

	Formation sur l'utilisation des outils numériques dans notre quotidien PARCOURS DÉCOUVERTE (Lundi) <i>Jasmin Tremblay Automne 2026</i>		
1	Septembre	21	Explorer ses appareils sans crainte
2		28	Naviguer sur Internet
3	Octobre	5	Courriels et communication
		12	<i>Congé Action de grâce</i>
4		19	Vidéos, appels et réseaux sociaux
5		26	Photos et souvenirs numériques
6	Novembre	2	Sécurité numérique et fraude
7		9	Applications utiles au quotidien
8		16	Banque et services en ligne
9		23	Divertissement numérique
10		30	IA et assistants numériques
11		7	Organisation personnelle numérique
12	Décembre	14	Expérimentation personnelle

Programme de formation — « Le numérique au quotidien »

Public cible : personnes débutantes ou intermédiaires

Durée : 12 semaines

Rythme suggéré : 1 cours par semaine de 2h00

Méthode :

- 40 % présentation simple et démonstrations guidées
- 60 % exercices pratiques accompagnés

Objectifs généraux

- Développer l'autonomie numérique
- Réduire les inquiétudes face à la technologie
- Comprendre les bases de sécurité numérique
- Utiliser ordinateur, tablette et téléphone intelligemment dans la vie quotidienne

Structure pédagogique

Chaque séance peut suivre cette structure :

1. **Accueil (10 min)**
 - Retour sur le cours précédent
 - Questions libres
 2. **Théorie et démonstrations (50 min)**
 - Explications visuelles et ordinateur + projection
 - Vocabulaire numérique
 3. **Pause (10 min)**
 4. **Atelier pratique guidé, mini défi, exercice autonome (60 min)**
-



Semaine 1 —

Explorer ses appareils sans crainte

Thématique :

« Comprendre ce que j’ai entre les mains »

Théorie

- Différence entre :
 - ordinateur
 - tablette
 - téléphone intelligent
- Écran tactile vs clavier/souris
- Internet expliqué
- Wi-Fi et données mobiles, mots de passe

Démonstration

- Rechercher principaux interrupteurs, connecteurs pour chaque appareil
- Ajuster le volume
- Charger la batterie
- Utiliser écran tactile
- Ouvrir et fermer une application

Exercices

- Connecter l’appareil au Wi-Fi
- Changer luminosité
- Prendre une capture d’écran
- Reconnaître les icônes principales, raccourcis

Activité intéressante

- Explorer les composantes physiques d’au moins 3 autres types d’appareils

- Bouton Marche-arrêt, prise alimentation, volume, branchement écouteur
-

Semaine 2 — Naviguer sur Internet

Thématique :

« Le monde au bout des doigts »

Théorie

- Qu'est-ce qu'un navigateur web?
- Différence entre Google et Internet
- Barre d'adresse et moteur de recherche

Démonstration

- Faire une recherche
- Ouvrir plusieurs onglets
- Rechercher météo, recettes, nouvelles

Exercices

- Trouver :
 - un horaire d'autobus
 - une recette
 - une vidéo musicale
 - une pharmacie locale
 - âge de chanteurs et d'acteurs

Activité intéressante

- Recherche d'anciennes chansons ou souvenirs historiques
- Dates de spectacles
- Menus de restaurants
- « Explorer Maps.Google et voyager virtuellement »

Semaine 3 — Courriels et communication

Thématique :

« Rester connecté avec sa famille »

Théorie

- Fonctionnement du courriel
- Adresse courriel
- Pièces jointes

Démonstration

- Envoyer un courriel
- Répondre
- Ajouter une photo

Exercices

- Envoyer un message au groupe
- Créer un contact
- Organiser sa boîte de réception

Activité intéressante

- Écrire une « carte postale numérique »
-

Semaine 4 — Vidéos, appels et réseaux sociaux

Thématique :

« Voir et parler à distance »

Théorie

- Appels vidéo
- Introduction aux réseaux sociaux

Démonstration

- Utiliser :
 - Messenger
 - WhatsApp
 - Zoom
 - Facebook

Exercices

- Faire un appel vidéo
- Envoyer un message vocal
- Publier (partager) une photo

Activité intéressante

- Rencontre virtuelle avec un autre
-

Semaine 5 — Photos et souvenirs numériques

Thématique :

« Sauvegarder sa mémoire »

Théorie

- Où vont les photos?
- Mémoire interne et nuage

Démonstration

- Prendre des photos
- Faire une vidéo, partage
- Créer un album

Exercices

- Retoucher une photo : correction luminosité, contraste, recadrer
- Envoyer une photo à un proche
- Scanner une vieille photo papier

Activité intéressante

- Prendre des photos et les améliorer

Semaine 6 — Sécurité numérique et fraude

Thématique :

« Se protéger sur Internet »

Théorie

- Arnaques courantes
- Faux courriels
- Mots de passe
- Confidentialité

Démonstration

- Reconnaître un site sécurisé
- Créer un bon mot de passe
- Détecter une fraude

Exercices

- Identifier de faux messages
- Créer un mot de passe sécurisé
- Activer la double authentification

Activité intéressante

- Jeu interactif « Vrai ou fraude? »
-

Semaine 7 — Applications utiles au quotidien

Thématique :

« Simplifier sa vie »

Théorie

- Qu'est-ce qu'une application? Gratuite ou payante?
- Installer/désinstaller

Démonstration

Applications utiles :

- météo
- cartes (waze, maps.google)
- transport (autobus, avion, auto, bateau)
- santé
- banque

Exercices

- Installer une application
- Trouver un trajet
- Vérifier la météo

Activité intéressante

- Planifier un projet de vacance : camping, croisière, spectacles
-

Semaine 8 — Banque et services en ligne

Thématique :

« Gagner du temps sans se déplacer »

Théorie

- Services gouvernementaux
- Banque en ligne
- Paiements sécurisés

Démonstration

- Consulter un compte
- Payer une facture
- Prendre un rendez-vous médical

Exercices

- Simulations sécurisées
- Navigation sur sites officiels

Activité intéressante

- Réserver une activité culturelle en ligne
-

Semaine 9 — Divertissement numérique

Thématique :

« Le numérique pour le plaisir »

Théorie

- Streaming
- Livres numériques, balados, PodCast
- Jeux cérébraux

Démonstration

- Utiliser :
 - YouTube
 - Spotify
 - Netflix

Exercices

- Créer une liste musicale
- Trouver un documentaire
- Installer un jeu mémoire

Activité intéressante

- Karaoké numérique ou quiz interactif
-

Semaine 10 — IA et assistants numériques

Thématique :

« Découvrir les outils du futur »

Théorie

- Qu'est-ce qu'une IA?
- Limites et avantages
- Assistants vocaux

Démonstration

- Utiliser :
 - ChatGPT
 - Copilot
 - Google Assistant
 - Siri

Exercices

- Poser des questions utiles : « prompts »
- Générer une recette, synthèse de livre ou film
- Demander un rappel vocal

Activité intéressante

- Créer un poème ou une histoire avec l'IA
-

Semaine 11 —

Organisation personnelle numérique

Thématique :

« Mieux organiser sa vie »

Théorie

- Calendriers
- Notes
- Rappels

Démonstration

- Agenda numérique
- Alarmes
- Listes d'épicerie

Exercices

- Planifier une semaine
- Créer des rappels médicaux
- Partager un calendrier familial

Activité intéressante

- Remplir son agenda personnel numérique

Semaine 12 — Expérimentation personnelle

Thématique :

« Je suis autonome numériquement »

Activité principale

Projet pratique au choix :

- album photo numérique
- appel vidéo familial
- recherche voyage
- budget numérique
- recette illustrée

Clôture

- Collation des grades
 - Photos de groupe
 - Discussion sur les apprentissages
-

Matériel recommandé

Pour les participants

- Tablette ou téléphone personnel
- Carnet de notes et crayon
- Câble électrique ou chargeur

