

## Descriptif de la formation

### PUBLIC VISE :

Toute personne se servant d'un ordinateur de type PC sous Windows.

### NIVEAU REQUIS :

Débutant mais avec des notions de base comme :

- Savoir démarrer et arrêter un ordinateur,
- Savoir ce qu'est le bureau, une icône, un logiciel,
- Avoir déjà consulté Google pour une recherche,
- Avoir déjà consulté ses mails.

### CONTENU :

**Votre PC rame**, vous perdez du temps, vous envisagez même de changer d'ordinateur.  
Vous n'êtes pas à l'aise devant votre écran, **vous aimeriez maîtriser cet outil**, être efficace, serein.  
Vous voulez vous débarrasser des notifications intempestives et des virus.  
Vous voulez ranger vos données et les garder en sécurité.

Vous allez doubler la vitesse de toutes les opérations (voire mieux) avec un investissement de 0 à 200 €, sans changer de PC.

Vous allez vous débarrasser de tous les indésirables et vous protéger, sans investir dans aucun logiciel.

Votre Windows sera plus simple et direct, vous aurez le contrôle total sur vos fichiers, sauvegardés de manière complète, fiable, automatique, en quelques minutes, même sur un simple disque USB.

Le résultat : Vitesse, efficacité, contrôle et sérénité, sans dépenser.  
Et le bonus écologique : gardez votre matériel, réduisez sa consommation.

Cette formation n'est pas une simple suite de recettes, mais un PLAN d'ACTION cohérent, fait de solutions simples, rapides, pratiques, directes, et souvent exclusives et à contre-courant.

Vous allez acquérir des méthodes et obtenir les résultats promis, et chiffrés.

**DUREE et TYPE** : 10 heures 30 de vidéos (FOAD) et QCM, à votre rythme, vous aurez 6 mois pour la suivre.

**TARIF** : 499 €.

Nous pouvons vous aider à déterminer quel organisme ou opérateur de compétences (OPCO) ou peut vous aider pour le financement de vos formations.

## Une formation ciblée, efficace, différente

La remarque la plus directe et finalement la plus utile pour vous présenter cette formation a été la suivante :  
« Une formation, pourquoi ? Sur YouTube, c'est gratuit »

Certes YouTube est une mine de tutoriels, mais ciblés sur UNE solution informatique, et souvent contradictoires.

Dans une formation, les solutions font toutes partie d'un ensemble cohérent, **UN PLAN d'ACTION** :

**Chaque chapitre**, pratique, applicable par tous, **est un complément logique des autres**, pour une réelle optimisation de votre système dans son ensemble, et des performances dont vous ne pensiez pas votre ordinateur capable.

**Chaque chapitre vous donne un objectif et les moyens pratiques de l'atteindre.**

Chaque chapitre vous permettra d'acquérir une notion, pour être efficace, à l'aise et serein avec votre ordinateur.

## Un sujet qui vous concerne forcément

Votre PC rame, vous perdez du temps, vous envisagez même de changer d'ordinateur.

Vous voulez vous débarrasser des notifications intempestives et des virus.

Vous voulez ranger vos données et les garder en sécurité.

Vous vous sentez concerné ? Oui, nous le sommes tous.

## Des solutions ciblées, simples, rapides

Les solutions vous sont proposées sous la forme de modules et chapitres brefs, simples, avec des études de cas et une mise en pratique en vidéo qui les rend compréhensibles quel que soit votre niveau.

## Professionalisme garanti

Nous sommes un organisme de formation et à ce titre respectons intégralement la législation en vigueur et nous engageons par écrit, consultez en particulier

- [La charte qualité](#)
- [Nos conditions générales de vente](#)
- [Les mentions légales](#)

### Le formateur



**Jean-Marc Angelini, membre du réseau des Ingénieurs Experts Arts et Métiers**, a plus de 30 ans d'expérience dans l'informatique de gestion et scientifique, en entreprise, en tant que responsable de sites et réseaux où la performance et la sécurité devait répondre aux normes de clients de l'aéronautique, du spatial et de l'automobile.

Il crée Espaces Numériques en 2007, et possède plusieurs sites N°1 sur Google dans leur domaine, comme SauveMonPC.fr (self-assistance informatique) AidezMonPC.fr (assistance informatique à distance) Probleme-informatique.fr.

### Un positionnement exclusif

Notre approche est fondée sur des points forts

- **Un esprit de synthèse** pour aller à l'essentiel, de manière courte, immédiatement applicable.
- **Une approche non conventionnelle** : nous ne respectons ni les rumeurs, ni les modes, ni les avis définitifs de certains vendeurs ou de l'ami qui s'y connaît ...
  - o **Votre ordinateur ralentit car il vieillit, il va falloir le remplacer : C'EST FAUX !**
  - o **Il vous faut un anti-virus** en plus de votre système : **C'EST FAUX !**
  - o Il ne faut pas passer à la nouvelle version de Windows : **C'EST FAUX !**
  - o Votre anti-virus vous dit « **Vous êtes protégé** » : **C'EST FAUX !**
  - o Un ordinateur de plus de 15 ans qui démarre Windows 10 en 30 s : **NOUS L'AVONS FAIT** et souvent !
    - o Le gamin a téléchargé « des trucs », il s'est amusé, ce n'est pas grave : **SI ! Danger immédiat !**
- **Nous sommes concernés par l'écologie et l'obsolescence programmée** : cette formation vous permettra de conserver votre ordinateur encore longtemps.

### De nombreux BONUS

Votre formation s'inscrit dans un **ECO-SYSTEME**, avec de **NOMBREUX BONUS**

- o Une **formation tournée vers la durabilité**, la simplicité, la sérénité.
- o Un **soutien pédagogique dédié** avec une ligne directe et assistance à distance TeamViewer pendant la durée de la formation (6 mois maxi)
- o Un **groupe d'entraide Facebook** accessible après votre formation (permanent)
- o Un **site de self-assistance** (SauveMonPC.fr), permanent.
- o Un **E-Book** pour aller plus loin (offert après votre formation).



Espaces Numériques Formations  
ACCELERATION, MAITRISE ET SECURITE de VOS PC

# PLAN DE FORMATION



## 1 MODULE 1 Software (logiciel) ou « ôtez le frein à main »

Durée : 1 h 10

### Objectif

Votre PC rame, vous perdez du temps, vous envisagez même de changer d'ordinateur.

Vous pensez qu'**un ordinateur ralentit avec l'âge : c'est faux**. L'électronique ne s'use pas comme un moteur.

Votre ordinateur est ralenti par des indésirables (notifications intempestives, inutilitaires, virus).

Vous allez le nettoyer et le protéger, sans investir dans aucun logiciel.

### Résultat

Vous aurez des outils de nettoyage efficaces et saurez les utiliser.

Votre PC démarrera et réagira plus vite.

## 1.1 Chapitre 1 Le désinstalleur

### Objectif

Nous allons vous expliquer ce que signifie « désinstaller » un logiciel et pourquoi un outil dédié est nécessaire.

### Résultat

Vous aurez un désinstalleur total et saurez l'utiliser.

## 1.2 Chapitre 2 Anti-Virus

### Objectif

Nous allons vous expliquer pourquoi il ne faut PAS installer d'anti-virus.

### Résultat

Vous serez mieux protégé, sans abonnement ni notifications mercantiles.

## 1.3 Chapitre 3 Inutiles, malwares et virus

### Objectif

Comprendre ce que sont les inutiles, les malwares et les virus, les nuisances qu'ils représentent et savoir s'en débarrasser.

### Résultat

Vous aurez les outils nécessaires à l'éradication, et saurez quand et comment vous en servir.

### Contenu

- Inutiles
- Lancement au démarrage
- Publicités
- Malwares
- Virus
- Cheval de Troie

## 1.4 Validation des acquis

Sous forme de QCM, vérifiez que vous avez bien appliqué chaque point.

Constatez l'augmentation de performance.

## 2 MODULE 2 Hardware (matériel) ou « gonflez le moteur »

Durée : 1 h 30.

### Objectif

Il peut être bien plus économique (et écologique) d'améliorer l'ordinateur que de le changer.  
D'autant que changer d'ordinateur implique aussi un transfert des applications, paramètres et données.  
Adaptez mémoire vive, disque dur et connexion internet à vos besoins.

### Résultat

Vous saurez ce que sont ces composants essentiels de votre ordinateur, et comment les améliorer.  
Votre investissement sera sans commune mesure avec le remplacement de l'ordinateur.

### 2.1 Chapitre 1 La mémoire vive (RAM)

#### Objectif

Nous allons vous expliquer ce qu'est la RAM, quelle est la quantité nécessaire à votre usage, et comment en ajouter (seulement si vous en manquez).

#### Résultat

Vous saurez ce qu'est la RAM, et de combien vous avez besoin.  
Vous saurez comment intervenir sur ce composant.

### 2.2 Chapitre 2 Le disque dur (HDD, SSD)

#### Objectif

Nous allons vous expliquer le rôle du disque dur, quels sont les différents types et leurs performances.  
Vous saurez quel est le modèle nécessaire à votre usage, et comment le remplacer si votre disque actuel n'est pas adapté.  
Ce composant est souvent celui qui ralentit le plus votre ordinateur, nous allons changer cela.

#### Résultat

Vous connaîtrez les types de disque dur et celui dont vous avez besoin.  
Votre ordinateur sera au mieux de sa forme.

## 2.3 Chapitre 3 Votre connexion internet

### Objectif

Nous allons vous expliquer les types de connexion internet (ADSL, fibre, 4G, satellite), quels sont leurs débits respectifs, et ce que ce débit signifie et quelle est la connexion nécessaire à votre usage.

### Résultat

Vous connaîtrez les types de connexion internet et celle dont vous avez besoin.  
Votre utilisation d'internet sera plus agréable.

## 2.4 Validation des acquis

Travaux pratiques, démontage, remontage et éventuellement échange de composants.

Sous forme de QCM, vérifiez que vous avez bien appliqué chaque point.

Constatez l'augmentation de performance.



### 3 MODULE 3 STOP PUB! Sérénité, sécurité et protection virus.

Durée : 2 h 30.

#### Objectif

Ne rêvons pas, **il n'y a pas de solution définitive et efficace à 100%** pour se débarrasser des publicités, notifications intempestives, malwares et virus en tous genres.

Vous allez donc apprendre à vous débarrasser de tous ces indésirables à chaque fois que cela sera nécessaire.

#### Résultat

Vous aurez enfin le contrôle !  
Vous connaîtrez les gestes-barrière qui limiteront vos risques.  
Vous protégerez mieux vos données et votre vie privée.  
Vous serez plus efficace car moins dérangé.

#### 3.1 Chapitre 1 STOP PUB !

##### Objectif

Eviter au maximum d'être traqué dans vos habitudes et dérangé par des pubs intempestives.

##### Résultat

Vous serez plus efficace car moins dérangé.

##### Contenu

- Les paramètres de confidentialité
- Les cookies
- La réinitialisation des navigateurs
- L'utilitaire Adblock

#### 3.2 Chapitre 2 Virus et anti-virus

##### Objectif

Eviter au maximum les menaces sur votre sécurité.

##### Résultat

Vous connaîtrez les types de malwares, du simple indésirable jusqu'au cheval de Troie et au ransomware.  
Vous saurez vous en débarrasser.  
Vous saurez pourquoi un anti-virus n'empêche pas d'être progressivement infecté.

### 3.3 Chapitre 3 Les gestes barrière

#### Objectif

Tout ce qu'il faut savoir pour compliquer la tâche des pirates et ne pas tomber dans leurs panneaux.

#### Résultat

Vous connaîtrez les gestes-barrière.

Vous saurez quoi faire, par exemple en cas de

- Messages avec votre mot de passe
- Vrai ou faux message d'activité suspecte sur vos comptes
- Menaces de pirates

### 3.4 Chapitre 4 La redirection de mail

#### Objectif

Comprendre ce qu'est cette attaque très dangereuse, la vigilance à avoir et les actions à prendre.

#### Résultat

Vous saurez contrer cette attaque parmi les plus graves et pourtant fréquente.

### 3.5 Chapitre 5 Les protections du système

#### Objectif

Utiliser des protections très simples et très efficaces, prévues par votre système.

#### Résultat

Vous ne laissez pas la porte ouverte.

Si votre système a été endommagé, vous pouvez facilement revenir en arrière à une date où il fonctionnait.

#### Contenu

- Le mot de passe de session
- La protection du système

### 3.6 Chapitre 6 Les sauvegardes

#### Objectif

Savoir ce qu'est une vraie sauvegarde, sur quel support la faire.

#### Résultat

Vous saurez faire des sauvegardes.

Vous saurez lesquelles protègent d'un ransomware.

Si votre système ou vos données ont été endommagés, vous pouvez facilement les restaurer.

#### Contenu

- Principes de base des sauvegardes
- Choix du support
- La sauvegarde historique des fichiers
- L'image système

### 3.7 Chapitre 7 Les cryptage des données

#### Objectif

Pourquoi et comment crypter ses données.

#### Résultat

Vous choisirez de crypter ou non vos données en connaissant les avantages et les risques.

### 3.8 Validation des acquis

Sous forme de QCM, vérifiez que vous avez bien appliqué chaque point.

## 4 MODULE 4 Ranger et retrouver ses données.

Durée : 2 h 20.

### Objectif

Être efficace et serein avec vos données car vous en avez le contrôle, vous savez où et comment les ranger et les retrouver en quelques secondes.

Avoir un environnement de travail adapté.

### Résultat

Vos données sont rangées, occupent juste l'espace nécessaire.

Vos données sont toujours disponibles quand vous en avez besoin.

Vos données sont faciles à sauvegarder.

### 4.1 Chapitre 1 Optimisation de l'interface homme-machine

#### Objectif

Adapter le bureau de Windows à vos habitudes de travail

#### Résultat

Avoir un environnement de travail pratique et adapté.

#### Contenu

- Les icônes essentielles du bureau
- Paramètres d'affichage des dossiers
- Barre des tâches
- Zone de recherche
- Zone de notification

## 4.2 Chapitre 2 Gestion des bibliothèques de données

### Objectif

Utiliser le rangement le plus simple, celui prévu par le système.

### Résultat

Vos données sont faciles à retrouver quand vous en avez besoin.

Vos données sont à l'emplacement prévu par défaut pour les sauvegardes.

### Contenu

- C'est étudié pour !
- Pourquoi les utiliser.
- Séparation système et données.
- Le cas de Téléchargements

### 4.3 Chapitre 3 Solutions de stockage

#### Objectif

Comprendre où et comment peuvent se stocker les données.

#### Résultat

Vous choisissez votre solution de stockage en toute connaissance de cause.

#### Contenu

- L'ordinateur
- Le disque USB
- Le NAS
- Le Cloud

### 4.4 Chapitre 4 Les solutions Cloud

#### Objectif

Comprendre ce qu'est réellement le Cloud, utiliser ses avantages, éviter ses pièges.

#### Résultat

Que vous choisissiez d'utiliser le Cloud ou pas, ce sera une décision prise en toute connaissance de cause. Vous saurez comment bien l'utiliser, ou au contraire comment être certain de ne pas l'utiliser sans le savoir.

#### Contenu

- Notions de base
- Cloud de données l'utiliser ou non : avantages et inconvénients
- L'utilisation forcée iCloud et OneDrive, y rester ? En sortir ?
- Cloud de sauvegarde : quand et comment l'utiliser.

### 4.5 Validation des acquis

Sous forme de QCM, vérifiez que vous avez bien appliqué chaque point.

## 5 Module 5 Gestion des crises / Se relever après un crash ou une attaque grave

Durée : 2 heures 40.

### Objectif

Redémarrer au plus vite et avec le moins de pertes possibles après un crash complet, qu'il soit dû à une panne, un sinistre ou une attaque.

### Résultat

En quelques heures, retrouvez votre ordinateur et vos données comme si le crash n'avait jamais eu lieu.

### 5.1 Chapitre 1 Comment se produisent les crises ?

#### Objectif

Sachez ce qui vous menace !

#### Résultat

Vous comprendrez les risques qui menacent vos données et donc votre activité.

#### Contenu

- Les simples erreurs : modifications, effacements
- Le crash matériel
- Les attaques
- Le ransomware

### 5.2 Chapitre 2 Comment prévenir les crises ? / Les erreurs à éviter

#### Objectif

Abandonner toutes les mauvaises habitudes qui vous feront perdre vos données en cas d'urgence.

**Principe de base : tout ce qui est local est à risque.**

#### Résultat

Vous comprendrez pourquoi certaines pratiques de sauvegarde sont des erreurs fatales.

#### Contenu

- Unité de lieu
- Unité de données
- Recopie
- Sauvegarde manuelle

### 5.3 Chapitre 3 Fiabilisation des sauvegardes

#### Objectif

Savoir tester la fiabilité des sauvegardes.

#### Résultat

Vous saurez comment tester vos sauvegardes.

Vous savez ce que peut faire un ransomware.

### 5.4 Chapitre 4 Restauration

#### Objectif

Savoir restaurer les sauvegardes et établir un PRA (plan de reprise d'activité).

#### Résultat

Vous êtes serein, sachant que vous avez une procédure pour récupérer vos données en cas de crise.

### 5.5 Validation des acquis

Sous forme de QCM, vérifiez que vous avez bien appliqué chaque point.



## 6 Evaluation finale

Evaluation globale des acquis – QCM

Evaluation de la qualité de la formation. – Questionnaire libre.

A réception de ce QCM, session à distance entre le formateur et le stagiaire par TeamViewer de façon à vérifier les solutions mises en place par le stagiaire, son niveau de satisfaction, et lui apporter les conseils pour la meilleure mise en pratique, de manière pérenne.