

Coup de cœur musical

En me baladant sur Soundcloud, je suis tombé sur un artiste qui me plaît bien.

C'est pourquoi je tiens à partager avec vous son travail.

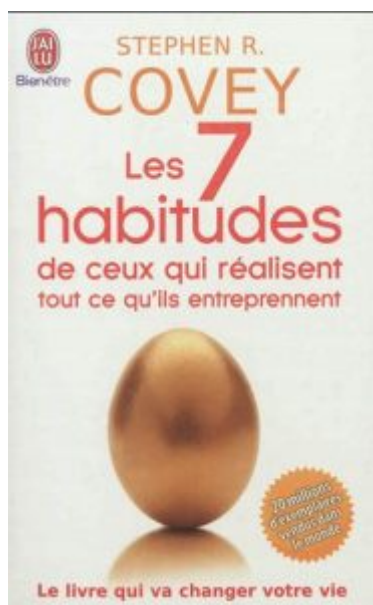
Il s'agit d'une certain Pers0nagE dont voici ci-dessous les compositions disponible sur Soundcloud.

Mes lectures: bilan 2ème trimestre 2017

Je profite d'un repos bien mérité en Australie pour partager avec vous mes lectures du 2ème trimestre de cette année 2017.

Développement personnel:

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent



Auteur: Stephen R. Covey

Éditeur: J'ai lu

Ce livre est parfait si vous cherchez à vous améliorer. Il est très progressif et couvre pas mal d'aspect de nos comportements.

Son seul gros défaut: il est assez dense et difficile à appréhender. Cependant en avançant dans la lecture, les concepts s'éclaircissent.

Je pense qu'il mérite grandement d'être lu et même plutôt deux fois qu'une.

Le meilleur médicament c'est vous

Dr Frédéric
SALDMANN

Auteur(s): Frédéric Saldmann

Éditeur: Lgf

Le meilleur
médicament,
c'est vous !



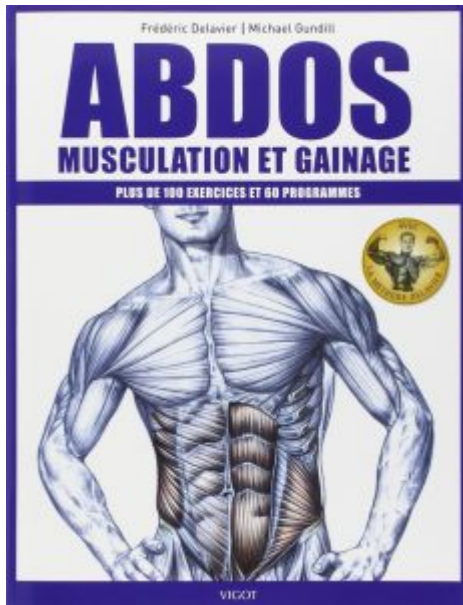
Pour être honnête, je n'ai pas appris grand chose à la lecture de ce livre.

Pour ceux qui s'intéressent déjà à la santé, il enfonce beaucoup de portes ouvertes. Cependant, on trouve toujours ici ou là quelques informations intéressantes.

En revanche le docteur Saldmann est clairement influencé par ses ressentis personnels. J'ai par exemple été très surpris qu'il puisse affirmer sans la moindre preuve scientifique que [l'irradiation des aliments](#) est "sans danger pour notre santé". Alors que le débat sur cette question n'est clairement pas

tranché...

Abdos : musculation et gainage – Plus de 100 exercices et 60 programmes



Auteur(s): Frédéric Delavier, Michael Gundill

Éditeur: Vigot

Ayant pris quelques kilogrammes bien placés sur ma ceinture abdominale, j'avais besoin d'un guide pour me lancer dans son renforcement.

Comme son titre l'indique, on y trouve de nombreux exercices ainsi que des programmes selon vos objectifs. Ce manuel qui est magnifiquement illustré, fait parti d'une collection qui semble être de la même qualité.

A venir / en cours :

- **Traction: How Any Startup Can Achieve Rapid Customer Growth** – Auteur(s): Gabriel Weinberg, Justin Mares – Éditeur: Portfolio Penguin
- **Paléo Nutrition** – Auteur(s): Julien Venesson – Éditeur: Thierry Souccar Editions

- NRBC : survivre aux événements nucléaires, radiologiques, biologiques et chimiques – Auteur(s): Piero San Giorgio, C. Millenium – Éditeur: Le Retour Aux Sources
-

Orléans en transition

Voici un article que je voulais écrire depuis longtemps, mais que j'ai laissé trainer à cause de l'ampleur du sujet.

Outre mes activités professionnelles et mon investissement dans l'écosystème entrepreneurial, j'œuvre aussi à ma mesure dans la sphère associative avec le [mouvement des villes en transition](#).

Tout d'abord, qu'appel t'on [les villes en transition](#)? C'est un mouvement qui englobe toute initiative ou innovation qui tend à rendre nos systèmes plus résilients, capables de s'adapter aux crises. C'est un mouvement collaboratif qui prône l'intelligence collective et l'amélioration des rapports humains. Il s'applique à toutes les activités humaines de l'agriculture à l'énergie, en passant par l'urbanisme ou encore l'éducation.



C'est en assistant à [la semaine de la transition 2016](#), que j'ai découvert un collectif du nom d'[Orléans en transition](#). Il a pour ambition de rassembler les acteurs d'initiatives citoyennes sur la région et d'échanger à propos de celles-ci.

Nous nous rassemblons les premiers mardis de chaque mois dans le sous-sol du [cinéma des Carmes](#) entre 18h30 et 21h30.

Durant la première heure, nous effectuons une permanence pour accueillir les nouveaux arrivants.

Dans le même temps, des fiches qui décrivent les différents ateliers sont mises à disposition pour que chacun puisse s'y inscrire.

Puis nous formons un cercle de parole dans lequel nous discutons des différentes initiatives locales dont nous avons connaissance.

Enfin nous terminons ces séances par un moment de convivialité où nous partageons quelques victuailles.

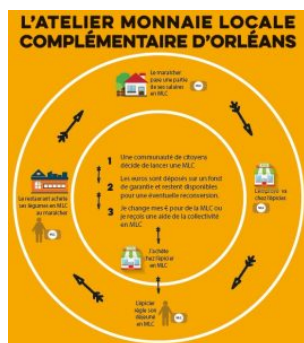
C'est dans ce cadre que je me suis investi dans les trois projets suivants:



- [La semaine de la transition 2017](#)

Il s'agit d'un festival organisé par le collectif [Campus source de transition](#).

Y sont proposés des projections de films, débats, concerts, ateliers et autres événements pour sensibiliser un large public à la transition.



- [L'atelier Monnaie locale complémentaire](#)

C'est une [monnaie locale](#) que nous élaborons et qui est destinée à circuler sur Orléans et son agglomération.

Le projet est encore à un stade embryonnaire et nous sommes actuellement en train de définir l'identité de cette future monnaie ainsi que ses propriétés.

Nous nous réunissons tous les 3ème jeudis de chaque mois dans le sous-sol du [cinéma des Carmes](#) entre 18h30 et 20h30.



- [La Coopérette: le supermarché coopératif d'Orléans](#)

C'est un projet de supermarché dont tous les consommateurs sont acteurs et copropriétaires à la manière d'une coopérative.

En effet pour venir y faire ses courses, il est nécessaire d'en acheter des parts et aussi de s'engager à donner de son temps pour faire vivre le lieux.

Nous nous basons sur un concept qui a fait ses preuves depuis de nombreuses années au travers de multiples initiatives dans le monde entier.

On peut citer par exemple le [Park Slope Food Coop](#) présent à Brooklyn depuis 1978 ou plus récemment de [la Louve](#) à Paris.

Pour soutenir la Coopérette, nous avons fondé l'association "les amis de la Coopérette" dont je suis coprésident.

Ces objectifs sont de rendre accessible à tous une alimentation saine à un prix abordable, ainsi que de créer du lien social au travers de notre consommation.

Nous proposons aussi des animations d'éducation populaire pour éveiller les citoyens aux enjeux de leur consommation.

Le supermarché devrait ouvrir d'ici deux ans et en attendant, le premier jalon est la mise en place d'un groupement d'achat citoyen qui sera suivi par l'ouverture d'une épicerie.

Pour nous rejoindre, il suffit de venir à une réunion de présentation du futur supermarché coopératif.

À la suite de cette réunion, nous vous enregistrons sur notre liste de contacts pour vous tenir informé des avancées du projet.

Une fois informé, si vous souhaitez participer activement, vous pouvez intégrer une commission de travail de votre choix (ex: communication, producteurs, local, budget, gouvernance, vie associative).

Vous pouvez nous suivre ou nous contacter sur notre [page Facebook](#) et via notre [site internet](#).

Mes lectures: bilan 1er trimestre 2017

Voici une petite liste des livres que j'ai lus en ce début d'année 2017.

Je les recommande tous fortement!

Entrepreneuriat:

Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études



Auteur: Olivier Roland

Éditeur: Alisio

Voici un livre qui parle principalement d'entrepreneuriat. Il donne des pistes pour s'émanciper du travail au sens salarié du terme.

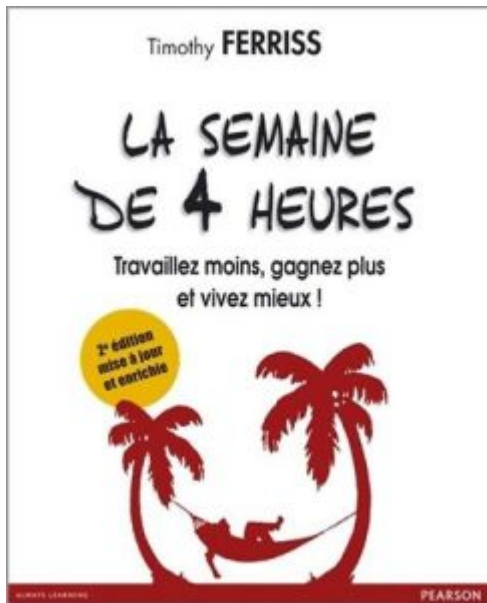
Illustré d'exemples issus de l'expérience de l'auteur ainsi que de certains de ces clients.

Seul bémol selon moi, le côté commercial cherchant à vendre la "méthode Roland" tout au long de notre lecture.

Ce livre étant fortement inspiré par la semaine de quatre heures de Timothy Ferriss, j'ai donc enchaîné avec celui-ci.

De mon point de vue, les deux sont complémentaires. Et si vous avez aimé l'un des deux, je vous recommande le second.

La semaine de quatre heures : Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !



Auteur(s): Timothy Ferriss
Éditeur: Pearson

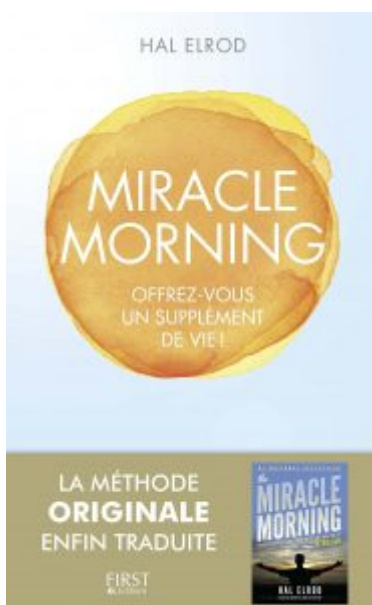
Voici un ouvrage originalement écrit en anglais. Pour ma part, j'ai choisi la deuxième édition traduite en français.

J'ai bien aimé ce livre bien qu'il m'ait un peu laissé sur ma faim.

Aussi je trouve que l'auteur insiste trop sur le côté voyage et pas assez sur les méthodologies pour entreprendre.

Tout comme le livre d'Olivier Roland, il me semble que c'est plus un livre "découverte" qui demande à continuer ces recherches par la suite.

Développement personnel:



Miracle morning

Auteur(s): Hal Elrod

Éditeur: First

Superbe livre pour initier un mouvement de motivation. J'ai mis en œuvre son programme pendant quelques semaines et ça a été un période très énergisante pour moi. En revanche si vous voulez réussir dans la durée, un conseil couchez vous tôt ou vous allez rapidement être épuisé comme ça m'est arrivé. Seul point noir selon moi, le côté "marketing". Effectivement sa fameuse méthode n'est jamais qu'une compilation d'outils existants le tout estampillé d'une jolie marque déposée.

Startup weekend Blois à l'Institut National des Sciences Appliquées Centre Val de Loire.



Le weekend du 3 au 5 Mars 2017, j'ai eu le plaisir de participer au premier startup weekend organisé à Blois. Et pour être totalement honnête avec vous, ce fut une successions d'erreurs qui furent très instructives.

Leçon n°1: Choisir une équipe "bien constituée" et avec

au moins un(e) designer.

j'ai intégré un projet qui avait récolté beaucoup de votes, mais sur lequel peu de gens souhaitent travailler.

Nous étions quatre et n'avions aucun designer ce qui est fort embêtant.

Surtout que pour la présentation final, il est vraiment important de proposer quelque chose de beau.

Leçon n°2: Désigner un(e) meneur/euse et rapidement distribuer les tâches pour produire.

Bien que j'ai timidement tenté de cadrer les débats, personne n'as pris sur lui de chapeauter le projet.

Aussi, nous avons beaucoup tergiversés sur le projet au lieu de rapidement nous fixer et produire.

Leçon n°3: Ne pas intégrer un projet dont le porteur à une idée trop précise en tête.

Le point d'orgue de cette belle leçon de vie, as été le départ dimanche matin du porteur de projet.

Bien qu'il semblait en accord avec les différents pivots que nous avons effectués, il n'en était rien.

Il a donc tout simplement décidé de quitter le startup weekend car il ne se retrouvait plus dans le projet et selon lui nous allions nous planter devant le jury.

Chose tout à fait vrai, car nous nous sommes effectivement offerts une belle gamelle!

Une fois notre équipe réduite à trois membres peu de temps avant le pitch blanc, nous avons eu la chance de trouver le réconfort et quelques bonnes idées auprès de mentors tel que Justine Dubourg.

Leçon n°4: Avoir une anti sèche pour le pitch final.

J'ai pris sur moi de rédiger le pitch que je devrais présenter puisque notre porteur/pitcheur venait de nous abandonner.

Le texte fut terminé quelques secondes avant l'oral blanc et nous avons présentés sans aucun slide car le support ne correspondait plus au texte.

Après de bonnes critiques des mentors, il a été temps de peaufiner le texte, ce que j'ai fait. Pendant ce temps, les deux membres restants se sont occupés de nous préparer un slide.

Enfin un peu moins de deux heures avant le grand final, j'avais enfin terminé de rédiger mon texte et commençait à l'apprendre par cœur.

J'ignore précisément pourquoi, sûrement le trac, mais je me visualisais déjà sur scène avec un trou noir.

J'ai donc demandé conseil à quelqu'un sur le fait de prendre ou non mes notes avec moi sur scène.

"Tu ne pense pas que ça envoie un mauvais signal si tu as des notes avec toi?" m'as t'on répondu.

J'ai donc décidé d'y aller en comptant uniquement sur ma mémoire.

Le moment venu, nous montons sur scène avec mon équipe et j'entame le discours précédemment appris.

Et là au bout de quelques phrases, les mots m'échappent. Je me retrouve avec le fameux trou de mémoire que j'avais prédit avant la prestation.

Moment d'horreur, le public face à moi pendu à mes lèvres et mes mots qui ne me reviennent pas.

Heureusement, un de mes camarades est venu à ma rescousse en prenant la parole.

Bilan, mon idée avait été extrêmement mal communiquée et pour cause, j'avais même oublié une partie du message à transmettre.

Le stress retombé, je regarde les autres présentations et me rend compte équipe après équipe que quasiment chacun d'entre eux utilise une aide mémoire.

Ce qui me fait dire qu'il vaut mieux faire une petite fiche avec des points importants au lieu de rédiger un texte

magistral dont vous risquez d'oublier la moitié.

Comme ça vous pourrez dérouler votre pitch et si vous oubliez un détail, vous pourrez retomber sur vos pieds.

Faites en sorte que cette aide mémoire sois bien lisible et tienne sur une seule page recto, histoire de ne pas avoir à chercher et ou à la manipuler dans tout les sens.

Pour ceux qui souhaiteraient en savoir plus sur cet événement, vous pouvez vous rendre sur [la page Facebook](#) où vous pourrez regarder [les pitches finaux](#)

Enjy radio, c'est terminé pour Geez Moe



Une autre expérience récente dont je n'ai pas encore parlé sur mon blog vient de se terminer pour moi la semaine dernière. Il s'agit d'une émission de webradio à laquelle j'ai donné vie sous le pseudonyme de Geez Moe avec mon co-animateur Holshad.

Intitulée "Geekology", c'est un rendez-vous d'une heure qui parle de technologie, jeux vidéo et univers geek sur la webradio [Enjy radio](#).

J'ai eu le plaisir de m'occuper de tous les aspects de la création de ce programme jusqu'au numéro 6.

Malheureusement, cette activité était extrêmement chronophage si je voulais la réaliser au mieux. J'ai donc mis fin à ma collaboration avec eux.

Entre temps, un petit nouveau sous le pseudonyme de CunDoku à débarqué et reprends en main le programme avec Holshad.

Je leur souhaite beaucoup de beaux numéros et qui sait, je passerais peut être chez eux faire une petite apparition dans le futur.

Pour ceux qui souhaiteraient jeter une oreille à ce projet, ça s'écoute sur [mixcloud](#) ou bien tous les mercredi soir à 20h sur [le live d'Enjy radio](#)

Global Service Jam Orléans: 48h pour prototyper un service innovant.

Du 17/02 au 19/02/2017, j'ai eu le privilège de participer au [Global Service Jam Orléans](#).

Il avait lieu dans les locaux du Lab'0 et était organisé par [Aktan](#) et [Nekoé](#).

C'était un événement de design de services mondial ayant lieu en parallèle dans plus d'une centaine de villes dans le monde.

L'objectif, imaginer et donner forme aux services de demain sur un thème très ouvert: Hello, lo, o, o.

A l'image d'un startup weekend, ce fut une expérience pleine d'apprentissage et de belles rencontres.

L'équipe Cerise dont j'ai fais parti a proposé un service d'un service personnalisé d'optimisation de la consommation

alimentaire.

De l'acte d'achat à la gestion d'éventuel surplus.

Son nom: Aux petits conso.

Voici la présentation que nous avons produite dans ce cadre.

Startup weekend Blockchain à la Caisse d'épargne Loire-Centre.

Un petit retour d'expérience pour vous parler du [startup weekend](#) auquel j'ai participé le weekend dernier.

Organisé par [Pentalabbs](#).

Pour résumer, pendant une cinquantaine d'heures nous avons formé des équipes, puis développé des projets d'entreprises. Enfin nous avons présenté nos travaux devant un jury de professionnels.

J'ai eu le plaisir de travailler avec Philippe Lehrmann sur un projet qu'il avait amené dans sa valise.

Nous avons décroché la 4ème place du podium ainsi qu'une journée d'accompagnement chez Pentalabbs pour nous aider dans la mise en place de se projet.

Ça aura été un exercice riche en émotions et en apprentissage. J'ai juste hâte de remettre ça début mars à Blois avec le [prochain startup weekend](#) auquel je me suis inscrit.

Pour tous ceux qui veulent se lancer dans l'entrepreneuriat, je recommande fortement ce "serious game".

Voici la [vidéo du pitch final de notre équipe \(Block grain\)](#).

Changer une roue de voiture

Récemment je décidais de créer un kit pour la voiture (que je décrirais dans un autre article).

C'est alors que je me suis rendu compte que je ne savais pas changer une roue...

Voici donc une compétence simple à intégrer et qui pourra vous rendre bien des services en cas de crevaison.

Tout d'abord les prérequis avant de tenter de changer une roue :

- Positionner la voiture sur un sol plat et stable.
- Mettre le gilet jaune réfléchissant et le triangle de signalisation (placé à 30m en avant du véhicule).
- Une lampe de poche (voir une frontale) s'avère indispensable si la crevaison survient la nuit.
- Serrer le frein à main, allumer les feux de détresse et enclencher une vitesse avant de commencer.
- Pour démonter une roue avant, desserrer les écrous avant de surélever la voiture car les freins ne bloquent pas les roues avant.
- Remplacer la roue de secours rapidement.
- Veiller à ce que la valve de gonflage soit placée vers l'extérieur.

Matériel :

- Cric à manivelle
- Clé en croix

- Cale (pour changer une roue arrière)

Mise en œuvre :

1. Placer la cale sous une autre roue (si vous changez une roue arrière)
2. Desserrer les écrous de la roue
3. Mettre en place le cric sous une partie renforcée du châssis
4. Surélever la roue
5. Retirer les boulons de fixation
6. Retirer la roue
7. Mettre en place la roue de secours
8. Serrer les boulons en croix
9. Rabaissier la voiture
10. Retirer le cric et la cale
11. Resserrer les boulons

- **Changement d'une roue arrière de voiture en moins de 3 minutes.**

Matériel :

- Cric avec manivelle
- Clé en croix
- Cale

Etapes :

Changer roue voiture avant – Conseils Auto

Les étapes pour changer une roue avant de voiture.

Matériel :

- Cric avec manivelle
- Clé de roue

Etapes :

1. Desserrer les écrous
2. Surélever la roue à l'aide du cric
3. Retirer la roue
4. Mettre en place la roue de remplacement
5. Visser légèrement les écrous à la main
6. Retirer le cric pour remettre le pneu à terre
7. Visser les écrous fortement à l'aide de la clé
 1. Remettre en place l'enjoliveur

Certaines voitures disposent d'un kit anti-crevaison à la place de la roue de secours : ces systèmes permettent un gain de poids et de place mais n'ont pas d'efficacité en cas de crevaison du flanc de la roue et rendent le travail de réparation plus difficile pour le garagiste.

Pour ceux qui sont plus visuels et aimeraient une vidéo

HGuitare.com, apprendre la guitare en ligne.

Ça va bientôt faire 4 mois que je suis inscrit sur un site d'apprentissage de la guitare en ligne.

Après avoir passé des heures à suivre les tutoriels gratuits (plus ou moins bon) sur youtube ou encore dailymotion, j'en avais marre de ne pas suivre un apprentissage progressif.

J'ai donc décidé de trouver un cours structuré. C'est comme ça que j'ai découvert l'excellent HGuitare.com.

Au départs il faut bien avouer que j'étais loin d'être en confiance. Cependant les cours gratuits m'ont permis de voir le sérieux de ce site.

Et quand à Noël ils m'ont proposés une offre promotionnelle, je n'ai pas pu résister à la tentation de m'offrir un an d'abonnement.

Bref, tout ça pour dire que je recommande fortement.

Je tiens à préciser que pour vraiment avoir des résultats il faut travailler quotidiennement (au moins 10 minutes).

Personnellement il m'as fallu près de 3 mois pour réellement sentir une bonne progression.

Bien qu'on se prend vite au jeu.

Surtout que le site est truffé d'objectifs qui une fois remplis débloquent des "badges" virtuels sur votre profil.

Si vous souhaitez que je vous coopte sur ce site, suivez [ce lien de parrainage](#).