

Apprendre l'anglais, le bricolage, la coiffure... tout en restant chez vous !

# Profitez des cours sur Internet !

Toutes sortes de cours se développent désormais sur le web. Découvrez leurs avantages et leurs inconvénients !

J'ai appris l'anglais à l'école il y a longtemps, mais comme je n'ai jamais eu l'occasion de pratiquer la langue, j'ai tout oublié, raconte Marie-Agnès, 48 ans. Aussi, quand ma fille nous a annoncé qu'elle allait épouser un Anglais, je me suis dit qu'il fallait que je m'y remette pour communiquer avec lui et sa famille ! Une amie m'a conseillé des cours d'anglais en ligne gratuits qui m'ont rafraîchi la mé-

moire. Trois mois plus tard, je pouvais suivre des conversations avec la future belle-famille de ma fille ! » Aujourd'hui, Internet fourmille de cours en ligne : on peut apprendre des choses aussi variées que l'électricité, les rudiments de la guitare, se faire des abdos en acier, muscler ses compétences en comptabilité... Il suffit de taper un mot sur l'ordinateur pour qu'une liste de cours soit proposée. Essayez !

Sophie Pasquet



## Une formule qui correspond bien à nos modes de vie

« Pendant longtemps, j'ai été inscrite dans une salle de sport, raconte Audrey, 38 ans, conseillère dans une banque et maman de deux garçons de 13 et 9 ans, mais, à la naissance de mes enfants, j'ai espacé les séances faute de temps ! Puis je me suis achetée un DVD d'exercices à faire chez moi, mais j'en ai eu vite assez d'effectuer toujours les mêmes. En cherchant de nouvelles vidéos sur Internet, j'ai trouvé des cours de gym en ligne. J'ai décidé de m'inscrire : j'ai donné mon poids, ma taille, ce que je souhaitais travailler (muscler les fesses, étirer les muscles...) et le temps que je voulais y consacrer. Les coachs du site m'ont alors concocté un programme sur mesure à l'aide de vidéos me montrant les exercices à faire. Désormais, je me connecte quand je le souhaite pour prendre le cours que je désire (abdos, fessier, cardio...), car tout est disponible 24 heures/24, 7 jours/7. Pratique ! »

« Quelle que soit la discipline choisie, les cours en ligne sont particulièrement adaptés aux femmes très occupées par leur travail et leur vie de famille, explique Aurélie Bézard, responsable marketing chez coachclub.fr. En effet, ces dernières n'ont plus besoin de se stresser



dans les transports ou leur voiture pour courir à leur cours de gym. Elles peuvent se connecter au moment le plus opportun pour elles. »

De même, les personnes qui vivent dans des endroits isolés peuvent suivre des cours aussi facilement que les autres, sans parcourir des dizaines de kilomètres pour s'y rendre. Ainsi, en supprimant le temps de déplacement, les transports, les horaires imposés, Internet permet d'être plus assidue : « Il y a deux ans, j'ai décidé de me reconverter et de devenir

infirmière, dit Nadia, 43 ans, ancienne auxiliaire de vie. Pour passer le concours de l'école d'infirmières, je me suis inscrite à des cours de préparation sur Internet. C'était idéal car je travaillais, donc je n'aurais pas pu aller aux cours dans la journée. Et comme j'ai un petit garçon, j'ai pu m'en occuper normalement en me connectant durant sa sieste ou le soir, une fois qu'il était couché. Si j'avais dû courir aux cours du soir après le dîner, je pense que je n'aurais pas pu tenir le rythme ! »

## Reconnaissez une vidéo bien conçue

La plupart des cours sur Internet sont dotés de vidéos précieuses car bien explicatives dès qu'il s'agit d'apprendre des gestes précis (couper des cheveux, installer des câbles électriques...). Ces vidéos doivent être de bonne qualité !

- La scène doit bien être éclairée afin de voir précisément ce qu'il se passe.

- L'idéal est d'avoir la même scène sous différents angles pour bien comprendre le geste réalisé : comment doit-on positionner son dos ou ses fesses pour réaliser tel ou tel exercice de gym ?
- La vidéo doit vous montrer comment on passe d'un geste à un autre : comment visse-t-on tel tuyau à tel autre ? Comment passe-t-on un câble électrique à un endroit pour le faire ressortir à un autre ? Parfois, pour être plus rapide, certains gestes sont coupés ou accélérés mais, là, on peut ne plus rien comprendre.

## Comment choisir son cours ?

Certains sont payants, d'autres sont gratuits mais, dans les deux cas, cela ne préjuge en rien de la qualité du cours. C'est en le testant que vous trouverez celui qui vous convient le mieux.

- Si vous optez pour des cours payants, privilégiez ceux qui proposent des périodes d'essai gratuites. Profitez-en pour en tester plusieurs.
- Soyez réaliste : ne vous laissez pas bernier par les promesses du style « Devenez secrétaire médicale en une semaine » ou « Apprendre l'anglais pour un euro ». Ces offres sont irréalistes ou mensongères.

- Certains sites indiquent le nom des professeurs : n'hésitez pas à consulter leur CV !
- Privilégiez un site que vous trouvez agréable : s'il est clair, pratique, coloré... vous aurez d'autant plus envie de vous y connecter chaque jour.
- Certains cours en ligne associent plusieurs outils pédagogiques. Ainsi, outre les cours et exercices, vous pouvez bénéficier d'un créneau horaire pour appeler un professeur ou un coach afin de lui demander des précisions ou de lui faire part de vos difficultés, échanger sur les forums avec d'autres élèves comme vous, ou encore discuter en direct avec un enseignant.



## Des cours adaptés pour apprendre un savoir-faire

« Quand nous avons acheté notre appartement, nous avons décidé de refaire complètement la salle de bains, raconte Jean, 42 ans. Mais cela demandait de modifier la plomberie. Nous avons donc fait faire un devis mais, devant le prix, nous avons renoncé ! Cependant, comme l'idée ne nous quittait pas, j'ai décidé de voir si je pouvais réaliser certaines choses moi-même. En surfant sur Internet, j'ai trouvé des sites spécialisés pour apprendre la plomberie. La plupart avaient des vidéos très bien conçues et, après avoir appris l'essentiel, j'ai pu transformer ma salle de bains comme je le souhaitais. Bien sûr, j'ai dû m'y reprendre plusieurs fois pour installer certains tuyaux,

mais finalement je suis très content de moi et du résultat ! »

Pour acquérir des compétences techniques, les cours sur Internet peuvent vraiment être utiles : « Les cours en ligne sont particulièrement adaptés à l'apprentissage de certains gestes comme bien placer ses mains et ses doigts pour jouer de la guitare, couler une chape de ciment, fixer un luminaire, estimer Mathieu Crépon, fondateur du site apprendrefacile.com. Car ce genre de savoir-faire s'acquiert en regardant et en reproduisant des mouvements. »

C'est d'autant plus intéressant que l'on peut se repasser plusieurs fois les vidéos pour voir et revoir les gestes que l'on souhaite apprendre.





## Les magazines aussi ont leurs avantages

**Pour apprendre à se faire un œil de biche, un chignon parfait ou bien muscler ses cuisses au bureau, les magazines peuvent vous proposer des leçons illustrées.**

🕒 **Leur plus par rapport à Internet ?** Les spécialistes du cerveau affirment ce que nous avons tous déjà expérimenté : la lecture sur papier facilite l'apprentissage, car celle sur écran favorise la dissipation. De plus, vous évitez le problème de la vidéo mal faite et, surtout, vous pouvez conserver la page afin de l'emmener partout avec vous ! Ainsi, pour réaliser, puis retoucher votre coiffure ou votre maquillage alors que vous êtes à un mariage ou dans une fête, par exemple, vous n'avez qu'à déplier votre page discrètement rangée dans votre sac. De même, pour faire des exercices de gym au bureau, laissez la leçon dans un tiroir : elle ne vous encombrera pas.



Photos Goro, iStock/Photoe, Getty/Thinkstock, Blend Images/Hemis.fr, iStock Images/Photomastop, DR

## Mais il faut être très motivée !

« Je travaillais depuis plusieurs années dans un institut de beauté lorsque j'ai décidé de suivre une formation de prothésiste ongulaire, raconte Laurie, 29 ans. Je me suis inscrite sur un site Internet, mais je n'ai pas été jusqu'au bout de la formation car je n'avais pas envie de me connecter le soir pour me mettre au travail, j'avais du mal à voir correctement certains gestes sur les vidéos. Bien sûr, je pouvais joindre un professeur à certains horaires, mais c'était rarement au moment où j'en avais besoin. Je me suis peut-être découragée trop vite ! »

Apprendre devant son ordinateur demande d'être très motivée car on n'a pas de professeur pour nous stimuler ou nous réexpliquer ce que l'on ne comprend pas... Pour celles qui ont besoin d'un cadre un peu rigide,

c'est-à-dire de retrouver un professeur à une heure fixe dans une classe, les cours sur Internet peuvent s'avérer déroutants : « Mes cours d'allemand ont été un fiasco, reconnaît Sabine, 43 ans. Les exercices étaient ennuyeux, les profs que j'avais au téléphone une fois par semaine changeaient tout le temps, donc on reprenait les mêmes thèmes de discussion (comment je m'appelle, quel est mon âge...). C'est vite devenu une corvée ! En plus, je devais fournir du travail personnel, comme consulter la presse internationale... Je me suis connectée moins souvent, puis plus du tout. J'y ai laissé 400 euros ! »

« Les cours sur Internet ne se prêtent pas à tous les apprentissages, confirme Henry Roux de Béziers, professeur et directeur du Victoria's English Center de Montpellier. Pour

les langues, par exemple, plus on est débutant, plus le face-à-face avec un professeur est important et motivant. Une fois que l'on maîtrise la langue, on peut s'entraîner seul en lisant le journal et en révisant devant son ordinateur. »

Certaines « matières » se prêtent ainsi plus que d'autres aux cours en ligne : dès lors que le savoir est technique — la coiffure, le maquillage, la plomberie —, Internet est adapté mais, pour ce qui est d'apprendre à « devenir psychologue », à « gérer les conflits en entreprise » ou à parler une langue étrangère couramment, mieux vaut privilégier la bonne vieille méthode de la proximité avec un enseignant car, là, la relation et les échanges avec ce professeur est stimulante et permet de capter des subtilités (compréhension de la psychologie, tournures de phrases...) que l'ordinateur a nettement plus de mal à faire passer !

## Pensez-y vraiment avant de vous lancer

### → Définissez bien vos objectifs.

Souhaitez-vous suivre ces cours pour savoir faire vous-même quelque chose qui vous tient à cœur (la plomberie, la couture, vous remettre à niveau dans une langue étrangère...) ou pour obtenir un diplôme (un BEP de coiffure, une formation de prothésiste ongulaire...)? Dans ce dernier cas, vérifiez que l'organisme qui dispense les cours vous prépare bien aux examens (quand c'est le cas, c'est écrit sur le site !) et/ou délivre bien un diplôme reconnu par la profession.

### → Si vous voulez vous inscrire à des cours de sport.

Consultez votre médecin afin qu'il vérifie que vous êtes apte. Le site ne vous demandera rien, mais mieux vaut contrôler que certaines pratiques sportives ne vous sont pas déconseillées.

### → Prenez conscience que vous passerez beaucoup de temps devant votre ordinateur.

Si, d'emblée, vous n'appréciez pas de passer « des heures » devant un écran et que, par ailleurs, vous aimez être en relation avec les gens ; si vous n'êtes pas à l'aise avec le clavier et qu'il vous faut pas mal de temps pour taper quelques mots, adoptez une autre méthode !

Partagez votre expérience, posez vos questions sur le forum de **Maxi**  
[maximag.fr/forum](http://maximag.fr/forum)