



ÉDITION NATIONALE

INSOLITE



Toys "R" Us donne des jouets pour salaire à son PDG P.12

JEU VIDÉO

Le phénomène Yo-Kai Watch arrive enfin P.24

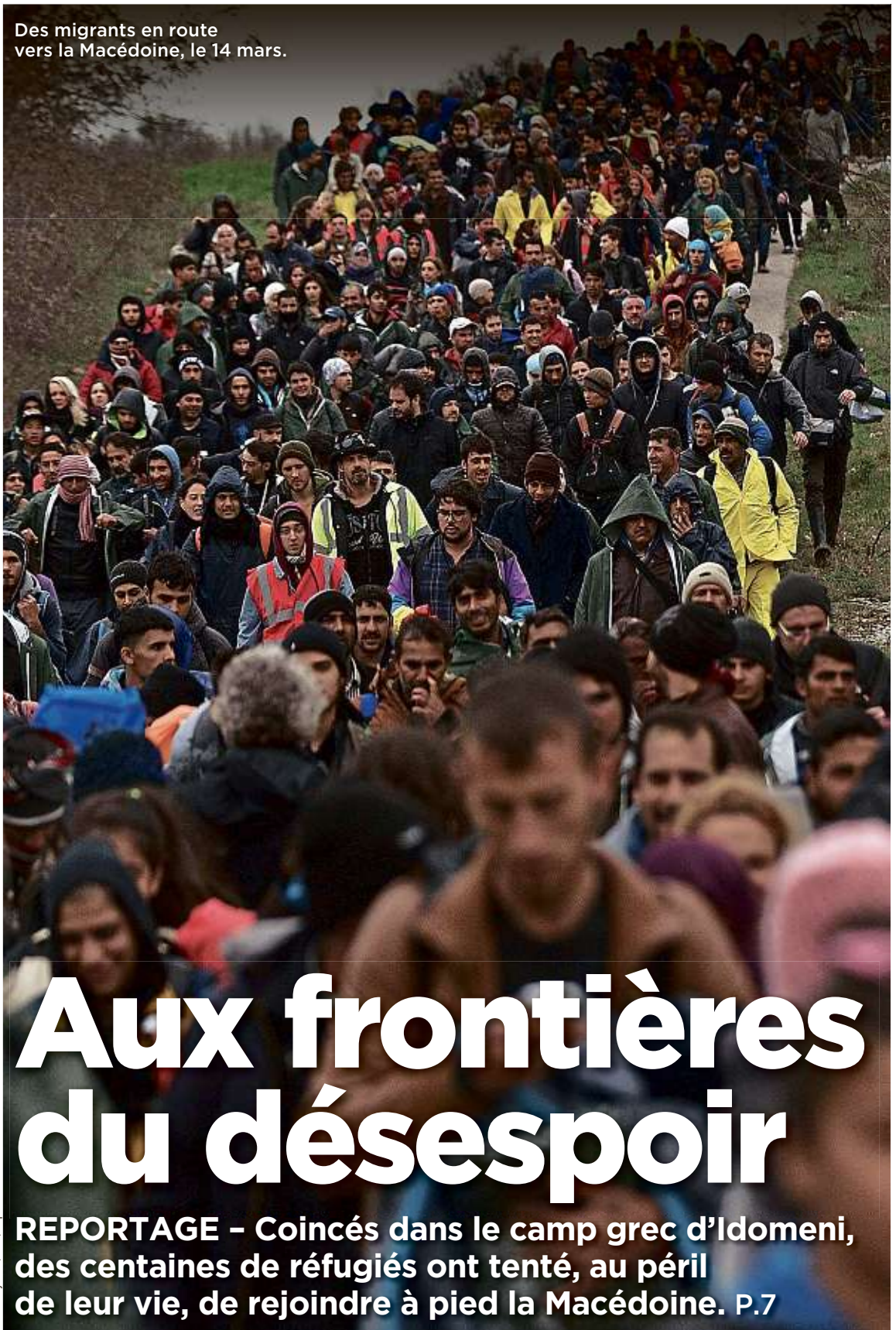
LITTÉRATURE

Portrait-robot de l'auteur de romans français P.28

FOOTBALL



La liste des Bleus, un casse-tête pour Deschamps P.38



Des migrants en route vers la Macédoine, le 14 mars.

Aux frontières du désespoir

REPORTAGE - Coincés dans le camp grec d'Idomeni, des centaines de réfugiés ont tenté, au péril de leur vie, de rejoindre à pied la Macédoine. P.7

LA QUALITÉ PLUS ABORDABLE QUE JAMAIS



KAUFMAN & BROAD

LA PREUVE PAR

K+B

Retrouvez-nous à l'intérieur pour en savoir plus !

PUBLICITÉ

Profitez des **prix barrés** !

MEAUX



Votre **appartement 3 pièces**
à partir de :

~~170 500 €~~

166 000 €*

Lot B106

34 rue Winston Churchill

**LE CLOS
CHENONCEAU**

* Prix indiqué en TVA 5,5%. Sous conditions d'éligibilité. Voir détails en espace de vente.

PONTAULT-COMBAULT



Votre **appartement 4 pièces**
à partir de :

~~294 900 €~~

279 000 €

Lot A101

21 rue de l'Avenir

**CLOS
L'ORME**

Offre valable pour toute réservation jusqu'au 31 mars 2016, non cumulable avec les autres offres EUROPEAN HOMES en cours ou à venir, voir liste des lots disponibles en espace de vente.

0810 00 7777

www.e-h.fr

Coût : 0,05 € TTC/min

Jusqu'au 31 mars 2016

VILLENOY



27 rue Sadi Carnot

LES
TERRASSES
DE L'OURCQ

Votre **maison 5 pièces**
à partir de :

~~299 000 €~~

294 000 €

Lot M013

VERT-SAINT-DENIS



Parking Porcelanosa
80 RD 306

LE
DOMAINE
DU VERGER

Votre **maison 4 pièces**
à partir de :

~~263 000 €~~

259 900 €

Lot M003

Illustrations non contractuelles, libre interprétation de l'artiste.

EUROPEAN  HOMES

20 SECONDES

LOISIRS

Cent athlètes à l'assaut de la tour Eiffel

La 2^e édition de la Verticale de la tour Eiffel se tient ce jeudi dans les escaliers de la Dame de fer. Cent athlètes sont engagés pour cette course hors normes avec en tête un objectif, battre le temps réalisé l'année dernière par le Polonais Piotr Lobodzinski. Il avait grimpé les 1 665 marches en 7 minutes et 50 secondes.

FAITS DIVERS

Un fils soupçonné du meurtre de sa mère

Un homme de 29 ans était activement recherché par la police mercredi. Il est soupçonné d'avoir tué sa mère et frappé son père à leur domicile de Plaisir (Yvelines), dans la banlieue ouest de Paris. Il s'agirait d'un conflit financier.

CONCOURS Le prix de meilleure baguette de Paris va être attribué ce jeudi

Un titre qui met aussi les boulangers dans le pétrin

Romain Lescurieux

L'aspect, la qualité de la mie, la cuisson, l'odeur et le goût... Voilà les critères à remplir pour espérer gagner le prix de la meilleure baguette de Paris. Organisé par la Mairie de Paris avec la Chambre professionnelle des artisans boulangers-pâtisseries (CPABP), ce concours va livrer son palmarès 2016 ce jeudi. A la clé, 4 000 € et un an de livraison à l'Élysée. Et après ? Emballage touristique, retombées économiques et aussi quelques galères... Trois anciens lauréats racontent ce que ça leur a apporté.

► **Djibril Bodian, Le Grenier à pain (18^e).** « Depuis ma victoire, je dois gérer les médias nationaux et internationaux et être disponible pour les interviews et les tournages. Le plus dur est de gérer parallèlement les médias et la qualité de mon produit. Mais je suis reconnu par les profes-



R. de la Mauvinière / AP / Sipa

Ridha Khadher, du Paradis gourmand, a été sacré en 2013.

sionnels comme par les clients. Ce concours donne de la crédibilité. »

► **Ridha Khadher, Au Paradis gourmand (14^e).** « Ma vie a changé. Depuis ma victoire, je continue de livrer

six ministères et Matignon. Je suis également régulièrement présent pour des événements. J'ai notamment couvert la COP 21 et j'ai été invité au défilé du 14 Juillet. Le plus compliqué est d'être régulier et de maintenir la qualité. Je suis donc présent presque 15 h par jour dans ma boutique pour surveiller que la tradition ne se perde pas. »

► **Antonio Teixeira, Aux Délices du palais (14^e).** « Nous avons gagné des clients du monde entier : Chine, Japon, Kazakhstan, Brésil, Portugal. On s'est retrouvé dans énormément de guides. Depuis, nous vendons 100 baguettes de plus par jour. Les retombées économiques sont importantes. Mais en réalité, on fait plus de chiffres et on gagne moins. Nous avons plus de clients, plus de travail, plus de salariés, plus de charges et donc moins d'argent. On est content d'avoir gagné, mais finalement, c'était mieux avant. » ■

SAMEDI 19 MARS 2016 DE 9 H À 16 H
JOURNÉE DÉSTOCKAGE
AU MAGASIN D'USINE DE MIELE

À 20 MIN SEULEMENT DE PARIS

Appareils électroménagers fins de série, déclassés ou matériel d'exposition

Garantie Miele 2 ans - Livraison gratuite en Île-de-France et Oise

Lave-vaisselle	Lave-linge	Fours	Aspirateurs
DÈS 529 €* 	DÈS 699 €* 	DÈS 749 €* 	DÈS 119 €*

Ainsi que micro-ondes, fours vapeur, hottes, tables de cuisson, sèche-linge, tables de repassage et réfrigérateurs.

* Prix TTC, éco-participation incluse, jusqu'à épuisement des stocks.

MAGASIN D'USINE MIELE

9 avenue Albert Einstein - ZI Le Coudray - 93150 LE BLANC-MESNIL

Horaires d'ouverture habituels :

Lundi : 13h-17h / Mardi au vendredi : 10h-17h / Samedi : 9h-16h

Visuels non contractuels.



OFFRES EXCEPTIONNELLES SUR LA COLLECTION TEMPUR :
MATELAS, SOMMIERS, OREILLERS

Espace Topper
1926-2016 90 ans

GRAND LITIER RIVE GAUCHE SUR 500M² (PARIS 15^e)
66 rue de la Convention, 01 40 59 02 10
7j/7, M^o Boucicaut, P. gratuit

GRAND LITIER RIVE DROITE SUR 300M² (PARIS 12^e)
56-60 cours de Vincennes, 01 43 41 80 93, 7j/7
M^o Pte de Vincennes ou Picpus

08-03
VENTES PRIVÉES
31-03

SOCIAL Des lycées parisiens participent à toutes les manifestations

Mobilisation par tradition

Romain Lescurieux

Mardi après-midi, devant le lycée Hélène-Boucher, un groupe d'élèves de terminale discute assemblée générale et organisation d'un barrage filtrant. Plusieurs organisations lycéennes et étudiantes ont en effet appelé à une nouvelle mobilisation ce jeudi pour exiger le retrait du projet de loi Travail. Et comme lors de précédents mouvements sociaux – loi Fillon, CPE, réforme des retraites ou contre les violences policières –, ce lycée du 20^e est mobilisé, de même que ses voisins Maurice-Ravel (20^e) et Paul-Valéry (12^e).

Au fil des mouvements

« On est dans un quartier populaire, donc les questions sociales font écho ici. Et c'est un bon lycée, les élèves ont des idées, ils s'intéressent. On n'est pas là juste pour crier blocage », débute Achille, 18 ans. À côté de lui, Paul, 17 ans, enchaîne : « Ce lycée a une tradition de gauche. Il a été construit durant le Front populaire et a une architecture style soviétique. » Une tradition qui se transmet au fil des mouvements et « erreurs des gouvernements », selon Félix, 17 ans.

« C'est dans l'histoire du lycée de bloquer et de s'entraider avec Boucher et



Les élèves du lycée Hélène-Boucher étaient déjà mobilisés en 2010.

Valéry pour exprimer son désaccord sans forcer les élèves qui veulent aller en cours », lance à la sortie de Maurice-Ravel, Jeanne, 17 ans, en terminale L. « Chaque génération veut montrer qu'elle a le pouvoir de se faire

entendre. Après, je ne sais pas si ça remonte plus loin que la réforme des retraites », nuance Romain, 20 ans.

« Au collège à Paul-Valéry, quand tu vois tes aînés du lycée manifester, tu as envie d'y aller. Donc, quand tu arrives en seconde, tu fonces passer ton rite initiatique », détaille Adrian, 28 ans, ancien élève. Dernier détail jouant en faveur d'une mobilisation, « la pelouse devant la cantine. Contre la loi Fillon, on l'avait investie avec nos tentes. Et surtout, il n'y a qu'une entrée au lycée. C'est très pratique pour être sûr d'assurer un blocage efficace », conclut Adrian. ■

Qu'en pense la direction ?

Olivier Minne, proviseur au lycée Hélène-Boucher de 2005 à 2012, se souvient de cette période : « Je crois qu'il y a eu une manifestation ou au moins un blocage chaque année, rigole-t-il, avec le recul. Il n'y a pas un seul mouvement auquel le lycée n'a pas participé. Il y a une culture du débat, de la citoyenneté et de la chose publique qu'on ne trouve pas ailleurs. Si un mouvement lycéen est intéressant, le blocage reste inacceptable. »

STATIONNEMENT

La police à court de sabots

Le stock de sabots de la préfecture de Paris, utilisés pour immobiliser les véhicules, a fondu comme neige au soleil au fil des ans, indique *Le Parisien*. Certains s'abîment à cause des intempéries, des serrures se bloquent. D'autres encore sont volés. « Il y a des petits malins qui ont trouvé la combine pour les ouvrir », reconnaît un commissaire interrogé par le journal. Selon un gardien de la paix cité par le quotidien, il n'en resterait que deux ou trois au maximum par commissariat. Mais seulement un sur trois est opérationnel. « Il

n'y a pas eu d'inventaire depuis Mathusalem, pas de commandes non plus. La préfecture n'a aucune idée du stock », déplore un autre policier. Or, ces sabots ne servent pas que pour les voitures mal garées, mais aussi pour immobiliser un véhicule volé, par exemple, ou celui d'un dealer placé en garde à vue, le temps que les enquêteurs relèvent d'éventuelles traces. Des policiers se retrouvent à faire le planton près d'un véhicule pour que personne ne vienne le récupérer en attendant l'arrivée de la fourrière. ■

F. P.

20 SECONDES

ENQUÊTE

Reconstitution de l'attaque du Bataclan

Dans le cadre des travaux de la commission d'enquête parlementaire sur les attentats de novembre, une reconstitution doit avoir lieu ce jeudi matin au Bataclan, ont révélé France Info et France Bleu Saint-Etienne Loire.

POLICE

Des islamistes arrêtés pour un projet d'attentat

Quatre islamistes présumés, trois hommes et une femme, ont été arrêtés mercredi matin à Paris et en Seine-Saint-Denis dans le cadre d'une enquête pour « projet d'actions violentes » en France, même si le ministre de l'Intérieur s'est employé à minimiser la menace d'attentat « imminent ».

GRAND PARIS

Tous les jours, 24 heures sur 24, suivez et réagissez à l'actualité de votre région sur



Notre site dédié

www.20minutes.fr/paris



Facebook

fb.com/20MinutesParis



Twitter

@20minutesparis



Il ne resterait plus que deux ou trois sabots par commissariat.

L'AGENDA

Par Marie Tissier

10 h How I Met My Startup, épisode n°3

Pour cette 3^e édition de la journée How I Met My Startup, le numérique ouvre ses portes aux talents à la recherche des nouveaux métiers.

Plus de 250 postes seront à pourvoir auprès de start-up numériques les plus innovantes dans l'e-education, l'e-santé, le design, la data, et bien d'autres... Les 150 start-up franciliennes feront découvrir les évolutions des métiers du numérique aux participants.

Retrouvez le programme de la journée de rencontres sur www.howimetmystartup.com. Plus de 80 événements vous attendent de 9h à minuit dans tout Paris. Entrée libre.

14 h A la découverte d'une maison d'édition qui a du cœur

L'association Figures de France et l'éditeur Publishroom lancent Les éditions du cœur, au profit de l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque. Venez découvrir ces éditions au Salon du livre de Paris, de 14h à 22h. Le premier livre de la collection, le roman *La Fièvre au cœur !*, sera dédié par son auteur Philippe Arfeuillère. (Allée 1, stand C40).

Entrée 12 €. De 14h à 22h au salon Livre Paris, Parc des expositions, pavillon 1. M° Porte-de-Versailles

19 h 30 Si si la famille : La Maison Tellier est à la Cigale



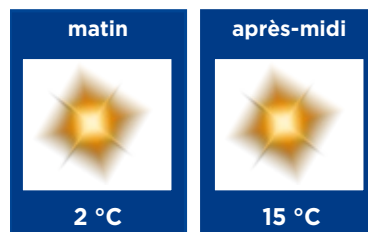
R. Schroeder

Dans le cadre de la tournée «Avalanche Tour», accompagnant la sortie de leur album *Avalanche*, La Maison Tellier sera en concert ce soir, à la Cigale (Hildebrandt assurera la première partie). Le groupe rouennais fondé en 2004 par deux frères, alias Helmut et Raoul, offre un 5^e album studio, riche et éclairé, qui réjouira les amateurs de folk et de rock à la française. Volontairement électrique, le concert musclé sert des textes profonds et émouvants.

Dès 19h30. Tarif 20 € sur www.billetreduc.com. A la Cigale, 120, bd Rochechouart, Paris 18^e. M° Pigalle.

LA MÉTÉO À PARIS

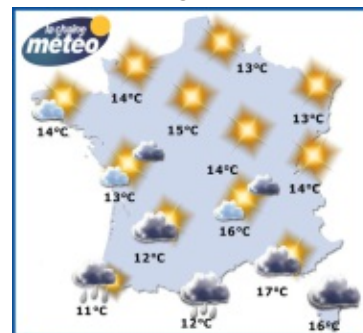
AUJOURD'HUI



DEMAIN



ET EN FRANCE



Ensoleillé au nord, perturbé au sud

Les conditions météo restent dégradées dans le Sud avec des pluies localement marquée, du Languedoc-Roussillon jusqu'au Limousin. Plus au nord, le soleil brille généreusement. Les températures remontent en cours de journée.

VOUS SERIEZ SURPRIS DE VOIR JUSQU'OU VOTRE CV PEUT VOUS CONDUIRE.

EN 2016, SNCF RECRUTE 800 CONDUCTEURS DE TRAINS : UN MÉTIER PASSIONNANT POUR LEQUEL VOUS SUIVREZ UNE FORMATION COMPLÈTE DE 4, 6 OU 12 MOIS.



➔ SNCF RECRUTE SUR SN.CF/EMPLOITRAIN

MIGRANTS Bloqués à la frontière avec la Macédoine, des milliers de réfugiés sont dans l'attente

Une route interminable

De notre envoyée spéciale à Idomeni (Grèce),
Hélène Sergent

« Personne ne nous a prévus du danger, on nous a dit que c'était possible de traverser. » Jasam, un réfugié pakistanais de 30 ans, a tenté lundi de passer la frontière macédoienne, comme près d'un millier d'autres personnes. Mais la traversée s'est rapidement transformée en cul-de-sac. La fermeture définitive de la frontière à tous les réfugiés, y compris ceux relevant du droit d'asile comme les Syriens, a provoqué une immense crise humanitaire, côté grec. Ce jeudi, les dirigeants européens seront réunis pour trouver une solution de sortie de crise. Et une issue pour les réfugiés bloqués à Idomeni, à la frontière, côté grec. Maria assure qu'elle ne veut pas retenter sa chance dans les conditions actuelles. « C'était trop dangereux,

nous irons à Athènes si rien ne change ici », prévient-elle. Si la plupart assurent avoir été informés de ce départ par bouche-à-oreille, un doute subsiste autour d'un tract qui aurait été distribué au sein du camp d'Idomeni. Selon plusieurs médias britanniques et allemands, un texte expliquait aux réfugiés qu'ils pouvaient franchir la frontière et que des bus les emmèneraient ensuite en Allemagne.

Désespérés

Ali, un Pakistanais de 26 ans, est recroquevillé dans sa tente avec trois de ses amis. S'il dit avoir entendu parler de cette « feuille de route », il assure qu'il n'a vu personne avec sur le chemin. « On s'orientait avec Google Map et certaines personnes connaissaient la route parce qu'elles avaient déjà essayé de passer la frontière », explique le jeune homme. Jasam, lui, maintient avoir vu des hommes, parlant grec, distribuer ce papier à proxi-



A. Pi / Shutterstock / Sipa

Certains sont prêts à tenter de passer la frontière à tout prix.

mité de l'ancienne gare d'Idomeni. Babar Baloch, porte-parole du Haut-Commissariat aux réfugiés de l'ONU, fustige ce genre d'initiative. « C'est jouer avec le désespoir des réfugiés, s'emporte-t-il. C'est de la désinformation. » Pour Ali, bloqué à Idomeni, pas question d'abandonner. « Une partie de ma famille vit à Sarcelles, en France, explique-t-il. Si la frontière reste bloquée et qu'une autre marche

s'organise, j'irai. Rester ici, dans ces conditions et avec tous ces gens, ce n'est plus possible. » ■

Sur 20minutes.fr

TWITTER

Suivez et interagissez avec notre journaliste en Grèce, Hélène Sergent, via le compte @20Minutes



Grand Jeu!

1 000 € EN
CARTE CADEAU⁽¹⁾

A GAGNER TOUTES LES HEURES

AUX GALERIES LAFAYETTE
PARIS HAUSSMANN

3j

VENREDI 18
ET SAMEDI 19 MARS

40, BOULEVARD HAUSSMANN 75009 PARIS

Galerias
Lafayette

GALERIESLAFAYETTE.COM

DROGUE « 20 Minutes » dévoile en exclusivité les chiffres des saisies de la douane française en 2015

Les saisies de cocaïne explosent

Vincent Vantighem

Dans un soutien-gorge, une brique de jus de fruits, des cigares ou même des boutons de veste. Et surtout, dans la cale de gros bateaux naviguant au large des côtes françaises. Les saisies de cocaïne ont explosé en 2015 pour atteindre le chiffre record de 16,8 tonnes. Dévoilé par *20 Minutes*, ce bilan des douanes doit être présenté, ce jeudi matin, à Michel Sapin, le ministre des Finances, à l'occasion d'un déplacement à la gare du Nord, à Paris. Le ministre aura ainsi l'occasion de découvrir que les saisies de « poudre blanche » ont augmenté de 154 % en un an. Et même de 1 300 % en quinze ans !

Une explosion qui s'explique d'abord par les très beaux coups de filet réalisés en mer l'an dernier. A commencer par l'interception, en décembre au large de Boulogne-sur-Mer (Nord), du

Carib Palm, qui abritait 2,4 tonnes de « C » dans ses soutes. Soit un tout petit peu plus que ce que le voilier *Silandra* transportait dans les siennes le long des côtes antillaises en avril.

Par bateau et par courrier

« La coopération internationale s'est renforcée, se félicite une source au sein des douanes. Cela permet d'anticiper les transports et d'être donc plus efficaces. » D'autant que les cartels sud-américains ont fait de l'Europe une destination de choix.

Face à un marché nord-américain « saturé », les producteurs de cocaïne ont en effet choisi de viser, depuis 2005, le marché européen qui dispose d'un fort pouvoir d'achat, d'après un rapport de l'Institut national des hautes études de la sécurité et de la justice (INHESJ) publié en novembre 2015. En livrant par bateau donc. Mais aussi par courrier. « Nous avons assisté en 2015 à une forte hausse des



P. Huguen / AFP

En décembre, 2,4 tonnes de « C » ont été trouvées à bord du *Carib Palm*.

envois postaux de cocaïne, poursuit la source au sein des douanes. Notamment via la Guyane ou les Antilles qui sont devenues de véritables plateformes de redistribution... » Selon le dernier baromètre réalisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, 2,2 millions de Français ont « expérimenté » la cocaïne en 2014 auxquels il faut ajouter 450 000 « usa-

gers » plus réguliers. Le gramme de poudre se vend, en moyenne, entre 65 et 70 €. ■

Sur 20minutes.fr

ET AUSSI

Les lieux insolites pour cacher de la drogue



SOCIAL

Les étudiants ne décolèrent pas

« Il ne faut pas faiblir ! » C'est le mot d'ordre des jeunes mobilisés contre la réforme du droit du travail du gouvernement. Après une première manifestation jeudi dernier et les modifications du projet de loi proposées lundi par l'exécutif, les organisations étudiantes et lycéennes savent que les prochaines manifestations seront cruciales. Ils seront à nouveau dans la rue ce jeudi. *20 Minutes* a assisté mercredi à une assemblée générale (AG) à l'université Pierre-et-Marie-Curie de Paris. Sur les bancs de l'amphi 25, une centaine d'étudiants et membres du personnel étaient réunis. Loin d'amaïdouer les étudiants qui contestent le projet de loi EL Khomri, les annonces faites lundi par le Premier ministre les ont galvanisés. « Il ne faut pas se contenter de miettes, on veut le retrait de cette loi », prévient un étudiant. « Ça ne va pas être facile de faire renoncer le gouvernement », reconnaît au micro un étudiant qui arbore un autocollant Lutte ouvrière. Mais comment amplifier le mouvement ? « On reste sur des trucs classiques, tracter, afficher ? », interroge Antoine, syndiqué chez Solidaires Etudiant-e-s. Ces

moyens sont selon lui peu efficaces, « vu qu'on est le même nombre aujourd'hui que la semaine dernière ». Silence dans l'amphi. Dans l'assistance, on lance des pistes pour sensibiliser les étudiants : installer un point d'information, passer pendant les cours pour parler du projet de loi aux élèves... ■

Laure Cometti



Les étudiants seront une nouvelle fois dans la rue ce jeudi.

M. Pattier / Sipa

LUMIÈRE DU XII^e

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS

APPARTEMENTS HAUT-STANDING

TRAVAUX EN COURS

Au cœur du XII^e, Opéra Bastille, Viaduc des Arts, Coulée Verte, Lumière du XII^e vous propose 29 appartements, du studio au 4 pièces avec balcon ou terrasse pour la plupart, à proximité des transports, écoles, commerces, marché...

Informations et vente
Angle avenue Daumesnil
et rue Charles Bossut
75012 PARIS

01 53 23 44 40

— GROUPE —
RÉSIDE ÉTUDES
www.reside-etudes-accession-paris12.fr

lrmad.fr - Illustration à caractère d'ambiance.

Fonctionnaires, rejoignez la CASDEN Banque Populaire, une banque différente!



À LA CASDEN BANQUE POPULAIRE, L'ÉPARGNE DE TOUS
PERMET À CHACUN DE RÉALISER SES PROJETS.

Comme plus d'un million de Sociétaires, faites le choix de ce modèle bancaire unique,
ouvert aujourd'hui à toute la Fonction publique.

Rencontrez votre conseiller en agence Banque Populaire
ou renseignez-vous sur banquepopulaire.fr ou casden.fr

CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme - Coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 91 Cours des Roches - 77186 Noisiel.
Siret n° 784 275 778 00842 - RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138 - BCE - Société anonyme à directeur et conseil de surveillance
au capital de 155 742 230 €. Siège social : 50 avenue Pierre Mendès France - 75201 Paris Cedex 13. RCS PARIS n° 493 455 042. Immatriculation ORIAS n° 08 045 100.
BROCA & WERNERKE Illustration - Killoffer.



CASDEN Banque Populaire, la banque coopérative de toute la Fonction publique

ÉCONOMIE Le mécanisme, créé en 2008, permet d'aider les patrons en difficulté avec leur banque

La Médiation a gagné du crédit

Céline Boff

Béatrice Allix n'a jamais revu sa banquière. Et cette boulangère ne le veut pas. Elle n'a toujours pas digéré la « brutalité » de sa conseillère, qui a refusé de l'aider quand Béatrice était « au fond du trou ». Ses affaires tournaient pourtant bien. La boulangerie familiale, installée à Chaville (Hauts-de-Seine), accueillait chaque jour entre 400 et 1 000 clients. C'est Béatrice qui allait mal. Elle devait subir, pour la deuxième fois en deux ans, une très lourde opération. « J'allais être en arrêt maladie pendant au moins quatre mois, explique-t-elle. Comme je travaillais plus de 70 h par semaine, je devais me faire remplacer par deux personnes, ce qui est très lourd en termes de salaires et de cotisations. » Trop lourd en tout cas pour la trésorerie de sa petite entreprise, qui emploie alors quatre personnes. Pour ne pas faire faillite, Béatrice veut rééchelonner son seul crédit bancaire, contracté cinq ans plus tôt pour ache-

ter le fonds de commerce. « Ma banquière m'a dit : "Je ne vous rencontrerai pas. Ce n'est pas mon problème." Je l'ai vraiment interprété comme "vous pouvez mourir, je n'en ai rien à faire". Psychologiquement, ça a été extrêmement violent. » Béatrice part au bloc opératoire « paniquée ». A la sortie de l'hôpital, elle court aux impôts. C'est la délivrance : « Ils m'ont

Elle obtient un report de crédit le temps de payer les factures et les salaires.

parlé de la Médiation du crédit », un organisme créé en 2008 pour aider les patrons rencontrant un problème avec leurs banquiers. En moins de deux mois, le médiateur du crédit décroche un « moratoire ». Béatrice obtient le droit de ne pas rembourser son crédit pendant six mois, « le temps de payer les factures et les salaires... Le temps de sauver l'entreprise ! » Béatrice Allix

n'est pas un cas isolé. Chaque année, des milliers de patrons saisissent la Médiation du crédit (*lire l'encadré*). « Nous sommes un service gratuit, anonyme et local », résume Fabrice Pesin, médiateur national du crédit, qui s'appuie sur un réseau de 105 médiateurs départementaux, qui sont en fait les directeurs des succursales de la Banque de France. La Médiation peut intervenir sur tous types de litiges, « à condition que le dirigeant nous contacte suffisamment tôt », insiste Fabrice Pesin. Si les conditions s'améliorent pour les PME, ce n'est pas le cas des très petites entreprises (TPE), c'est-à-dire de structures employant moins de dix salariés : « Leurs recours ont augmenté de 7 % en deux ans », conclut Fabrice Pesin. ■



Gerard Fritz / Rex Features

Grâce au système, 18 379 emplois ont été sauvés en 2015.

Le bilan du dispositif en 2015

En tout, **2 990 entreprises** ont fait appel au dispositif l'année dernière pour protéger leur activité et **70 % (2 086)** des dossiers ont été acceptés. Sur ceux-là, **1 787 cas** ont été instruits et clos, et **62 %** ont trouvé une issue favorable. Au total, **18 379 emplois** ont été préservés.

BELGIQUE

Deux suspects toujours en fuite



Chine Nouvelle / Sipa

Un homme a trouvé la mort lors de l'assaut des policiers mardi.

Au lendemain de l'opération antiterroriste dans un quartier de Bruxelles, deux personnes étaient toujours « activement recherchées » mercredi soir dans cette descente liée aux attentats de Paris. Le Premier ministre belge, Charles Michel, a exhorté la population belge à « rester calme et à garder son sang-froid ». Mardi lors de l'assaut, un suspect a été tué. A côté du cadavre de cet homme, identifié comme Mohamed

Belcaïd, ont été découverts « une kalachnikov ainsi qu'un livre sur le salafisme » et un drapeau de l'Etat islamique, a précisé un porte-parole du parquet fédéral. Selon plusieurs médias belges, la police a diffusé en interne le portrait-robot d'un fugitif. « De type nord-africain, âgé d'entre 25 et 28 ans, il mesure 1,85 m (...), a le teint mat et portait une casquette blanche », selon le quotidien *La Dernière Heure*. ■

L'EXCELLENCE AU QUOTIDIEN...
À PUTEAUX,
Laissez-vous séduire par notre résidence d'exception



SUCCÈS
COMMERCIAL
Derniers appartements
disponibles



SEGER

*Promoteur du haut de gamme et uniquement du haut de gamme
depuis 40 ans*



DE MAGNIFIQUES TERRASSES
& BALCONS ENSOLEILLÉS À VUES DÉGAGÉES

PLANS DES APPARTEMENTS
ET DÉCORATION SUR-MESURE*



Renseignements et ventes : 01 40 55 52 28

* voir conditions auprès du conseiller commercial

www.seger.fr

SEGER

1 Toys "R" Us rémunère son PDG... en jouets !

« Je me suis roulé par terre, j'ai sauté partout, j'étais fou de joie. » Voilà la réaction qu'a eue le nouveau PDG de Toys "R" Us quand il a appris sa nomination. Ça vous paraît infantile comme réaction ? Normal, Emile Burbidge n'a que 12 ans. Il a été nommé à la tête de la filiale canadienne des grands magasins de jouets, en tant que « président divertissement général » (PDG). Cette mission, qui n'existe que dans les filiales canadiennes et australiennes de

la chaîne, consiste à tester les jouets, émettre des recommandations et faire des présentations aux médias. Il sera rémunéré en dollars et en jouets, et devrait avoir un agenda bien chargé, entre ses activités professionnelles et ses cours au collège. Mais sa mère, Paloma Izquierdo, se veut confiante : « il a une énergie débordante. » De son côté, le petit Emile a déjà un plan de carrière défini, et aimerait « rester dans le domaine des jouets ». ■ A. Ch.



M. Attiaffer / Sipa

Au Canada, le PDG « président divertissement général » a seulement 12 ans.

2 A 54 ans, Samy Nacéri se lance dans le rap

Samy Nacéri espère bien percer dans la musique. L'acteur de *Taxi*, âgé de 54 ans, a décidé de se donner « Une seconde chance », nom de son nouveau titre. Un clip, où l'on voit l'acteur se raser au milieu des loups, est même déjà en boîte. Dans le texte, Samy Nacéri fait référence à ses années de galère, et notamment à ses démêlés avec la justice. Et pas de doute, le comédien, qui se fait rare au cinéma, a le sens de la rime. Extrait : « J'ai fait des conneries, parfois ça éclabousse, ça mousse, certains gloussent, d'autres ont la frousse. » Pourvu que ça mousse.

3 Cet appareil photo qui rend canon en Chine

Les Chinoises raffolent des selfies. Elles viennent de se doter d'un nouveau joujou : un appareil photo de Casio qui rend plus beaux. « Beaux », pour les Chinoises, veut dire une peau plus blanche et sans défauts, des yeux plus grands et un visage plus fin. Pas besoin d'utiliser de filtres ou de faire des retouches, l'appareil est préprogrammé pour effectuer toutes les corrections. Best-seller en Chine, son prix est passé de 225 à 900 € en un an.

4 Le petit oiseau Twitter aurait déjà 35 000 ans

Un oiseau gravé par l'homme moderne il y a 35 000 ans sur un morceau de silex a été retrouvé sur le site de la colline de Cantalouette, près de Bergerac. Il vient d'être mis au jour par des archéologues, qui y voient l'expression d'un art « éphémère », voire « ludique ». L'oiseau fait environ 5 cm sur 5 et ressemble au logo de Twitter.

5 Mariah Carey la joue comme Kim Kardashian

La chanteuse Mariah Carey ne devrait pas, elle non plus, nous cacher grand-chose. A l'instar de la starlette Kim Kardashian, la diva américaine a accepté d'être l'héroïne d'une émission de télé-réalité sur la chaîne E!. Huit épisodes de « Mariah's World » (« Le monde de Mariah ») sont annoncés. Les caméras suivront la star au cours de sa tournée, mais aussi dans les préparatifs de son mariage avec le milliardaire australien James Packer. Espérons pour la star de 45 ans que le show attirera plus de téléspectateurs que son dernier album n'a eu d'acheteurs...



J. Strauss / Sipa

7 Chiens et chats aident les combattants en Ukraine

Le long de la ligne de front dans l'est de l'Ukraine, chiens et chats courent partout. Recueillis par les combattants après avoir été abandonnés par leurs maîtres, ils leur apportent un soutien moral. A Sartana, dernière grande ville de l'Est sous contrôle des autorités de Kiev, deux chattes vivent aux côtés des soldats. « On a une relation mutuellement bénéfique : les chats capturent les souris, nous, on les nourrit. Ils nous réchauffent, et on les réchauffe aussi », raconte Pavlo, un mitrailleur de 28 ans.

8 Sirigu veut se payer la tête de Di Maria

Mardi soir, les joueurs du PSG assistaient à la soirée organisée par la fondation du club parisien au très chic Pavillon Vendôme. Et comme le veut l'usage dans ce genre d'événements, une vente aux enchères était organisée. Forcément, les joueurs parisiens ont dégainé le carnet de chèques. Ainsi, le gardien italien Salvatore Sirigu a déboursé pas moins de 21 000 € pour s'offrir un portrait de son équipier argentin Angel Di Maria, rapporte le site Internet du quotidien *L'Equipe*.



BPI / Sipa



R. Delalande / Sipa

9 Nos internautes ont du talent

Cette photo nous a été envoyée par Fanny Sillans via Instagram.



A Abriès (Hautes-Alpes)

F. Sillans

Envoyez votre photo à contribution@20minutes.fr ou postez-la sur Instagram avec le hashtag #jolispépins



6 La voiture de Netanyahu intéresse le fisc israélien

Benjamin Netanyahu toucherait une paie convenable de Premier ministre si son salaire ne passait pas par la case fisc, notamment à cause de sa voiture blindée. Du salaire brut de 48 815 shekels (environ 11 280 €) ne subsistent que 17 645 shekels net (4 078 €), selon sa feuille de paie de février publiée sur Twitter. Près des deux tiers de son salaire ont été prélevés pour les impôts (21 500 shekels, soit 4 970 €), pour les services d'une voiture blindée à usage professionnel (12 440 shekels, soit 2 870 €) et pour l'assurance-maladie.

10 C'EST TWEETÉ!



Stéphane Guillon @stephaneguillon - 1 h

Le sketch des @LesGuignols sur les Le Pen... la honte absolue. Rendez vous les anciens auteurs !!!

Dernière ligne droite



F. Durand / Sipa

DIPLÔME

Prisé des grandes écoles françaises mais pas toujours officiellement reconnu, le Master of Science promet l'excellence et un diplôme à dimension internationale P.14



OJO Images / Sipa

PARCOURS

De plus en plus de salariés choisissent de reprendre leurs études pour pouvoir évoluer au sein de leur entreprise, et ça fonctionne. L'un d'eux, devenu cadre, témoigne P.16



Superstock / Sipa

EMPLOI

Après huit ans d'études ou plus, le taux de chômage des docteurs reste faible, mais il existe des disparités entre secteur public et privé P. 18

J. Giustina / Superstock / Sipa



Le 3^e cycle, ultime étape avant l'entrée dans la vie professionnelle après plusieurs années d'études.

ÉTUDES De plus en plus de grandes écoles proposent ces diplômes axés sur l'international

Le Master of Science, label à succès

Thomas Weill

Le label Master of Science (MSc) est une marque. La Conférence des grandes écoles (CGE), l'association regroupant les établissements d'excellence français, l'a déposée en 2002. Pourtant, de plus en plus d'écoles d'ingénieurs et de commerce proposent un MSc, sans pour autant qu'il soit reconnu par le label. Dans le cadre de ce diplôme, 450 heures de cours sont dispensées en trois semestres à partir d'un bac+4, pour décerner 90 crédits « European Credits Transfer System » (ECTS). Le cahier des charges de la CGE permet-

« Des programmes pour des étudiants internationaux. »

Elisabeth Crépon,
directrice de l'Ensta Paris Tech

tant d'obtenir le label MSc est très réglementé. A tel point que les grandes écoles membres de l'association refusent souvent de demander la labellisation, à l'instar de l'Insee Paris. « L'obtention du label engendre un certain nombre de contraintes et il ne donne pas davantage de visibilité auprès des employeurs », déclare Rémy Challe, directeur des MSc et MBA à l'Insee Paris. La grande école entend tout de même respecter l'idée initiale du diplôme. « Nos MSc permettent d'attirer



Les Masters of science, devenus une marque de référence, se multiplient notamment dans les grandes écoles.

beaucoup d'étudiants étrangers. Un tiers d'entre eux sont à 100 % en langue anglaise. Même les plus francophones ont au moins 30 à 50 % des cours qui sont dispensés en anglais », fait remarquer Rémy Challe. Spécificité des MSc, « ils ont une approche plus professionnalisante car ils sont très spécialisés. Cela permet

d'attirer sur des programmes sectoriels liés à l'image de l'excellente française comme la mode ou le luxe ».

Des formations pointues

Les écoles d'ingénieurs aussi proposent des MSc très pointus. « Nos Masters of Science sont construits dans le même esprit, commente Eli-

sabeth Crépon, directrice de l'Ensta Paris Tech. Ils sont conçus pour attirer des étudiants internationaux. » Elisabeth Crépon met aussi en avant les avantages pour les élèves français voulant travailler ailleurs que dans l'Hexagone. Label ou pas, le MSc est avant tout un diplôme à dimension internationale. ■

« Il faut savoir écouter le jury »

Valérie Wasson

Formatrice et créatrice du réseau d'orientation Euréka study



Euréka Study

ter et si elles sont en osmose avec son projet professionnel. C'est aussi important de comprendre la particularité et l'état d'esprit de l'école, ainsi que son projet pédagogique et sa vision de l'enseignement. Pour cela, il faut mener une démarche active qui permet d'avoir les renseignements.

Comment aborder le jour J ?

Si on est stressé il vaut mieux arriver tôt, couper son téléphone portable pour être dans sa bulle de réflexion. Le candidat doit savoir faire passer ses arguments de façon concise et convaincante. Il faut aussi savoir écouter les jurés pour comprendre leurs questions, rebondir sur les interrogations. C'est un comportement qui rejoint des qualités de négociation. ■

Propos recueillis par Thomas Weill

A quoi doit-on

s'attendre avant un entretien pour un master ?

Le jury a plus d'exigence sur la maturité de l'étudiant, sur sa prise de recul concernant les enseignements reçus. A bac +4, le candidat doit réussir à faire le lien entre son projet et le master pour lequel il postule.

Comment faut-il se préparer ?

L'étudiant doit bien cerner les spécificités techniques de l'école et du mas-

Les masters 2 en droit qui offrent le plus de débouchés

La filière droit et sciences politiques représentait en 2014 le troisième plus gros vivier d'étudiants en cursus master, d'après une étude de l'Insee datée de septembre 2015. Avec autant de concurrence, autant bien choisir son master 2 (M2). Voici les trois formations distinguées dans un classement réalisé par SMBG-Eduniversal.

► **Droit des affaires.** Dans ce master dispensé à Paris-Dauphine, certains cours sont assurés par des avocats d'affaires réputés. « On est proche d'une insertion professionnelle à 100 % dans les six mois après le diplôme », souligne Julien Faure, responsable

des contenus pour SMBG-Eduniversal.

► **Droit de la protection sociale des entreprises.** Proposé en apprentissage par la Sorbonne, ce diplôme est apprécié par les professionnels, comme le souligne Julien Faure : « Une grande partie des étudiants sont intégrés après l'apprentissage. »

► **Droit des affaires et fiscalité.**

Ce master 2 dispensé à l'université Panthéon-Assas est orienté autour du droit des sociétés, des techniques sociétaires et du droit fiscal interne. « Les différents retours sur la qualité de la formation sont excellents », rapporte Julien Faure. ■

T. W.

CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**MASTER 2 Professionnel
Assurance****Objectif :**

Offrir aux salariés qui le souhaitent une formation en Droit des assurances (assurances dommages et de personnes) permettant d'accéder à des postes à responsabilité.

Ce Master 2 offre une souplesse de formation tenant grandement compte des impératifs découlant d'une activité professionnelle. En effet, les stagiaires composent des devoirs tout au long de l'année, sur les thèmes sélectionnés et ces devoirs servent de trame pour les réunions de regroupement.

Publics :

Etre salarié, titulaire d'une maîtrise en droit privé et avoir au moins 3 ans d'expérience professionnelle. (Possibilité de VAP)

Organisation des études :

15 séances dans l'année : le samedi toute la journée, 1 séance pour chaque matière.

Le travail requis est important et se traduit par la rédaction de 12 devoirs dans l'année et d'un mémoire.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** Janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**Diplôme d'université
Droit de la santé
et de la recherche scientifique**

Objectif : Ce diplôme d'université en formation continue fournit une solide formation juridique à des professionnels de la santé et de la recherche. Il porte plus particulièrement son regard sur les dernières avancées scientifiques françaises et étrangères. Il conjugue les données du droit de la santé et de la recherche sur le vivant ou à partir du vivant ne se limitant pas à la seule recherche biomédicale.

Public : Titulaires d'un M1 ou équivalent dans les domaines suivants : Droit, médecine, pharmacie, sciences politiques, économie, école de commerce, sociologie, psychologie.

Pour les candidats non titulaires d'un M1, une validation des acquis professionnels et personnels (VAP) sera possible pour les personnes disposant d'une expérience professionnelle dans le domaine visé par le diplôme.

Inscriptions : du 1er au 30 avril - **Début de la formation :** octobre

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**MASTER 2 Professionnel
Droit social et Relations de travail****Objectif :**

Cette formation a pour objectif de donner à des personnes déjà investies dans la vie active les clés d'une approche globale et actualisée du droit social et des relations de travail dans l'entreprise.

Assurée par des universitaires et des professionnels spécialisés et reconnus dans les domaines du droit, de la gestion, de la psychologie et de la sociologie, l'enseignement offre une approche décloisonnée des réels problèmes qui se posent aux entreprises et aux salariés dans les relations sociales.

Public :

Titulaires d'un niveau M1 (ou équivalent) dans les domaines suivants : droit, ressources humaines, gestion, économie, Ecoles de commerce, Sciences Po, sociologie et psychologie du travail

et justifier d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine visé par le diplôme.

Inscription : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**MASTER 2
Droit de la communication**

Objectifs : Ce diplôme de formation continue a pour objectif de donner à des personnes déjà investies dans la vie active les clés d'une approche globale du droit de la communication et d'une compréhension des innovations incessantes de la législation, française et européenne, et de la jurisprudence dans ce domaine.

Assurée par des universitaires et des professionnels spécialisés et reconnus dans le domaine du droit de la communication, la formation de 150 heures est organisée en deux modules programmés sur un an.

Publics :

Master 1 (Bac + 4) justifiant d'au moins 3 ans d'activité professionnelle dans le secteur du droit.

Master 1 (bac + 4) en droit avec au moins 3 ans d'expériences dans le secteur des médias.

Pour les candidats non-titulaires d'un bac+4, la VAPP 85 sera mise en œuvre dans cette formation selon les dispositions réglementaires :

- bac+3 et 5 ans d'expérience professionnelle
- bac+ 2 (ou niveau inférieur) et 6 à 10 ans d'expérience professionnelle

Incriptions : dès le mois d'avril - **Début de la formation :** Septembre

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



DIPLÔMES Salarié, Sylvain Torregrosa a fait le choix de passer un master 2 pour devenir cadre

Rencontre du troisième cycle

Lucie Bras

A l'âge de 37 ans, Sylvain Torregrosa vient de terminer son master 2. Chez l'équipementier aéronautique Messier-Bugatti-Dowty (Safran), il s'occupe des relations commerciales avec les compagnies d'Amérique du Nord pour la division roues et freins.

Entre 2014 et 2015, Sylvain Torregrosa a passé dix-huit mois en formation continue. Cette reprise d'études lui a permis de continuer à travailler dans son entreprise. A ses yeux, c'est une évolution en accord avec son parcours. En 2001, son BTS technico-commercial en poche, il entre chez Messier-

Dowty à Vélizy-Villacoublay, en banlieue parisienne. Là, le jeune diplômé s'investit dans plusieurs services, comme le commercial ou la logistique.

« On retrouve le schéma de travail d'un étudiant, c'est très strict. »

Quand Sylvain Torregrosa exprime son souhait d'évolution, son entreprise le soutient : « On m'a proposé d'entrer dans un cursus de passage cadre au sein de la société. » En accord avec ses supérieurs, il choisit le master 2 mar-

keting et pratiques commerciales à l'institut d'administration des entreprises (IAE) de Paris, Sorbonne Graduate Business School (SGBS). « J'ai fait comme les étudiants du master classique, mais un peu plus tard », reconnaît-il avec le sourire.

Un sésame pour évoluer

A l'IAE, deux formules sont possibles : des cours du soir ou des journées dédiées aux cours. Ce sera la deuxième option. Trois jours par mois, il prend le RER pour aller étudier à la Sorbonne à Paris. Un retour sur les bancs de l'école qui n'est pas si facile à gérer : « On retrouve le schéma de travail d'un étudiant, c'est très strict.

Au début, c'est bizarre. On doit garder une attention permanente au fil de la journée », raconte Sylvain.

Entre les périodes de cours, il y a des devoirs à rendre et des examens à réviser. Si l'expérience a été éprouvante, le sentiment de satisfaction prévaut : « Ça ouvre l'esprit. Dans mon groupe, il y avait des salariés du secteur automobile ou de la mode. Ces univers ont enrichi nos travaux. »

Aujourd'hui diplômé d'un master 2, Sylvain a obtenu le statut de cadre dans son entreprise. Un sésame sur lequel il compte pour évoluer : « Je peux postuler à des offres d'emploi en interne, qui étaient inaccessibles avant ma formation continue. » ■

EMPLOI

Trois secteurs qui recrutent des masters 2

Dans le monde du travail, les masters 2 tirent leur épingle du jeu. Deux ans et demi après la fin de leurs études, 89% des diplômés ont trouvé un travail, d'après une étude du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

► **Les masters de sciences.** Ces formations occupent la première marche du podium de l'insertion professionnelle. Le master mathématiques-informatique, par exemple, bat des records en termes d'insertion : 97% des diplômés occupent un travail stable trente mois après leur sortie.

► **Les masters en économie, gestion et vente.** Ces diplômés sont également des tremplins vers l'emploi : « La France est un pays tertiaire. Tous les secteurs qui concernent le commerce recrutent », constate Julie Mleccko, rédactrice en chef de *Studyrama*.

► **Les masters de sciences humaines.** Malgré les clichés, ces formations parviennent également à positionner leurs étudiants sur le marché du travail. « Grâce à l'apprentissage, nous avons un taux d'insertion de 100% », explique Valérie Sacriste, responsable du master chargé d'études en sociologie appliquée (Cessa) à l'université de Paris-Descartes. ■ **L. B.**



Sylvain Torregrosa a été encouragé par son entreprise pour suivre une formation continue.

Masters pro-recherche : une fusion à mots couverts

Master professionnel ou master recherche ? Les mentions disparaissent progressivement des sites Internet des universités qui tendent à gommer les différences entre les deux cursus. Même le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche ne fait plus la distinction dans ses statistiques. En cause : un désamour de la voie doctorale, d'après Julie Mleccko, rédactrice en chef de *Studyrama* :

« Les masters recherche souffraient d'un manque d'envie des étudiants qui pensaient qu'ils menaient au doctorat. Ce qui était faux », explique-t-elle.

Une offre pléthorique

« Aujourd'hui, les masters aspirent juste à une meilleure insertion dans la vie professionnelle », explique Philippe Mandry, rédacteur en chef du magazine *L'Étudiant*.

Ces deux formations, lorsqu'elles sont proposées, présentent des caractéristiques proches : quatre mois de stage pour les masters recherche et jusqu'à six mois pour les professionnels.

En France, l'offre de masters 2 est pléthorique. Pour cause, 548 800 étudiants se sont inscrits en master en 2014-2015, selon la Depp (Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance). ■ **L. B.**

CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -

MASTER 2

Marketing et Communication

Accès : Titulaire d'une maîtrise possédant au moins trois années d'expérience professionnelle. La VAP sera mise en œuvre dans cette formation selon les dispositions réglementaires.

Cette formation est idéale pour des personnes qui ont déjà une expérience du marketing et/ou de la communication mais qui ont besoin de parfaire leurs connaissances afin de pouvoir mieux évoluer au sein de la profession et ainsi être en mesure d'exercer, à moyen terme, de hautes responsabilités en agence ou chez l'annonceur.

Objectif : Offrir aux salariés qui le souhaitent une formation approfondie en marketing et en communication des entreprises afin de pouvoir exercer les métiers de charges d'études, de chef de marques, de chef de produit, de chef de publicité, de media-planner, de responsable communication, de marketing direct, de marketing interactif ou de marketing promotionnel, chargé de communication interne, chargé de communication externe.
Pour les participants, il s'agit d'acquérir les bases conceptuelles qui leur permettront d'évoluer au sein des de ces différents métiers.

Incriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** Février

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -

MASTER 2

Intelligence Marketing et Mesure des marchés

Objectifs : Se doter d'une vision stratégique et opérationnelle aussi exhaustive que possible des évolutions des marchés, en adoptant une dimension à la fois macro économique et micro économique des marchés.

Apporter aux salariés un enseignement de haut niveau, dans le domaine des études marketing, que celles-ci concernent des décisions marketing d'ordre stratégique ou tactique, portant sur l'entreprise, son environnement ou le consommateur.

Etre en mesure non seulement de concevoir, mettre en œuvre et proposer des études de marché au service de la décision marketing et stratégique mais également d'exercer un regard critique sur ces études à travers une compétence de dialogue avec les différents prestataires de l'entreprise.

Public de formation continue et de formation initiale en apprentissage :

- Salarié ou demandeur d'emploi, titulaire d'un bac +4 et justifiant d'au moins trois ans d'expérience professionnelle dans un département marketing et/ou communication, souhaitant actualiser ou approfondir ses connaissances en lien avec les données.
- Ingénieurs (ou équivalent) maîtrisant par exemple les bases de données et les méthodes de demain (le cloud, le grid, les « big data »), ainsi que les développements technologiques des objets numériques du futur, et souhaitant enrichir leurs connaissances vers l'analyse marketing des comportements.
- Etudiant titulaire d'un bac +4.

Incriptions : du 1er au 30 avril - **Début de la formation :** octobre

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -

Executive MBA / Master 2

Stratégie économique internationale

Objectif : Ce programme de formation continue vise non seulement à développer les compétences académiques des candidats mais aussi à les préparer de manière opérationnelle aux enjeux du management international et aux défis culturels de la mondialisation.

Il privilégie une pédagogie fondée sur les expériences professionnelles des stagiaires, pratique renforcée à partir de 2015 avec la création d'un diplôme d'université associé sous la forme d'un Executive MBA.

Public : Cette formation s'adresse à des cadres juniors et confirmés, managers ou experts, souhaitant développer et renforcer leur aptitude à contribuer au développement international de leur entreprise ou acquérir une compétence nouvelle dans le domaine du management international.

Un bon niveau en anglais est indispensable.

Les candidats devront être diplômés de l'enseignement supérieur:

Bac+4 avec une expérience professionnelle significative d'au moins 3 ans.

Bac+2 à Bac+3 avec une expérience professionnelle significative d'au moins 5 ans.

Inscriptions : du 1er au 30 avril - **Début de la formation :** Septembre

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -

Diplôme d'Université

Expert Rémunérations & Avantages Sociaux
« Expert Compensation and Benefits »

Objectif : Cette formation n'a pas d'équivalent en France et correspond à une demande des Directeurs de Ressources Humaines qui se manifeste régulièrement auprès des partenaires professionnels du CIFFOP et de son association d'anciens élèves (CEFOP).



Les entreprises qui emploient des personnels multinationaux en différents Etats nationaux et lieux de vie constatent la nécessité de développer leur fonction « rémunération et avantages sociaux » ; elles mobilisent de plus en plus des experts pour gérer les enveloppes globales de rétribution de ces collaborateurs afin de motiver et de fidéliser les talents des entreprises.

Principaux débouchés professionnels : Compétences en rémunération et avantages sociaux d'entreprise, Responsable RH, Chargé de mission dans les fédérations professionnelles, Contrôleur de gestion sociale.

Durée : 130 heures sur 1 an (126 heures de cours et 4 heures de méthodologie).

Rythme : 4 séances d'une journée et 7 séances de regroupement sur 2 jours, soit 18 jours au total.

Inscription : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



EMPLOI L'insertion professionnelle des doctorants progresse, en même temps que leur précarité

Le doctorat, une voie à deux vitesses

Sylvie Laidet

Bonne nouvelle, le taux de chômage des diplômés d'un doctorat, trois ans après leur thèse, a baissé de 2% depuis 2001 pour atteindre aujourd'hui 9%.

Toujours selon les derniers chiffres du Centre d'études et de recherches sur les qualifications, les docteurs, minimum bac +8, trouvent un poste 2,4 mois en moyenne après avoir été diplômés. La recherche publique constitue toujours le principal débouché des docteurs (48%), contre 19% pour la recherche privée. Un tiers des docteurs occupent néanmoins des postes

« Le modèle de carrière visible est le secteur public. »

Pascal Crepey,
président de l'ANDès

hors recherche. 100% des docteurs en agronomie ont un travail, 97% en sciences sociales, 94% en sciences de l'ingénieur et de la santé et 89% en sciences naturelles et mathématiques.

Evidemment, derrière ces chiffres se cachent des disparités. Ainsi, les docteurs en chimie expriment plus de difficultés pour décrocher un job que leurs homologues en physique et mathématiques. Ce bon taux d'emploi global (91%) dissimule également une augmentation du nombre de CDD,



Les jeunes diplômés d'un doctorat obtiennent rapidement un emploi, mais souvent pour des périodes déterminées.

notamment en début de carrière. « Sauf dans le cas des conventions industrielles de formation par la recherche dans une entreprise privée, le seul modèle de carrière visible pour les docteurs est le secteur public. Une fois diplômés, les jeunes signent un CDD afin d'augmenter leurs chances de décrocher un poste de chercheurs

publics », observe Pascal Crepey, président de l'Association nationale des docteurs (ANDès).

Un projet de réforme

Le secteur privé offre également de belles opportunités. « En volume, le transport aéronautique et ferroviaire est un des plus gros employeurs »,

illustre Amandine Bugnicourt, dirigeante du cabinet Adoc Talent Management. Côté salaire, un docteur émarge à environ 2 200 € net par mois, avec des revenus variables selon les secteurs. Le projet de réforme en cours du doctorat devrait sans doute faire bouger les lignes. Première version du texte attendue en avril. ■

« Utile pour lancer une entreprise »

Bernadette Sozet

Déléguée générale d'Initiative France, réseau d'aide à la création d'entreprise



Initiative France

Pour quel type d'entreprise est-ce le plus recommandé ?

Cela peut-être utile pour lancer une entreprise innovante dont, par essence, on ne connaît pas exactement le modèle économique et le cycle de développement. Un 3^e cycle forme à un mode de réflexion particulier et délivre des bases solides pour mener par la suite son activité.

Est-ce un gage de pérennité de l'entreprise ?

Difficile à dire. Le 3^e cycle est un bonus pour sécuriser son entreprise, mais cela n'est pas indispensable. Pour se lancer, le porteur de projet doit trouver un marché mais surtout ne pas rester seul. Il doit être coaché par des intervenants ou des experts. ■

Propos recueillis par Sylvie Laidet

En quoi un 3^e cycle peut-il être utile pour créer son entreprise ?

Un 3^e cycle en entrepreneuriat est complémentaire d'un diplôme d'ingénieur ou d'une expertise métier. Il permet de découvrir l'ensemble du spectre de gestion d'une entreprise. En 3^e cycle, on travaille en groupe et on rencontre des entrepreneurs ainsi que des experts en marketing, gestion ou management. Ça ne peut qu'enrichir le projet du créateur d'entreprise.

Comment effectuer son doctorat à l'étranger ?

Plusieurs dispositifs cohabitent pour faire son doctorat à l'étranger. En voici trois.

► **Le séjour de recherche.** C'est le dispositif le plus court, entre trois et neuf mois. Il permet d'être invité comme chercheur dans une université étrangère. « Soit le directeur de thèse français collabore avec un laboratoire étranger et peut donc orienter le doctorant. Soit ce dernier sollicite par écrit un laboratoire », explique Elisabeth Persoud, chargée de la promotion internationale du doctorat à l'université de Lyon.

► **Le doctorat en cotutelle.** Cette fois, l'étudiant est inscrit dans deux universités. Il effectue alternative-

ment ses recherches en France et à l'étranger et il rédige une seule thèse et passe une seule soutenance. A la clé, deux diplômes ou un diplôme joint. « Le doctorant ne paie des droits que dans l'université où il étudie. Mais certains pays imposent le paiement des droits même quand le doctorant est en France. Ce qui rend presque impossible le doctorat en cotutelle aux USA par exemple », précise-t-elle.

► **Des programmes spécifiques.** Ils consistent à opter pour des dispositifs particuliers, comme la Bourse européenne Marie Skłodowska Curie, qui prévoit des recherches au sein d'un consortium d'universités. ■

S. L.

CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**Diplôme d'Université
Expertise des œuvres d'art**

L'objectif de ce diplôme, nouveau et unique en France, est de former les multiples acteurs, privés ou publics, du monde de l'art au droit de l'expertise des œuvres d'art mais aussi de les familiariser avec les techniques scientifiques d'expertise qui sont appelées à jouer un rôle de plus en plus important.

Accès : ouvert à des cadres ayant déjà un niveau M1 (Droit, Science politique, Sciences, ou équivalent) ou par validation des acquis de l'expérience.

Public : Tout professionnel confronté à l'expertise des œuvres d'art : assureurs et courtiers d'assurances, avocats, douaniers, experts, chercheurs, commissaires-priseurs, conseillers en gestion du patrimoine, conservateurs, gendarmes, magistrats, notaires, policiers, restaurateurs d'œuvres d'art, scientifiques auditeurs du cycle « l'œuvre d'art et le droit », ...

Compte tenu du contexte, les experts privés, formés à l'histoire de l'art et à la connaissance des objets, mais aussi de nombreux professionnels du marché de l'art (commissaires-priseurs, assureurs, courtiers...) ainsi que divers personnels de justice et de police sont très demandeurs d'une formation qui associe le droit de l'expertise et les techniques scientifiques de l'expertise des œuvres d'art. Pour preuve, ce thème a fait l'objet récemment de colloques et l'Ecole Nationale de la Magistrature envisage d'y consacrer des modules d'enseignement.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**MBA****MASTER 2 Professionnel
Droit des affaires et management****Objectif :**

Garantir un haut niveau de connaissances juridiques et de compétences managériales afin d'accroître ses opportunités professionnelles.

Conçu en partenariat avec les professionnels de la gestion des entreprises, ce MBA en 1 an propose une formation complète en réunissant deux cursus d'excellence : un master 2 en Droit des Affaires et un DU en Management-Gestion. Le but étant d'allier des connaissances approfondies dans tous les domaines du Droit des Affaires aux techniques de gestion stratégique utiles à tout juriste d'affaire en entreprise.

Fort de sa notoriété dans les plus grands groupes et cabinets d'avocats, ce MBA est un atout considérable pour une réelle évolution de carrière en France ou à l'étranger.

Publics :

Cadres possédant un Bac +3 ou +4, en Droit ou équivalent, et ayant une expérience professionnelle dans le domaine juridique d'au moins 3 ans, ou des cadres possédant un Bac +3 ou +4, en gestion ou d'économie ou IEP Paris avec une mise à niveau en droit validée par la direction de la formation.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** Janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**MASTER 2 Professionnel
Droit immobilier et de la construction**

Objectif : Cette formation a pour objet d'offrir à des professionnels déjà engagés dans le secteur de l'immobilier ou à des juristes souhaitant s'y investir une vision approfondie du droit applicable dans ce secteur de l'activité économique. Elle vise, notamment, à donner une formation de haut niveau aux cadres travaillant ou voulant travailler soit dans le secteur de la promotion immobilière, soit dans le secteur de la gestion d'immeubles, soit encore dans celui de la transaction immobilière.

Public : Salarié du secteur de l'immobilier ou juriste, titulaire d'une maîtrise en droit et déjà engagé dans la vie professionnelle.

La VAP sera mise en œuvre dans cette formation selon les dispositions réglementaires.

Organisation des études : 2 sessions de 2 jours consécutifs par mois, le vendredi et le samedi toute la journée ainsi que quelques jeudis.

Enseignements en petit groupe de maximum 25 personnes et de manière interactive par des enseignants axant leur enseignement sur les réalités pratiques. L'équipe pédagogique est composée d'universitaires, d'avocats, de professionnels du secteur public et privé en charge de responsabilités.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** Janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE

UNIVERSITE
PANTHEON-ASSAS
- PARIS II -**Diplôme d'Université
La médiation**

Accès : Le diplôme est ouvert aux acteurs de la médiation : médiateurs non formés, responsables ou promoteurs de dispositifs de médiation, prescripteurs de médiation. Toute personne concernée par un projet associatif, professionnel ou personnel dans le domaine de la médiation et consciente de la nécessité de s'y former.

Etre titulaire du baccalauréat ou de la VAP qui sera mise en œuvre dans cette formation selon les dispositions réglementaires.

Objectif : Globalement la médiation se définit : "un processus de communication éthique reposant sur la responsabilité et l'autonomie des participants, dans lequel un tiers - impartial, indépendant, sans pouvoir de trancher ou de proposer (sans pouvoir décisionnel ou consultatif) avec la seule autorité que lui reconnaissent les médiateurs, - favorisé par des entretiens confidentiels l'établissement, le rétablissement du lien social, la prévention ou le règlement de la situation" (Michèle Guillaume Hofnung, La médiation PUF 7ème édition 2014).

Les réponses aux incontestables besoins de médiations sont hétérogènes et de qualité inégale, souvent en trompe l'oeil. L'avenir de la médiation dépend de la qualité de la formation à ses caractéristiques. La formation à d'autres professions constitue une donnée du parcours de chacun, en aucun cas elle ne dispense d'une formation spécifique à la médiation. L'unité fondamentale de la médiation rend nécessaire la référence à un tronc commun de formation. L'actuel DU Médiation constitue ce tronc commun.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début de la formation :** janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



Pour passer une annonce : mobilite@20minutes.fr

CENTRE DE FORMATION PERMANENTE



**Certificat National
de Compétence Mandataire judiciaire (DU MJPM)**

Avec l'accord de délégation de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

La loi n2007-308 portant réforme de la protection juridique des majeurs a créé un nouveau métier, celui de mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

Depuis le décret n2008-1508 du 30 décembre 2008, les mandataires judiciaires à la protection des majeurs sont obligés de suivre une formation complémentaire régie par l'arrêté du 2 janvier 2009 relatif à la formation complémentaire préparant au certificat national de compétence de mandataire judiciaire à la protection des majeurs et de délégué aux prestations familiales.

Conformément à ces textes, le DU Mandataire Judiciaire a pour objet de dispenser la formation complémentaire préparant au certificat national de compétence de mandataire judiciaire à la protection des majeurs, mention « mesure judiciaire à la protection des majeurs ».

Public :

- Professionnels en poste (gérants de tutelles privés, délégués à la tutelle au sein d'associations tutélaires, préposés d'établissements de santé et des établissements sociaux ou médico-sociaux);
- Personnes désireuses d'exercer la profession en activité libérale, au sein des services tutélaires gérés ou au sein d'un établissement hospitalier, social ou médico-social.

Les candidats doivent remplir les conditions d'âge et d'expérience professionnelle prévues à l'article D. 471-3 du Code l'action sociale et des familles.

Inscriptions : du 15 mai au 15 juin - **Début des cours :** Janvier

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



CENTRE DE FORMATION PERMANENTE



**Formations en ANGLAIS
TOEIC - rédaction des contrats et juridique**

BRUSHUP : 15 heures. Une (ré)vision des notions de base (grammaticales, lexicales, syntaxiques) indispensables permettant aux participants de se remettre à l'anglais.

TOEIC® : Test d'évaluation des compétences en anglais dans un cadre professionnel. 2 sessions au choix par an : de novembre à janvier ou de mars à juin. Chaque session est proposée sous la forme de 10 séances de 3 heures. Un examen TOEIC® est organisé à la fin des 2 sessions.

Rédaction des contrats en anglais : 28 heures de cours réparties sur 14 séances de 2 heures, le mercredi de 19h à 21h. A l'heure où les entreprises françaises développent le commerce international et les investissements à l'étranger, de plus en plus de contrats sont rédigés en anglais. Afin de rédiger avec aisance de tels contrats, la maîtrise du vocabulaire spécialisé de l'anglais des contrats et des tournures grammaticales propres au monde des affaires sont un atout.

Cette formation s'adresse aux juristes, avocats, notaires et contract managers non-anglophones avec une attention spécifique portée aux difficultés et aux pièges pour le francophone.

Rédaction juridique en anglais : 12 heures d'octobre à janvier.

L'anglais juridique devient un outil incontournable pour tous les acteurs du droit francophones comme les avocats, les juristes d'entreprise, les notaires, les étudiants ... La rédaction de textes juridiques en anglais est un défi et une compétence qui s'acquiert par la pratique. Axée sur le travail quotidien des juristes ou des avocats, cette formation s'attache à parfaire l'expression écrite en langue anglaise dans un contexte juridique. La formatrice, avocate américaine au Barreau de Californie, part d'exercices pratiques, tel que : les courriers clients, les notes, les consultations, les contrats (« boilerplate », ou dispositions standards, etc.).

Renseignements et inscription sur notre site internet

<http://cfp.u-paris2.fr>



**Passerelle
CONCOURS**

12 Grandes Écoles de Management / 12 voies de réussite

**DIPLÔME
VISÉ GRADE
MASTER**
Ouvert à tous
les profils

Bac +2/3/4

Intégrez une Grande Ecole de Management

- Dimension internationale
- Formation d'excellence
- Proximité avec les entreprises



Credit photo : Alexis Cheziere

Dernière ligne droite : clôture des inscriptions le 21 mars 2016 à 12h00

Un Concours commun pour 12 Grandes Ecoles de Commerce

- EDC PARIS BUSINESS SCHOOL •
- EM NORMANDIE •
- EM STRASBOURG •
- ESC LA ROCHELLE •
- ESC PAU •
- GRENOBLE ECOLE DE MANAGEMENT •
- GROUPE ESC DIJON-BOURGOGNE •
- GROUPE ESC TROYES •
- MONTPELLIER BUSINESS SCHOOL •
- NOVANCIA BUSINESS SCHOOL PARIS •
- RENNES SCHOOL OF BUSINESS •
- TÉLÉCOM ÉCOLE DE MANAGEMENT •

www.passerelle-esc.com

Emploi & handicap



Corentin

recherche un contrat en alternance. Après avoir mis son CV en ligne sur **Hanploi.com**, il a été contacté par la Mission handicap d'un grand groupe et débute actuellement son alternance.

Vous aussi, comme Corentin, utilisez les **services et outils de CED** pour faire évoluer votre carrière.

www.hanploi.com

Hanploi
.com

Le site du recrutement réussi
des personnes handicapées
www.hanploi.com



L'agence de recrutement
www.cedfrance.fr

Demain, dès ce soir

Téléchargez gratuitement
l'application « 20 Minutes
Le Journal » et recevez
déjà l'édition du lendemain.



- Livré gratuitement et automatiquement
- Dès 23h, sur votre mobile ou votre tablette
- Version enrichie avec des vidéos, des photos et des contenus exclusifs

L'INFORMATIQUE, UN SECTEUR QUI ACCUEILLE LES SALARIÉS EN RECONVERSION



orc.fr Crédits photo : Fotolia

- Les métiers de l'informatique, c'est de la technologie... et beaucoup de contacts humains. Salariés, vous êtes amateurs de nouvelles technologies ? Vous avez un bon relationnel et aimez conseiller les clients ? Les métiers de la maintenance informatique sont faits pour vous ! Le droit au CIF vous donne accès à une formation et à un métier.
- **Technicien support systèmes & réseaux h/f**
- **Technicien supérieur en réseaux h/f**



Contactez-nous : 01 42 07 14 83
www.gefi-sa.com



HOROSCOPE



Bélier du 21 mars au 20 avril

La vie vous sourit. Vous vivez des choses formidables et vous le faites partager à votre entourage.



Taureau du 21 avril au 21 mai

Vous commencez à sortir du tumulte des émotions et de la violence des passions. Le calme vous apaise.



Gémeaux du 22 mai au 21 juin

Vous êtes rebelle à toute activité et mal disposé envers les autres aujourd'hui. Calmez-vous un peu !



Cancer du 22 juin au 22 juillet

Plus on est de fous plus on rit. Organisez une soirée entre amis. Vous avez le don pour détendre l'atmosphère.



Lion du 23 juillet au 23 août

Soyez plus simple, plus humble. Remettez vos pendules à l'heure. Parfois, il faut prendre son destin en main.



Vierge du 24 août au 23 septembre

Vous êtes comme à votre habitude, déterminé et obstiné. Vous arrivez donc souvent à vos fins.



Balance du 24 sept. au 23 octobre

Il va falloir attendre et voir. Ce serait plus sage. Vous n'êtes pas de nature impulsive.



Scorpion du 24 oct. au 22 nov.

Vous avez beaucoup de qualités, mais parfois votre côté versatile en déroute plus d'un. Méfiez-vous.



Sagittaire du 23 nov. au 21 déc.

Comme à votre habitude, vous êtes l'être le plus merveilleux qui puisse exister lorsque tout va bien.



Capricorne du 22 déc. au 20 janv.

Envie de tout casser ? Est-ce bien raisonnable ? Vous avez surtout besoin de vous évader du quotidien.



Verseau du 21 janvier au 18 février

Vous avez un peu plus de dynamisme. Avez-vous mangé du lion ? Sans doute, vu votre hargne et votre tonicité.



Poissons du 19 février au 20 mars

Vous êtes trop impulsif. Et ce n'est pourtant pas la première fois que l'on vous en fait la remarque !

MOTS FLÉCHÉS N°3522

Force 4

C'EST DE LA BLAGUE À L'ŒIL	TROU VERTICAL	ÉTERNEL FÉMININ	ÉCHELLE DE GRENOUILLE	REMISE	SOUS LE MANTEAU
POIGNARD	PROPHÈTE	PATRON	FIT DES OBSERVATIONS	ÉCRAN DE RADIO	
PRENDRE LA TÊTE			FAIT MONTER		
BALADE					
FOND MOU		MARSUPIAL			PEU SONT ÉLUS
VER BLANC					
				TANTALE	
				ENCOURAGE À SAUTER	
DYNAMISME QUI DATE	CANDIDAT AU RACHAT				
				SOLDAT DU FEU	
				SERVICE DIVIN...	
AMOUREUX D'UNE ÉTOILE	QUI NE BRILLE PLUS				
		ELLE SE TAILLE À CRU	MÉDIA SUR LES ONDES	LENTILLES	UN FOND D'ALCOOL
		AIGRE	SIMPLE	TEMPS DE NOËL	LETTRES DU CŒUR
OURS SAVANT...					
EMPAILLÉES					
TOUS FEUX ÉTEINTS			FIN DE NON-RECEVOIR	DES COUPS SUR LA PEAU	
TEXTILE					
		BASSIN À CARPES			
COUPE COURT			SE MIT À DIVAGUER		

RETROUVEZ 20 MINUTES SUR WINDOWS 10

Disponible sur le Windows Store

N P O G T O
R O U A I S O U A I S
I T I N E R A N T E S
F R I R E A L I E N E
A L S A S S E I L L
E U E SOLUTION
D M DE LA
S S E E S T
N T I C
M A T P F H
B P A R A P E N T E
F E D E R E R T S A R
T O N I F I E R
Z I T E I N T E
R U E T E E S

SUDOKU N°2691

Facile

			3	5				9
9	4	2				8		7
2			8	9	6			4
	7		4	2				
	6						7	
			8	9			1	
4	7	9	1					5
5	1			6	2			8
6			2	3				

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9

Solution du sudoku n°2690

2	8	6	4	5	9	1	3	7
3	4	9	7	1	2	6	5	8
5	7	1	8	3	6	4	9	2
6	3	5	2	7	8	9	1	4
4	9	8	3	6	1	7	2	5
1	2	7	9	4	5	8	6	3
9	5	4	1	8	3	2	7	6
8	6	2	5	9	7	3	4	1
7	1	3	6	2	4	5	8	9

Jouez en ligne et retrouvez toutes les solutions des jeux sur 20minutes.fr

Votre mec est-il FIDÈLE ?

Envoyez SPECIAL au 71030 * 0.65 € par SMS + coût SMS

service édité par Mydo - RCS B 420 919 904, 71030 - 3SMS minimum pour la 1ère question. MINEURS - DEMANDEZ L'AUTORISATION À VOS PARENTS. Conditions générales sur www.astralia.fr

MINEURS, DEMANDEZ L'ACCORD À VOS PARENTS.

2^e marque de presse française avec 17,4 millions d'utilisateurs par mois 1^{er} quotidien avec 3 901 000 lecteurs
(Audience ONE 2014-2015, ONE Global V3 2015) 24-26, rue du Colentin CS 23110 75732 Paris Cedex 15

Tél. : 01 53 26 65 65 Fax : 01 53 26 65 10
 E-mail : info@20minutes.fr

Édité par 20 Minutes France, SAS au capital de 5 776 544 €, RCS Paris 438 049 843

Actionnaires : Sofioinvest, Roscell France Investissement

Président, directeur de la publication : Olivier Bonsart

Directeur de la rédaction : Acacio Pereira

Directeur général adjoint en charge des revenus : Renaud Grand-Clément

Directeur général adjoint en charge de l'exploitation et des systèmes d'information : Frédéric Lecarme

Rédacteurs en chef : Laurent Bainier et Armelle Le Goff

Directrice du marketing et de la communication : Nathalie Desaix

Directrice administrative, financière et des ressources humaines : Magali Aldon

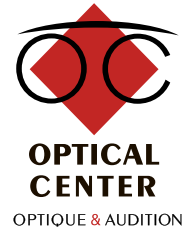
Impression : Newsprint, Imprimeries IPS, RotoCentre, Midi Print, RPI, RotoGaronne, OILA

© 20 Minutes France, 2015. Dépôt légal : à parution.

N° ISSN : 2109-134X, 1777-8301, 2269-1618, 2269-1677, 2269-1758, 2269-1790, 2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343

L'OFFRE UNIQUE

VOUS N'AVEZ PAS FINI D'EN PARLER...



-40%

SUR TOUTES LES **MARQUES**
DE **MONTURES**
ET **VERRES OPTIQUES**

+2^{ème}

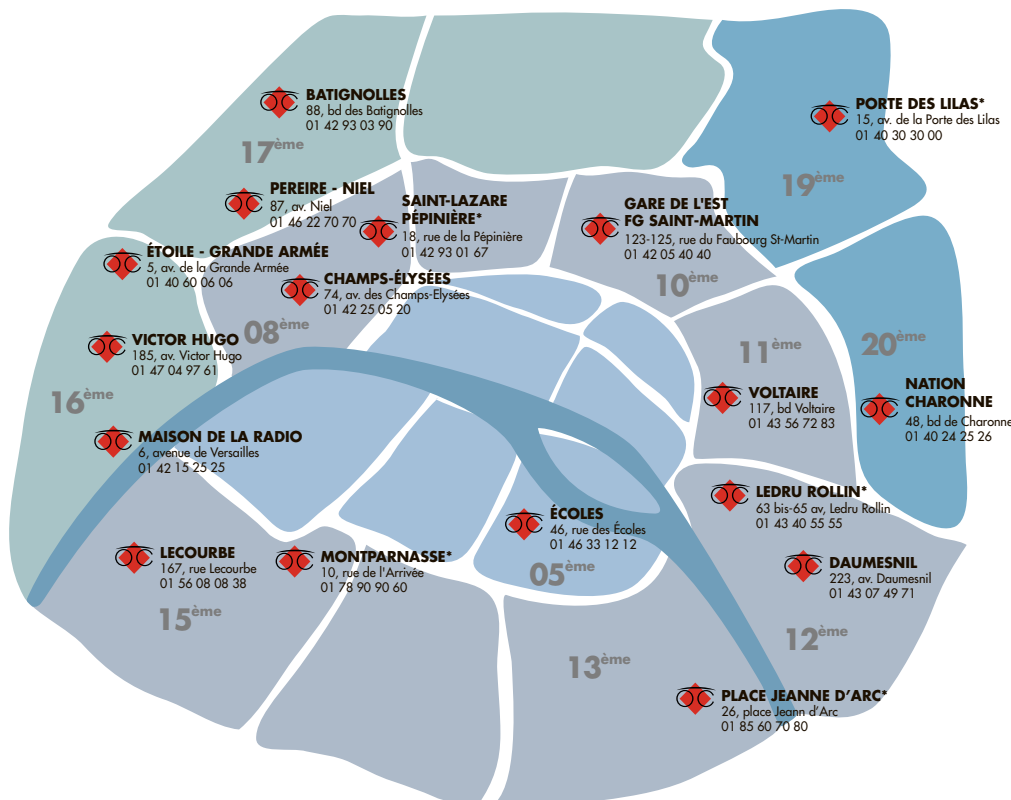
PAIRE DE **MARQUE**
À VOTRE VUE **OFFERTE,**
MÊME DE **LUXE !**

À CHOISIR LIBREMENT EN MAGASIN.



...et ce n'est **que** chez **OPTICAL CENTER**

OPTICAL CENTER À PARIS ET EN ÎLE-DE-FRANCE



77 : AVON* • BRIE-COMTE-ROBERT* • CHELLES* • CLAYE-SOUILLY • COULOMMIERS* • LAGNY-SUR-MARNE* • LIEUSAIN* • MAREUIL-LÈS-MEAUX • PONTAULT-COMBAULT • PROVINS* • VARENNES-SUR-SEINE* • VERT-SAINT-DENIS* • 78 : BUCHELAY* • CHAMBOURCY* • COIGNIÈRES • FLINS-SUR-SEINE* • LES CLAYES-SOUS-BOIS • ORGEVAL* • RAMBOUILLET* • SAINT-GERMAIN-EN-LAYE • VÉLIZY VILLACOUBLAY • VERSAILLES • 91 : BRÉTIGNY-SUR-ORGE* • MONTGERON* • MORIGNY-CHAMPIGNY* • VILLABÉ* • 92 : ASNIÈRES-SUR-SEINE • BOULOGNE-BILLANCOURT • LA GARENNE-COLOMBES* • MONTRouGE* • NEUILLY-SUR-SEINE • PUTEAUX • RUEIL-MALMAISON • 93 : AULNAY-SOUS-BOIS* • LE BLANC-MESNIL* • LE BOURGET* • LE RAINCY* • LIVRY-GARGAN* • MONTREUIL* • SAINT-DENIS • 94 : BONNEUIL-SUR-MARNE • CRÉTEIL • IVRY-SUR-SEINE* • NOGENT-SUR-MARNE* • ORLY • SAINT-MANDÉ* • VILLIERS-SUR-MARNE* • VITRY-SUR-SEINE* • 95 : ARGENTEUIL* • CERGY-PONTOISE • FRANCONVILLE • GONESSE* • HERBLAY* • L'ISLE-ADAM* • OSNY • SAINT-BRICE-SOUS-FORÊT*.

L'Offre Unique : réduction applicable sur les prix affichés en magasin du 01/01/2016 au 31/07/2016 pour l'achat d'une monture de marque optique + 2 verres correcteurs. 2^e paire offerte: monture de MARQUE de valeur inférieure ou égale à la monture achetée après remise, à choisir parmi toutes les collections en magasin + 2 verres organiques indice 1.5 blancs unifocaux ou progressifs (-8/+6 cyl.4 de correction identique à la paire achetée). Hors forfaits et non cumulable. Conditions en magasin. Photo non contractuelle. *Magasins franchisés.

TOUS NOS MAGASINS SUR WWW.OPTICAL-CENTER.COM

En partenariat avec **Jeux Vidéo**

JEU VIDÉO Avec l'univers Yo-Kai Watch, Nintendo tient son nouveau phénomène

Eux aussi, attrapez-les tous!

Jean-François Morisse

Un véritable raz de marée japonais pourrait prochainement déferler sur les côtes françaises : Yo-Kai Watch, la nouvelle machine de guerre sortie des laboratoires Nintendo et Level-5 (« Professeur Layton », « Inazuma »). Une conférence annonçant en grande pompe l'arrivée en France de cette nouvelle franchise, qui pourrait devenir ultra-populaire auprès des 4-12 ans dans les mois qui viennent, se déroule ce jeudi matin dans un hôtel parisien.

Comme ses illustres aînés les Pokémon, qui célébraient leurs 20 ans en février, Yo-Kai Watch se décline en jeux vidéo, mais aussi en dessins animés afin de toucher un large public. Cette recette connaît depuis juillet 2013 un énorme succès au Japon, où trois jeux vidéo sont déjà sortis, et dix millions d'exemplaires vendus. Pour la France, il a fallu attendre : « C'est un délai plutôt

classique quand il s'agit d'une œuvre japonaise, estime Pascal Bonnet de Viz Media, en charge du lancement du dessin animé. Les doublages de la série et des jeux vidéo limitent la possibilité d'avoir des sorties simultanées. » Aux Etats-Unis, l'accueil semble avoir été beaucoup plus tiède, mais les Français sont généralement fans des produits nippons.

Comme un air de Pokémon

Ce nouveau phénomène ressemble peu ou prou à un certain... Pokémon. Nathan, un jeune garçon, part un jour en forêt capturer des insectes. Là, il fait la rencontre de Whisper, un Yo-Kai, drôle de petite créature invisible à l'œil nu, sauf si l'on possède une montre spéciale (une Yo-Kai Watch donc). Nathan part alors en quête des 200 Yo-Kai présents dans le jeu afin de livrer des combats qui composent le cœur du jeu. Un côté collection « attrapez-les tous », propre à ce type de



Nintendo / Level-5

Un jeune garçon, des créatures à capturer... Une recette connue!

productions qui, on le sait, fonctionne bien auprès des enfants. Chez Nintendo, on entend bien réitérer le phénomène Pokémon en appliquant une recette identique. Le jeu Yo-Kai Watch arrive accompagné de son dessin animé, diffusé dès le 11 avril sur la chaîne Boing, puis sur Gulli le 24 août, et de jouets Hasbro. ■

En kiosque

Retrouvez le numéro d'avril de notre partenaire **Jeux vidéo magazine**, avec le test intégral de « Tom Clancy's The Division ».



ÉTATS-UNIS, 2007, CRISE DES SUBPRIMES. 3 MILLIONS D'AMÉRICAINS ONT TOUT PERDU.



GRAND PRIX
DEAUVILLE
FESTIVAL DU CINÉMA AMÉRICAIN

ANDREW
GARFIELD

MICHAEL
SHANNON

99 HOMES

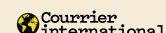
LA SOCIÉTÉ NE LAISSE DE PLACE QU'AUX VAINQUEURS

wild bunch
©2014 BY HOMES PRODUCTIONS LLC. TOUS DROITS RÉSERVÉS.



Le Monde

DEMAIN EN e-CINÉMA



Sofilm



EXCLUSIVEMENT SUR VOS SERVICES DE VIDÉO À LA DEMANDE



EMBARQUEZ POUR 4 000 KM D'AVENTURE EN SIDE-CAR SUR LES TRACES DE NAPOLÉON

Sylvain Tesson
Berezina



Photo © Thomas Golsique.



« Une épopée livresque, diablement tonique, rebelle à mort. »

Christophe Ono-dit-Biot, *Le Point*

www.folio-lesite.fr

folio
vous lirez loin

Aujourd'hui sur **20minutes.fr**



■ **MANIFESTATION**

Suivez la nouvelle mobilisation contre la loi Travail en direct.

■ **FOOTBALL**

Ligue Europa : suivez Manchester United-Liverpool en live commenté à la maison à partir de 21 h 05.

■ **DIAPORAMA**

Découvrez les photos des people qui soutiennent les candidats américains.

Tous les jours, 24 heures sur 24, suivez l'actualité sur 20minutes.fr.



TÉLÉVISION Les prolongations de Cyril Hanouna arrangent la direction

Les retards gagnants de « TPMP » pour la chaîne D8

Fabien Randanne

D8 a du mal avec la ponctualité. Mardi soir, les fidèles de « Nouvelle Star » étaient au rendez-vous fixé à 21 h. Mais, au lieu de retrouver Joey Starr et compagnie, c'est à Cyril Hanouna et sa bande qu'ils ont eu affaire : « Touche pas à mon poste » a joué les prolongations, repoussant le début du télécrochet à 21 h 20.

Une plus grande audience

L'émission rend très souvent l'antenne au-delà de l'horaire prévu, décalant d'autant le coup d'envoi du programme suivant. « En mars, le talk-show a pris fin à 21 h 11 en moyenne », note Aliette de Villeneuve, responsable pôle marketing des programmes à NPA Conseil. Et ça fait des mois que ça dure, sans que D8 exige de « Baba » qu'il regarde sa montre de plus près.

Si la chaîne est si peu tatillonne, c'est parce qu'elle y trouve son compte. « Le



C. George - Jerusalem / D8

Cyril Hanouna dans « TPMP ».

prix du spot de pub est plus cher sur la tranche horaire 21 h-21 h 15, car c'est là que l'on touche le plus de téléspectateurs », note l'experte. En laissant « TPMP » déborder, D8 engrange donc de l'argent et accueille un grand nombre de téléspectateurs des autres chaînes.

« Ceux qui veulent éviter les tunnels publicitaires de TF1 et M6 aux alentours de 20 h 50 peuvent se rabattre sur l'émission de Cyril Hanouna. Il peut y avoir un effet d'entraînement sur le programme suivant », poursuit Aliette de Villeneuve. Ou alors les téléspectateurs perdent patience et jurent qu'on ne les y reprendra plus.

Du côté de D8, personne n'a voulu officiellement réagir sur le sujet. Une source interne avance que « TPMP » étant une émission en direct, ce n'est pas un problème pour le CSA [Conseil supérieur de l'audiovisuel] si la chaîne n'annonce pas les primes à l'heure où ils commencent vraiment ».

L'experte nuance : « La convention entre le CSA et D8 évoque "des contraintes inhérentes à la diffusion d'émissions en direct", mais il est question ici de rendus d'antenne tardifs exceptionnels. Le CSA pourrait se prononcer sur ce sujet-là. Encore faudrait-il que les téléspectateurs le saisissent. » ■

THEATRY SUD PRESENTE

KYAN KHOJANDI

PULSIONS

ÉCRIT PAR KYAN KHOJANDI ET BRUNO MUSCHIO

À L'EUROPÉEN

DU 10 MARS AU 30 AVRIL 2016

LOCATIONS | FNAC, CARREFOUR, GÉANT, MAGASINS D. JOUHAN, L.ÉCLERC ET POINTS DE VENTE HABITUELS
FNAC.COM - TICKETMASTER.FR - ESPOO.COM - WWW.LEEUROPÉEN.PARIS

l'Avant Seine
Théâtre de Colombes

SAMEDI 2
AVRIL 2016
20h30

FESTIVAL CHORUS 2016

YOUSSOUPHA

EN CONCERT

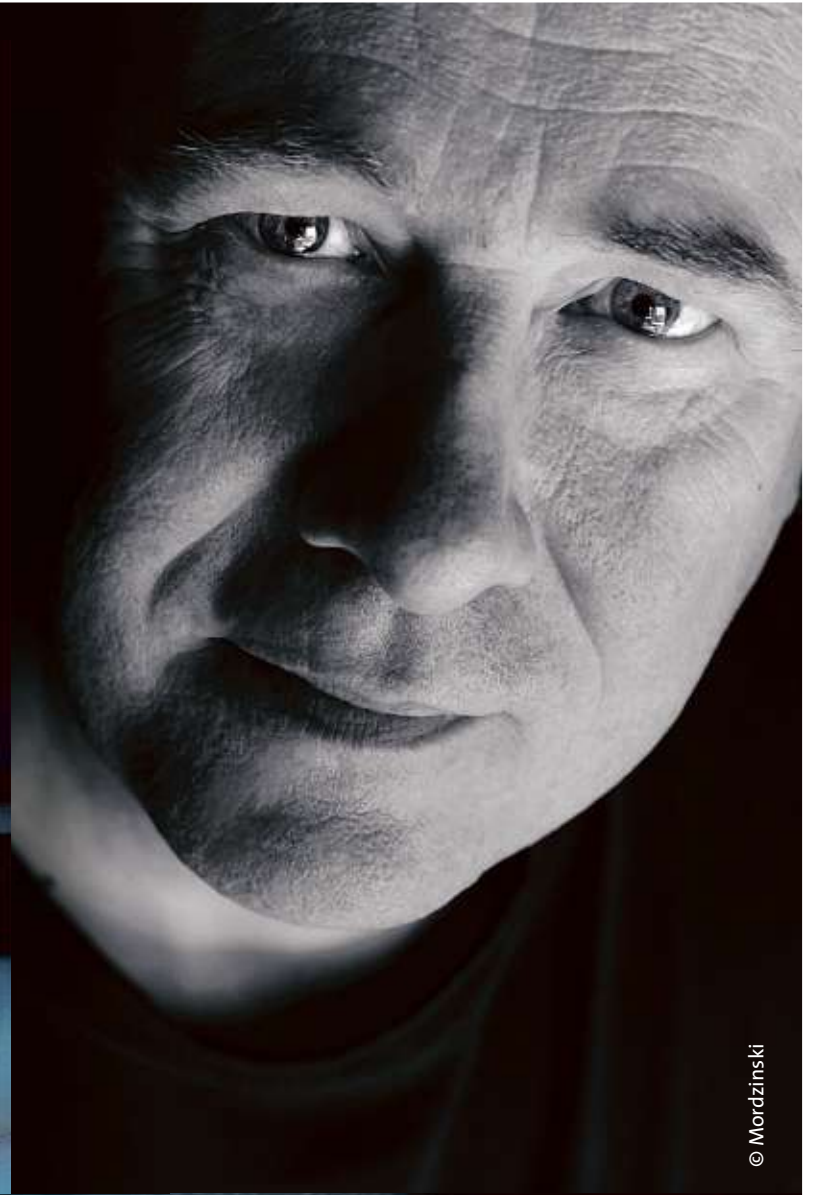
À L'AVANT SEINE / COLOMBES / 11 MIN DE SAINT-LAZARE
RÉSERVATIONS 01 56 05 00 76
WWW.LAVANT-SEINE.COM

ET AUSSI CHORUS.HAUTS-DE-SEINE.FR FNAC.COM DIGITICK.COM
TARIF PLEIN 25 € RÉDUIT 20 € (- 20 ANS, ÉTUDIANT - 26 ANS)

ARNALDUR INDRIDASON

LE LAGON NOIR

Métailié
NOIR 



© Mordzinski

« La star du roman noir nordique »

S. Champenois, *Libération*

« Un des grands maîtres du polar actuel »

J. Bisson, *Lire*

« À chaque roman, Arnaldur Indridason
nous épate un peu plus »

P. Frey, *Elle*

Métailié 

www.editions-metailie.com

LITTÉRATURE Une étude du Centre national du livre permet de découvrir les auteurs d'aujourd'hui

Portrait-robot du romancier français

Benjamin Chapon

Au salon du Livre Paris, qui se tient jusqu'au 20 mars, il y aura des lecteurs, beaucoup, et aussi des auteurs. Le Centre national du livre a publié une étude sur la situation économique et sociale des auteurs du livre affiliés à l'Agessa, organisme de protection sociale des écrivains. En décortiquant les résultats de l'étude, on peut dresser le portrait de l'auteur « moyen ». Dans le portrait ci-dessous, les pourcentages entre parenthèses représentent le taux de réponse majoritaire aux différentes questions. L'auteur moyen est donc une auteure de 49 ans (54 % des répondants sont des femmes). Née en 1964 (l'étude porte sur l'année 2013), elle s'appelle donc sans doute Sylvie. Sylvie vit à Paris (43,6 %), elle est propriétaire de son appartement (66,7 %) où elle vit en couple, avec un enfant (44,3 %).

Précaire, mais passionnée

Sylvie a passé un bac A puis suivi des études pendant au moins trois ans (76,8 %). L'an dernier, elle a déclaré pour son foyer fiscal, « plus de 30 000 € nets ». C'est vague... Son activité d'auteure constitue sa principale source de revenus (78,5 %) même si elle a deux petites activités secondaires (44,7 %). Elle vit de ses droits d'auteur depuis plus de seize ans (49,1 %). Pas sectaire, Sylvie écrit dans au moins deux domaines éditoriaux



L'auteure Elizabeth Charlotte Lucy Asquith devant sa machine à écrire (1897-1945).

(57,5 %) : BD, romans, romans jeunesse... Et ces dernières années, elle a publié grosso modo autant de titres que par le passé (30,2 %) Sereine quant à l'impact du numérique sur son travail et l'évolution de ses revenus (84,1 %), Sylvie estime que la révolution numérique ne changera en rien son boulot d'auteure.

Comme elle travaille seule chez elle, Sylvie participe volontiers et régulièrement (47,6 %) à des événements de type lecture publique, salons littéraires, ou dans les écoles... Activités pour lesquelles elle souhaiterait être systématiquement rémunérée ou défrayée (48,6 %). Sylvie n'a jamais reçu de prix littéraire (89,5 %) ni de

bourse dans l'année écoulée (93,6 %). Sylvie se classe parmi les précaires et trouve son travail difficile, mais passionnant. Elle s'y sent libre et a le sentiment d'assouvir une vocation. Pessimiste sur l'avenir, elle se demande si elle va devoir se reconvertir ou se diversifier. Mais dans le fond, elle est attachée à son statut d'auteure. ■

Comment donner le plaisir de lire à son enfant ?



Deux enfants lisent un livre.

Que diriez-vous d'amener vos enfants au Salon du livre qui ouvre ses portes ce jeudi ? Mais pour que cela ne vire pas au cauchemar, encore faudrait-il qu'ils y trouvent un intérêt. Voici comment donner le goût des livres aux plus petits comme aux ados.

► **Leur montrer l'exemple.** « Quand le livre est ancré dans les habitudes des parents, les enfants finissent par les imiter », constate Mina Bouland, responsable de la commission jeunesse à l'Association des bibliothécaires de France. Un avis partagé par Patricia Delahaie auteur de *J'aime les livres avant 6 ans** : « Voir un visage s'illuminer sur une page est la meilleure façon de découvrir le plaisir de la lecture. »

► **Les initier le plus tôt possible.** Dès la première année de sa vie, l'en-

fant peut manipuler les livres, regarder les images et tenter de répéter des mots. « Les parents peuvent commencer très tôt à être des passeurs d'histoire. Vers 8 mois, le bébé apprécie le rituel avant le coucher, les parents peuvent déjà lui raconter une histoire ou égrener avec lui les pages d'un imagier », conseille Mina Bouland.

► **Faire de la lecture un moment de partage familial.** « Avant qu'il sache lire, un adulte peut lire régulièrement une histoire à l'enfant ou demander à un frère ou une sœur de le faire. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille arrêter de leur raconter des histoires une fois qu'ils savent lire. Car le plaisir d'écouter une histoire n'est pas le même que celui de lire soi-même », explique Mina Bouland. ■

Delphine Bancaud

Coupe de France des mots absents

Les huitièmes de finale ont vu la défaite de plusieurs vaillants candidats. Mais la compétition continue et c'est maintenant l'heure des quarts de finale de notre Coupe de France des mots absents du dico. Vous pouvez participer en votant pour vos mots préférés sur le compte Twitter de 20 Minutes. Pour mémoire, le mot gagnant, qui sera désigné jeudi parmi azerty, defriender, kébabier, spoiler ou encore bromance. Il deviendra le champion officiel de la rédaction de 20 Minutes, qui s'engage à faire tout son possible pour le faire entrer dans les dictionnaires. L'enjeu est de taille.



Ne lisez plus. Dévorez.

Avec Kindle Paperwhite, découvrez une nouvelle façon de savourer vos livres. Au menu : des millions de livres, **du classique au dernier best-seller**. Avec son écran haute résolution et sans reflet, **il se lit comme une véritable page papier**, pour un parfait confort de lecture de jour comme de nuit. **Avec Kindle Paperwhite, lisez plus.**

kindle paperwhite
amazon.fr

TENDANCE Des plateformes proposent de rendre votre union plus originale et moins chère

Un mariage 100% collaboratif

Juliette Bonneau

Les robes de mariée qui finissent leur vie dans une penderie, c'est peut-être bientôt terminé. Les mentalités évoluent et les sites qui proposent de louer une robe de mariée se sont multipliés. « De plus en plus de clientes viennent chez nous. Contrairement à ce qu'on pense ce n'est pas parce qu'elles n'ont pas le budget, c'est une philosophie. Il n'y a plus cette sacralité de la robe de mariée », explique Souhila Bouchemakh, directrice de Dream Dress Location. Le site propose des robes de créateurs à louer sur trois jours moyennant 200 à 600 €.

Autre gros poste de dépenses, qui donne des sueurs froides à bien des mariés : la location d'un lieu pour les festivités. C'est là-dessus qu'a parié Patrick Grosse en créant Iziparty en septembre 2015. La plateforme offre déjà une centaine de sites à louer pour

tous les budgets : du jardin à une vingtaine d'euros de l'heure jusqu'au château facturé 150 € les soixante minutes. Si la chambre n'est pas incluse, Myroomin propose de son côté de réserver la chambre d'hôtel, photos détaillées à l'appui pour éviter les mauvaises surprises. Pour le trajet jusqu'à l'hôtel, vous pouvez enfin louer une voiture de luxe ou de collection auprès d'un particulier (Drivy, OuiCar, Locationpassion, Roadstr...).

Financer sa cérémonie

C'est la dernière tendance dans le monde du mariage collaboratif : faire financer une partie de l'événement par ses proches. Emmanuelle Sanchez, fondatrice de Wedzem, n'y voit rien d'étonnant : « Il y a dix ans, on faisait des listes de mariage pour équiper entièrement sa maison. Aujourd'hui les gens vivent ensemble avant, ils veulent autre chose. » Parmi les prestations financées via sa pla-



Heller/Flickr/http://tinyurl.com/zbx4pbm

Exception faite du traiteur, le mariage collaboratif est bel et bien en marche.

teforme : une arrivée en montgolfière ou une fontaine de champagne.

Pour ceux qui ne se sentent pas très à l'aise avec le concept et qui ont un budget serré, vous pouvez aussi vous passer de certains extras comme le photographe. L'application Flashgap vous permet par exemple de vous faire photographier par vos convives. Une

fois un album créé sur l'application, il suffit d'y ajouter les invités et toutes les photos prises pendant la cérémonie seront collectées et envoyées le lendemain matin. Bonne ou mauvaise surprise garantie ! Par précaution, on vous conseille tout de même de prévoir un « Sam photographe », privé de consommations alcoolisées... ■

PERSPECTIVES

Le « crowdfunding » en 2015

Le secteur du financement participatif ne connaît pas la crise. Selon l'association Financement participatif France, les activités de « crowdfunding » (don, prêts et investissements) ont connu une croissance de plus de 100% en 2015.

► **50,2 millions d'euros.** C'est le montant total des dons collectés en France via des plateformes de financement participatif. En comparaison, en 2014, 38,2 millions d'euros avaient été recueillis.

► **4 181 €.** C'est le montant moyen des dons avec contreparties. Sans contreparties, les collectes moyennes s'élevaient à 3247 €.

► **De 35 à 49 ans.** La majorité des donateurs ont entre 35 et 49 ans (30%), suivent les 25-34 ans (27%) et les 50-64 ans (21%).

► **Les porteurs de projets.** Pour les dons sans récompense, 99% des porteurs de projets sont des associations. Pour les dons avec récompense, 50% des initiateurs sont des particuliers, 31% des associations. ■

FINANCEMENT PARTICIPATIF

Comment réussir sa campagne ?

Qui ne connaît pas quelqu'un qui a déjà eu recours au financement participatif ? En 2015, les fonds collectés via des campagnes de « crowdfunding » ont explosé en France (*lire ci-contre*). Mais cet engouement ne signifie pas forcément réussite à tous les coups. *20 Minutes* vous propose quelques pistes pour bien gérer votre projet.

► **Le « storytelling ».** C'est probablement LA clé d'une campagne réussie. « Pour se lancer dans un projet, il faut absolument une belle histoire et l'envie d'embarquer les gens dans son aventure », conseille Margaux Thierrée, responsable du pôle projets d'Ulule. Les plateformes de financement participatif privilégient en général des projets innovants, créatifs, utiles ou solidaires.

► **Fixez la bonne somme d'argent.** Ne soyez pas trop gourmand ! Les sites KissKissBankBank, Ulule, Kickstarter fonctionnent le plus souvent sur le principe du « tout ou rien ». Autrement dit, si vous n'arrivez pas à atteindre la somme que vous vous êtes fixée... vous ne toucherez rien du tout et vos contributeurs seront rem-

boursés intégralement. Rappelez-vous également que sur les petits projets, ce sont souvent les premiers cercles (amis, familles) qui donnent le plus.

► **Ne lâchez pas vos mécènes !** La fin de la collecte rime parfois avec délivrance pour les porteurs de projets. Pourtant, il reste beaucoup à faire, notamment pour fabriquer ou envoyer les contreparties à vos mécènes. C'est long et ça prend du temps, mais ça permet de maintenir le lien avec votre réseau. ■ **J. B.**



Ulule Pour réussir, il faut bien s'entourer.

TRANSPARENCE

Le code du calculateur des impôts bientôt dévoilé !

Début avril, la Direction générale des finances publiques rendra public le code source de son calculateur d'impôt. La DGFIP organise les 1^{er} et 2 avril un hackathon pour explorer de nouvelles utilisations de son algorithme.

CONSOMMATION

Elle lance une boutique d'objets garantis à vie

La londonienne Tara Button a fondé BuyMeOnce.com, une boutique d'objets durables en ligne pour lutter contre l'obsolescence programmée.

MONOPRIX

AXE DAILY FRAGRANCE

POUR SE METTRE AU PARFUM

TOUS LES JOURS

À DÉCOUVRIR EN MAGASIN



Le Rewind



Retrouvez l'émission décalée qui revient sur les faits insolites du jour.



<http://lerewind.20minutes-blogs.fr>

PLAYSTATION VR Sony propose la réalité virtuelle à moins de 400€

Un casque sans casquer

A Los Angeles, Philippe Berry

Le match peut commencer. Après l'Oculus Rift et le HTC Vive, Sony a révélé pendant la Game Developers Conference, le plus grand congrès international des professionnels du jeu vidéo, en ce moment à San Francisco, le prix de son casque de réalité virtuelle, le Playstation VR : 399,99€. Avec une Playstation 4 à 349€, le pack grimpe à 750€. C'est environ deux fois moins que le Rift ou le Vive avec un PC pour joueurs, mais la caméra PS Eye et les manettes PS Move (qui ne sont pas indispensables) seront à acheter séparément.



M. Sohn / AP / Sipa

Les manettes PS Move seront à acheter séparément du Playstation VR.

Sortie en octobre

Il faudra toutefois patienter un peu pour se balader dans les royaumes virtuels. La sortie du Playstation VR, d'abord annoncée pour le premier semestre 2016, a finalement été décalée au mois d'octobre. Selon Andy House, PDG de Sony Computer Entertainment, cette date permet d'assurer un lancement mondial et donne le temps

aux développeurs de proposer un catalogue de jeux complet. Sur les 160 titres en développement, 50 sortiront d'ici à la fin de l'année. Il y aura à la fois des titres indépendants et des blockbusters d'EA et Ubisoft, ainsi qu'une expérience Star Wars spécialement conçue pour la réalité virtuelle par le studio Dice et Lucasfilm. ■

36 millions de PS4

D'après Gartner, Sony peut s'appuyer, pour son Playstation VR, sur un parc de 36 millions de Playstation 4, soit près de trois fois le nombre de PC pour joueurs compatibles avec ses concurrents.

■ Votre soirée télé



20.55 Série



Section de recherches

«Le roi du carnaval». (Fr, 2015). Avec Xavier Deluc. La section de recherches essaie de définir comment un ex motard a pu mourir calciné durant les festivités de clôture du carnaval de Nice.

20.55 Magazine



Envoyé spécial

Présenté par Guilaine Chenu, Françoise Joly. Au sommaire : « Les coulisses de la mobilisation ». - « Terrorisme : le prix de la souffrance ». - « Sens caché : Apatride ».

20.55 Film



Miami Vice, deux flics à Miami

⊛⊛ Thriller de Michael Mann (USA-AII, 2006). 2h14. Avec Colin Farrell. A la demande du FBI, deux policiers infiltrèrent un cartel de la drogue dans l'espoir de remonter jusqu'au chef.

21.00 Série



The Affair

«Un monde en éclats». (USA, 2015). Avec Dominic West, Maura Tierney. Noah et Helen tentent de trouver un terrain d'entente, dans le cadre d'une procédure de divorce à l'amiable, mais la situation est conflictuelle.

20.55 Série



Peaky Blinders

«Episode 1». (G.B., 2014). Avec Cillian Murphy, Sophie Rundle. Birmingham, 1922. Maître des paris et de la contrebande dans la ville, Thomas Shelby décide de s'implanter à Londres.

20.55 Série



Scorpion

«Vertiges de l'amour». (USA, 2015). Avec Alana De La Garza. La nouvelle directrice de la Sécurité Intérieure reforme l'équipe quand un satellite russe risque d'exploser au-dessus de la Californie.

FRANCE 4

20.55 Cold Case, affaires classées
«Tombé du ciel». «Repartir à zéro». «Au nom du frère». Avec Kathryn Morris, Thom Barry.

FRANCE 5

20.45 La Grande Librairie Magazine. Présenté par François Busnel. Invités : Fabrice Luchini, Michel Onfray, Alain Mabanckou. «Spéciale Salon du livre». 22.20 Duels Documentaire.

W9

20.55 Football : Manchester United (Ang) / Liverpool (Ang) Ligue Europa. 8^{es} de finale retour. En direct. 23.10 100% Foot En direct.

TMC

20.55 Le code a changé Drame de Danièle Thompson (Fr., 2009). Avec Karin Viard. 23.00 90' Enquêtes Vacances tout nu : enquête sur le boom du naturisme.

D8

21.00 Le Grand Bâtisseur de Pâques Présenté par Justine Fraioli, Caroline Ithurbide. 23.00 Touche pas à mon poste ! Divertissement.

NRJ 12

20.55 127 Heures Drame de Danny Boyle (USA-G.B., 2010). Avec James Franco. 22.45 Secret défense Espionnage de Philippe Haim (Fr., 2008).

RUE DU
COMMERCE



SUR PLACE OU À EMPORTER



Pavilion x2 12-b003nf
4 modes d'utilisation

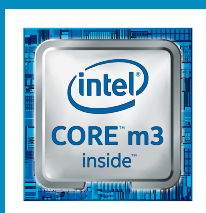
~~749€~~

699€⁹⁹

dont 0,30€ d'éco-part.



Processeur Intel® Core™ m3-6Y30 – Stockage SSD 256Go – Son Bang & Olufsen – Stylet inclus – Ultra léger



RUEDUCommerce.COM |    #BonPlan #Concours #VenteFlash

RCS Bobigny B 422 797720 - 44-50, avenue du Capitaine Glarner, 93 585 St Ouen Cedex. Offre valable du 9 au 22 mars 2016 dans la limite des stocks disponibles. Prix indiqués hors frais de livraison. Photos non contractuelles. Voir conditions sur site. Intel, le Logo Intel, Intel Inside, Intel Core et Core Inside sont des marques de commerce d'Intel Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

ENTREPRISE Une fois recrutés, les jeunes apprentis ont parfois du mal à s'intégrer pleinement

Quelle attitude avoir en alternance ?

Christine Ludwig

Comment réagir quand un collègue me tutoie à la machine à café ? Est-ce bien vu d'aller déjeuner avec mes supérieurs ? Les apprentis en alternance ont parfois du mal à s'adapter à leur nouveau statut. Anne-Dominique Merville est directrice du master 2 de droit pénal et financier à l'université de Cergy-Pontoise (Val d'Oise). Elle rend visite à une trentaine d'entreprises par an pour faire un point sur l'alternance de ses élèves. « Ils ont beaucoup de mal à se situer par rapport à leur collègues. Nombre d'entre eux n'osent pas tutoyer tout le monde dans

« S'impliquer pour nouer des liens et faire du bon travail. »

Francis Enguélé,
directeur général de l'Anaf

l'entreprise », raconte-t-elle. C'est pourtant une règle implicite dans beaucoup de milieux. Elle constate aussi que ses protégés hésitent parfois à défendre leur opinion au sein d'une équipe.

Anne-Dominique Merville doit parfois recadrer les nouvelles recrues qui sont trop en décalage avec la culture de l'entreprise. « Il arrive que l'apprenti n'aille jamais déjeuner avec son équipe. » Pour s'intégrer, l'idéal est d'observer et d'imiter son maître de stage. « Lorsque son référent est très présent, il est d'une grande aide au



Pour un apprenti réservé, la vie en entreprise et les relations avec ses collègues peuvent s'avérer difficiles.

début. Mais attention à ne pas s'adresser uniquement à lui. Le risque est de négliger les autres collègues avec qui il faut aussi soigner ses relations », rappelle Francis Enguélé, directeur général de l'Association nationale des apprentis de France (Anaf).

Au contraire, il peut arriver que le maître de stage lâche complètement

l'alternant dès les premiers jours. « Là, le nouveau n'a pas d'autre choix que de s'impliquer pour nouer des liens et faire du bon travail. »

Toujours demander conseil

Cela vaut pour les personnes extraverties comme pour les grands timides. « Tant que l'on est respectueux des

autres et que l'on accomplit ses tâches au mieux, tout va bien », estime Laura Piedinielli, 23 ans, ancienne alternante dans une banque. Etant elle-même plutôt réservée, elle se souvient : « Quand je ne voulais pas déranger mon supérieur, j'allais demander conseil à un collègue. » A chacun ses stratégies pour se sentir à l'aise à son poste. ■

« Savoir répondre aux attentes »

Sandrine Demeilliers

Responsable de la prospection auprès des entreprises au CFA Stephenson



CFA Stephenson

Sur quoi insistez-vous auprès de vos élèves avant leurs entretiens ?

Nous revoyons d'abord tous les basiques, de la tenue soignée à la poignée de main. Puis, nous leur apprenons à mettre en avant leurs forces, quel que soit leur parcours.

Peut-on aborder la question financière avec son recruteur ?

Oui, le candidat peut mentionner dans un paragraphe de sa lettre de motivation que le recrutement d'un alternant est moins onéreux que celui d'un salarié classique. Le contrat permet d'être exonéré de certaines charges. Et les entreprises reçoivent parfois une prime de la région. La conjoncture économique actuelle est complexe, il ne faut pas hésiter à en parler de façon subtile. ■

Propos recueillis par C. L.

Quel est le meilleur argument pour être recruté en alternance ?

Le meilleur moyen pour un jeune de faire valoir sa candidature est de rappeler à l'employeur qu'en étant formé sur place, il saura parfaitement répondre aux attentes de l'entreprise. Une fois l'alternance terminée, l'entreprise a face à elle un jeune formé et motivé pour être définitivement embauché. L'alternance est un véritable moyen de recrutement.

Comment sont protégés les alternants ?

Avec un pied en entreprise et l'autre à l'école, les alternants sont dans un entre-deux professionnel. Pourtant, leur statut est très clair. « Tout apprenti est un salarié. Il signe un contrat à durée déterminée, qui peut durer de un à trois ans selon l'école dans laquelle il est inscrit », explique Michel Gordin, directeur exécutif du Centre de formation chambre de commerce et de l'industrie des Yvelines-Val-d'Oise (CCIV) à l'Essec.

Le formulaire qui lie l'apprenti, l'école et l'entreprise est un contrat extrêmement simplifié. « La seule spécificité, c'est qu'un maître d'apprentissage est désigné sur le document. Il doit avoir au moins trois ans

d'expérience et un niveau académique équivalent ou supérieur à la personne qu'il va encadrer. »

Les droits et les devoirs sont désormais ceux d'un travailleur. « L'entreprise s'engage à confier à l'alternant une mission professionnelle et à le laisser suivre des cours », souligne Michel Gordin.

En contrepartie, le jeune doit se plier à certains devoirs, comme celui de ne pas rater l'école. « Sinon, nous devons le signaler à l'entreprise. Cette dernière a ensuite la possibilité de considérer la journée comme une absence non autorisée. » Mais toutes ne le font pas. Tout dépend du degré de sévérité du maître d'apprentissage. ■ C. L.



je m'inscris

formaposte-iledefrance.fr

Retrouvez-nous sur



L'alternance, c'est déjà une expérience !

FACTEUR / CONSEILLER BANCAIRE / CHARGÉ D'ACCUEIL / RH



Formaposte
Ile de France

CFA DES MÉTIERS DE LA POSTE

- Au sein du Groupe La Poste
- Contrat de professionnalisation
- Contrat d'apprentissage

GRATUIT & RÉMUNÉRÉ

www.formaposte-iledefrance.fr

 **île de France**

 LE GROUPE LA POSTE

TENNIS En marge du clash Bachelot-Nadal, certains pensent que les champions sont protégés

Entre les mailles du filet, les dopés ?

Romain Baheux

Si un jour on nous avait annoncé ce clash, on aurait eu beaucoup de mal à y croire. Pourtant, Rafael Nadal a bien consacré une partie de sa conférence de presse après son entrée en lice au tournoi d'Indian Wells (Etats-Unis) à parler de Roselyne Bachelot. Pas spécialement pour saluer son bilan lorsqu'elle occupait le ministère des Sports. « Je vais la poursuivre en justice et je vais à l'avenir poursuivre tous ceux qui feront des commentaires similaires », a expliqué l'Espagnol.

« Retraite bizarre »

Son tort ? Avoir lâché dans l'émission « Le Grand 8 » sur D8 que le nonuple vainqueur de Roland-Garros avait feint une blessure pour dissimuler un contrôle antidopage positif et la suspension en découlant entre 2012 et 2013. « On ne révèle pas les contrôles positifs, ni les sanctions données dans le ten-

nis », avait poursuivi l'ancienne ministre. Selon cette théorie, l'ATP ou la WTA préserve ses éléments vedettes – ceux qui font que les télévisions et les sponsors investissent dans ce sport – des tourments des conséquences du dopage. En clair : tu es positif ? On va te punir, mais on camouflera la chose. En 2010, le retour de Justine Henin deux ans après sa première retraite sportive, soit la durée d'une suspension, avait colporté son lot de rumeurs. Marion Bartoli, retirée subitement quelques jours après son sacre à Wimbledon en 2013, ou Robin Söderling, vainqueur de Roland-Garros en 2009, ont aussi eu droit à leur passage dans la catégorie « retraite bizarre ».

« Il faut arrêter avec ces supputations qui attaquent la probité des sportifs, estime Eric Winogradsky, ancien entraîneur de Jo-Wilfried Tsonga. Ce qui est important à voir, c'est une seule chose : a-t-on un contrôle positif ? Si oui, OK. Sinon, c'est inacceptable de s'en



Rafael Nadal est qualifié pour les 8^{es} de finale à Indian Wells (Etats-Unis).

prendre à quelqu'un. »

« Maintenant, tout le monde a intérêt à faire péter le truc, estime Patrice Hage-lauer, ancien directeur technique national. Dans le cas de Maria Sharapova (contrôlée positive au meldonium à l'Open d'Australie), on a vu qu'on n'avait pas hésité à déballer l'histoire. » Dans la foulée de ses révélations, la Russe a

été provisoirement suspendue. « On voit que le système fonctionne », abonde Winogradsky. On aimerait quand même bien connaître l'identité de ce tennisman espagnol, condamné à payer une simple amende après un contrôle positif, de l'aveu même de l'ex-président de la fédération ibérique. Et ça, ça n'est pas Roselyne Bachelot qui le lâche. ■

20 SECONDES

FOOTBALL

Lavezzi n'a « pas aimé » son passage en Ligue 1

Dans un entretien accordé à *L'Equipe* mercredi, l'ancien Parisien Ezequiel Lavezzi a égratigné la Ligue 1, où l'on ne joue « que deux gros matchs » par saison. L'Argentin, aujourd'hui au Hebei China Fortune, affirme ne pas « avoir aimé le championnat de France » qu'il ne considérait pas comme « motivant ».

Diaby se sent enfin « prêt à jouer » pour l'OM

Après sept mois de travail avec le staff médical du D^r Christophe Baudot, Abou Diaby a déclaré mercredi être « prêt à jouer » pour l'OM. « Tous les voyants sont au vert », a annoncé le milieu de terrain, qui pourrait affronter Rennes vendredi soir au Vélodrome.

FOOTBALL

La pubalgie, le calvaire de Verratti

Si on a regretté l'absence de Serge Aurier contre Chelsea, on se lamente à l'annonce de celle de Marco Verratti. Selon *L'Equipe*, le milieu du PSG, qui n'a plus joué depuis le 20 février face à Reims en Ligue 1, devrait manquer les quarts de finale de la Ligue des champions (5-6 et 12-13 avril). La faute à l'un des grands maux des footballeurs : la pubalgie. Comme son nom l'indique, celle-ci affecte la région du pubis. Souvent, elle provient d'une asymétrie des muscles menant à la symphyse pubienne, une articulation du bassin. Pour faire simple, quand un muscle se contracte, un muscle antagoniste doit s'étirer. Et bien là, l'un s'étire plus que l'autre ne se contracte. Ou vice-versa. « La pubalgie n'est pas difficile à traiter, mais elle est surtout difficile à diagnostiquer », souligne Patrick Basset, président du Syndicat national des ostéopathes du sport, qui a soigné ce problème chez Tony Parker en 2002. Verratti paie son style de jeu, basé sur la mobilité et la multiplication des passes. « Il parcourt du terrain en faisant énormément de changements de direction balle au pied, glisse l'ostéo. Il a des mouvements très variés au ni-

veau des appuis. » L'Italien, qui ne doit surtout pas jouer, est allé consulter à la très réputée clinique Aspetar à Doha (Qatar). « Si le traitement est efficace, il n'y a pas de rechute, estime Patrick Basset. Maintenant, il faut du repos, puis un traitement adapté pour assurer une cicatrisation de la zone. Ça peut aller de quelques semaines à trois ou quatre mois. » Et ça n'arrange pas vraiment le PSG. ■

R. B.



Verratti vit une saison compliquée.

JEU

« Mon Petit Gazon » mise sur le collectif

A vot' bon cœur. « Mon Petit Gazon », un jeu de management de foot en ligne, gratuit et basé sur les faits réels de la Ligue 1, a lancé depuis quelques semaines un appel à ses 200 000 joueurs pour rendre le site encore plus addictif qu'il ne l'est déjà. Mercredi soir, plus de 32 000 € (alors que les fondateurs du jeu en demandaient 16 000) ont été levés sur la plateforme de financement participatif KissKissBankBank.

Parmi les nouveautés : un mercato permanent, un marché noir disponible et un système d'alertes mis en place (pour suivre les matchs, les buts et les statistiques des joueurs en direct). « On a beaucoup écouté ce que disait la communauté, explique Grégory Rota, l'un des fondateurs de "MPG". Des mails, on en a reçu une tonne. On a essayé de concentrer le max d'idées dans le projet, comme virer des joueurs. On pourra aussi faire des montées-descentes sans avoir à recréer des ligues. » Tout ça devrait être prêt pour septembre et la nouvelle saison de L1. ■

A. M.

LA QUALITÉ PLUS ABORDABLE QUE JAMAIS

LA PREUVE PAR

K+B

Du 17 mars au 17 avril

ÉCONOMISEZ
jusqu'à

28 000 €*

POUR DEVENIR PROPRIÉTAIRE

KAUFMAN  BROAD

0 805 08 01 56

Service & appel
gratuits

lapreuveKB.com

(*) Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours ou à venir, valable sur une sélection de lots du 17 Mars au 17 Avril 2016, en fonction de la disponibilité des stocks au 2 Mars 2016, et avec une signature de l'acte notarié au plus tard le 30 Mai 2016 sauf pour les programmes non signables à cette date. Prix en TVA à 20 % selon stock disponible. Cet exemple d'économie maximale est réalisé pour l'acquisition du 4 pièces (lot E44) dans la réalisation "Quai des Arts" à Thorigny-sur-Marne, pour un montant de 283 000 € avec une remise de 28 000 €, soit un prix promotionnel de 255 000 € en TVA à 20 %. Détails des conditions dans nos espaces de vente. Kaufman & Broad Développement S.A.S. au capital de 152 449,02,41 € - RCS Nanterre 340 708 858 - N° ORIAS 14006316 - Document non contractuel. Illustration : Kreation - Illustration à caractère d'ambiance. OSWALDORB - 03/2016

FOOTBALL Deschamps dévoile ce jeudi sa dernière liste avant celle pour le championnat d'Europe

Des indices sur les « Euro élus »

Nicolas Camus

Le temps presse pour les candidats à l'Euro. Tout le monde y pense depuis le début de saison, mais là, c'est le moment. Didier Deschamps doit annoncer ce jeudi la liste des joueurs retenus pour les matchs amicaux face aux Pays-Bas (25 mars) et à la Russie (29 mars). Ce sera la dernière revue d'effectif avant de connaître, en mai, les 23 Bleus qui devront faire triompher la France cet été. Instinctivement, si on se met deux secondes à la place des joueurs, on se dit qu'on préférerait y être. Que ce serait plutôt bon signe en vue de l'Euro. Si l'on regarde les dernières grandes compétitions, l'histoire est faite d'exemples et de contre-exemples. Louis Saha, qui débarque au dernier moment pour l'Euro 2004, n'est plus appelé ensuite pendant deux ans et réapparaît juste à temps pour le Mondial 2006. Julien Escudé, de toutes les sélections en 2009, titulaire contre l'Espagne en mars 2010, et qui n'ira pas en Afrique du Sud. Trezeguet (2008), Clerc (2006), Réveillère (2006), Boumsong (2010), Squillaci (2008 et 2010)... la liste est longue, dans un sens ou dans l'autre.

« Ce n'est pas parce qu'un joueur n'y est pas que c'est fini pour lui. »

Pierre Mankowski

« Cette dernière liste a autant d'importance que les autres, assure Pierre Mankowski, qui fut l'adjoint de Jacques Santini, puis de Raymond Domenech entre 2002 et 2010. Au mois de mars, on fait la meilleure équipe pour le mois de mars, et en mai, on fait la meilleure équipe pour la compétition. » D'accord, mais pour les joueurs qui n'ont pas leur rond de serviette à Clai-



Le sélectionneur Didier Deschamps doit déjà faire des choix parmi une quarantaine de joueurs.

refontaine, ne pas y passer en mars, ce n'est pas très bon signe, non ? « Pas du tout, répond l'actuel sélectionneur des Espoirs. Il y a encore quelques semaines de compétition avant la vraie liste. Ce n'est pas parce qu'un joueur n'y est pas que c'est fini pour lui. Le sélectionneur ne fait pas en fonction des noms, mais de ce dont il a besoin. »

Quoi qu'il en soit, la liste de Deschamps pour les Pays-Bas et la Russie recèlera quelques indications. Il va, déjà, devoir faire des choix parmi une quarantaine de joueurs susceptibles de jouer l'Euro. « Quand on est sélectionneur, on préfère toujours avoir un choix très large que ne pas avoir de question à se poser », affirme Mankowski. Les joueurs, eux, ne doivent sûrement pas penser de la même manière. ■

Sextape, méformes, petits génies... le casse-tête de « DD »

Entre ceux qui ne sont pas en forme, ceux qui ont des problèmes avec la justice, ceux qui sont bons mais qui ne savent pas vivre en groupe et ceux qui flambent au bon moment, mais qui paraissent un peu tendres, ça fait beaucoup de raisons de se triturer le cerveau. Si l'on essaie de faire le tri parmi les joueurs, voilà ce que ça donne.

► **On peut miser notre PEL dessus :** Lloris, Mandanda, Evra, Varane, Koscielny, Sagna, Pogba, Matuidi, Sissoko, Diarra, Griezmann, Martial, Giroud.
► **Longtemps favoris, ils le sont**

moins aujourd'hui : Cabaye, Schneiderlin, Valbuena, Sakho.

► **Encore un petit effort et c'est dans la poche :** Costil, Mangala, Digne, Jallet.

► **Bonne question...** Gignac, Trémoulinas, Lacazette, Debuchy.

► **Malgré leur grosse saison, c'est compromis :** Payet, Ben Arfa.

► **Ils déboulent et certains devraient se méfier :** Coman, Dembélé, Kanté, Areola, Kurzawa.

► **LOL :** Ribéry, Nasri.

► **Evidemment, il sera à l'Euro :** Benzema. ■ **N. C.**

RUGBY

Armitage et Harris s'engagent pour le LOU

L'ouvreur australien Mike Harris (Melbourne) et l'arrière anglais Delon Armitage (Toulon) ont signé à Lyon, leader de la Pro D2 et probable futur promu en Top 14.

Pour Vakatawa, il faudra déboursier 200 000 €

Le club qui voudrait recruter l'ailier du XV de France Virimi Vakatawa devra verser « une indemnité de formation de 200 000 € » au Racing 92, a déclaré mercredi Laurent Labit, coentraîneur du club.

FOOTBALL

La Fifa veut récupérer ses millions

Fraîchement élu président, Gianni Infantino veut régler les comptes de la Fifa. L'institution a saisi la justice américaine pour récupérer « plus de 190 millions de dollars » auprès de 39 anciens responsables du football mondial poursuivis aux Etats-Unis. Ces derniers « ont largement abusé de leur position pour s'enrichir personnelle-

ment, causant un dommage significatif et direct à la Fifa », selon des documents rendus publics mercredi. Se basant sur l'enquête américaine, l'instance accuse par ailleurs l'Afrique du Sud d'avoir versé 10 millions de dollars de pots-de-vin, notamment au sulfureux ancien vice-président de la Fifa Jack Warner, pour l'obtention du Mondial 2010. ■

BIEN-ÊTRE Yoga, marche, aquagym : des sports accessibles pour combattre la douleur en douceur

Cinq remèdes au mal de dos

Laure Belleyme

Les surpoids, le stress ou la position assise : les raisons du mal de dos sont multiples. En France, les lombalgies sont la 1^{re} cause d'accident du travail. Des désagréments qui augmentent entre 40 et 70 ans. « Tout le monde est touché par le mal de dos : ce que l'on recommande, c'est le maintien de l'activité physique », insiste Marc Marty, rhumatologue à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil. Voici précisément cinq sports à pratiquer pour un dos en meilleure santé.

► **La marche.** C'est peut-être la meilleure solution pour soulager les douleurs lombaires, car elle est accessible à tous, sur tous les terrains, à condition d'avoir de bonnes chaussures. Objectif : 10 000 pas par jour, faciles à compter avec un smartphone. « Si l'on n'a pas de problème de genou,

il faut se lancer : une marche rapide renforce les abdos et élimine progressivement le mal de dos », assure Philippe Fleuriau, chiropracteur à Caen et président de l'Association française de chiropraxie.

► **Le yoga.** Le yoga propose une succession de positions pour muscler en douceur la ceinture abdominale, là où se nichent les maux de dos. Au programme : détente musculaire et mentale. Attention, la pratique peut s'avérer physique et certaines postures ne sont pas conseillées pour les personnes souffrant du dos.

► **L'aquagym.** De la gymnastique en douceur dans l'eau : si vous n'aimez pas la natation, c'est une solution pour travailler en milieu aquatique. « Les articulations ne souffrent pas, on est en partie en apesanteur dans l'eau », indique Philippe Fleuriau.

► **Le Pilates.** Méthode de musculation en douceur, « cet enchaînement de mouvements permet de travailler



W. Lee / Sipa

Certaines positions de yoga peuvent aider à apaiser les problèmes de dos.

les muscles profonds et les muscles de la posture, afin d'assurer un bon maintien », explique Nicolas Rodet, ostéopathe à Paris. Créée par un Allemand expatrié aux États-Unis, la méthode Pilates permet de travailler en profondeur avec plusieurs accessoires comme des ballons pour s'étirer le dos et se muscler.

► **La danse de salon.** Ou, plus original, la valse, le rock'n'roll et même la salsa ! « Pour les plus âgés, la danse fait bouger les articulations et les oblige à se tenir droit, avoir un rythme. Cela permet de travailler la posture et le maintien », affirme Philippe Fleuriau. Quel que soit le sport, une seule règle à suivre : écouter son corps ! ■





À partir de

29,95€

PAR MOIS

6h-23h

Ouvert 7j/7 toute l'année

www.montanafitnessclub.com

Découvrez l'offre Montana Fitness Club : tout est clair, le prix et les résultats !

Échangez cette page contre un "Pass VIP" à retirer en club pour une séance de remise en forme gratuite (voir conditions en club)



- 4 clubs XXL haut de gamme dans Paris, de 1500 à 3200 m² (Club Paris XV : ouverture août 2016)
- Des installations exclusives, avec les meilleurs appareils fitness du marché
- Un système de traitement d'air high-tech
- Des cours collectifs et des coachings individuels assurés par des professionnels indépendants diplômés





WÜRTH FRANCE, REJOIGNEZ UNE ENTREPRISE DE PASSIONNÉS

1^{re} force commerciale BtoB en Europe

250 000 clients (artisans, PME, PMI)

30 000 références produits

Commerciaux h/f

Présent dans 80 pays, le groupe Würth est le leader mondial de la vente de produits/techniques de fixation et de services associés auprès d'une clientèle de professionnels. Nos atouts, proximité et diversité, font le succès de nos commerciaux. Proche de nos clients et collaborateurs, riche de nos talents et canaux de ventes, rejoignez une entreprise de passionnés !



www.jobywurth.com

