

Le changement, c'est le bouleversement

Le changement maintenant, c'est le bouleversement. L'époque n'est plus à la transition douce. Les avancées technologiques associées aux desseins administratifs produisent aujourd'hui ce que l'on pourrait qualifier de véritable révolution dans la pratique professionnelle et le devenir de nos métiers.

Deux défis majeurs illustrent cette situation : la progression exponentielle de l'intelligence artificielle côté technique, la généralisation de la facture électronique côté gestion, comptabilité et fiscalité.

C'est le prix du progrès, c'est la mise au premier plan d'enjeux fondamentaux qui impactent le devenir de nos entreprises indépendantes et libérales. La dimension de nos structures professionnelles nous met à l'épreuve et parfois en danger face à ce grand bond en avant de l'innovation.

Des métiers sont menacés par une utilisation outrancière et déshumanisée de l'intelligence artificielle. De nombreuses entreprises libérales appréhendent la mise en œuvre de la facturation électronique qui devient obligatoire pour tous.

Les indépendants et libéraux ne peuvent esquiver ces évolutions dont la complexité ressentie peut susciter de l'appréhension.

La seule réponse possible est d'affronter ces changements dans les meilleures conditions, de les intégrer de façon positive pour en tirer le meilleur parti, afin de valoriser son activité par une gestion plus performante et une organisation efficiente générant une productivité accrue et bienvenue.

Il est difficile d'affronter seul cette situation marquée par l'ampleur et la rapidité des changements. C'est pourquoi Cotélib est toujours plus près de vous, pour vous former, vous accompagner, vous conseiller, vous servir et vous aider à réussir ce que l'on peut nommer une transition d'envergure.

Eric-Jean Viste
Président de Cotélib

ZOOM

Osez l'IA pour l'apprivoiser

On ne parle que d'elle en ce moment : elle séduit, elle fait peur, elle intrigue, elle fascine. L'enjeu est d'une telle importance qu'il convient de ne pas avoir peur de l'Intelligence Artificielle, mais plutôt de la maîtriser. Cotélib a rejoint le réseau « Ambassadeurs IA » pour aider les professionnels à se l'approprier.

Pages 2 et 3



INNOVATION

La facturation électronique, une obligation incontournable

Page 4

ARGENT

Immobilier : gagner plus en sachant mieux

Page 5

SERVICES

Le Forum, un lieu idéal pour travailler et se réunir

Page 6

GROS PLAN

Le coaching, métier de la forme

Handballeuse de haut niveau, Julie Legatindji met son expérience de sportive accomplie au service des entreprises et des particuliers qui ont besoin de l'assistance d'un coach pour améliorer les conditions de travail ou leur condition physique et psychique.

Page 8



Face à l'IA

On ne parle que d'elle en ce moment : elle séduit, elle fait peur, elle intrigue, elle fascine. L'enjeu est d'une telle importance qu'il convient de ne pas avoir peur de l'Intelligence Artificielle, mais plutôt de la maîtriser et de se l'approprier. Cotélib a rejoint le réseau « Ambassadeurs IA » pour aider les professionnels à s'approprier cet outil.

Cotélib
L'expert des Professions
Indépendantes

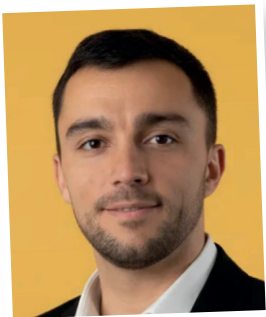
Le journal Lib'info est édité
par Cotélib
13, avenue Jean-Gonord
31500 Toulouse
Tél. : 05 62 71 81 21

Directeur de la publication :
Eric-Jean Viste, Président
de Cotélib.
Rédaction : Hugues Beilin
Conception graphique et mise
en page : my-creative.fr
06 20 73 05 35
Photos : Freepick premium

Osez l'IA pour l'apprivoiser

Est-il risqué d'Oser l'IA ? Ou bien est-il plus risqué de ne pas Oser l'IA ? Poser ces questions, c'est déjà apporter des réponses : fuir l'IA par peur, c'est se condamner à subir, à ne pas comprendre, à se marginaliser ; pratiquer la fuite en avant avec l'IA, c'est dangereux, tant l'outil va vite, dérange et, il ne faut pas l'oublier, innove.

Nombreux sont ceux qui sont persuadés que l'IA est une révolution. Ce n'est pas faux au plan technologique, puisque l'intelligence artificielle apporte rapidité et productivité, deux termes qui vont très bien ensemble. C'est moins vrai au plan de l'usage et de l'humain si l'on considère que la machine ne doit pas supplanter l'Homme.



Brice Bourdel

Éditeur de logiciels, formateur

« Se laisser ni dépasser, ni déposséder par l'IA »

Brice Bourdel ne taille pas un « Costar » à ses auditeurs. Il le décortique ou plutôt le décompose. Président d'Artemia, un éditeur de logiciels basé à Toulouse et à Paris, il est spécialiste de l'IA générative. Il en maîtrise les contours, les astuces et les dangers. Par l'intermédiaire de formations, il prodigue savoir et conseil aux entreprises dont bien sûr les professionnels libéraux. C'est à ce titre qu'il est intervenu à Cotélib dans le cadre de « Osez l'IA ».

Les sessions de formation proposées et animées par Brice Bourdel s'articulent en deux temps : le premier est théorique, le second est pratique. Au cours de celui-ci il dévoile avec précision ce mystérieux acronyme « COSTAR ».

« Il convient, dit-il, en abordant un sujet comme l'IA de situer le contexte dans lequel elle se situe et d'en évoquer les enjeux. C'est un moment un peu historique et philosophique. Je rappelle comment l'IA a fait irruption dans notre quotidien en évoquant son évolution, notamment au plan technique. Cela amène à traiter les aspects sociétaux, juridiques et environnementaux, puis mentaux. Un temps de réflexion est nécessaire pour analyser ce que produit l'IA. Son contenu

Une approche raisonnée et maîtrisée de l'IA est désormais incontournable pour beaucoup de professionnels qui se sentent menacés ou attendent trop de ces algorithmes ultra performants. C'est en ce sens que Cotélib a intégré l'an passé le réseau des « Ambassadeurs IA ». Une démarche a priori osée qui a porté ses fruits, puisqu'avec des séances de formation proposées par Cotélib, nombre de libéraux ont appris à appréhender cet outil, révolutionnaire en soi, et à savoir et comprendre ce qu'il pouvait leur apporter.

Deux des formateurs, Brice Bourdel et Louis Lecarpentier, ont construit des programmes spécifiques à l'intention des entreprises en général et, ici, des professionnels libéraux en particulier. Ils nous en parlent. ●

n'est pas fortuit. »

La seconde partie de la formation aborde la méthodologie. Il s'agit d'apprendre à interagir avec l'IA. En ce sens, Brice Bourdel propose un message écrit qui contient une question posée à Chat GPT. C'est là qu'intervient COSTAR qui est une déclinaison du « Prompting », système qui vise à accompagner les différentes étapes qui conduisent à maîtriser et optimiser le recours à l'intelligence artificielle.

Dans COSTAR, il y a cinq étapes à parcourir pour approcher l'IA et savoir, à l'arrivée, comment vaincre la difficulté, dominer l'outil et en faire le meilleur usage.

COSTAR, c'est C comme Contexte, O comme Objectif, S comme Style, T comme Ton, A comme Audience et R comme Réponse. Muni de ce bagage, le professionnel peut poursuivre sa route tracée par le « prompt » ou « prompting ».

« Le contexte, ajoute Brice Bourdel, constitue le premier temps, celui qui va permettre, s'il est énoncé avec clarté, d'aboutir à une réponse pertinente. Ce que l'on va vouloir réaliser nécessite ensuite de bien préciser ce que l'on at-

tend, mais en n'omettant pas d'intégrer le style, recherche professionnelle ou non, et le ton, par exemple indiquer si c'est une démarche qui commande d'être pédagogue ou vendeur. Il faut savoir que l'IA produit rarement la bonne réponse du premier coup. Le processus est itératif. Avec la méthode du « prompting », il est possible de réduire le nombre d'itérations de dix ou quinze à trois ou quatre. »

L'autre difficulté réside dans la nécessité de tester les nouveaux outils, d'évaluer leurs capacités d'action et

de s'assurer qu'ils correspondent bien à l'usage attendu, texte, chat, publicité, communication, image, vidéo... A ce propos, Brice Bourdel souligne que lors de ses sessions de formation, il s'est adressé à un public très diversifié de libéraux dont les profils variés expriment des attentes différentes.

Les exercices pratiques ont montré pièges et difficultés et orienté vers ce qu'attendent ces professionnels : disposer d'un outil qui simplifie certaines tâches, permet d'économiser du temps et surtout qui ne le dépasse, ni ne les dépossède de leur métier. ●

Sécurité & confidentialité

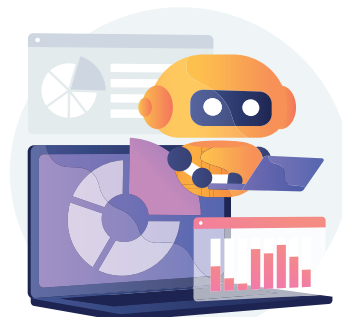
Brice Bourdel est président d'Artemia, entreprise spécialisée dans l'intelligence artificielle générative. Elle déploie des serveurs directs chez ses clients en mettant l'accent sur la sécurité et la confidentialité. Artemia apporte l'une des réponses alternatives à Chat GPT, serveur US accessible à tous, en protégeant les données, afin qu'elles ne fuient pas à l'extérieurs de l'entreprise.



Louis Lecarpentier

Développeur informatique

« Préserver le contact humain »



« Il y a deux types de chefs d'entreprises, ceux qui veulent inclure l'IA dans leur organisation et ceux qui sont très réticents. »

Cette dichotomie est énoncée par Louis Lecarpentier créateur d'Altrix qui développe des systèmes informatiques pour les grandes entreprises. Il a rejoint Cotélib dans le cadre de « Osez l'IA » en animant des formations aidant les professionnels libéraux à approcher cet outil qui fascine les uns et dérange les autres.

« Nous rencontrons, relate Louis Lecarpentier, des dirigeants de société qui ne veulent pas investir dans l'IA, car ils estiment qu'elle ne développera pas leur entreprise. Je leur réponds qu'il faut apprendre à utiliser cet outil d'aide qui peut être très fort. Pour cela, il leur est nécessaire de trouver l'IA qui convienne à leur activité. Il faut en accepter le coût d'installation et de formation, afin d'être à l'aise eux-mêmes, ainsi que leurs employés. Ils doivent apprendre comment l'utiliser au mieux et les sécuriser par rapport à la peur qu'engendre le risque de fuite de données. »

L'adoption et la mise en œuvre de l'IA peuvent se heurter à un effet générationnel, les plus jeunes ayant dans leur ensemble un accès aisé à l'informatique, ce qui n'est pas systéma-

tique chez les cinquante ans et plus. Opter pour l'IA s'accompagne de remises en question. Louis Lecarpentier évoque deux des principales appréhensions : « Mon métier va être remplacé, mes documents vont fuir ». Face à ces enjeux humains et techniques, Louis Lecarpentier, avec Altrix, apporte des réponses.

Il crée, par exemple, un agent IA qui va exercer au sein de l'entreprise une mission précédemment opérée par un employé. Il s'agit donc de l'automatisation d'une tâche, mais l'IA ne fera que de la gestion administrative et ne produira que des travaux « fades et déshumanisés ». Pour assurer une bonne utilisation de l'IA, une bonne productivité, il faut que la requête soit bien formulée, souvent la renouveler et ne pas éliminer toute intervention humaine, ce qui conduit à générer de nouveaux profils de poste. Côté sécurité, Altrix apporte des solutions « logicielles » qui s'appuient sur les normes européennes qui sont solides. Et pour éviter le piratage, le choix est de cloisonner les licences sur ordinateur et non sur internet.

En évoquant la peur, le créateur d'Altrix aborde une dimension à laquelle il est très attaché, celle de l'humain : « L'IA, souligne-t-il, n'a pas de sensibilité ». Il estime que l'IA, si elle produit des gains de temps, ne doit pas entraîner

de dépendance, gérer l'entreprise ou la vie à la place du professionnel.

« Ce que le chef d'entreprise va gagner en productivité, ajoute-t-il, il ne faut pas qu'il le perde au niveau commercial, par manque d'humanité, de contact humain. C'est l'expertise du consultant qui fait la différence. Si l'on confie tout à l'IA, l'expert n'existe plus, il disparaît. »

L'humain est le mot fort du discours de Louis Lecarpentier et le thème central de ses interventions, en particulier lors des formations. ●

Osez
l'IA

L'IA transforme
votre quotidien,
Et elle n'attend plus
que vous.

INNOVATION

La facturation électronique, une obligation incontournable

Emettre ou transmettre, le papier ou les PDF ne vont plus suffire. L'informatisation totale des procédures entre en application pour toutes les entreprises assujetties à la TVA.

A compter du 1^{er} septembre 2026 l'obligation de recevoir des factures électroniques s'applique à l'ensemble des entreprises assujetties à la TVA. L'obligation d'émettre se fait en deux temps : le 1^{er} septembre 2026 pour les grandes entreprises et les entreprises de taille intermédiaire ; le 1^{er} septembre 2027 pour les PME et les microentreprises.

La facture électronique est un processus qui conduit à émettre, transmettre et recevoir sous forme numérique les documents auparavant sur papier ou parfois sous forme de PDF. Il est précisé qu'au 1^{er} septembre 2027 les micros, petites et moyennes entreprises devront, outre la facturation, transmettre leurs données de e-reporting, c'est-à-dire ce qui concerne les opérations de vente et de prestations de services réalisées avec des non assujettis, par exemple des particuliers, ainsi que des transactions réalisées avec des entreprises établies à l'étranger.

Pour situer ces changements d'importance, les services de l'Etat mettent

en exergue des avantages dont ils estiment qu'ils résultent de la mise en œuvre de la facturation électronique. Ils évoquent ainsi : la compétitivité par réduction des coûts de traitement et d'acheminement postal ; la sécurité grâce à la protection des données ; la transparence du fait du suivi en temps réel de tout le processus de paiement ; la simplification en raison du pré-remplissage des déclarations de TVA.

Pour bien intégrer la réforme en tant qu'autoentrepreneur ou professionnel indépendant et libéral, il est important d'anticiper et de se mettre en conformité.

La première étape consiste à avoir recours à une plateforme de dématérialisation afin de recevoir ses e-factures. Celles-ci doivent être agréées par l'administration fiscale. La seconde vise à la mise en place du dispositif permettant d'émettre des facturations électroniques. Il est possible de choisir pour les deux temps de réception et d'émission la même plateforme ou d'opter pour deux plateformes distinctes.

Face à ce bouleversement gestionnaire, comptable et fiscal, Cotélib est à vos côtés pour préparer et accompagner votre adaptation au changement. Celle-ci se réalise par le canal d'une préparation comportant le point sur la nature de vos prestations, la typologie de vos clients et vos obligations en matière de facturation. S'ensuit un point sur les outils informatiques dont vous disposez, puis une vérification de vos données de base afin de ne pas oublier toutes les informations et mentions obligatoires nécessaires à la mise en route de la procédure de facturation électronique. ●

Pour bien intégrer la réforme en tant qu'autoentrepreneur ou professionnel indépendant et libéral, il est important d'anticiper et de se mettre en conformité.



Violette la Comptable, une solution adaptée

Les professionnels soumis à la facturation électronique doivent avoir recours à une plateforme agréée immatriculée sur www.impots.gouv.fr

En préalable à ce choix obligé, il est conseillé de s'assurer que les services proposés, ainsi que la tarification, correspondent aux besoins et attentes du professionnel.

Face à cette obligation qui peut être source de complexité et de perte de temps, Cotélib offre une solution simple. **Violette la Comptable**. Ce logiciel à la fiabilité largement éprouvée est adapté aux professions libérales pour tenir la comptabilité BNC et aussi recevoir et émettre des factures électroniques. **Violette la Comptable** gère également les reportings de transactions et paiements en conformité avec les obligations légales, ce qui assure garantie et simplicité d'utilisation. ●

ARGENT

Gagner plus en sachant mieux

Club Capital Conseil, partenaire de Cotélib, détaille et explique ce qu'il convient de faire pour optimiser ses investissements, en particulier dans le domaine de l'immobilier.

Gagner plus en sachant mieux, c'est le message que diffuse « Club Capital Conseil » à travers ses consultants. Ils ont pour mission de « décomplexifier » la complexité des aides et financements qui touchent au logement neuf et par voie de conséquence de sensibiliser les actifs, mais aussi les jeunes retraités, à tout ce qui concerne le patrimoine et la prévoyance. Vaste domaine qui intéresse tout le monde, puisqu'il s'agit de parler retraite, d'anticiper et valoriser en optimisant investissement et fiscalité.

Nombre de professionnels indépendants et libéraux sont directement confrontés à ces questions qui portent à la fois sur le présent et sur l'avenir. C'est en ce sens que Cotélib a noué un partenariat avec « Club Capital Conseil » qui reçoit et informe ses adhérents afin de bien les orienter dans un domaine qui comporte des risques, mais recèle aussi un gros potentiel.

Pour entamer cette démarche de conseil, un premier rendez-vous est proposé avec les consultants de « Club Capital Conseil ».

« La phase préliminaire, explique Christian Faure, consultant, consiste à étudier le profil de notre interlocuteur. Ce premier audit patrimonial amène à faire un tour d'horizon de la situation de la personne au plan familial, au niveau de ses revenus, de son patrimoine, de ses attentes. Nous

évaluons ses capacités financières, la rentabilité qu'il peut espérer d'un projet immobilier, puisque c'est notre objectif majeur. Nous n'omettons pas d'aborder ce qui a trait à la prévoyance en évoquant les risques liés aux accidents de la vie et la nécessité de protéger conjoints et enfants. »

Le second rendez-vous, s'il y a, conduit à entamer les aspects concrets de l'investissement qui peut être aussi un projet de vie. Cette partie est plus technique, plus pointue en matière de financement et surtout de défiscalisation. C'est là, en effet, le cœur de l'intervention de « Club Capital Conseil ».

« Avec l'appui d'un logiciel, ajoute Christian Faure, nous chiffrons les possibilités en optimisant la situation patrimoniale, en calculant la réduction d'impôt, en évaluant les gains, charges et bénéfices. Le point le plus important que nous développons est celui de l'effet de levier.

Nous expliquons à notre interlocuteur qu'il va percevoir le loyer de son locataire avec lequel il va payer le logement, tout en bénéficiant de la réduction d'impôt qui est aujourd'hui possible avec le « combo », c'est-à-dire la combinaison des avantages du LLI (Logement Locatif Intermédiaire institutionnel) et du dispositif Jeanbrun ».

Une fois la rentabilité de l'opération établie, Christian Faure aborde la question du montage juridique de l'in-

vestissement immobilier qui se réalise en général avec la création d'une société civile immobilière (SCI).

Pour le consultant de « Club Capital Conseil », il y a aujourd'hui un contexte favorable pour se lancer dans l'investissement immobilier, le produit proposé étant adapté à un large public, le « combo » LLI/Jeanbrun étant plus abouti que le dispositif Pinel qui existait précédemment. ●

> Pour tout contact

Cotélib : 05 62 71 81 21

Club Capital Conseil : 05 34 25 86 42



Christian Faure



Sébastien Calvet

Avec l'appui d'un logiciel, nous chiffrons les possibilités en optimisant la situation patrimoniale, en calculant la réduction d'impôt, en évaluant les gains, charges et bénéfices.

Qu'est-ce que le « LLI »

Rappelons que le Logement Locatif Intermédiaire institutionnel est un dispositif qui inclut les logements à loyers réglementés inférieurs aux prix du marché. L'objectif est de permettre l'accès à un logement abordable dans les zones tendues aux classes moyennes ne pouvant accéder au parc social.

Pour bénéficier des avantages fiscaux, le logement doit être implanté sur des terrains situés dans le zonage relatif à l'investissement locatif « Pinel », être intégré dans un ensemble immobilier comprenant au minimum 25% de logement social et être destiné à la location à usage de résidence principale.

Le dispositif Jeanbrun offre un cadre fiscal attractif. Seuls les appartements sont éligibles. Il n'est pas cumulable avec le prêt à taux zéro.

SERVICES

Le Forum, un lieu idéal pour travailler et se réunir

Le Forum, immeuble de Cotélib, est idéalement placé dans l'Est de Toulouse. Situé tout près de l'échangeur numéro 17 du Périphérique Est, à proximité de la Cité de l'Espace, cet endroit est un lieu unique et novateur. Il offre la possibilité d'organiser des rencontres et réunions dans un cadre accessible, agréable et fonctionnel pour travailler en équipe ou en groupe.

Salle de réunion équipée de wifi par la fibre, d'un écran géant avec PC embarqué, et équipement visio sont mis à disposition. Les espaces sont aménageables en « U », en classe, en théâtre ou en rectangle.

Les tarifs proposés sont :

- 150 € TTC pour une ½ journée de 4 h
 - 252 € TTC pour une journée de 7 h
- Par ailleurs, un Espace Coworking est accessible : 30 € TTC la journée.

A noter que le parking est gratuit. L'immeuble est climatisé. Il est accessible aux personnes à mobilité réduite.

> Pour tout renseignement,
Cotélib tél. 05 62 71 81 21



FORMATION

Monter en compétence avec le programme proposé par Cotélib

La rentrée 2026 sera marquée par le lancement du nouveau programme de formation de Cotélib, automne 2026/été 2027. Ouvert à tous les publics, le programme proposé s'adressera plus particulièrement aux professionnels libéraux, aux indépendants, aux créateurs d'entreprises, aux collaborateurs de cabinets comptables qui souhaitent renforcer leurs compétences et faire évoluer leur activité.

Dans un environnement professionnel en constante mutation, la formation continue est devenue un véritable levier de la performance. Qu'il s'agisse de maîtriser les évolutions réglementaires, d'optimiser la gestion de son activité, de développer sa communication ou encore de se familiariser avec les nouveaux outils numériques, se former permet d'anticiper les changements et de gagner en efficacité au quotidien.

Fidèle à sa mission d'accompagnement des professionnels indépendants, Cotélib proposera durant les prochains mois des sessions de formation courtes, concrètes et pratiques. Animées par

des intervenants expérimentés et des experts de terrain, elles privilégieront les approches et solutions immédiatement mobilisables dans l'exercice professionnel. Le programme 2026/2027 fera également la part belle aux thématiques d'actualité qui intéressent les libéraux : gestion d'entreprise, comptabilité, fiscalité, communication digitale, organisation professionnelle...

Certifié Qualiopi, Cotélib accompagne chaque année de nombreux professionnels dans leur progression et leur développement et facilite l'accès aux sessions de formation grâce aux dispositifs de financement accessibles aux professionnels. Le catalogue dé-

taillant le programme 2026/2027 sera disponibles dès la rentrée sur le site www.cotelib.fr. Celui-ci détaillera aussi les modalités d'inscription ainsi que les solutions de prise en charge adaptées à chaque situation. ●



LOISIRS

Le bel été des p'tits+

Un bel été avec les p'tits+, c'est ce propose Cotélib comme chaque année. Avec un programme enrichi au fil des ans qui regroupe aujourd'hui plus de soixante partenaires.

Réservés aux adhérents de Cotélib, les p'tits+ offrent un panel d'activités de détente, de découverte et de loisirs très large, au niveau thématique, comme au plan géographique. Avec les p'tits+ vous pouvez demeurer dans le Sud-Ouest ou aller bien au-delà dans l'Ouest, l'Île-de-France, la région Lyonnaise...

Voici quelques suggestions de sorties estivales dotées d'avantages exclusifs p'tits+ Cotélib :

> **Cinéma et sorties** : Kinopolis, ABC, UGC

> **Sport et Bien-être** : Intersport, Caliceo, Chullanka

> **Famille et loisirs** : Disneyland Paris, Futuroscope, Puy-du-Fou, Joué Club

> **Culture à Toulouse et à Albi** : Cité de l'Espace, Muséum d'Histoire Naturelle, Musée Toulouse-Lautrec

> **Voyages et Evasion** : Croisiland, Pierre et Vacances, Ski

Pour tout renseignement et contact :

Tél. 05 62 71 81 21

www.cotelib.fr



ACTUS

Un nouveau code APE

Toutes les unités inscrites au répertoire Sirene géré par l'Insee, y compris les micro-entrepreneurs se verront attribuer un nouveau code APE à compter du 1^{er} janvier 2027 dans le cadre de l'évolution des nomenclatures d'activités françaises (NAF) et européennes. Ces entreprises peuvent dès maintenant consulter à titre informatif le futur code APE qui leur sera attribué en renseignant le numéro Sirene sur le site sirene.gouv.fr En 2026 seul le code APE actuellement en vigueur reste officiel.

Un formulaire simplifié en ligne est disponible pour demander si nécessaire une expertise de son nouveau code APE. Celui-ci entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2027 sans créer de droit ni d'obligation supplémentaire par rapport à l'ancien code. Attribué par l'Insee, le code APE (Activité principale exercée) identifie l'activité principale d'une entreprise ou d'un établissement. Il repose sur la nomenclature d'activités françaises, figure dans le répertoire Sirene et se compose de cinq caractères : quatre chiffres correspondant au code européen et une lettre finale spécifique à la France.



Les Petites Annonces de Lib'Info



Dans un petit immeuble en mono-propriété, quartier de La Cartoucherie à Toulouse, emplacement optimal pour son environnement urbain et desservi par les transports (tram et bus), deux locaux sont proposés à la location :

- Un espace de 49 m² refait à neuf, situé en premier étage, comportant deux pièces et une kitchenette. Loyer 734 €, charges 50 €, caution 734 €. Disponible de suite.
 - Un espace de 37 m² situé en premier étage, comprenant une pièce et une kitchenette. Loyer 552 €, charges 40 €, caution 552 €. Disponible de suite.
- Les deux locaux sont idéaux pour des professionnels libéraux. Donnant sur cour, gage de calme, ils sont équipés de climatisation réversible. Dans un petit immeuble en mono-propriété, quartier de La Cartoucherie à Toulouse, emplacement optimal pour son environnement urbain et desservi par les transports (tram et bus), deux locaux sont proposés à la location :

Associations acceptées (sauf politiques ou religieuses). Bail professionnel devant notaire.

> **Contact** : 06 81 50 21 79

Le coaching, métier de la forme

Handballeuse de haut niveau, Julie Legatindji met son expérience de sportive accomplie au service des entreprises et des particuliers qui ont besoin de l'assistance d'un coach pour améliorer les conditions de travail ou leur condition physique et psychique.

Forte de l'acquis de son cursus d'ancienne élève de Section Sports/ Etudes, spécialité handball, au lycée Raymond Naves de Toulouse, puis de sa licence obtenue au CREPS de Toulouse, complétée par une carrière de sportive de haut niveau, Julie Legatindji a décidé de ne pas quitter le sport à l'issue de sa participation au Toulouse Féminin Handball, en qualité de joueuse professionnelle. Elle a opté lors de la création de son entreprise pour le statut libéral.

Julie Legatindji inscrit son parcours dans une trajectoire très porteuse compte tenu de la forte demande individuelle ou collective de besoin de sport afin de mieux équilibrer aussi bien sa vie personnelle que sa vie professionnelle. Elle explique qu'elle a acquis à travers ses études, puis son statut de sportive de haut niveau « le métier de la forme ». Son projet qu'elle met en œuvre est fondé sur la volonté d'aller au-delà de la performance.

« J'ai entrepris depuis trois ans, relate-t-elle, le coaching personnalisé à domicile ou en extérieur, ainsi que le coaching sur les lieux de travail. Les séances s'articulent autour de plusieurs phases qui incluent notamment le renforcement musculaire et le développement des capacités cardiales, avec l'objectif de répondre à la demande de personnes qui ne parviennent pas seules à accomplir cette activité physique qu'elles estiment importante pour leur santé. »

L'intervention d'une coach se révèle d'autant plus nécessaire que dans la culture française le sport n'est pas une priorité, même si, remarque Julie Legatindji, il y a eu « l'élan d'après J.O. mais qui retombe un peu ».

La montée en puissance du besoin de sport et de coaching est cependant importante, car elle constitue pour nombre de personnes et de structures une réponse à la montée du stress. C'est ce qui situe notamment la de-

mande des entreprises face à des tensions internes, individuelles ou collectives. Julie Legatindji a des clients dans ce domaine.

« J'interviens, raconte-t-elle, dans des sociétés spécialisées dans la logistique. Je m'adresse à des salariés qui pratiquent toutes sortes d'emplois, en particulier à ceux qui ont en charge la manutention de colis. Le cœur du travail consiste ici à amener les employés à adopter de bonnes postures dans l'accomplissement de leur mission. Je pars de l'établissement d'un diagnostic, puis j'établis un programme de travail fondé sur la sécurité et l'efficacité. Une bonne posture engendre une bonne dynamique. Globalement celle-ci doit amener à créer un moment où le stress se réduit et s'efface.

Sortir d'une zone de stress, de tension, c'est un moyen de se renforcer au plan physique et d'améliorer la performance. »

Le coaching sportif en entreprise que réalise Julie Legatindji produit des effets très positifs. Il apporte non seulement un meilleur confort quotidien au salarié, mais il réduit aussi l'absentéisme, ce qui est tout bénéfique pour l'entreprise qui améliore ainsi son organisation du travail et sa productivité.

Le coaching sportif s'adresse à tout le monde, jeunes et moins jeunes, actifs et retraités. Julie Legatindji peut intervenir en complément de professionnel de santé sur toute personne qui la sollicite, à l'exception de celles qui sont atteintes de grosses pathologies. Elle précise le contenu de ses séances de coaching qui soulignent cette complémentarité.

« Mes interventions, ajoute-t-elle, se déroulent en quatre parties. Le premier temps est dédié à la mobilité articulaire. Il s'agit de réveiller le corps, d'une phase de proprioception, capacité du corps à percevoir sa position dans l'espace. C'est la recherche de l'équilibre et de la stabilité. Puis j'enchaîne avec



Julie Legatindji

des gammes athlétiques qui augmentent la chaleur corporelle et font monter la puissance cardiaque. On passe ensuite au renforcement musculaire du dos, des bras, des jambes, selon des modalités propres à chacun. Le quatrième temps est marqué par un travail plus intense avec des instants de récupération en alternance.»

Julie Legatindji démontre ainsi que le rôle du coach sportif est d'allier sport et santé physique, mais aussi psychique. Elle souligne que bien-être physique et bien-être mental sont liés et elle précise que « le sport apporte le recul et aide à décharger le stress quotidien ». ●



Bien-être physique et bien-être mental sont liés