

Programmes de cours



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)



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



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