



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée  
au titre des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS de FORMATION

DÉLIVRÉE PAR



**ICPF**  
CERTIFICATION  
QUALITÉ



Accréditation  
N° 5-0618  
Portée disponible  
sur [www.cofrac.fr](http://www.cofrac.fr)

## ESPACES NUMERIQUES FORMATIONS

### LIVRET D'ACCUEIL

Bonjour,

Vous êtes sur le point de débiter votre formation en ligne avec Espaces Numériques Formations.

Vous utilisez des moyens informatiques dans le cadre de votre activité, et vous souhaitez reprendre le contrôle de ces outils, pour vous sentir à la fois à l'aise et en sécurité, tout en augmentant la performance de vos outils et votre productivité.

Bienvenue dans votre formation

**ACCELERATION MAITRISE et SECURITE du POSTE de TRAVAIL**  
Version « optimisez votre informatique au lieu de la remplacer »

**Passez à l'action et formez-vous dès aujourd'hui.**

Vous serez accompagné au mieux tout au long de votre formation pour qu'elle soit la vôtre.

Dès maintenant, suivez la [présentation vidéo complète de votre formation](#). (Cette présentation couvre tous les modules de la formation intégrale, sachant que vous n'allez suivre que les modules 1 et 2, cela vous permettra de découvrir la suite !).

Jean-Marc ANGELINI, votre formateur



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## SOMMAIRE

<b>Version « optimisez votre informatique au lieu de la remplacer ».....</b>	<b>1</b>
<b>INFORMATIONS PRATIQUES .....</b>	<b>3</b>
Informations légales : .....	3
Coordonnées : .....	3
<b>Programme de formation .....</b>	<b>4</b>
<b>Version « optimisez votre informatique au lieu de la remplacer ».....</b>	<b>6</b>
<b>MODALITES DE FORMATION .....</b>	<b>7</b>
COMMENT ACCEDER A LA FORMATION .....	7
RESSOURCES ET SERVICES NUMERIQUES .....	7
MODALITES TECHNIQUES.....	8
RESSOURCES PEDAGOGIQUES .....	8
<b>DOCUMENTS UTILES.....</b>	<b>9</b>
Le formateur : Jean-Marc ANGELINI .....	9
CHARTE de CONFIDENTIALITE .....	10
CONDITIONS GENERALES de VENTE.....	10
MENTIONS LEGALES .....	10
ENGAGEMENTS DEONTOLOGIQUES .....	10
REGLEMENT INTERIEUR.....	10



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Espaces Numériques

#### Informations légales :

SIRET : 498110097 00017

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

#### Coordonnées :

### Espaces Numériques

115 Chemin du Château 06640 Saint-Jeannet

espacesnumeriques@gmail.com

Téléphone : 06 61 72 70 57

Permanence téléphonique Lundi-Vendredi de 09h00 à 12h00.



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## Programme de formation

(article L. 6353-1 du code du travail)

### « ACCELERATION, MAITRISE ET SECURITE de VOS PC »

Catégorie de formation :	Actions de formation dispensées aux créateurs et repreneurs d'entreprise. Remise à niveau, maîtrise des savoirs de base, initiation.
Nom du stagiaire :	[Nom du stagiaire]
Période de formation :	[date de début et de fin de la formation]
Durée de la formation :	3 heures.
Public visé :	Toute personne se servant d'un ordinateur de type PC sous Windows.
Nom du formateur :	Jean-Marc ANGELINI - CV en annexe.
Niveau de connaissances préalables requis :	Débutant en informatique 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.
Objectifs de la formation :	A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir durablement son ordinateur à son niveau de performance optimal.</li> <li>- Détecter et éliminer les menaces logicielles mettant en danger ses données personnelles et professionnelles.</li> </ul>
Nature des travaux demandés au stagiaire et Temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux :	Application pratique de chaque chapitre, durée estimée égale à celle du chapitre.  QCM en fin de chaque module de formation - 5 min par QCM



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

<p>Modalités techniques de l'outil de formation.</p>	<p>Le Dispositif est proposé sous forme de séances organisées à distance de façon asynchrone, le Bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Système d'exploitation supporté : Windows : 7 ou ultérieur.</i></li> <li>- <i>Une connexion internet.</i></li> </ul> <p>Le Dispositif n'est pas nécessairement exécuté sous le contrôle permanent d'un encadrant, afin de permettre à chaque Bénéficiaire d'utiliser, à son rythme et à sa convenance, les outils mis à sa disposition. Toutefois, un encadrement à distance est à la disposition du Bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique.</p>
<p>Modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes :</p>	<p><u>Jours et plages horaires durant lesquels le formateur/tuteur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h.</p> <p>Courriel : jma@snum.fr</p> <p><u>Période durant lesquels le formateur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Pendant toute la période de la formation.</p> <p>Le stagiaire peut également demander un entretien sous forme de visioconférence à tout moment. il doit en faire la demande par mail ou par téléphone.</p>
<p><u>Coordonnées de contact du formateur :</u></p>	<p>Coordonnées de contact :</p> <p>Mail : jma@snum.fr Tél : 06 61 72 70 57</p>
<p>Délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action :</p>	<p>Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 48h jour ouvrés à toute sollicitation mail ou téléphonique de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.</p>
<p>Modalités de suivi et d'évaluation des séquences de formation ouverte ou à distance :</p>	<p>Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :</p> <p>QCM à chaque fin de module.</p>



## **ACCELERATION MAITRISE et SECURITE du POSTE de TRAVAIL** Version « optimisez votre informatique au lieu de la remplacer »

### **PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ**

#### **MODULE 1 Optimiser les aspects logiciels – 1 heure 15**

Chapitre 1 Savoir désinstaller de manière complète.  
Chapitre 2 Sélection d'un anti-virus  
Chapitre 3 Elimination des logiciels inutiles, malwares et virus  
Chapitre 4 Evaluation des acquis – QCM.

#### **MODULE 2 Optimiser les composants matériels – 1 heure 30**

Chapitre 1 la mémoire vive (RAM)  
Chapitre 2 le disque dur  
Chapitre 3 la connexion internet  
Chapitre 4 Evaluation des acquis – QCM.

#### **Evaluation finale – 15 min.**

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

Nous allons vérifier ensemble 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.

Conformément à notre charte qualité, nous prendrons en compte ses remarques pour l'amélioration continue de cette formation.



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## MODALITES DE FORMATION

### COMMENT ACCEDER A LA FORMATION

Vous avez reçu ou vous allez recevoir rapidement vos identifiants pour vous connecter à votre compte sur la plateforme de FOAD. Si ce n'est pas le cas, contactez-nous sans délai.

Vous pourrez y suivre votre formation à votre rythme, votre progression sera enregistrée à titre de preuve de votre présence.

La validation des QCM sera la preuve de vos acquis, et nous permettra de vous apporter un suivi pédagogique personnalisé.

Ces éléments sont tous expliqués plus en détail dans la [présentation vidéo complète de votre formation](#). (Cette présentation couvre tous les modules de la formation intégrale, sachant que vous n'allez suivre que les modules 1 et 2, cela vous permettra de découvrir la suite !).

### RESSOURCES ET SERVICES NUMERIQUES

Votre formation est organisée en modules divisés en chapitres.

Chaque chapitre est constitué d'une vidéo et de textes explicatifs complémentaires si nécessaire.

Le temps de visionnage des vidéos est enregistré à titre de preuve de présence.

A la fin de chaque chapitre, vous devrez valider un QCM.

Ces preuves de votre présence seront nécessaires pour l'éventuelle prise en charge de votre formation par un organisme tel que OPCO ou CPF.



## MODALITES TECHNIQUES

Le bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :

- Une connexion internet permettant de visionner des vidéos (ADSL, 4G ou fibre).
- Pour le simple suivi de la formation, tout dispositif pouvant afficher un navigateur internet classique convient.
- Pour la mise en pratique des conseils, le matériel correspondant à la présente formation est de type PC sous Windows, toutes versions.
- L'équipement visioconférence (webcam, micro et haut-parleurs) n'est pas obligatoire, mais conseillé pour le support pédagogique.
- Nous recommandons en général un PC sous Windows 10 avec un équipement visioconférence basique.

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES

Découvrez **encore plus de ressources pédagogiques** grâce à notre présence active sur les réseaux sociaux.

- **Notre site internet :** <https://snum.fr/formations-informatiques>
- **Notre page Facebook :** <https://www.facebook.com/snformation>
- **Notre chaine YouTube :**  
<https://www.youtube.com/c/EspacesnumériquesSaintJeannet>

Inscrivez-vous également sur le groupe Facebook de votre formation, où vous pourrez échanger avec les personnes qui suivent la même formation que vous !

<https://www.facebook.com/groups/EvFormationsAMSO>



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## DOCUMENTS UTILES



### Le formateur : Jean-Marc ANGELINI

INGENIEUR ARTS et METIERS

Membre du [REXAM](#)

(Réseau des consultants EXPérimentés Arts et Métiers)

#### Formations assurées

- Accélération, maîtrise et sécurité de vos ordinateurs.
- Créer et référencer votre site internet.
- Prise en main des systèmes d'exploitation (Windows, macOS).
- Formations de base à la bureautique.
- Formation avancée à la programmation VBA/Excel.

#### Parcours professionnel

##### Gérant, Espaces Numériques (Saint-Jeannet) depuis 2007

Assistance et formation informatique, médias numériques, calcul de structures, conseil et études.

Membre du jury de l'AFPA de Nice section concepteur et développeur internet pendant 2 ans.

Créateur du site SauveMonPC.fr (n°1 sur Google « self-assistance informatique »).

Propriétaire de AidezMonPC.fr (n°1 sur Google « assistance informatique à distance »).

Réalisation d'environnements d'exploitation sur mesure (en VBA, HTML, PHP, MySQL)

Note 100/100 chaque année depuis 2012 dans l'évaluation des fournisseurs d'Ingéméca/Studiel.

##### Expert calcul, AKKA Technologies (Mandelieu) 2006

Missions de formation internes à l'entreprise : méthodes de calcul, maintenance informatique.

##### Responsable calcul ligne de produits intérieurs, Mecaplast (Monaco) 2003-2006

Développement de méthodes de calcul et formation des ingénieurs de l'équipe.

##### Responsable calcul, Piaggio Aero Industries France (Nice) 2001-2002

Formation interne sur la rédaction de procédures qualité, coordination avec les services de Finale Ligure.

##### Chef des départements analyses et informatique, BE System (Mandelieu) 1988-2001

Nombreuses missions de formation internes à l'entreprise, pour les ingénieurs et les responsables d'agence : méthodes de calcul, maintenance informatique, programmation.

##### Ingénieur calcul SEASE (Mandelieu) 1987 et ingénieur TOP TECHNIC (Antibes) 1986

##### Professeur de mathématiques, Lycée technique de Sokodé (TOGO) 1984-1986

Deux années scolaires assurées avec plusieurs classes, programme de 1ère scientifique française.



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097

## CHARTRE de CONFIDENTIALITE

La version à jour est disponible en ligne à cette adresse

<https://snum.fr/formations-informatiques/charte-de-confidentialite/>

## CONDITIONS GENERALES de VENTE

La version à jour est disponible en ligne à cette adresse

<https://snum.fr/formations-informatiques/conditions-generales-de-vente/>

## MENTIONS LEGALES

La version à jour est disponible en ligne à cette adresse

<https://snum.fr/formations-informatiques/mentions-legales/>

## ENGAGEMENTS DEONTOLOGIQUES

La version à jour est disponible en ligne à cette adresse

<https://snum.fr/formations-informatiques/charte-deontologique/>

## REGLEMENT INTERIEUR

La version à jour est disponible en ligne à cette adresse

<https://snum.fr/formations-informatiques/reglement-interieur-formation-en-e-learning/>



Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060892806 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Espaces Numériques – 115 chemin du Château 06640 Saint-Jeannet – SIRET : 498110097 00017  
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR04498110097