



C'est dans l'air

Marche nordique

Quelques jours avant l'été, les Parisiens seront invités à s'initier à la marche nordique. Les 18 et 19 juin, dans le Parc de Bercy (12^e arrondissement de Paris), des coachs dispenseront des initiations gratuites à cette discipline sportive, qui consiste à marcher énergiquement à l'aide de deux bâtons. Plusieurs ateliers seront mis en place au cours de cette troisième édition de l'opération « Marche nordique découverte ».

Si des professionnels seront bien là pour initier les novices à la discipline, ils mèneront aussi la cadence des sessions, d'une durée d'une heure, pendant le week-end. Cette opération sera également l'occasion pour les sportifs amateurs d'évaluer leur condition physique au cours d'un test, de profiter d'ateliers de remise en forme avec exercices d'étirement et d'échauffement.

De leur côté, les enfants pourront aussi accompagner leurs parents et participer, toujours gratuitement, à des épreuves d'athlétisme dans un mini-stade reconstitué spécialement pour eux.

Informations pratiques :
Opération Marche nordique découverte
Les 18 et 19 juin 2011
(de 10 h à 18 h et de 9 h à 15 h)
Parc de Bercy, Paris 12^e

Site Internet : www.marche-nordique.org

Équipement

Travaux : la solution **Devispresto**

Que l'on soit propriétaire ou locataire, trouver un artisan compétent pour refaire sa cuisine ou aménager ses combles relève du parcours du combattant. Les artisans du bâtiment sont nombreux ; il y en a de très compétents, et d'autres qui n'hésitent pas à doubler leurs tarifs ou déposer le bilan en plein chantier faute de solidité financière. Ce phénomène des artisans incompetents oblige les particuliers à être vigilants afin d'éviter les travaux-catastrophe ou les abandons de chantiers.

Une des réponses à ce fléau : la plateforme de devis en ligne Devispresto. Son fonctionnement est simple : le particulier dépose sa demande sur le site www.devispresto.com et est alors recontacté par un conseiller Devispresto qui précise avec lui son projet, vérifie ses coordonnées et lui donne quelques conseils. Il est ensuite mis en relation avec les professionnels de sa région sur le principe du bouche-à-oreilles. Il accède au profil détaillé de chaque artisan, une sorte de profil Facebook, un vrai gage de sérieux avant de faire pénétrer un inconnu dans son habitation !

Après avoir reçu chaque artisan et obtenu les différents devis, le particulier n'a plus qu'à faire son choix grâce aux éléments fournis par Devispresto.

CD Arctic Monkeys, Suck It and See

Produit par James Ford aux studios Sound City de Los Angeles, le quatrième album des Arctic Monkeys est composé de douze nouvelles chansons, notamment l'excellent single « Brick by Brick ».



Jeux Electronic Arts, Sims 3 – Générations

Electronic Arts propose un quatrième disque additionnel pour son jeu PC Les Sims 3. Baptisé Générations, ce nouveau disque additionnel ajoutera de nouvelles Interactions et davantage de contenus aux célèbres avatars, peu importe leur âge.

Livre Bernard Laporte, Objectif Coupe du monde Bleus, Blacks, Boks & Co

À moins de 3 mois de la Coupe du monde de rugby, Bernard Laporte décrypte les enjeux de la compétition qui se déroulera en Nouvelle-Zélande. Pour les passionnés de ballon ovale.

