PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

21/27 MAI 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 589
N° de page : 10

actu
société

CUISINE, SPORT, JARDINAGE...

Faites-vous coacher chez vous sur le Web

Plus besoin de braver la pluie ou les bouchons pour filer à son atelier de cuisine ou à la salle de sport. Aujourd'hui, on peut suivre des cours en ligne, quelle que soit la discipline, avec un vrai professeur. PAR SOPHIE DJOUDER

C'est une première en France. Chaque jeudi, les toqués de cuisine peuvent prendre une leçon de gastronomie, retransmise en direct sur le Web. Moyennant une inscription de 9,90 € par mois (ou 7,50 € le cours), les internautes reçoivent par mail la liste des ingrédients nécessaires à la recette, qu'ils doivent avoir préparés et dosés. Puis à 19 h précises, le chef entre en scène pour quarante minutes de show culinaire. L'idée est de rendre la cuisine accessible à tous, quels que soient le niveau et le budget, explique-t-on à l'Atelier des Chefs, à l'origine du concept. Une recette simple, un budget minimum et un repas à déguster dans la foulée. En cas de problème, les apprentis cuisiniers peuvent, à tout moment, poser des questions transmises directement au chef via un *chat*. Elyane est une inconditionnelle de la formule. « L'atelier culinaire le plus proche de chez moi est à une heure de voiture », explique cette quinquagénaire de la région de Montpellier. « Grâce au Net, je n'ai pas à me presser en sortant du travail », ajoute-t-elle.

Ce genre d'ateliers fleurit sur le Web, devenu le nouvel Eldorado des cours en ligne. Sport, musique, langues, jardinage, couture... Lancé en 2010, le site Onlinegymclub.com propose des séances de gym à domicile, avec un coach diplômé, en direct par webcam. « En arrivant à Paris, j'ai longtemps cherché un club de sport. La plupart étaient hors de prix et les bons créneaux horaires pleins à craquer », explique la fondatrice du site, Clémentine Paumelle. Gain de temps, flexibilité et proximité sont les maîtres mots de ces nouveaux concepts. Mais, côté apprentissage, que peut-on vraiment en attendre ? « Grâce à la vidéoconférence, le coach vous voit. Il peut corriger vos mouvements et vous motiver comme dans un cours de gym classique », argumente Clémentine Paumelle.

Seul face à son ordinateur, pas le droit à l'erreur

En revanche, aux fourneaux, l'exercice peut vite devenir périlleux, car en quarante minutes chrono, le chef n'a pas le temps de s'attarder. « La cadence est soutenue, admet Elyane, mieux vaut avoir bien préparé ses ingrédients et ne pas être trop débutant ». Ce n'est pas Ben qui dira le contraire. Lui aussi a suivi la recette en direct sur son ordinateur. Bilan : « Après dégustation, très bon, mais j'ai dû louper le moment où il fallait mettre l'huile d'olive... » ■

www.ateliersdeschefs.fr ; www.onlinegymclub.com.

EN BREF

ÉTÉ SOLIDAIRE
EN ROUTE LES ENFANTS !

Les congés, un droit ? Pas pour tous ! Cet été, un enfant sur trois ne partira pas. Face à ce triste constat, les associations battent le rappel. Elle recrutent des familles prêtes à emmener avec elles en vacances un jeune issu d'un milieu défavorisé. 3 000 enfants vivent chaque année cette parenthèse enchantée grâce au Secours catholique. D'autres associations comme le Secours populaire et Sol en si recrutent aussi des familles volontaires pour les vacances. L'accueil idéal est de deux semaines : le temps pour l'enfant d'en profiter, sans trop souffrir de la séparation. De nombreux bénévoles accueillent, année après année, les mêmes petits. Car ceux qui ont tenté l'expérience y prennent souvent goût.

www.secourspopulaire.fr, www.secours-catholique.org, www.solensi.org.

GROS SOUS
LE SALAIRE DU LABEUR

Combien de temps Liliane Bettencourt met-elle pour gagner notre salaire ? Pour le savoir, il suffit de cliquer sur www.kingconv.com. Les chiffres affichés laissent rêveurs. Nos 25 000 € annuels sont sur son compte en 47 minutes. Le logiciel nous précise, qu'à ce rythme, il faudrait travailler 11 200 ans pour atteindre son niveau de revenus...

DON DE SOI
À LA VIE, À LA MORT

Trois Français sur quatre seraient prêts à donner leurs organes. Mais seuls les deux tiers ont fait part de leur position à leurs proches. Pour simplifier la démarche, Facebook a lancé une application permettant d'ajouter à son profil le statut « donneur d'organes ». Une initiative pour l'instant réservée aux utilisateurs américains et britanniques.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/ISTOCKPHOTO/PAIGE ROBERTS/PHM/ISTOCK

PAR SABRINA NADJAR

Eléments de recherche : L'ATELIER DES CHEFS : cours de cuisine donnés par des grands chefs à travers la France, passages significatifs