

# FREDERIC PRUNEAU

46 ans Permis B

128 rue Maurice Arnoux 92120 Montrouge

+33 68 1 77 0 33 1 frederic.pruneau@gmail.com

## EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

### DEPUIS FEVRIER 2005 (17 ANS)

#### FACTEUR, GROUPE LA POSTE (MALAKOFF – 92)

- Traitement et distribution des objets confiés sur son quartier de lettres, dans le respect des réglementations postales et normes de sécurités collectives
- Application de la qualité du service et des prestations dans le respect des procédures
- Signalement des dysfonctionnements et anomalies à son responsable opérationnel (bonne appréciation générale)
- Membre au Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail (1 an)
- Sauveteur Secouriste du Travail (2008, puis recyclages)

### AOUT 2003 – JANVIER 2005 (2,5 ANS)

#### RELECTEUR DE BREVET, CABINET LAVOIX - CONSEIL EN PROPRIETE INDUSTRIELLE (PARIS - 75)

- Révision et corrections de traduction anglais-français de documents à visée réglementaire (termes consacrés, cohérence du contenu textuel, échéances)
- Vérification de pertinence du langage au moyen de recherches documentaires

## EXPERIENCE ASSOCIATIVE

### DEPUIS AVRIL 2013 (8 ANS)

#### MEMBRE ACTIF, A.P.E.S. - ASSOCIATION A BUT NON LUCRATIF (VINCENNES – 94)

- Membre du Conseil d'Administration depuis octobre 2015 (6 ans), présentation du bilan annuel des activités du conseil
- Responsable de l'équipe d'appui à la Présidence depuis janvier 2021. Domaines de compétences : adhésion membres, permanences aux réunions publiques, communication, secrétariat de la présidence, élaboration d'un guide de nomenclature et répartition des tâches
- Organisation, mise en place et rédaction des comptes-rendus officiels de réunions statutaires, règlementaires et d'équipes
- Participation à la révision des statuts de l'association (2019)
- Elaboration du plan stratégique 2021 – 2040, suivi de sa mise en œuvre opérationnelle
- Réalisation de la composition graphique des outils de communication, avec diffusion et affichage suivant l'échéancier
- Déplacements avec la délégation A.P.E.S. lors de rencontres à travers France.

### 1997 – 2000 (3 ANS)

#### SECRETAIRE, F.A.S.E.C.O. (ORSAY - 91)

- Mise en œuvre de projets associatifs : guide des étudiants d'Orsay (recherche d'informations et de subventions), correspondances avec la Direction de la faculté, journée et soirée des associations (logistique, relations fournisseur/client)
- Création du site <http://faseco.free.fr> (désactivé)

## **FORMATION INITIALE**

**2003**

### **D.U. ACTUALISATION DES CONNAISSANCES EN INFORMATIQUE**

ECOLE POLYTECHNIQUE / E3I (TOURS - 37)

- Modélisation objet et algorithmique
- Programmation : langages C, C++, Java
- Interfaces graphiques et Web
- Conception d'une base de données et mise en œuvre d'un SGBD

**2001**

### **(NIVEAU) D.E.A. DE CANCEROLOGIE**

UNIVERSITE PARIS XI (LE KREMLIN BICETRE - 94)

Stagiaire (1 an), AVENTIS-PHARMA (Vitry-sur-Seine - 94)

**2000**

### **MAITRISE DE BIOLOGIE, OPTION GENETIQUE SUPPLEMENTEE EN GENOMIQUE**

UNIVERSITE PARIS XI (ORSAY - 91)

Stagiaire hors-cursus (2 mois d'été), INSTITUT GUSTAVE ROUSSY (Villejuif - 94)

**1998**

### **LICENCE DE BIOCHIMIE OPTION GENETIQUE**

UNIVERSITE PARIS XI (ORSAY - 91)

Stagiaire hors-cursus (2 mois d'été), UNIVERSITE PARIS XI (Orsay - 91)

## **COMPETENCES**

Esprit d'analyse et capacité d'abstraction  
Sens de l'organisation (rétroplanning), prévoyance et pragmatisme  
Sens de l'initiative et de l'amélioration  
Sens des responsabilités, respect des délais et des usagers/collaborateurs  
Travail d'équipe, partage et entraide  
Capacité d'adaptation, agilité, endurance et persévérance  
Constance, travail régulier et appliqué

## **QUALITES PERSONNELLES**

Ouvert d'esprit, polyvalent  
Positif et jovial  
Créatif  
A l'écoute des autres  
Engagé

## **CENTRES D'INTERET**

Voyages d'agrément : Angleterre, Espagne, Portugal, Brésil, Italie, Grèce  
Lectures diverses, dont : sciences, développement personnel, romans  
Activités sportives : natation, marche rapide