



Cour d'Appel d'Angers
Tribunal Judiciaire d'Angers



MINISTÈRE DE LA JUSTICE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



la prise de notes




Cour d'Appel d'Angers
Tribunal Judiciaire d'Angers

MINISTÈRE DE LA JUSTICE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Formation initiation informatique

Les bases essentielles

5 modules complets | Pour débutants

1



Sommaire

Votre parcours d'apprentissage

01 Découverte du PC et du clavier
Maîtriser les bases du matériel informatique et de l'interface Windows

02 Navigation Internet
Explorer le web en toute confiance avec Chrome et les outils en ligne

03 Messagerie électronique
Communiquer efficacement par email avec les bonnes pratiques

04 Gestion des fichiers
Organiser et retrouver vos documents facilement

05 Sécurité et bonnes pratiques
Protéger vos données et naviguer en sécurité sur Internet

2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

2



Sommaire

01 Découverte du PC et du clavier

Maîtriser les bases du matériel informatique et de l'interface Windows



2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

3



 *la prise de notes*

03

Messagerie électronique

Communiquer efficacement par email avec les bonnes pratiques



2026 iBoo FORMATION – ANGERS - ©2026 – Tous droits réservés – Formation initiation informatique – Conciliateurs de Justice – Module 1 sur 2 – Idriss BOUGARRAM

7

Maîtriser votre messagerie

Accéder à votre messagerie

- Gmail**
gmail.com - Compte Google requis
- Outlook**
outlook.com - Compte Microsoft
- IONOS**
mail.ionos.fr - Fournisseur d'hébergement

Les actions de base

- Lire**
- Répondre**
- Traiter**

Joindre un document

- 1 Cliquez sur le bouton "Joindre un fichier" (icône trombone)
- 2 Sélectionnez le fichier sur votre ordinateur
- 3 Attendez que le fichier soit téléchargé (barre de progression)
- 4 Envoyez votre email normalement

▲ Limite : généralement 25 Mo maximum par email

Bonnes pratiques

- Utilisez un objet clair et descriptif
- Soyez concis et structuré (paragraphe courts)
- Vérifiez l'orthographe avant d'envoyer
- Répondez dans les 24-48 heures


2026 iBoo FORMATION – ANGERS - ©2026 – Tous droits réservés – Formation initiation informatique – Conciliateurs de Justice – Module 1 sur 2 – Idriss BOUGARRAM

8

04

Gestion des fichiers

Organiser et retrouver vos documents facilement



2026 iBoo FORMATION – ANGERS - ©2026 – Tous droits réservés – Formation initiation informatique – Conciliateurs de Justice – Module 1 sur 2 – Idriss BOUGARRAM

9



la prise de notes

Module 4
Gérer vos fichiers efficacement

Créer et organiser des dossiers

- Ouvrez l'Explorateur de fichiers**
Icône jaune dans la barre des tâches ou Win + E
- Clic droit -> Nouveau -> Dossier**
Donnez un nom explicite et court
- Organisez par thème ou date**
Ex: "2025-Factures", "Photos-Vacances"

Astuce: Utilisez la barre de recherche en haut à droite de l'Explorateur pour retrouver rapidement un fichier par son nom.

Les principales extensions

- .docx** Word
- .xlsx** Excel
- .pdf** PDF

Convertir en PDF

- Depuis Word**
Fichier -> Enregistrer sous -> Choisir PDF dans le menu déroulant
- Depuis Excel**
Fichier -> Enregistrer sous -> Sélectionner PDF comme format
- En ligne (gratuit)**
Utilisez lovepdf.com ou smallpdf.com pour convertir sans logiciel

Pourquoi le PDF ?

- Format universel - lisible sur tous les appareils
- Le document ne peut pas être modifié
- Ideal pour les envois officiels et les pièces jointes

2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

10

05

Sécurité et bonnes pratiques

Protéger vos données et naviger en sécurité sur Internet

2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

11

Module 6
Sécuriser votre environnement numérique

Sauvegarder vos fichiers

- CMS USB**
Branches, copiez vos fichiers importants. Avantages : portable, pas besoin d'Internet. Limite : capacité limitée, risque de perte.
- Cloud (Google Drive, Dropbox)**
Synchronisation automatique, accès de n'importe où. Avantages : sécurisé, partage facile. Limite : nécessite Internet, espace limité en gratuit.
- Disques dur externes**
Grande capacité (1-8 To), idéal pour sauvegarder des collections. Avantages : rapide, grande capacité. Limite : coût, encombrement.

Créer des mots de passe sécurisés

Les règles d'or

- ✓ 12 caractères minimum
- ✓ Mélangez majuscules, minuscules, chiffres et symboles
- ✓ Évitez les informations personnelles (nom, date de naissance)
- ✓ Utilisez un mot de passe unique par compte

Exemple fort
M@ch@t58!m@_2025
Pensez faciles à retenir: "Mon chat est bleu 2025 !"

AntiVirus et mises à jour

Windows Defender (intégré) protège contre les virus. Les mises à jour corrigent les failles de sécurité.

Antivirus tiers (pour les utilisateurs avancés) -> Paramètres -> Windows Update

2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

12



Cour d'Appel d'Angers
Tribunal Judiciaire d'Angers

MINISTÈRE DE LA JUSTICE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



la prise de notes

Vous êtes prêts !

Vous avez acquis les compétences essentielles pour utiliser votre ordinateur en toute confiance

- PC & Clavier
- Internet
- Email
- Fichiers
- Sécurité

Conseil final

La pratique régulière est la clé. N'hésitez pas à explorer, expérimenter et poser des questions. Chaque clic vous rend plus à l'aise !

2026 iBoo FORMATION - ANGERS - ©2026 - Tous droits réservés - Formation initiation informatique - Conciliateurs de Justice - Module 1 sur 2 - Idriss BOUGARRAM

13

la prise de notes