



### Niveau 1 – Débutants –

*Pour les personnes qui découvrent l'informatique*

#### **1. Découvrir l'ordinateur**

- Ordinateur de bureau / ordinateur portable
- UC, écran, clavier, souris
- Allumer / éteindre correctement

#### **2. Bien se positionner devant l'ordinateur**

- Posture
- Distance écran / yeux
- Fatigue et pause

#### **3. La souris**

- Clic gauche / clic droit
- Double-clique
- Roulette (monter / descendre / défilement)
- Exercices pratiques

#### **4. Le clavier**

- Lettres, chiffres
- Touches importantes : Entrée, Espace, Supp, Maj, Alt Gr
- Exercices simples de frappe

#### **5. Découvrir l'écran**

- Bureau
- Icônes
- Barre des tâches
- Fenêtres (ouvrir, fermer, réduire)

# Initia'62



Niveau 2

*Pour gagner en confiance*

## 6. **Créer et gérer des dossiers**

- Créer, renommer, supprimer
- Classer ses documents

## 7. **Les fichiers**

- Document, image, vidéo
- Ouvrir un fichier
- Enregistrer un fichier

## 8. **Internet**

- Navigateur (Chrome, Opéra...)
- Barre d'adresse
- Moteur de recherche
- Rechercher une information

## 9. **Sécurité de base**

- Mots de passe
- Arnaques et faux mails
- Téléchargements dangereux

## 10. **Les emails**

- Créer une adresse mail
- Envoyer / recevoir un message
- Ajouter une pièce jointe

# Initia'62



## Niveau 3

*Pour la vie de tous les jours*

### 11. Smartphone et tablette

- Applications
- Wifi / données mobiles
- Photos et messages

### 12. Démarches en ligne

- Sites administratifs (*retraite, doctolib, assurance, etc....*)
- Prendre un rendez-vous
- Télécharger un document



## Niveau 4

*Sauvegarder ses données*

- clé USB
- disque dur
- Cloud



### Astuces utiles au quotidien

- raccourcis clavier
- copier / coller
- captures d'écran