



- Association Familiale du Malzieu-Ville et de ses alentours
- Atelier informatique - Séance du 03/12/2025

[SD] Prendre en main l'ordinateur

Première séance pour les grands débutants : découvrir l'ordinateur pas à pas, sans stress, dans un climat bienveillant.

Objectifs pédagogiques de la séance

À la fin de cette séance, chaque participant sera capable de :

- allumer et éteindre correctement un ordinateur
- utiliser la souris pour sélectionner et ouvrir un élément
- écrire une phrase simple au clavier
- comprendre la notion de fichier et de dossier
- créer un dossier dans « Documents »
- utiliser les raccourcis Copier / Coller
- connecter son PC au Wi-Fi de la salle
- récupérer sur son poste les ressources fournies pendant l'atelier

Durée : 2 h (120 minutes) **Niveau :** Découverte - Aucun prérequis

Déroulé général

Moment	Durée	Contenu
Accueil	15 min	Présentation + attentes
Activités guidées (partie 1)	40 min	Manipulations pratiques
Pause respiration	5 min	Détente + échanges
Activités guidées (partie 2)	55 min	Suite des manipulations
Conclusion	5 min	Bilan + valorisation

Accueil : vos attentes (15 min)

Objectif : mettre les participants en confiance, recueillir leurs attentes et installer un cadre bienveillant.

Tour de table

Chaque participant se présente brièvement et répond à :

« Qu'est-ce que vous aimeriez savoir faire avec un ordinateur ? »

Exemples possibles

- Envoyer des emails
- Regarder des photos
- Écrire un courrier
- Faire des démarches administratives

Fiche à remplir

Prénom	Attente principale

Message de l'animateur

« Ici, on apprend tranquillement. On a le droit de se tromper. L'ordinateur ne se casse pas facilement, et chaque erreur est une étape pour comprendre. »

Activité 1 : Allumer et éteindre l'ordinateur (15 min)

Objectif : savoir allumer et éteindre un ordinateur proprement.

Allumer

Le bouton d'allumage est souvent marqué : (power)

Exercice 1 : Appuyez une seule fois brièvement sur le bouton.

Ce qui se passe

1. L'écran s'allume
2. Des images apparaissent
3. Le bureau s'affiche

Patience : cela peut prendre 1 à 2 minutes.

Éteindre correctement

Ne jamais rester appuyé longtemps sur le bouton.

Avant d'éteindre :

- Fermer les applications ouvertes (Word, navigateur, mails, etc.).
- Enregistrer les documents en cours.

Méthode :

1. Cliquer sur Démarrer (logo Windows en bas à gauche)
2. Cliquer sur Marche/Arrêt en bas à droite (power)
3. Cliquer sur « Arrêter » ou « Mettre à jour et arrêter » si une mise à jour est proposée

Si « Mettre à jour et arrêter » est choisi, l'ordinateur peut redémarrer une fois pendant l'installation, puis s'éteindre tout seul.

Exercice 2 : Éteindre puis rallumer.

[OK] Vous savez maintenant allumer et éteindre votre ordinateur proprement.

Activité 2 : Découvrir la souris (25 min)

Objectif : utiliser les gestes essentiels de la souris (pointer, cliquer, double-cliquer, clic droit, glisser-déposer). Pour toute cette activité, vous devrez vous positionner sur le **Bureau**.

Tenir la souris

- Main posée, détendue
 - Index : bouton gauche
 - Majeur : bouton droit
-

Les gestes essentiels

Pointer

Déplacer la souris pour bouger la flèche.

Exercice 3 : Aller avec la flèche dans les 4 coins de l'écran.

Clic gauche

Un appui bref pour sélectionner.

Exercice 4 : Cliquez sur la Corbeille (elle change d'aspect).

Double-clic

Deux clics rapides pour lancer ou ouvrir.

Exercice 5 : Ouvrir puis fermer la Corbeille.

Clic droit

Affiche un menu.

Exercice 6 : Clic droit sur le bureau, puis fermer le menu.

Glisser-déposer

Maintenir clic gauche + déplacer.

Exercice 7 : Déplacer une icône.

Récapitulatif souris

Geste	Sert à
Pointer	Déplacer la flèche
Clic gauche	Sélectionner
Double-clic	Ouvrir
Clic droit	Options/Menu
Glisser	Déplacer

Pause respiration (5 min)

Moment volontairement placé au milieu de la séance.

- Se détendre et respirer profondément
- Boire, café, eau
- Échanger librement entre participants

Ce temps permet de réduire la fatigue et de consolider les apprentissages.

Activité 3 : Découvrir le clavier (15 min)

Objectif : écrire son prénom, son nom et une petite phrase au clavier en utilisant les touches de base.

Touches essentielles uniquement

- Barre d'espace : séparer les mots
 - Entrée : aller à la ligne
 - Retour arrière : effacer
 - Majuscule : écrire une grande lettre
 - Verr Maj : tout en majuscule
-

Exercice 8 : Écrire son prénom

1. Ouvrir le Bloc-notes
 2. Écrire son prénom avec majuscule
 3. Puis écrire son nom en MAJUSCULE
-

Exercice 9 : Écrire une phrase

Écrire :

Bonjour, je m'appelle Marie.

Pour @ : Alt Gr + touche à

(Les autres symboles seront vus plus tard pour éviter la surcharge.)

Activité 4 : Connexion au Wi-Fi de la salle sur le PC (10 min)

Objectif : savoir connecter son ordinateur (poste fixe ou portable) au Wi-Fi de la salle.

Étapes

1. L'animateur affiche au tableau le mémo avec le **nom du Wi-Fi** et le **mot de passe**.
2. Sur le PC, cliquer sur l'icône **Wi-Fi** en bas à droite de l'écran.
3. Choisir le réseau de la salle (ex : Livebox-3FA0).
4. Cliquer sur **Se connecter**.
5. Saisir le mot de passe indiqué dans le mémo, puis valider.

[OK] Le PC est connecté au Wi-Fi de la salle.

Activité 5 : Copier les ressources de l'atelier (5 min)

Objectif : récupérer sur son poste les fichiers nécessaires pour pratiquer entre les séances.

Avec l'animateur

1. L'animateur connecte une clé USB contenant les dossiers **afm_arborescence_exemple** et **afm_images_a_organiser**.
2. Ouvrir l'explorateur de fichiers.
3. Copier les dossiers **afm_arborescence_exemple** et **afm_images_a_organiser** depuis la clé USB.
4. Les coller sur le **Bureau** de l'ordinateur.

[OK] Les ressources de l'atelier sont disponibles sur le Bureau.

Activité 6 : Fichiers et dossiers (15 min)

Objectif : comprendre la différence entre fichier et dossier et créer un premier dossier dans « Documents ».

Fichier = feuille de papier

Dossier = pochette

Illustration visuelle simple.

Exercice 10 : Explorer

1. Ouvrir « Ce PC »
2. Ouvrir « Documents »

Exercice 11 : Créer un dossier

1. Clic droit -> Nouveau -> Dossier
2. Nommer : Mon dossier

[OK] Premier dossier créé.

Activité 7 : Copier / Coller (10 min)

Objectif : utiliser quelques raccourcis clavier simples (Ctrl+C, Ctrl+V, Ctrl+Z) dans un cas concret.

Raccourcis essentiels

- Ctrl + C : Copier
- Ctrl + V : Coller
- Ctrl + Z : Annuler

Exercice 12

- Ouvrir le Bloc-notes

Écrire Bonjour, puis copier et coller pour obtenir :

Bonjour Bonjour

Conclusion et valorisation (5 min)

Tour de table

« Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ? » «
Qu'est-ce qui vous a semblé le plus facile ? »

Je sais maintenant :

Compétence	J'y arrive
Allumer mon ordinateur Éteindre correctement mon ordinateur Utiliser la souris Écrire une phrase au clavier Créer un dossier dans « Documents » Copier / coller un texte simple Connecter le PC au Wi-Fi de la salle Copier les ressources de l'atelier sur le Bureau	

Mini-lexique

Mot	Signification simple
Bureau	Écran principal avec les icônes
Icône	Petit dessin cliquable
Fenêtre	Programme ouvert sur l'écran
Curseur	Flèche de la souris
Fichier	Document ou image enregistré dans l'ordinateur
Dossier	Pochette qui contient des fichiers ou d'autres dossiers
Clé USB	Petit support que l'on branche pour transporter des fichiers
Wi-Fi	Connexion sans fil à Internet

Mémo participant

SOURIS

- Clic gauche : sélectionner
- Double-clic : ouvrir
- Glisser : déplacer

CLAVIER

- Maj : majuscule
- Entrée : nouvelle ligne
- Alt Gr + à : @

RACCOURCIS

- Ctrl + C : copier
- Ctrl + V : coller
- Ctrl + Z : annuler

ÉTEINDRE Démarrer -> (power) -> Arrêter

Prochaine séance

Rappeler la prochaine séance, le sujet et éventuellement ce qui qu'il faut apporter.

Bravo ! Vous avez fait vos premiers pas avec l'ordinateur.

Conseil : pratiquer 10 minutes par jour pour consolider les acquis.