

bonjour



Je m'appelle Lou Darsy, j'ai 22 ans et je suis récemment diplômée d'un

Bachelor Communication Marketing 360°.

J'ai lancé Loud Com', mon activité freelance, pour vivre pleinement de ma passion pour la communication et le marketing.

À travers ce portfolio, je vous invite à découvrir **mon univers, mes inspirations et mes réalisations.**

Bienvenue dans le monde créatif de

Loud Com'.

Vos projets, mon accompagnement



Stratégie & accompagnement

- Clarifier votre image, définir vos messages clés
- Structurer votre communication
- Optimiser vos actions pour connecter avec les bonnes personnes.

Création de contenus

- Rédiger vos publications et articles
- Créer et monter des vidéos attractives
- Concevoir des visuels et contenus digitaux impactants

Community management

- Animer vos réseaux sociaux
- Créer de l'engagement et fidéliser votre communauté
- Booster votre visibilité en ligne

Design & identité

- Création de logo
- Développer votre identité visuelle
- Conception de votre charte graphique et de supports cohérents

Loud Com'

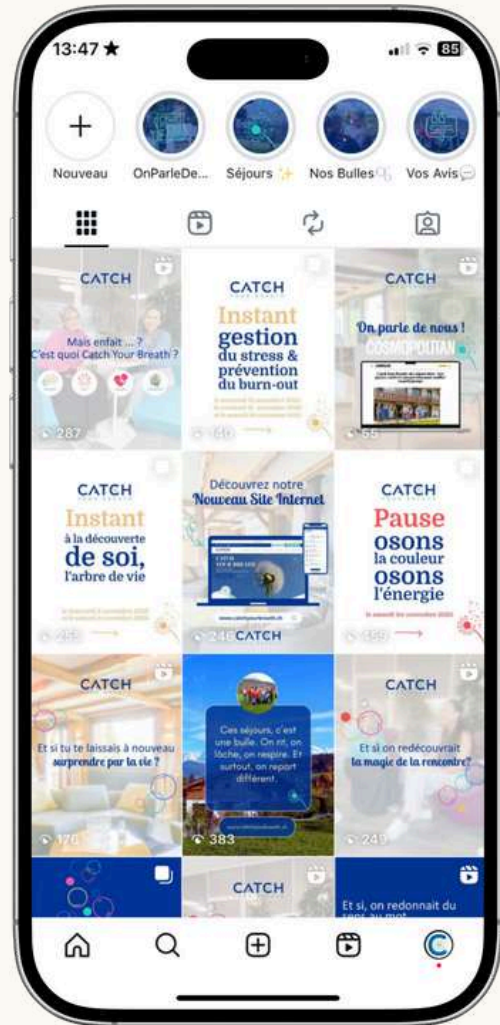
2025

En septembre 2025, j'ai lancé Loud Com'.
Mon premier client, CATCH Your Breath, est une entreprise spécialisée dans le bien-être à travers des séjours et des ateliers holistiques, pour laquelle j'ai pu développer des actions de communication sur mesure et contribuer à la mise en valeur de son identité de marque.

Je réalise des **vidéos**, des **carrousels**, des publications axée bien-être, des témoignages clients / intervenants et je communique sur les prochaines dates de séjour afin d'**informer, engager et fidéliser la communauté**.

Je réalise également des flyers **A5**, des **dépliant 2 ou 3 volets** pour promouvoir l'entreprise et son activité notamment à travers chaque séjour.





CATCH
YOUR BREATH

Instant à la découverte de soi, l'arbre de vie

le mercredi 5 novembre 2025
et le samedi 8 novembre 2025

➤ **Un atelier créatif**
Profondément personnel pour mieux **comprendre** votre parcours, **reconnaitre** ce qui vous porte et **donner un sens** à ce que vous souhaitez faire grandir pour la suite.



➤ **À travers la métaphore de l'arbre**
Explorez vos racines, vos forces et vos aspirations.

le mercredi 5 novembre de 14H à 17H
et le samedi 8 novembre de 9H à 12H

L'atelier dure environ 3 heures
Les places sont limitées, alors ne tardez pas à réserver la vôtre pour vivre cette expérience unique.

Le tarif est de 120 CHF.
Les places sont limitées (6 personnes)

CATCH
YOUR BREATH

Les Bulles de Rencontres

Des week-ends qui pétillent !

www.catchyourbreath.ch +41 58 100 53 15

Tu te souviens quand c'était simple de créer des liens ?
Et si c'était à nouveau possible ?

Pas de profils, pas de cases à cocher. Un cadre festif et accueillant où l'amitié naît naturellement et où l'amour peut parfois s'inviter.

La chaleur d'un chalet tout confort face au Mont Blanc, des expériences inspirantes, des balades au grand air, des moments de partages autour du bar et de repas gourmands.

Destiné à une vingtaine de personnes en quête de nouveaux amis et de belles surprises.

Un mix unique de **fun**, d'échanges et de **spontanéité**.

Parce que les plus belles rencontres arrivent souvent lorsqu'on ne les cherche pas.

Soannee, réserve, rencontre !

+41 58 100 53 15
info@catchyourbreath.ch

CATCH
YOUR BREATH

LE BIEN-ÊTRE AUTREMENT !

NOS SÉJOURS

- ENVOLE
- ÉCHAPPÉE
- PARENTHÈSE
- PAUSE
- SAVOIR PLUS

MOTS DU

PAUSE
Pourquoi participer ?

À travers des ateliers de groupe variés et immersifs, on explore un thème porteur de sens en mêlant respiration, mouvement, créativité et introspection.

Une journée pour se (re)découvrir autrement.
Chaque édition est unique, mais toutes s'appuient sur le même équilibre.

PAUSE
Une journée pour explorer et s'inspirer.

Besoin de te reconnecter à l'essentiel, sans partir loin ni longtemps ?
Le temps d'une journée, plonge dans l'ADN CATCH Your Breath.

Pause, c'est une première immersion dans l'univers CATCH Your Breath.

Profite de -10% sur ta journée Pause.
Votre visite uniquement sur présentation de cet flyer!

Alternance

2024

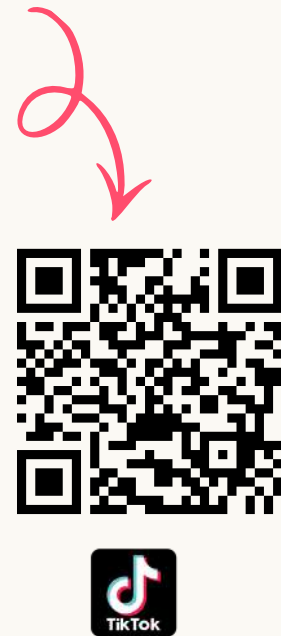
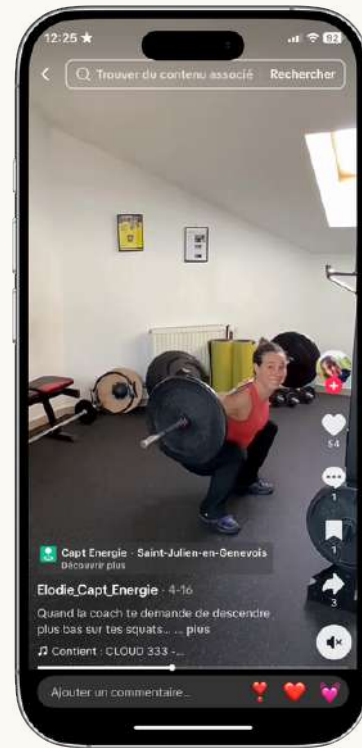
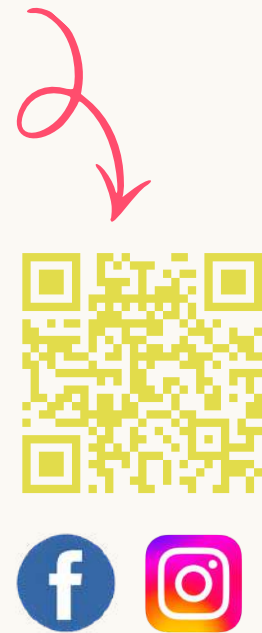
2025

En troisième année de Bachelor Communication Marketing 360°, j'effectue mon alternance chez Capt Énergie, une entreprise de coaching sportif privé, où je gère la communication en totale autonomie étant seule salariée de l'entreprise.

J'ai réalisé des **vidéos**, des **carrousels explicatifs**, des publications axées alimentation, des avis clients et des posts de motivation afin d'**informer, engager et fidéliser la communauté**.

J'ai développé mes compétences en **communication print** en créant des flyers **A5**, des **cartes de visite** ainsi qu'un **book d'entreprise**, consolidant ma maîtrise de la conception de **supports visuels impactants**.





Alternance

2024

2025

En plus de ses coachings sportifs et cours collectifs, Capt Énergie organise également un **séjour détox deux fois par an**. Ce rendez-vous privilégié allie activités sportives, ateliers bien-être et alimentation saine, dans un cadre ressourçant.

J'ai pris en charge la communication de cet événement en assurant la diffusion sur les réseaux sociaux (**publications, stories, teasers vidéo**) et via des campagnes e-mailing, afin de **valoriser le séjour et attirer les participants**.

J'ai également conçu un **magazine (InDesign)** et un **dépliant (Illustrator)**, afin de présenter le programme et de **promouvoir l'expérience** auprès des participants potentiels.





Séjour **DETOX**

5

RAISONS DE PARTICIPER À NOTRE SÉJOUR DÉTOX

du 28 avril au 04 mai 2025 à Samoëns

Dans un cadre d'exception, notre séjour détox est une véritable invitation à la détente et à la revitalisation.

Dans un monde où le stress, la pollution et la malbouffe impactent notre bien-être, une cure détox offre une purification en profondeur et redonne à l'organisme l'énergie dont il a besoin.

Ce séjour est conçu pour vous offrir un nouveau souffle : renouveler vos cellules, retrouver un moral plus serein, afficher un teint éclatant, et lutter efficacement contre la fatigue et le stress.

Une véritable régénération, aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

01. Renouvelez votre énergie

Dans nos vies modernes, nous sommes souvent **submergés** par le stress, la fatigue accumulée et des habitudes qui pèsent sur notre bien-être, ce qui épuise progressivement nos ressources énergétiques.

C'est là qu'intervient un programme détox ou de bien-être, conçu pour **libérer le corps et l'esprit des fardeaux** qui les affaiblissent, afin de restaurer un niveau d'énergie durable et profond.

02. Un cadre ressourçant

Installé dans un **environnement naturel** d'exception, loin des tracas de la vie quotidienne, le séjour vous offre un véritable moment d'évasion.

La beauté apaisante des paysages favorise une **déconnexion totale**, où chaque respiration est synonyme de calme et de sérénité.

03. Promotion d'un mode de vie sain

En prenant conscience des **effets bénéfiques** d'une alimentation saine, d'une routine de bien-être et d'un environnement apaisant, vous êtes amené à **repenser vos habitudes quotidiennes**.

Une détox est donc une **initiation à des choix plus conscients** en matière de nutrition, d'activité physique et de gestion du stress.

04. Renforcement de l'immunité

Les toxines qui s'accumulent dans notre corps peuvent entraîner divers désagréments : fatigue chronique, teint terne, troubles digestifs, baisse de moral, voire même une immunité affaiblie.

En participant à notre programme détox, vous permettez à votre corps de se **régénérer en profondeur**, éliminant ces toxines et débloquent ainsi de nouvelles réserves d'énergie.

05. Découverte d'activités exclusives régénérantes

Notre séjour détox ne se limite pas à une simple cure physique, il intègre également des activités exclusives régénérantes conçues pour **revitaliser à la fois le corps et l'esprit**.

Ces expériences enrichissantes sont soigneusement sélectionnées pour apporter bien-être, énergie et épanouissement personnel, vous permettant de vous **reconnecter avec vous-même de manière holistique**.

Notre Séjour Détox est un séjour ALL Inclusive !

Aucun frais supplémentaire, tout est compris dans le prix de départ. Partez serein et laissez votre portefeuille à la maison !



Offre de Noël

Séjour **DETOX**

6jours/6nuits

du 28 avril au 04 mai 2025 à Samoëns

Profitez du Séjour Détox à **1400€** au lieu de **1600€** par personne



Séjour **DETOX**

Renouvelez votre énergie

du 29 septembre au 5 octobre 2024 à Samoëns

Séjour tout inclus

Offre partenaire -200 €

1400€



Elodie Capt'Energie

27 octobre 2024

Retraite Détox Printanière

Venez vous ressourcer du 28 avril au 4 mai 2025 à Samoëns, un véritable refuge au cœur des montagnes !

Ce Séjour Détox est l'opportunité parfaite pour revitaliser votre corps et apaiser votre esprit, à l'heure où la nature renaît.

Conçu pour favoriser une régénération totale, ce programme allie détoxification physique et ressourcement mental.

Dura... En voir plus

Séjour **DETOX**

du 28 avril au 4 mai 2025

Cliquez pour élargir



Séjour Détox

30 septembre 2024

Séjour **DETOX**

du 28 avril au 4 mai 2025

28 AVRIL PROCESS' COM ELODIE

29 AVRIL COACHING DE VIE SOPHIE

30 AVRIL MASSAGE MURIEL

Envoyer un message...

Alternance

2024

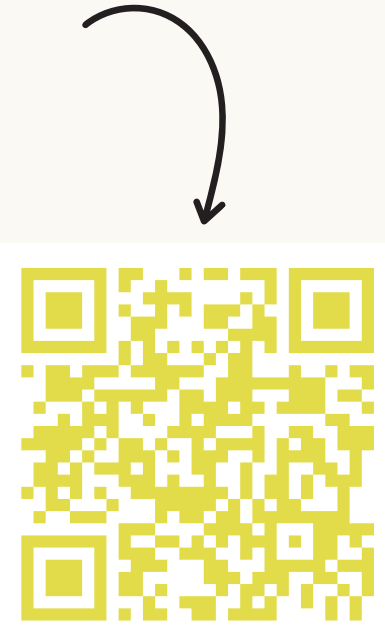
2025

En complément de ses activités sportives, Capt Énergie est également **VDI** pour la marque française **Secrets de Miel**. Cette collaboration permet de proposer à la clientèle des produits naturels de bien-être et de cosmétique, en cohérence avec les **valeurs santé et vitalité portées par l'entreprise.**

J'ai principalement réalisé des vidéos pour promouvoir les produits, en expliquant leur **utilisation** et leurs **bienfaits**, afin d'**informer et de sensibiliser la clientèle.**

J'ai également conçu un **magazine (InDesign)** et un **dépliant (Illustrator)**, afin de présenter le programme et de **promouvoir l'expérience** auprès des participants potentiels.





Bachelor

2024

2025

J'ai poursuivi ma formation avec un **Bachelor Communication Marketing 360°** à l'IPAC Bachelor Factory, ce qui m'a permis de consolider mes compétences tout en en développant de nouvelles au cours de l'année.

- 1 **PAO**, utilisation de la Suite Adobe, notamment Illustrator, Indesign et Photoshop
- 2 **WORDPRESS**, conception d'un site internet, optimisation SEO / en planifiant l'arborescence et le parcours utilisateur.
- 3 **ADOBE PREMIERE PRO**, réalisation d'une vidéo depuis l'idéation et le storyboard jusqu'au tournage et montage.

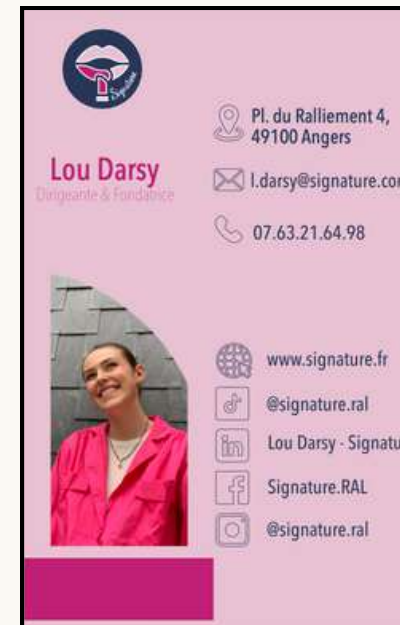




Création de logos pour entreprises fictives



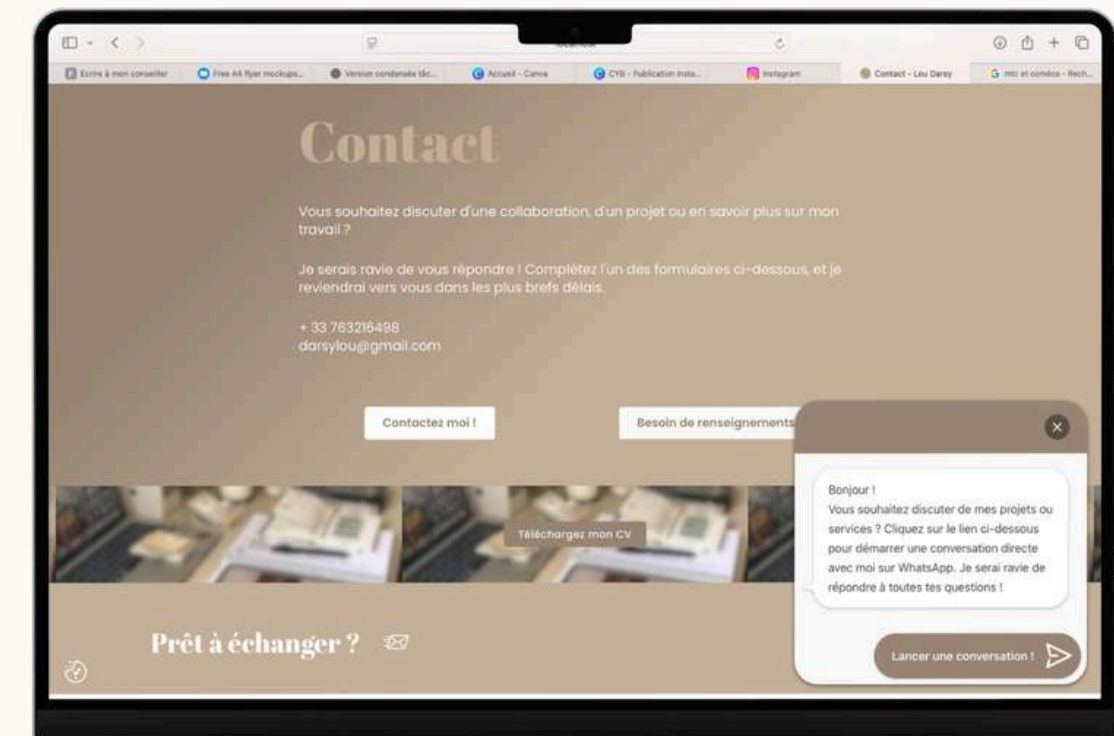
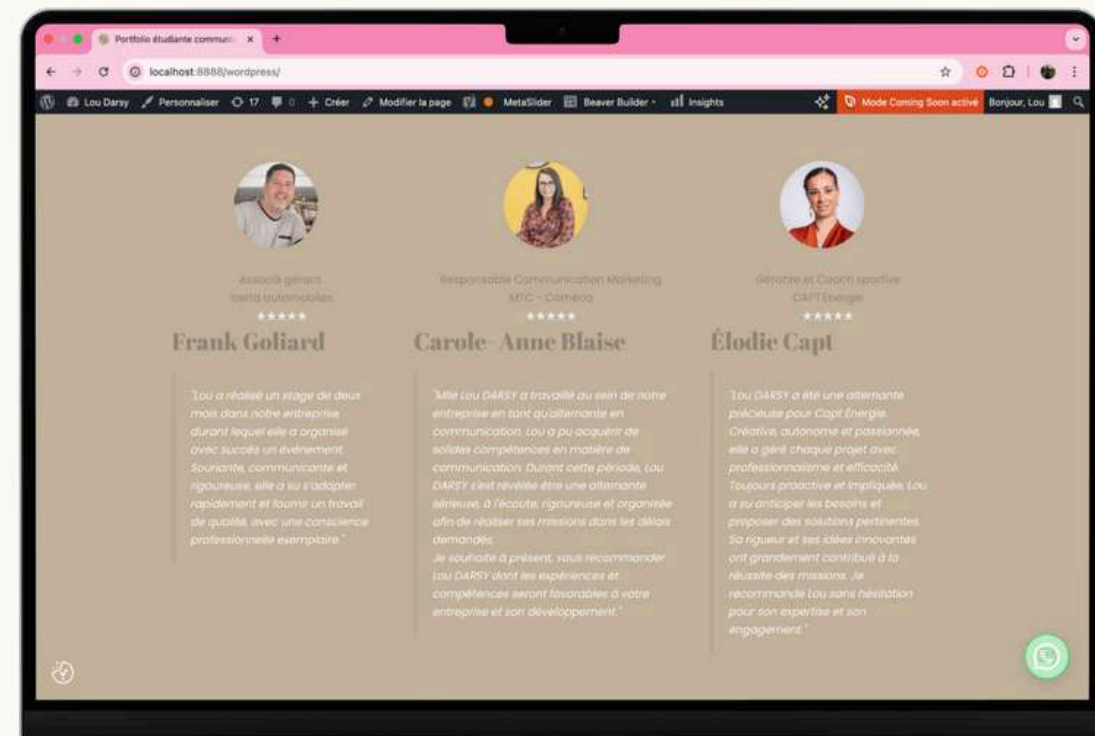
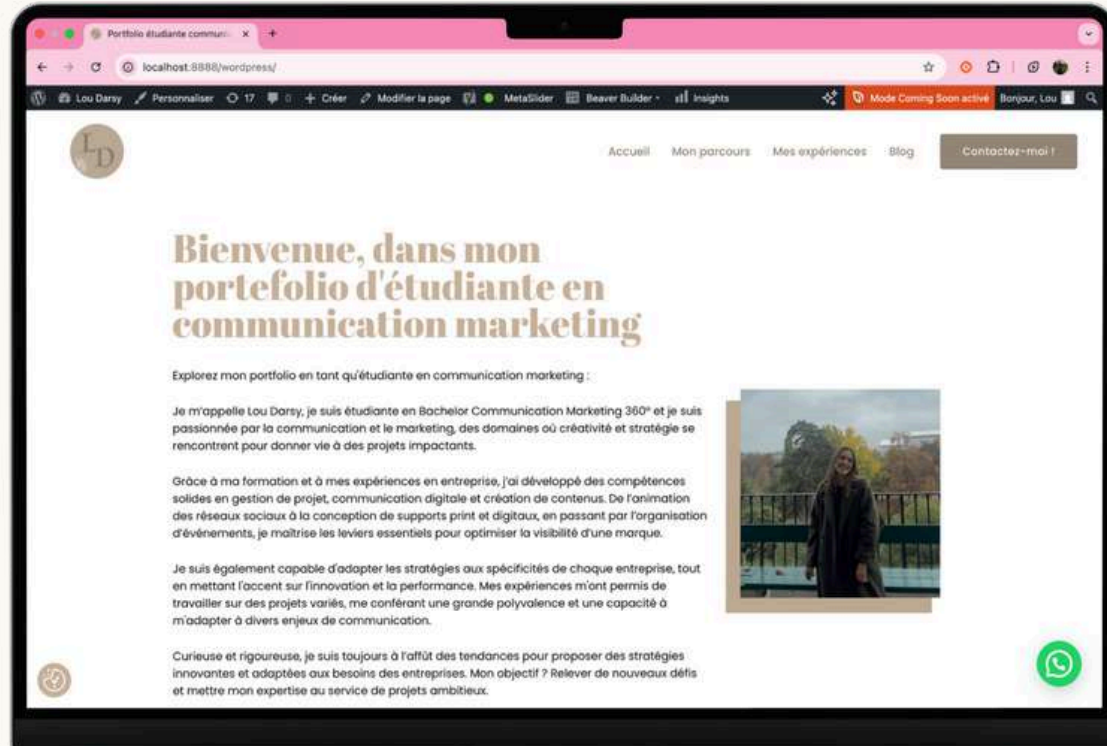
Élaboration de documents spécifiques, cartes de visites, flyers, charte graphique entre autres



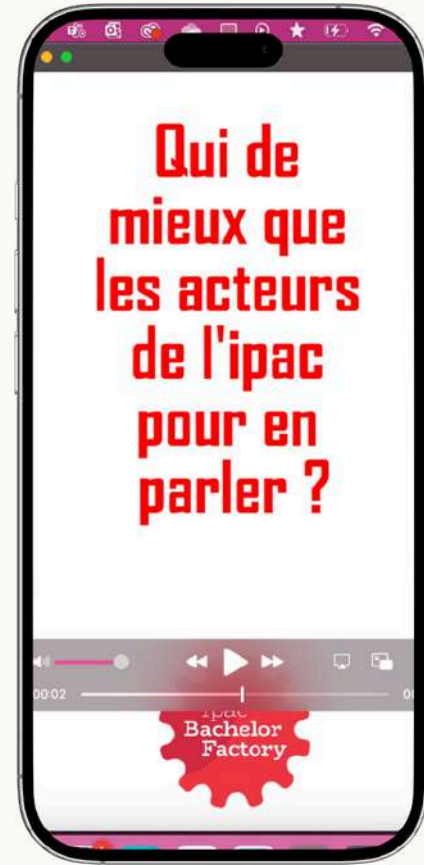
Mise en situation de documents à savoir des cartes de visite et une bougie dans des **mockups**



2



3



Alternance

2023

2024

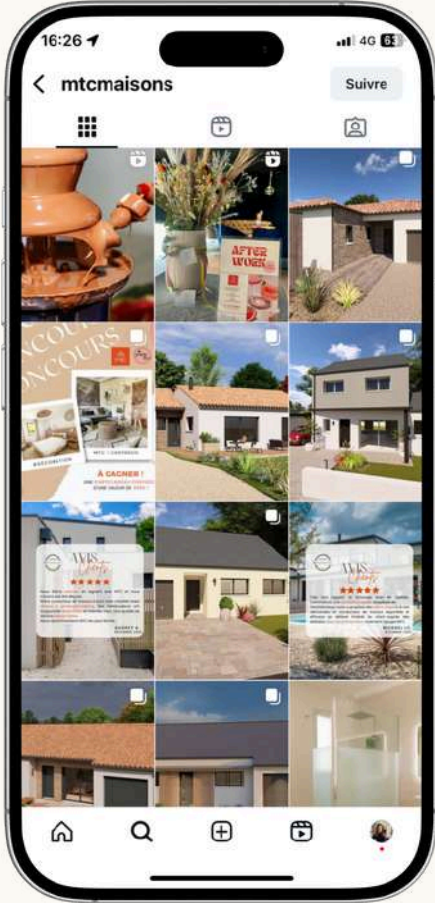
En deuxième année de BTS, j'ai débuté mon alternance chez **MTC, un constructeur de maisons individuelles sur-mesure**, ce qui m'a permis d'allier **théorie et pratique**.

J'ai développé des compétences en création de contenus digitaux, en réalisant des publications sur les réseaux sociaux, des visuels impactants et des storys, renforçant mon expertise en communication digitale et animation de communautés.

J'ai réalisé des **fiches découvertes client** pour l'équipe commerciale, des documents spécifiques pour le **Salon Habitat (panneau alvéolaire)** renforçant mes compétences en création de supports print et gestion de projets de communication.

J'ai contribué à l'**amélioration de l'e-réputation** de l'entreprise en gérant les **avis clients** et en organisant un **jeu-concours** incitant nos clients, via une campagne de mailing, à déposer un avis certifié sur Immodvisor.





Retrouvez l'équipe MTC du 27 au 29 octobre au Salon Maison & Déco à Cholet !

De 10h à 19h

L'occasion idéale pour échanger sur votre projet **maison sur-mesure** avec l'un de nos conseillers habitat !

SALON MAISON & DÉCO CHOLET 27 au 29 OCT.

02 41 29 03 04
www.mtcmaisons.com

MTC Construction de Maisons Individuelles
7 octobre · 🌐

[INSPIRATION 🌟]

Aurélié, notre dessinatrice, a réalisé de beaux visuels pour cette maison en tuiles sur le 44 ! Un projet de 145 m² bénéficiant de 4 chambres dont 1 suite parentale de +22 m². Cette maison possède de belles ouvertures qui permettent une luminosité optimale, et un jardin d'hiver de 14 m² est également prévu.

Retrouvez ce modèle et bien d'autres sur notre site internet : www.mtcmaisons.com

Le Club Privilèges MTC

- 📊 Régulièrement nous mettons à jour les offres exclusives de nos partenaires.
- 👤 Recommandez MTC autour de vous et profitez de notre offre parrainage.
- 📸 Vos demandes sont illustrées par des photos et vidéos prises directement depuis l'application.
- 🏠 Un guide d'utilisation et d'entretien de votre maison.

Quelques uns de nos partenaires :

ixina, LEROY MERLIN, COSY, David Marnet, TOLLENS, StonArt, thelem, Piscinistes associés

Et bien d'autres...

Retrouvez MTC au Salon Habitat d'Ancenis

STAND 21

Enzo AMY
Votre conseiller habitat

Le 10 & 11 février 2024 de 10h à 18h
Halle de la Charbonnière

VOTRE PROJET

VOTRE FINANCEMENT

LE TERRAIN

VOTRE CONSTRUCTION



Je vous souhaite une belle rentrée !

Petit rappel ! Le **PARRAINAGE** passe à **750€**

Participez à notre tirage au sort et tentez de gagner un brunch pour 2 chez "Le Chou" à Angers.

Partagez mes coordonnées à votre entourage : famille, amis, collègues.

Le Chou A gagner !

Tentez votre chance !

Lucie ANTIER
Votre Conseillère Habitat
06 61 05 23 46

A bientôt ! Lucie

#1156262 ⭐⭐⭐⭐⭐ Réponse apportée

« Merci » 5/5

J'ai eu affaire à deux personnes fiables, qui maîtrisent leurs métiers. Messieurs DABURON et JOUNY sont disponibles et réactifs. Merci pour cette belle aventure !

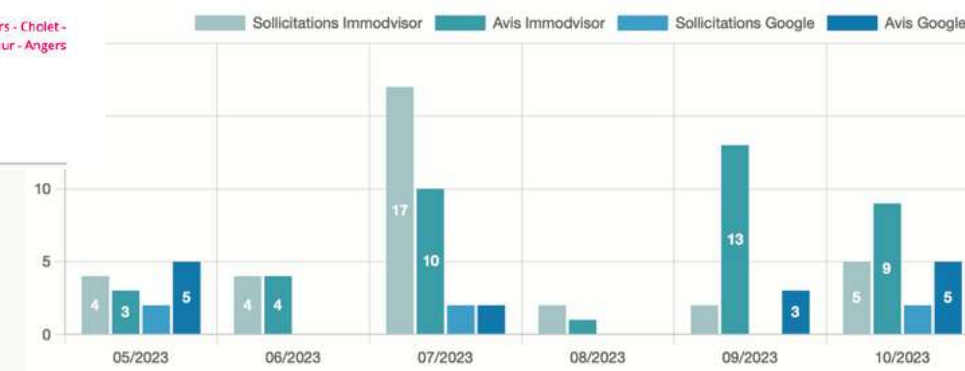
Déposé par [redacted] Vous recommandez

Prénoms : Marie-Pascale

Société : [redacted]@hotmail.fr

Ajouter une photo

MTC Maisons Individuelles Angers - Cholet - Saumur - Angers



2ème année BTS

2023

2024

Lors de ma deuxième année de BTS en alternance, j'ai approfondi mes compétences en PAO grâce à la Suite Adobe, **Illustrator, Photoshop et Indesign.**





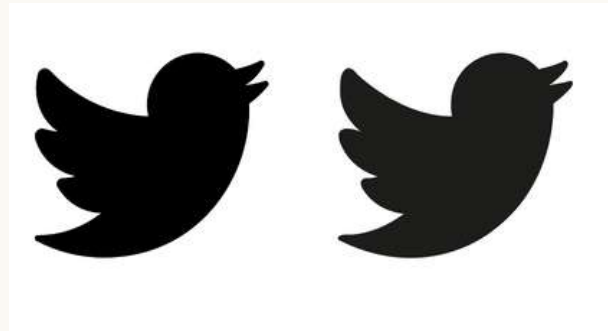
Vectorisation du logo *Twitter*



Élaboration de documents spécifiques, papier à entête et cartes de visites entre autres



Mise en situation de documents à savoir un kakemono et des flyers dans des **mockups**



logo officiel

mon logo



Harmony Dépliant.indd

ÉLÉMENTS VISUELS

Extrait web Harmony.pdf

Harmony-logo-blanc.ai

Charte graphique Harmony.pdf

Ex. 18 - Dépliant Harmony.pdf

21-logo-triman.png

Dépliant fictif pour l'entreprise Harmony.
Récupération des éléments visuels, des logos et du brief.



Stage

2023

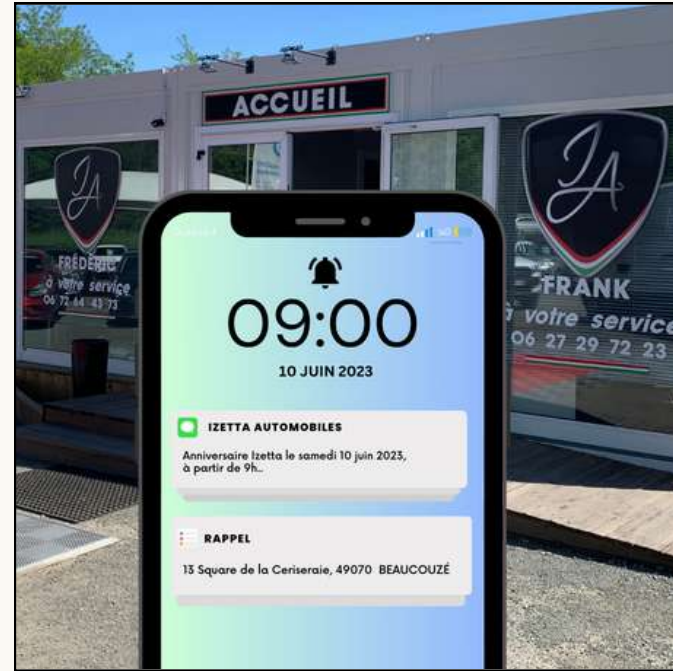
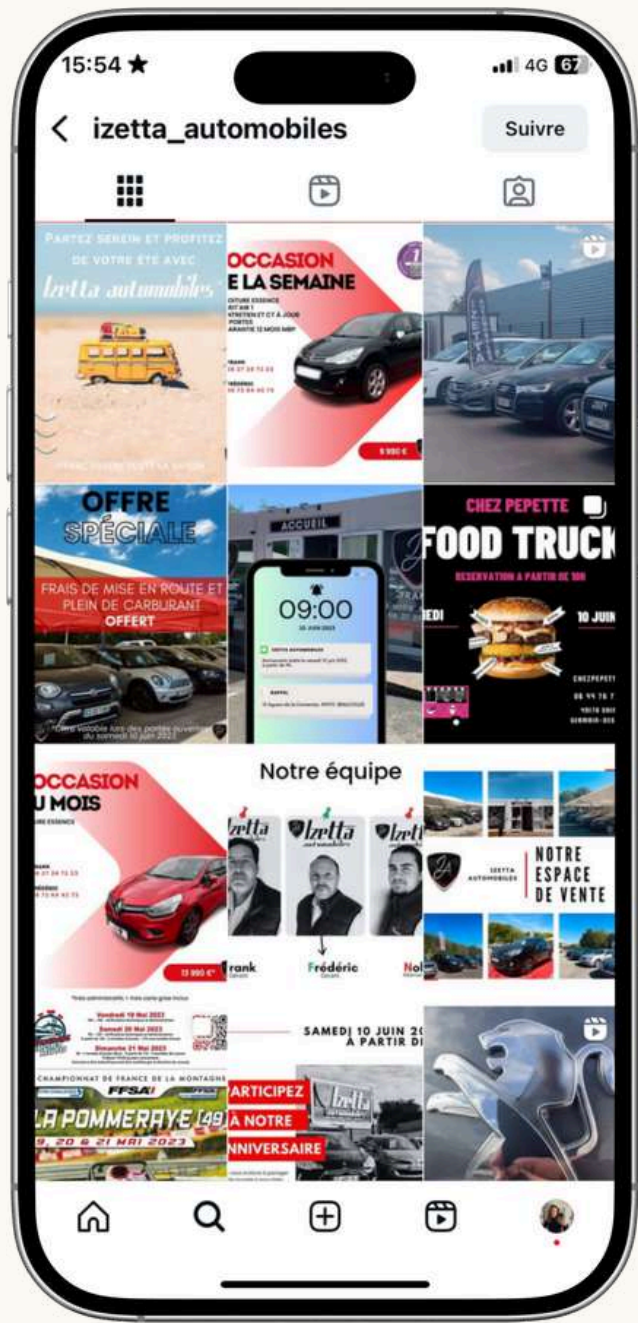
MAI-JUIN

Lors de ma première année de BTS, j'ai effectué un stage chez Izetta Automobiles. J'ai alors organisé en **complète autonomie les portes ouvertes de l'entreprise**.

Création de contenus réseaux sociaux pour **promouvoir l'événement et valoriser l'entreprise**, renforçant mes compétences en communication digitale et gestion de projet.

J'ai développé mes compétences en communication print en créant des **affiches A3**, des **flyers** et des **invitations pour les partenaires**, consolidant ma maîtrise de la conception de supports visuels impactants.





1ère année BTS

J'ai commencé mon BTS Communication au sein de l'ESPL,
Étant en formation initiale, j'ai alors créé des designs lors de mon cursus scolaire

2022

2023

- 1 Rédaction et conception d'un publi-communiqué fictif pour "La Corpo"
- 2 Création d'une identité visuelle fictive pour "L'œil dans le rétro"
- 3 Rédaction et conception d'un communiqué de presse fictif pour "L'œil dans le rétro"



1

PUBLI-COMMUNIQUE

L'été est de retour, les barbecues aussi!



ENTRE AMIS, EN FAMILLE, IL EST TEMPS DE RENOUER LES LIENS

RECETTE BROCHETTES DE POULET AU MIEL

Détaillez les blancs de poulet, le poivron et l'ognon en gros dés. Les mettre dans un saladier avec l'huile d'olive, la coriandre, le cumin et une cuillère à soupe de miel. Saler et poivrer. Les faire mariner.

Sur des pics à brochette, alterner blancs de poulet, poivrons et oignons. Les mettre à cuire au barbecue. Garder la marinade, égoutter du miel et badigeonner les brochettes de ce mélange pendant la cuisson.

- 4 blancs de poulet
- 2 poivrons
- 2 oignons
- sel, poivre, cumin, miel, huile d'olive

Charbon de bois





Piques à brochettes inox 38x10,5x5 cm 25 cm Fischer

Rédaction et conception d'un publicomunique fictif pour "La Corpo"
Publi-Communiqué

2

L'œil dans le rétro camping



#064C72

#026C80

#8DB4AD

#ECAE7D

#ED6335

#E9311A

Création d'une identité visuelle fictive pour "L'œil dans le rétro"
Logo et palette de couleurs

3

L'ŒIL DANS LE RÉTRO

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
30 JANVIER 2021

UNE VIP A GARÉ SA CARAVANE CHEZ NOUS

Participez à notre événement le 21 juin prochain durant lequel une invitée particulière : Henrietta Rix nous fera l'honneur, accompagnée de ses mannequins, d'un défilé.

Laissez-nous à travers quelques mots vous rappeler : l'univers rétro nous passionnant, nous avons mis à disposition de nombreuses caravanes dans cet esprit. Chacune bénéficie de nos plus grands soins pour vous offrir le temps des vacances un séjour inoubliable.



Henrietta Rix, est une habitué et adepte de notre camping. Elle est la co-fondatrice de Rixo une marque de vêtements aspirant à des pièces : vintage, uniques, dans une énergie libre et wanderlust.

Pour résumer : un esprit similaire au notre !

Lieu
Plan des Deux Ponds
72430 AVOISE

Contact
Port : 06 01 94 27 62
Tel : 02 43 92 76 12

Horaires
A partir de 13h

Tarifs
en cours de location : 160 personnes
présence exclusive minimum : 10 personnes

www.campingloieldansleretro.fr

Rédaction et conception d'un communiqué de presse fictif pour "L'œil dans le rétro"
Communiqué de presse

Service Civique

2021

2022

J'ai effectué un service civique au sein du club féminin du Handball Angers Lac de Maine. On retrouve ci-dessous mes toutes premières créations, c'est ici que j'ai pris goût à la communication.

- 1 "Invite ta copine" dédiée au recrutement de jeunes joueuses
- 2 Affiche dédiée à une invitation à faire un entraînement test, placée dans le gymnase
- 3 "Tournoi de Familles" dédié à la cohésion du club pour les fêtes de fin d'année



1



“*Invite ta copine*” dédiée au recrutement de jeunes joueuses
Invitation destinée à l’équipe -11

2



Affiche dédiée à une invitation à faire un entraînement test, placée dans le gymnase
Affiche destinées aux futures joueuses toutes catégories

3



“*Tournoi de Familles*” dédié à la cohésion du club pour les fêtes de fin d’année
Image accompagnant un e-mail destinés au joueuses et leurs parents

