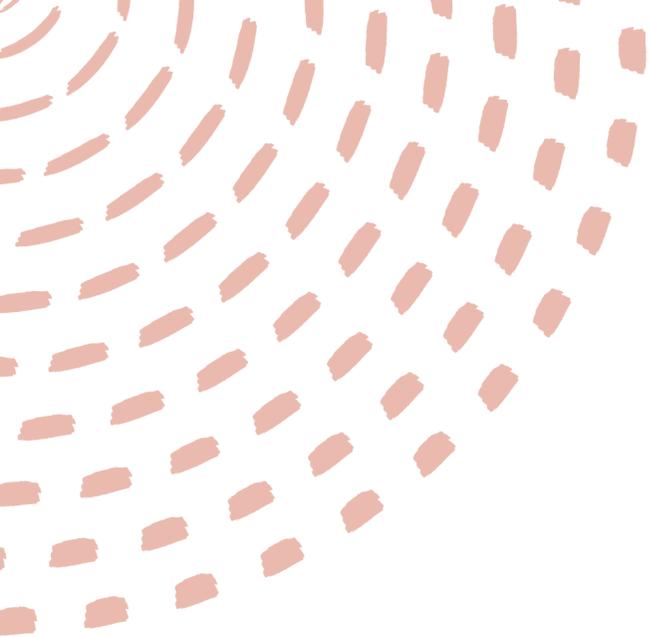


3D





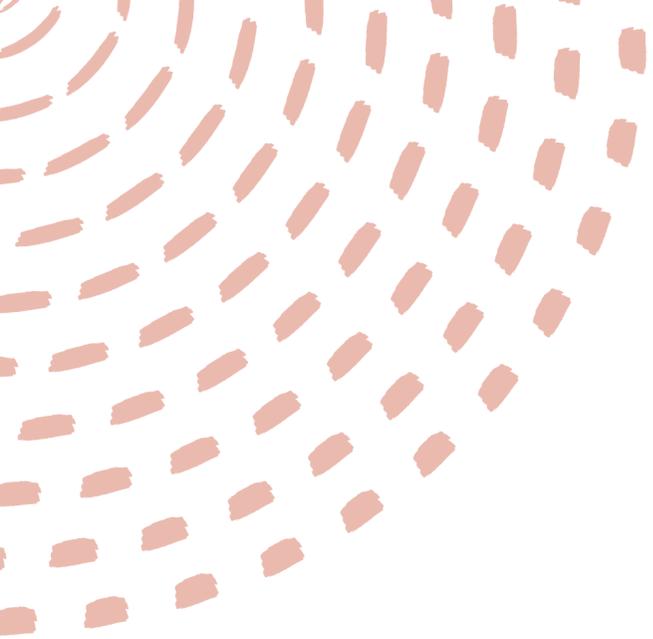
PHOTOGRAPHIE



PACKSHOT



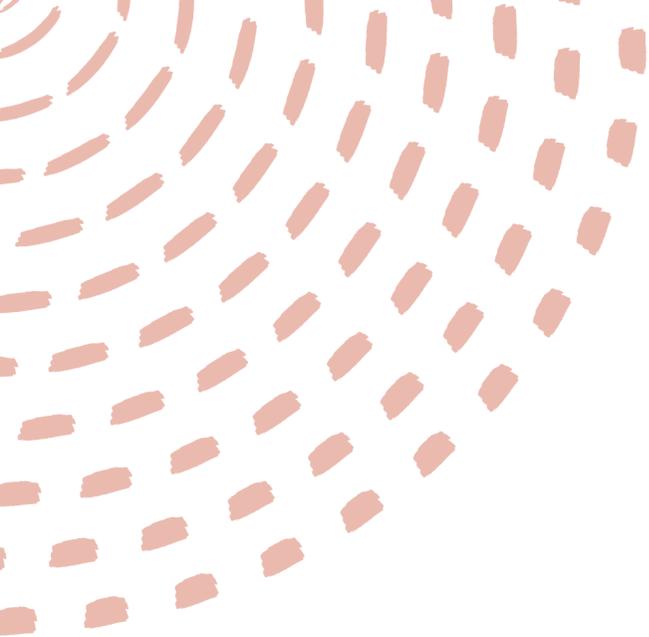




LOOKBOOK







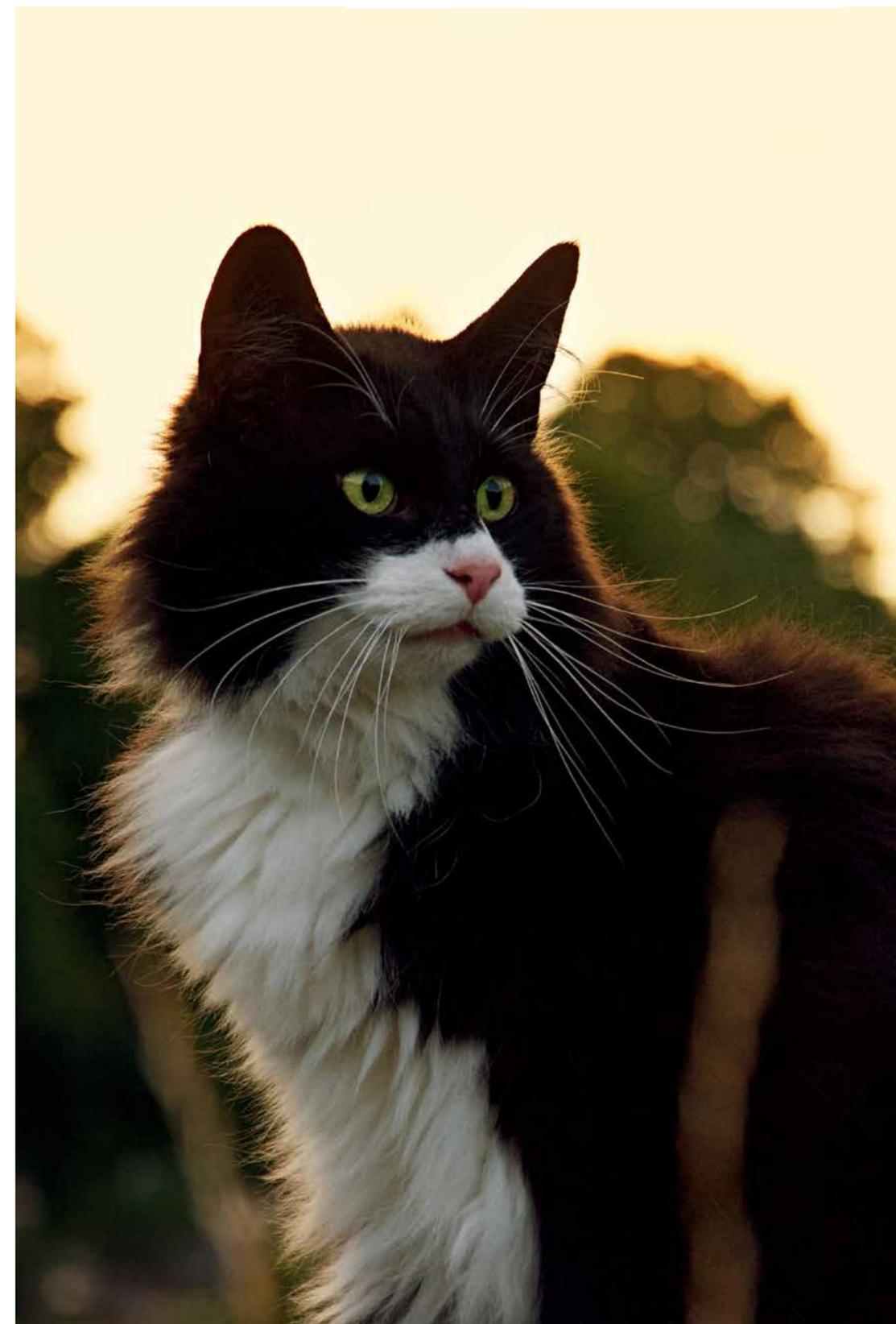
ANIMALIER



PROJET RÉEL

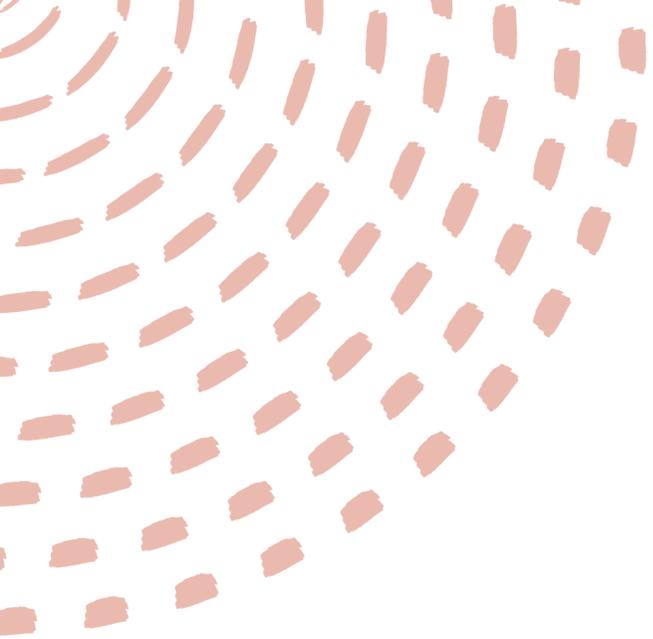








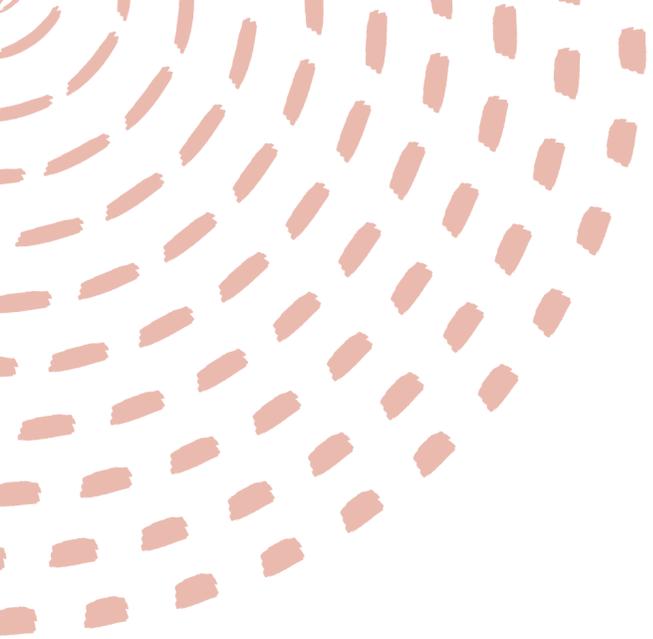
BOUTIQUE



PRINTS

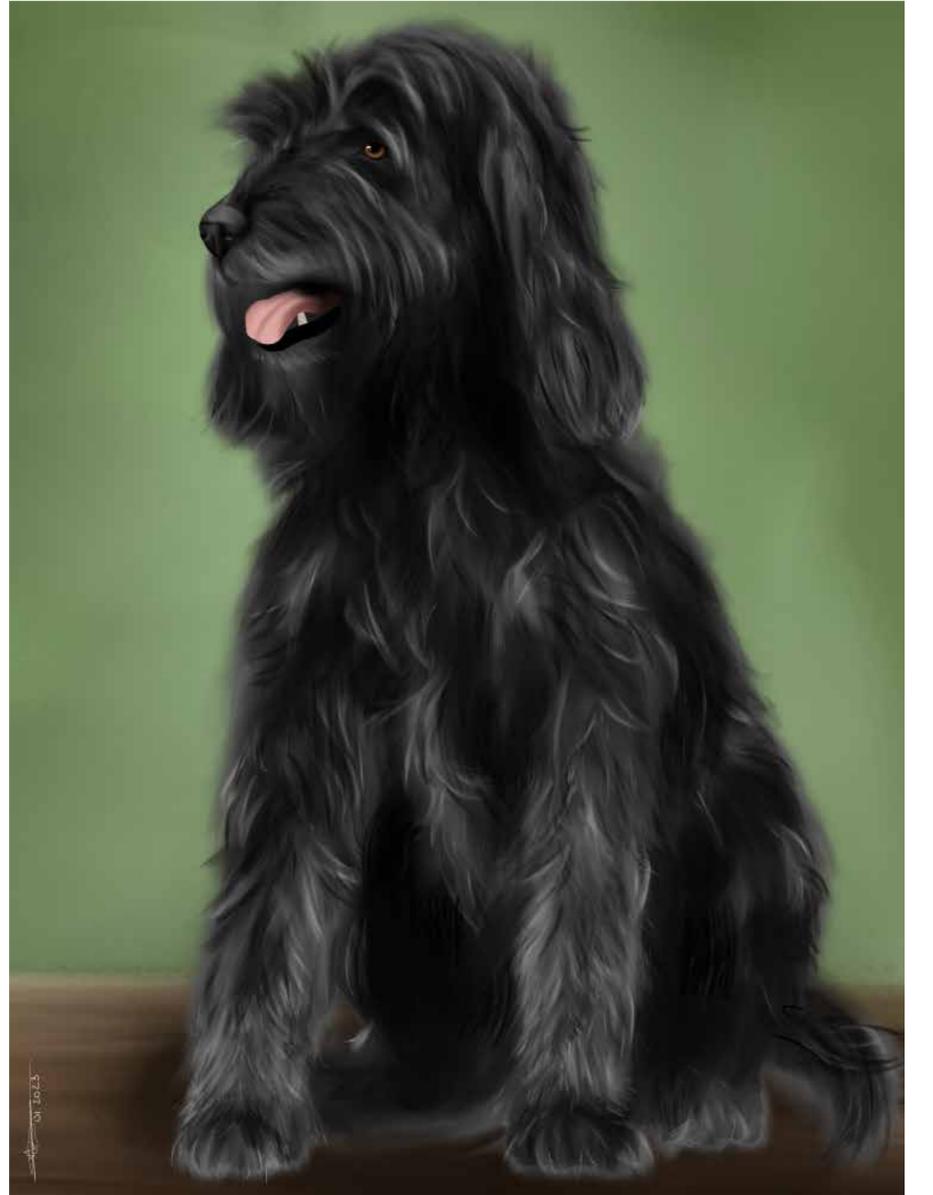






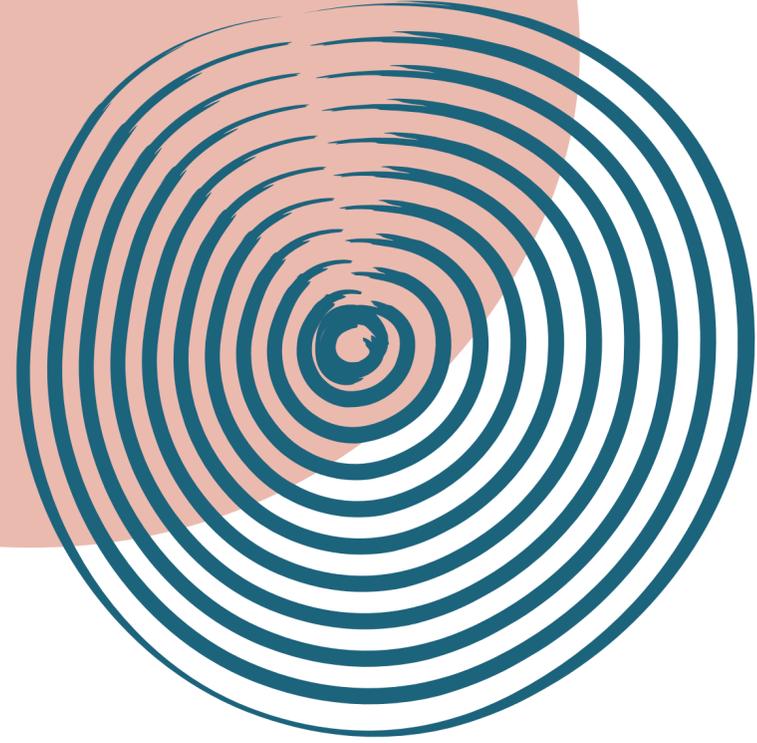
COMMANDES





LASKA





MAIDRAWEN
DESIGNER GRAPHIQUE - ILLUSTRATRICE

MERCI !

maidrawen@gmail.com

06 33 68 89 94

@maidrawen_graphisme & @maidrawen & @mslg_photographie



Maiwen de SAINT LEGER

Étudiante en 3ème année
de Bachelor Graphiste Multimédia

20 ans (26/02/2005)
1 Square de la Grande Charbonnière
35700 Rennes
06 33 68 89 94
maidrawen@gmail.com

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

2024 – aujourd'hui

Shootings clients (animalier, packshot et still life)
- Photographe professionnelle -
Prises de vue, retouches, envois clients, gestion des mails et des shootings en groupe, avec fort attrait pour l'animalier (équestre, sports équestres, canin, félin...)

2024 (juin)

TPI l'imprimeur sur mesure (Betton)
- Stagiaire -
Observation et apprentissage des différents modules, réalisation de tâches en imprimerie (mise en carton, étiquetage, réalisation de brochures)

2024/2025

Yves rocher, Breizh Thé, Musée Robert Tatin
- Designer Graphique -
Packaging, mailing, réalisation d'affiches et de supports de communication sur les réseaux sociaux

2023 – aujourd'hui

Boutique personnelle
- Illustratrice -
Réalisation d'illustrations sur commande, prints, de stickers et autres sur les thèmes demandés par les clients

FORMATIONS

2022-2024

1ere et 2e années de Bachelor Graphiste Multimédia

2022

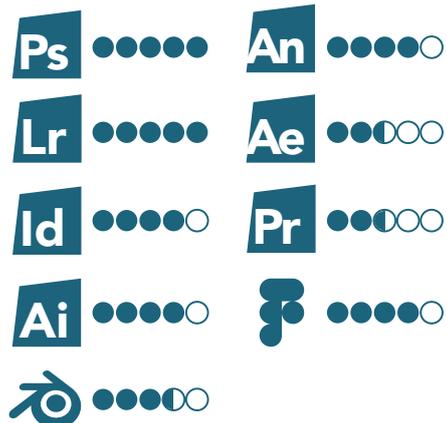
Baccalauréat Physique-Chimie et SVT mention Bien
Option DNL Physique-Chimie (Discipline Non Linguistique)

2019

Diplôme National du Brevet mention Très Bien

2018

PSC1 (formation secourisme niveau 1)



LANGUES ÉTRANGÈRES

Anglais (B2)
Espagnol (B2)

AUTRE

Permis B (véhiculée)
PSC1