

MAITRISER WINDOWS 11

GUIDE POUR LES SENIORS

La prise en main sans stress

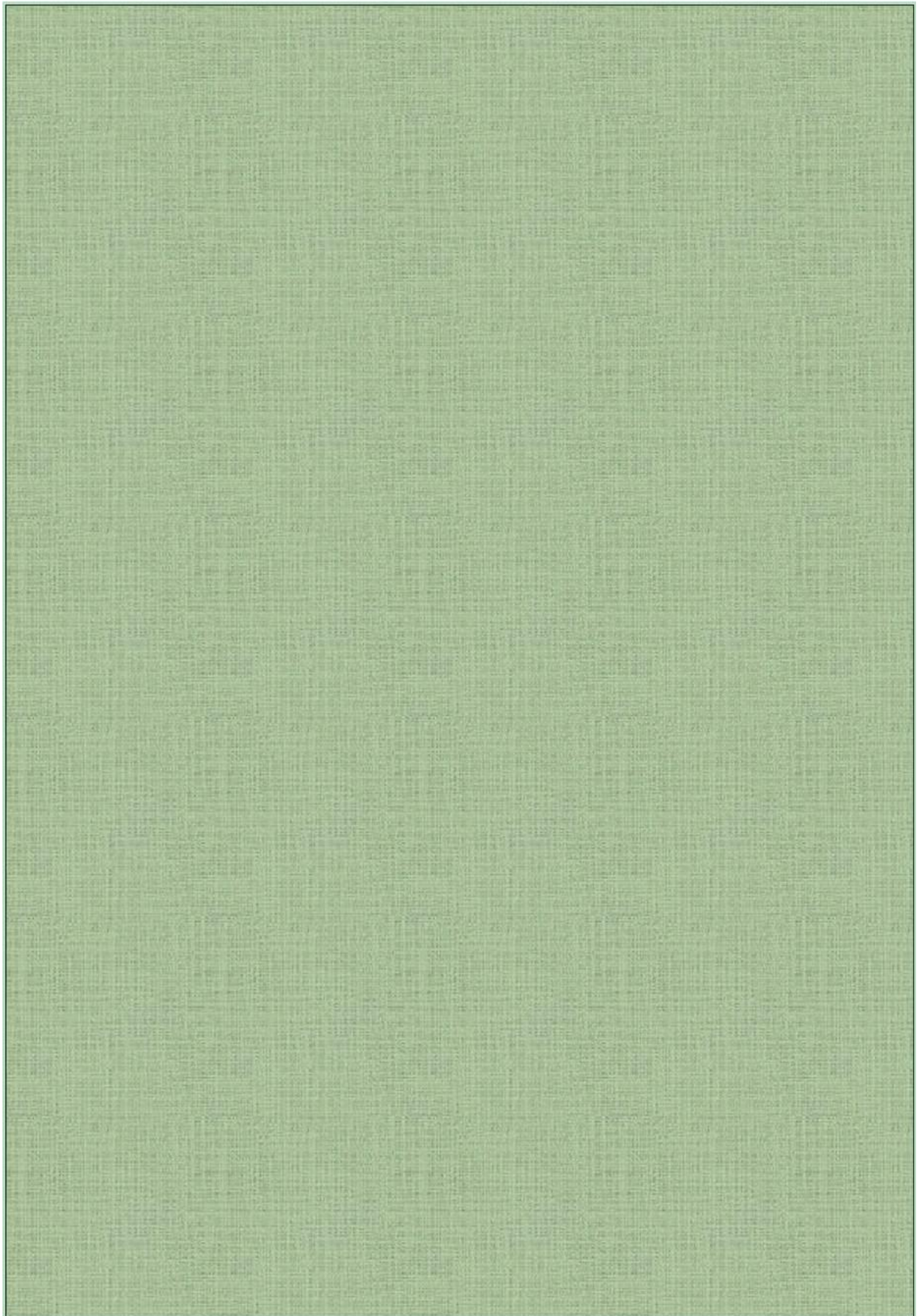
Immersion dans Windows

Naviguer et échanger en sécurité

Autonomie et Performance

Muscler sa mémoire et s'amuser





11

TABLE DES MATIÈRES

Maitriser
Windows 11

- [PAGE 2] **CHAPITRE 1** Bienvenue dans votre espace numérique
L'ordinateur, un outil de lien et d'autonomie
Comprendre l'équipe informatique : le chef d'orchestre et ses musiciens
Dédramatiser l'informatique : le droit à l'erreur
- [PAGE 3] **CHAPITRE 2** Premier Contact : Le Matériel et les Gestes de base
Les quatre piliers de votre ordinateur
Le maniement de la souris : votre bouée de sauvetage
Démarrer et arrêter proprement
- [PAGE 4] **CHAPITRE 3** À la découverte de l'Interface Windows 11 : votre nouveau bureau
La Barre des Tâches : le centre de commande
Organiser ses fenêtres avec "Snap Layouts"
- [PAGE 5] **CHAPITRE 4** Personnalisation, Confort Visuel et Sonore
Ajuster la taille des textes et des icônes pour ne pas se fatiguer les yeux
Modifier le fond d'écran et régler la luminosité
Adapter la vitesse de la souris et du double-clic
Régler le volume sonore de l'ordinateur
- [PAGE 6] **CHAPITRE 5** L'Explorateur de Fichiers : Ranger et Retrouver ses Documents
L'analogie de l'armoire : comprendre le classement
Naviguer avec l'Explorateur de fichiers
Gérer vos documents et votre sauvegarde
La clé USB : brancher, copier et retirer en sécurité
- [PAGE 7] **CHAPITRE 6** Voyager sur Internet et communiquer
Choisir son navigateur : votre fenêtre sur le Web
Créer votre adresse Gmail : le tutoriel pas à pas
Rechercher comme un expert avec les moteurs de recherche
- [PAGE 8] **CHAPITRE 7** Sécurité et Confidentialité : Se Protéger Efficacement
Identifier les trois menaces principales
Votre bouclier : Windows Defender
Les commandements de la sécurité au quotidien
- [PAGE 9] **CHAPITRE 8** Entretien et Optimisation : Garder son PC Rapide
Le grand ménage des programmes inutilisés
Alléger le démarrage du système
Analyser le disque et réparer les erreurs
- [PAGE 10] **CHAPITRE 9** Astuces et Productivité : Les Raccourcis Indispensables
Le guide des raccourcis magiques
La méthode pour réussir à coup sûr
- [PAGE 10] **CHAPITRE 10** Les Sauvegardes : Une Nécessité Absolue !
Les deux supports les plus fiables
- [PAGE 11] **CHAPITRE 11** Les Logiciels Indispensables pour Votre Quotidien
La bureautique et les documents
Les loisirs et la communication
Le multimédia et la photo
- [PAGE 12] **CHAPITRE 12** Muscler votre mémoire en vous amusant avec Windows 11 !
Place au jeu ! (Se détendre et s'amuser)
Faites travailler vos neurones ! (S'entraîner et progresser)
- [PAGE 14] **ÉPILOGUE** L'informatique à votre rythme et en toute confiance

Bienvenue dans l'univers de Windows 11 ! Aujourd'hui, l'ordinateur est bien plus qu'une simple machine de bureau. C'est un lien vital pour rester connecté à nos proches, partager nos souvenirs et gérer nos démarches quotidiennes en toute autonomie. Face aux innovations technologiques, il est fréquent de se sentir dépassé, mais ce système a été pensé pour s'adapter à vous.

Windows 11 a été conçu pour être votre partenaire de confiance : son interface épurée n'est pas un obstacle, mais une aide intuitive pensée pour vous simplifier la vie. Ce guide va vous accompagner pas à pas, à votre rythme, sans jargon inutile.

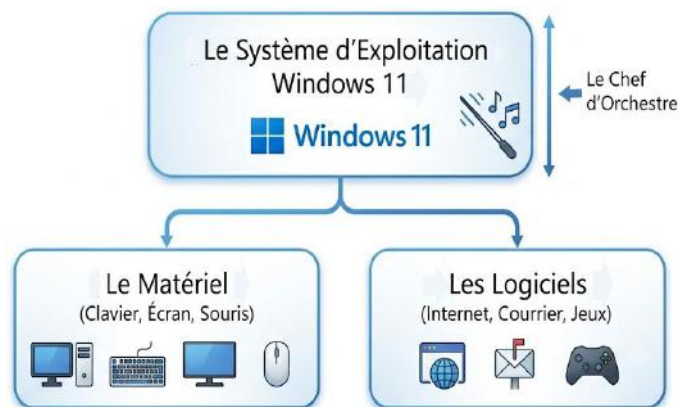
1. L'ordinateur, un outil de lien et d'autonomie

Il est normal de ressentir une appréhension face à l'écran. Pourtant, une fois les premiers repères installés, le numérique devient un prolongement formidable de vos activités :

- Garder le contact : Envoyer des messages, partager les photos de famille ou échanger avec les membres d'une association réduit instantanément les distances. Vos proches ne sont plus qu'à quelques secondes de vous.
- S'informer et s'organiser : Consulter la météo locale ou coordonner les activités d'un club se fait désormais en quelques clics depuis votre salon. C'est une véritable ouverture sur la vie associative locale.
- Gérer le quotidien : Prendre un rendez-vous ou remplir un formulaire administratif s'effectue à votre rythme, chez vous, renforçant votre indépendance et votre liberté d'action.

2. Comprendre l'équipe informatique : le chef d'orchestre et ses musiciens

Pour débiter sans stress, imaginez votre ordinateur comme une équipe de travail bien rodée ou un orchestre symphonique. Chaque élément possède un rôle précis pour faire fonctionner l'ensemble :



- Le Système d'Exploitation (Windows 11) : C'est le chef d'orchestre. Il gère la mémoire, organise le travail et traduit vos gestes pour que la machine vous obéisse instantanément.

- Le Matériel : Ce sont les musiciens. L'écran affiche l'image, le clavier transmet les lettres, et la souris guide le pointeur. Ils traduisent concrètement les ordres du système.

- Les Logiciels : Ce sont les partitions. Ces programmes s'exécutent sous la direction de Windows pour accomplir une tâche précise, comme écrire une lettre ou naviguer sur le Web.

Que vous possédiez un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable, les principes restent les mêmes. L'apprentissage fait sur une machine est immédiatement valable sur l'autre.

3. Dédramatiser l'informatique : le droit à l'erreur

La plus grande barrière est souvent la peur de "bloquer" la machine, de déclencher une panne ou d'effacer définitivement un document précieux. C'est une réaction courante qui n'a plus lieu d'être aujourd'hui.

Surtout, ne craignez rien : en informatique moderne, presque tout est réversible. Un clic malencontreux ne va pas casser votre appareil. Windows intègre de nombreux filets de sécurité, comme la Corbeille pour récupérer un fichier jeté par erreur, ou des messages d'avertissement clairs avant chaque action importante.

Considérez cet apprentissage comme un voyage d'exploration tranquille. Prenez le temps d'avancer à votre propre rythme, appropriez-vous votre espace et rappelez-vous qu'un clic n'est jamais définitif. C'est avec cette approche sereine que vous progresserez le plus facilement.

Bien connaître son équipement permet de naviguer en toute confiance et d'éviter les fausses manipulations.

1. Les quatre piliers de votre ordinateur

Votre machine repose sur quatre éléments physiques indissociables :

- L'Unité centrale : Le "cerveau" de l'ordinateur qui abrite la mémoire. Le bouton de démarrage (Power) est en façade sur un fixe, ou intégré au clavier sur un portable.
- L'Écran : Il assure l'affichage visuel de vos actions, messages et photos.
- Le Clavier : Votre outil de saisie pour taper du texte, des chiffres et des commandes.
- La Souris : Votre outil de pilotage qui déplace le pointeur (la flèche) à l'écran.



2. Le maniement de la souris : votre bouée de sauvetage

Quatre gestes simples suffisent pour devenir parfaitement autonome :

- Le clic gauche (une pression) : Sélectionne un élément ou valide un choix ("Oui", "Valider").
- Le double-clic (deux pressions rapides) : Ouvre un dossier ou lance un logiciel depuis le Bureau.
- Le clic droit (une pression) : Votre bouée de sauvetage. Il affiche un menu d'options cachées selon l'endroit où vous vous trouvez. En cas d'hésitation, faites un clic droit !
- La roulette : Permet de faire défiler les longs documents et les pages internet sans effort.

3. Démarrer et arrêter proprement

Pour préserver votre matériel, respectez toujours ces procédures simples :

Allumage : Sur un fixe, allumez l'écran puis l'unité centrale. Sur un portable, ouvrez le capot et appuyez sur le bouton de démarrage. Laissez la machine charger ses programmes.

Extinction : Ne débranchez jamais la prise et ne forcez pas l'arrêt. Cliquez sur le Menu Démarrer (logo bleu), puis sur l'icône Marche/Arrêt (le cercle coupé d'un trait) et choisissez Éteindre.

⚠ Conseil vital : Si Windows installe des mises à jour à l'extinction, laissez-le faire. L'ordinateur s'éteindra tout seul, garantissant la bonne santé de votre système..

Windows 11 prône la clarté visuelle. Tout a été pensé pour que l'interface soit épurée, moderne et que l'essentiel reste immédiatement sous vos yeux afin de vous simplifier la vie.

1. La Barre des Tâches : le centre de commande

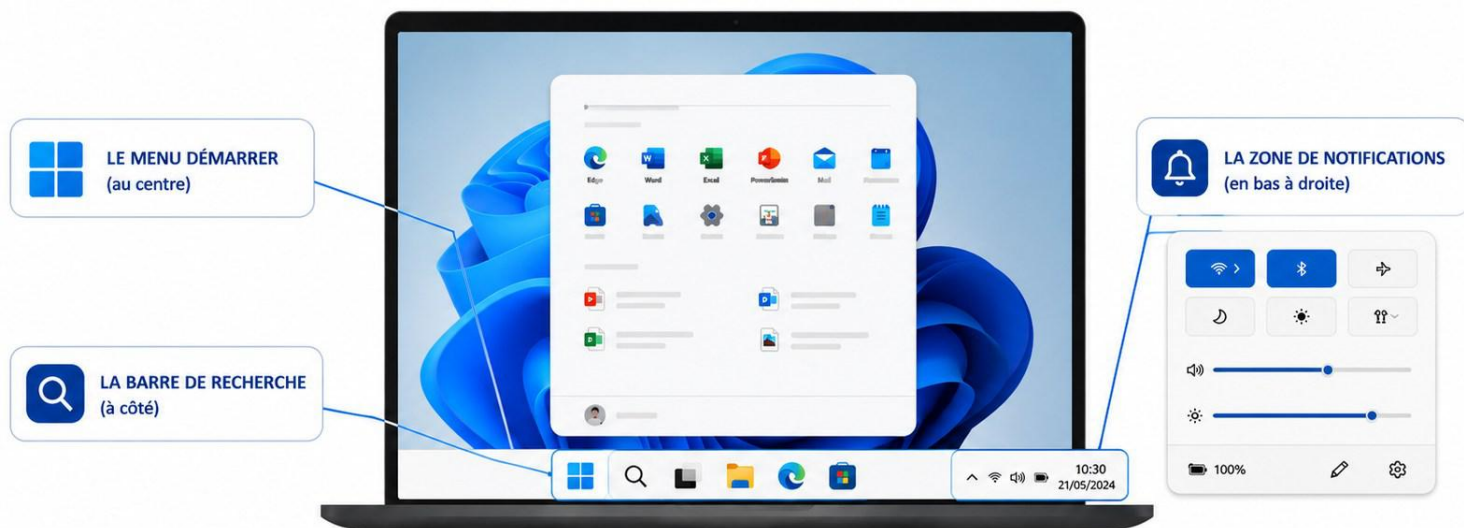
Située tout en bas de votre écran, cette longue bande horizontale est le cœur de pilotage de votre ordinateur. Les boutons principaux y ont été recentrés pour un meilleur confort visuel :

- Le Menu Démarrer (le logo bleu à quatre carrés, au centre) : C'est votre point de départ. Il contient vos applications favorites (les anciennes "tuiles" ont disparu pour offrir une meilleure lisibilité) et vos fichiers récents.
- La Barre de Recherche : Placée juste à côté du menu Démarrer, c'est votre détective privé. Tapez un nom de document ou un mot-clé pour qu'elle le retrouve instantanément dans votre ordinateur ou sur Internet.
- La Zone de Notifications (en bas à droite) : C'est le tableau de bord de votre machine. Surveillez-y l'heure, votre connexion Wi-Fi, le volume sonore, le niveau de la batterie et les alertes de sécurité.

2. Organiser ses fenêtres avec "Snap Layouts"

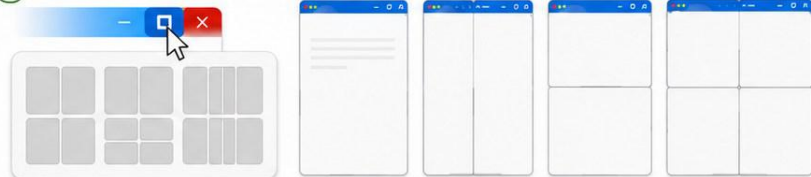
Lorsque plusieurs fenêtres sont ouvertes en même temps, Windows 11 vous propose un système de rangement intelligent appelé Snap Layouts pour éviter toute sensation d'encombrement :

- À la souris : Survolez le bouton d'agrandissement d'une fenêtre (le petit carré en haut à droite, à côté de la croix rouge). Une boîte apparaît : cliquez sur l'un des modèles proposés pour diviser proprement votre écran et placer vos fenêtres côte à côte.
- Au clavier : Pour aller encore plus vite, vous pouvez utiliser une combinaison de touches. Restez appuyé sur la touche Windows de votre clavier et appuyez sur la flèche de direction gauche ou droite. Votre fenêtre active ira s'ancrer instantanément sur une moitié parfaite de votre écran. .



ORGANISER SES FENÊTRES AVEC "SNAP LAYOUTS"

LA MÉTHODE À LA SOURIS



L'ASTUCE DE PRO AU CLAVIER



Prenez le temps d'approprier ce nouvel espace : une interface bien ordonnée est le premier pas vers une navigation sereine et sans stress !

Votre ordinateur doit s'adapter à vos besoins et à vos préférences. Windows 11 intègre de nombreux réglages simples, mais souvent méconnus, qui permettent de soulager la fatigue visuelle, de clarifier l'affichage, de gérer le son et de rendre le maniement de la souris beaucoup plus fluide au quotidien.

1. Ajuster la taille des textes et des icônes

Plisser les yeux devant son écran fatigue. Pour lire vos documents avec un confort total, vous pouvez modifier l'échelle de Windows :

- Agrandir les textes : Ouvrez les Paramètres (icône d'engrenage) via le menu Démarrer. Allez dans Accessibilité, à gauche, puis cliquez sur Taille du texte. Faites glisser le curseur bleu et cliquez sur Appliquer.
- Grossir les icônes du Bureau : Sur votre Bureau, faites un clic droit sur un espace vide. Pointez sur Affichage, puis sélectionnez Grandes icônes. Elles deviendront immédiatement plus visibles et faciles à cibler.

2. Modifier le fond d'écran et la luminosité

Un écran trop brillant fatigue la rétine, tandis qu'un écran trop sombre est illisible en plein soleil.

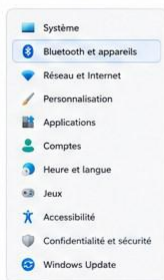
- Ajuster la luminosité : Cliquez sur le bloc d'icônes en bas à droite de l'écran (batterie, réseau). Sur le panneau rapide, déplacez le curseur avec l'icône de soleil (sur un écran externe, utilisez plutôt les boutons physiques de votre moniteur).
- Changer le fond d'écran : Faites un clic droit sur le Bureau, choisissez Personnaliser puis Arrière-plan. Sélectionnez un thème Windows ou cliquez sur Parcourir les photos pour utiliser une image personnelle.

3. Adapter la vitesse de la souris et du double-clic

Si la flèche se déplace trop vite ou si l'ordinateur ne réagit pas lorsque vous ouvrez un dossier, des ajustements s'imposent. Ouvrez les Paramètres, cliquez sur Bluetooth et appareils, puis sélectionnez Souris. Vous pourrez y régler la vitesse du pointeur et la sensibilité du double-clic.

Le maniement de la souris demande de la précision. Si le pointeur (la flèche) se déplace trop vite ou si l'ordinateur ne réagit pas lorsque vous essayez d'ouvrir un dossier, quelques ajustements s'imposent.

- 1 Ouvrez les Paramètres, cliquez sur Bluetooth et appareils, puis faites défiler la page pour sélectionner Souris.

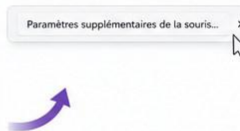


- 2 Ralentir le pointeur
Repérez la ligne Vitesse du pointeur de la souris. En réduisant légèrement cette vitesse vers la gauche, la flèche parcourra moins de distance à l'écran pour un même mouvement de votre main.



- 3 Faciliter le double-clic

Toujours dans ce menu, cliquez tout en bas sur Paramètres supplémentaires de la souris. Dans la petite fenêtre qui s'ouvre, repérez la zone Vitesse du double-clic et déplacez le curseur vers le réglage Lent. Validez en cliquant sur Appliquer puis OK.



4. Régler le volume sonore de l'ordinateur

Pour écouter une vidéo ou couper un son dérangerant, le volume s'ajuste en un instant.

- Cliquez sur le groupe d'icônes en bas à droite (Wi-Fi, haut-parleur).
- Déplacez le curseur à côté du haut-parleur vers la droite pour monter le son ou vers la gauche pour le baisser.
- Un clic direct sur le haut-parleur coupe instantanément le son.

 **L'astuce bien-être** : L'Éclairage nocturne.

Dans le menu Paramètres > Système > Affichage, vous trouverez une option appelée Éclairage nocturne. En l'activant, votre écran va réduire la diffusion de "lumière bleue" (qui perturbe le sommeil) pour afficher des tons plus chauds et ambrés. C'est un réglage idéal si vous utilisez votre ordinateur en fin de journée ou en soirée.

Voici le texte raccourci de 20 mots exacts, tout en conservant l'intégralité des notions et de la structure.

Pour ne jamais perdre vos documents, Windows 11 organise vos données selon une arborescence logique. C'est l'outil indispensable pour gérer vos photos, lettres et fichiers administratifs.

1. L'analogie de l'armoire : comprendre le classement

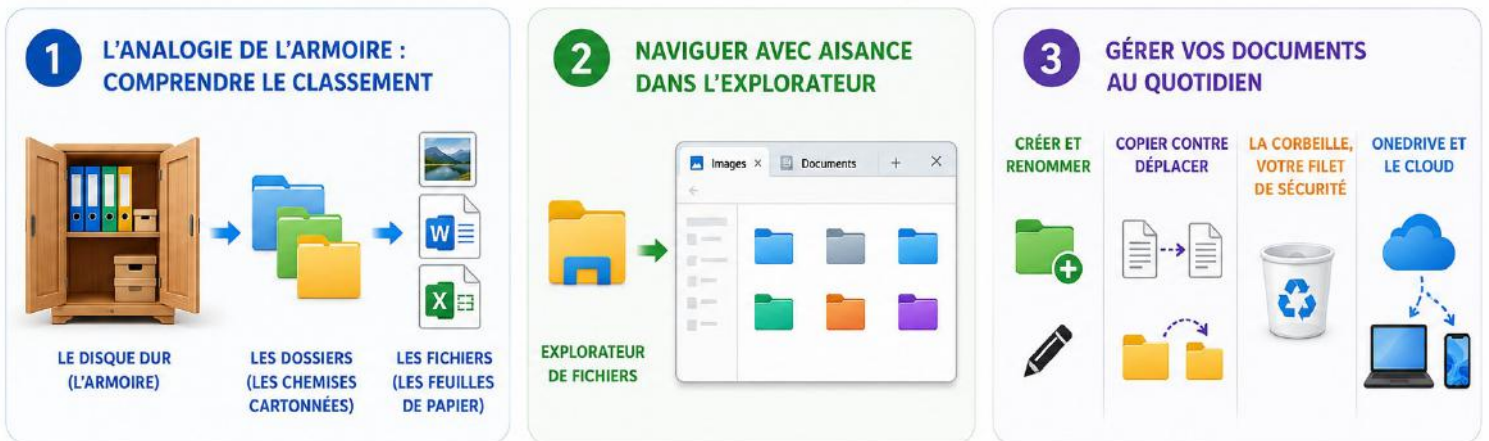
Pour comprendre le stockage de vos données, imaginez une armoire traditionnelle :

- Le Disque Dur (L'armoire) : L'espace global de stockage. Tout ce qui est enregistré s'y trouve.
- Les Dossiers (Les chemises) : Les compartiments créés pour trier vos documents par thèmes (ex : "Photos", "Factures 2026").
- Les Fichiers (Les feuilles) : Vos documents finaux rangés dans les dossiers (une photo, une lettre, un tableau).

2. Naviguer avec l'Explorateur de fichiers

Pour ouvrir cette armoire, cliquez sur le dossier jaune dans la barre des tâches. L'Explorateur utilise des onglets en haut pour ouvrir plusieurs dossiers en même temps sans encombrer votre écran.

L'astuce : Pour retrouver la Corbeille ici, faites un clic droit dans le volet de gauche, puis cochez "Afficher tous les dossiers".



3. Gérer vos documents et votre sauvegarde (voir également le chapitre 10 page 10)

- Créer et Renommer un dossier : Clic droit dans un espace vide > Nouveau > Dossier. Pour changer son nom, clic droit sur le dossier puis cliquez sur l'icône de crayon.
- Copier contre Déplacer : "Copier" duplique le fichier. "Déplacer" (cliquer et glisser le fichier) change simplement l'emplacement du document original.
- La Corbeille : Un fichier supprimé reste récupérable. Ouvrez la Corbeille, faites un clic droit sur le fichier et choisissez "Restaurer".
- OneDrive : Ce service sauvegarde automatiquement vos dossiers sur Internet. En cas de panne, vos fichiers restent en sécurité et accessibles partout. En cas de panne de votre ordinateur, vos précieux documents restent en parfaite sécurité et accessibles depuis n'importe quel autre appareil.

4. La clé USB : brancher, copier et retirer en sécurité

La clé USB est idéale pour transférer et partager vos photos.

- Brancher : Insérez la clé. Une notification apparaît, et un nouveau disque s'affiche à gauche dans l'Explorateur.
- Copier des photos : Dans votre dossier "Photos", faites un clic droit sur les images et sélectionnez l'icône "Copier".
- Ouvrez votre clé USB, clic droit dans le vide et choisissez "Coller".
- Retirer en sécurité : Cliquez sur la petite flèche en bas à droite (près de l'heure), faites un clic droit sur l'icône de la clé et sélectionnez "Éjecter" avant de la débrancher.

Internet est une bibliothèque universelle d'une richesse infinie, mais pour la parcourir en toute confiance, il est essentiel de choisir les bons outils et d'adopter des méthodes de recherche efficaces.

1. Choisir son navigateur : votre fenêtre sur le Web

Votre navigateur est le logiciel qui vous permet d'afficher les pages internet. Microsoft Edge est déjà intégré à Windows 11, mais vous pouvez également installer et utiliser Google Chrome ou Mozilla Firefox.

Le conseil le plus important est de toujours accepter les mises à jour que ces logiciels vous proposent. Elles garantissent une navigation rapide et colmatent les failles de sécurité.

2. Créer votre adresse Gmail : le tutoriel pas à pas

Il est stratégique de posséder une adresse e-mail indépendante de votre fournisseur d'accès internet (Orange, SFR, Bouygues, etc.) pour ne pas la perdre si vous changez d'abonnement. Voici comment procéder pour créer un compte Gmail gratuit :

- Ouvrez votre navigateur internet et allez sur le site www.gmail.com.
- Cliquez sur le bouton "Créer un compte".
- Renseignez votre Nom et votre Prénom.
- Choisissez un nom d'utilisateur (ce sera le début de votre adresse, par exemple : jean.dupont@gmail.com). Si le nom est déjà pris, le système vous proposera des variantes.
- Saisissez un mot de passe robuste (mélangez des lettres, des chiffres et des caractères spéciaux) et validez-le.
- Indiquez votre date de naissance pour pouvoir récupérer votre accès en cas d'oubli.
- Recopiez le Captcha (les lettres déformées dans une image) pour prouver que vous n'êtes pas un robot.
- Acceptez les conditions générales et cliquez sur "Poursuivre vers Gmail".

3. Rechercher comme un expert avec les moteurs de recherche

Pour trouver une information précise sur Google ou Qwant sans vous perdre au milieu de millions de résultats inutiles, vous pouvez utiliser des symboles spécifiques appelés "opérateurs de recherche" :



- La phrase exacte : Entourez vos mots de guillemets (ex: "ma recette de tarte"). Le moteur cherchera uniquement les sites qui contiennent cette phrase exacte, mot à mot.
- Exclure un mot : Placez un signe moins juste avant le mot à éliminer (ex: recette tarte -sucre). Le système supprimera automatiquement tous les résultats qui parlent de sucre.
- Les terminaisons multiples : Placez un astérisque à la fin d'un mot-clé (ex: jardin*). Le moteur cherchera simultanément les mots jardin, jardiner, jardinage ou jardinier.
- Les majuscules strictes : Tapez votre mot entièrement en majuscules (ex: PARIS). Le moteur affichera en priorité les résultats où le mot est écrit exactement de cette manière.

La vigilance est votre meilleure défense contre les menaces qui circulent sur le Web. Pour naviguer l'esprit tranquille et mener vos démarches en toute confiance, il est essentiel d'apprendre à identifier les pièges et d'adopter de bons réflexes de protection.

1. Identifier les trois menaces principales

Sur Internet, vous pouvez croiser trois grands types de pièges :

- Les Virus : Logiciels malveillants conçus pour s'infiltrer dans votre système afin d'endommager vos fichiers ou de perturber le bon fonctionnement de votre ordinateur.
- Le Phishing (Hameçonnage) : E-mails ou messages frauduleux qui imitent l'identité de votre banque ou de l'administration pour vous inciter à donner vos mots de passe ou numéros de carte bancaire.
- Les Spywares (Logiciels espions) : Programmes invisibles qui s'installent à votre insu pour surveiller votre activité et capter vos données privées.



2. Votre bouclier : Windows Defender

Surtout, ne cédez pas à la panique : vous n'êtes pas sans défense. Windows 11 intègre gratuitement un excellent outil de protection appelé Windows Defender.

Cet antivirus intégré fonctionne de manière totalement invisible, se met à jour tout seul et s'avère amplement suffisant pour un usage quotidien prudent. Il analyse constamment votre ordinateur pour bloquer les logiciels suspects avant qu'ils ne puissent agir.

3. Les commandements de la sécurité au quotidien

L'antivirus le plus puissant reste votre propre vigilance. En appliquant ces quatre règles simples, vous éviterez la quasi-totalité des pièges :

- Méfiez-vous de l'urgence : Ne cliquez jamais sur les liens contenus dans des e-mails ou des SMS "urgents" réclamant vos identifiants. En cas de doute, connectez-vous vous-même sur le site officiel de l'organisme.
- Ignorez les fausses alertes (Pop-ups) : Si une fenêtre surgit à l'écran en affirmant que votre PC est infecté et qu'il faut appeler un numéro, c'est une arnaque. Fermez simplement la fenêtre ou redémarrez votre machine.
- Utilisez la double authentification : Pour vos comptes sensibles, activez cette sécurité renforcée. Elle consiste à saisir un code secret reçu par SMS sur votre téléphone portable en plus de votre mot de passe habituel.
- Le réflexe achats en ligne : Avant de saisir un numéro de carte bancaire, vérifiez la barre d'adresse tout en haut. Elle doit impérativement commencer par <https://> et afficher un petit icône de cadenas fermé.

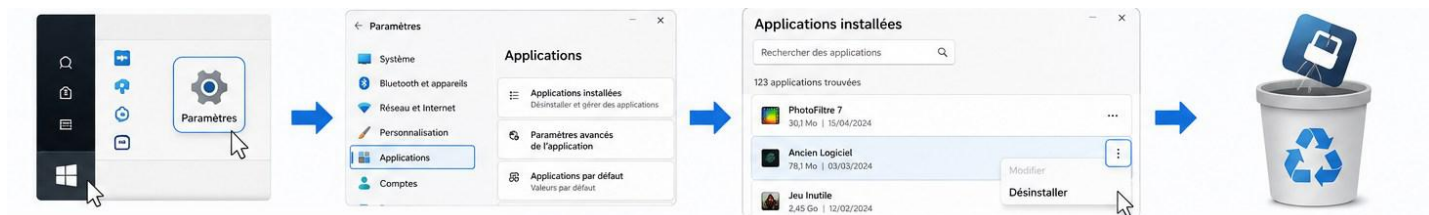
CHAPITRE 8 ENTRETIEN ET OPTIMISATION : GARDER SON PC RAPIDE

Un ordinateur s'encrasse naturellement à l'usage. Au fil des mois, l'accumulation de fichiers temporaires, de restes de téléchargements et de logiciels inutilisés finit par ralentir le système. Voici comment effectuer un bon nettoyage de printemps pour redonner du souffle à votre machine.

1. Le grand ménage des programmes inutilisés

Le premier réflexe pour alléger votre ordinateur consiste à supprimer les applications qui ne vous servent plus.

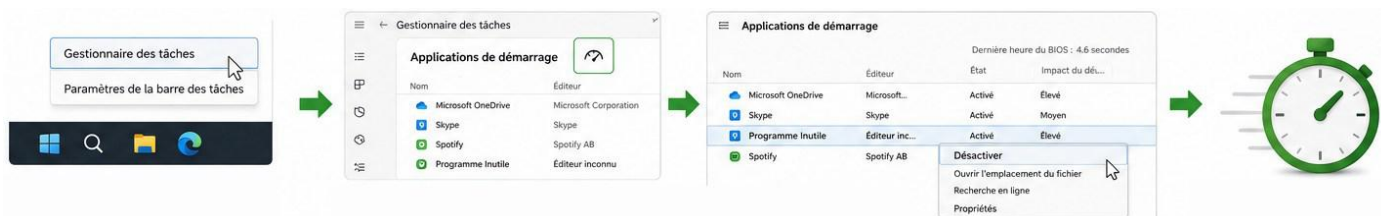
- Cliquez sur le Menu Démarrer puis sur l'icône Paramètres (l'engrenage).
- Rendez-vous dans la section Applications puis Applications installées.
- Parcourez calmement la liste. Si vous repérez un logiciel inutile, cliquez sur les trois petits points situés à sa droite et choisissez Désinstaller. Votre disque dur vous remerciera.



2. Alléger le démarrage du système

De nombreux logiciels s'autorisent à s'allumer en arrière-plan en même temps que votre ordinateur. Cela prolonge inutilement le temps d'attente à l'allumage de la machine.

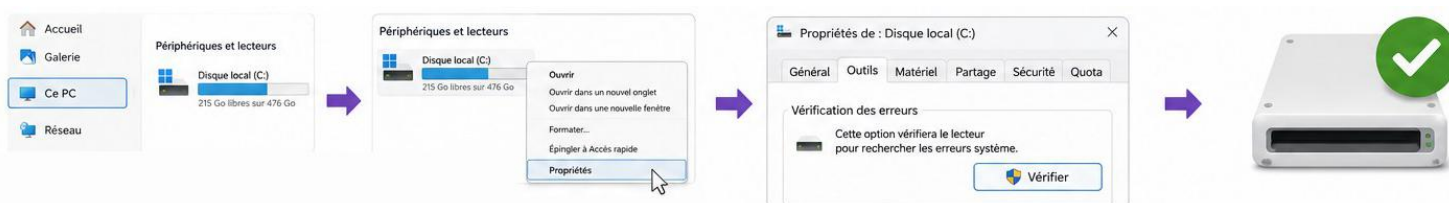
- Faites un clic droit sur une zone vide de la barre des tâches et sélectionnez Gestionnaire des tâches.
- Cliquez sur l'onglet Applications de démarrage (l'icône de petit compteur de vitesse).
- Repérez les programmes superflus qui se lancent automatiquement, faites un clic droit dessus et choisissez Désactiver. Ils ne s'ouvriront désormais que lorsque vous le déciderez.



3. Analyser le disque et réparer les erreurs

Si votre PC vous semble anormalement lent, Windows 11 possède un outil interne capable de vérifier l'état de votre matériel et de réparer les petites failles invisibles :

- Ouvrez l'Explorateur de fichiers (le dossier jaune) et cliquez sur Ce PC dans la colonne de gauche.
- Faites un clic droit sur votre disque principal, généralement nommé Disque local (C:), puis choisissez Propriétés.
- Allez dans l'onglet Outils tout en haut de la petite fenêtre, puis cliquez sur le bouton Vérifier dans la section Vérification des erreurs. Windows va analyser le disque et corriger les anomalies de manière totalement transparente.






























Le conseil d'expert : Prenez l'habitude de redémarrer complètement votre ordinateur au moins une fois par semaine. Cette action toute simple vide intégralement la mémoire vive (RAM) et élimine les micro-processus invisibles qui s'accumulent et finissent par ralentir votre système au quotidien..

CHAPITRE 9 ASTUCES ET PRODUCTIVITÉ : LES RACCOURCIS INDISPENSABLES

Les raccourcis clavier ne sont pas réservés aux experts. Pour vous approprier ces commandes, reportez-vous au tableau récapitulatif ci-dessous afin de découvrir le rôle concret et l'utilité de chacun de ces raccourcis indispensables au quotidien.

1. Le guide des raccourcis magiques

	 + D	Afficher le Bureau		Ctrl + X	Couper
	 + Tab	Affichage des tâches (Vue des fenêtres ouvertes)		Ctrl + Z	Annuler
	 + I	Ouvrir les Paramètres		Ctrl + Y	Rétablir
	 + S	Ouvrir la Recherche		 + L	Verrouiller votre session
	 + E	Ouvrir l'Explorateur de fichiers		 + P	Choisir le mode d'affichage (Projeter)
	Ctrl + C	Copier		Alt + Tab	Basculer entre les applications ouvertes
	Ctrl + V	Coller		 + Shift + S	Outil Capture d'écran (Capture partielle)

 Les touches à connaître :  Windows  Ctrl  Alt  Shift = maintenez la touche enfoncée

2. La méthode pour réussir à coup sûr

Pour exécuter correctement un raccourci clavier, adoptez cette méthode simple :

- Maintenir : Pressez la première touche (Ctrl, Alt ou Windows) sans la relâcher.
- Impulsion : Donnez une pression brève sur la seconde touche (la lettre ou fonction).
- Relâchez tout : l'action est exécutée. Ces gestes deviendront vite de précieux automatismes.


CHAPITRE 10 LES SAUVEGARDES : UNE NÉCESSITÉ ABSOLUE !

Une panne matérielle ou un virus peuvent tout effacer en une seconde. Vos photos, courriers et documents sont irremplaçables. Pour éliminer tout risque, enregistrez toujours vos fichiers à deux endroits différents.

Les 2 supports les plus fiables

Oubliez les clés USB pour le long terme : elles se perdent et tombent facilement en panne. Priorisez ces deux solutions hautement sécurisées :

- Le Disque Dur Externe : C'est le support physique le plus robuste. Branchez-le une fois par mois pour y copier l'intégralité de vos dossiers, photos et vidéos. Conservez-le à l'abri dans un tiroir.
- Le Cloud (OneDrive / Google Drive) : C'est la sécurité maximale. Ce service copie automatiquement vos fichiers sur Internet. Même si votre ordinateur est totalement hors d'usage, volé ou détruit, vos documents restent intacts et accessibles instantanément.

 **Agissez maintenant** : Une sauvegarde qui n'existe pas, c'est un souvenir définitivement perdu. Sécurisez vos fichiers dès aujourd'hui !

CHAPITRE 11 LES LOGICIELS INDISPENSABLES POUR VOTRE QUOTIDIEN

Pour profiter pleinement de votre ordinateur, quelques applications gratuites et sécurisées complètent parfaitement Windows 11 pour faciliter vos loisirs, vos démarches et la gestion de vos documents.

1. La bureautique et les documents

- LibreOffice : Une suite bureautique gratuite qui remplace avantageusement Microsoft Office. Elle permet d'écrire des courriers ou de créer des tableaux de comptes et des listes d'adhérents.
- Adobe Acrobat Reader : Le logiciel indispensable pour ouvrir, lire et imprimer les fichiers au format PDF (factures, formulaires administratifs, attestations).
- PDF24 Creator : La boîte à outils idéale pour les fichiers PDF. Gratuit et sans publicité, ce logiciel permet d'assembler plusieurs documents, de séparer des pages, de réduire la taille d'un fichier trop lourd pour un e-mail ou de modifier du texte très facilement.

2. Les loisirs et la communication

- VLC Media Player : Un lecteur multimédia gratuit (avec son icône de cône orange) capable de lire absolument toutes les vidéos et musiques sans aucune publicité.
- WhatsApp pour Windows : Permet de retrouver vos conversations du téléphone directement sur l'ordinateur pour lire et taper vos messages confortablement avec votre grand écran et votre clavier.
- Mobile connecté (Lien avec Windows) : Cette application intégrée relie votre smartphone (Android ou iPhone) à votre PC. Elle permet de consulter et d'envoyer vos SMS directement avec votre clavier d'ordinateur, mais aussi de récupérer instantanément vos dernières photos de téléphone sans aucun câble.

3. Le multimédia et la photo

- GIMP : Un logiciel de retouche photo entièrement gratuit et très puissant. C'est l'outil idéal pour recadrer une image, corriger les couleurs d'un cliché de famille un peu sombre ou effacer un petit défaut sur une image
- Audacity : Une application gratuite et simple d'utilisation pour enregistrer du son et modifier des fichiers audio. Elle permet de couper le début ou la fin d'une musique, d'assembler plusieurs morceaux ou de nettoyer des enregistrements sonores.

4. La règle d'or pour télécharger

⚠ Vigilance : Lorsque vous installez un nouveau logiciel, téléchargez-le toujours sur son site officiel ou via la boutique sécurisée Microsoft Store (l'icône de panier blanc dans votre barre des tâches).

✓ UTILISEZ LES SITES OFFICIELS

Ne tapez pas simplement le nom du logiciel dans un moteur de recherche pour cliquer sur le premier lien venu.
Allez directement sur le site du concepteur ou utilisez la boutique sécurisée Microsoft Store.

SITE OFFICIEL DU CONCEPTEUR

https://www.editeur-officiel.com

Logiciel officiel et sûr

Télécharger

OU

MICROSOFT STORE

Microsoft Store

Logiciel Éditeur officiel

Obtenir

SOURCES OFFICIELLES = LOGICIELS FIABLES
Vous protégez votre ordinateur et vos données.

✗ ÉVITEZ LES PIÈGES

Les sites de téléchargement intermédiaires ou non officiels modifient souvent les fichiers pour y ajouter des programmes publicitaires cachés ou des barres d'outils qui viennent ensuite polluer votre navigation.

https://telechargement-gratuit.xyz

Téléchargement gratuit

Télécharger

Programme publicitaire ajouté

Barre d'outils installée

SITES NON OFFICIELS = RISQUES ÉLEVÉS
Votre ordinateur ralentit et vos données sont en danger.

Vieillir en restant en forme, c'est aussi prendre soin de son cerveau. Bonne nouvelle : votre ordinateur équipé de Windows 11 n'est pas seulement un outil pour envoyer des e-mails ou regarder des photos. C'est aussi un formidable terrain de jeu pour stimuler vos neurones, améliorer votre mémoire et entretenir votre vivacité d'esprit.

Pas besoin d'être un expert en informatique ! Découvrez notre guide complet, simple et accessible, pour jouer et vous entraîner au quotidien, à votre rythme.

1. Place au jeu ! (Se détendre et s'amuser)

Jouer est le meilleur moyen de stimuler son esprit sans s'en rendre compte. Windows 11 regorge de jeux classiques, visuels, faciles à prendre en main et parfaits pour décompresser après une longue journée.

Les jeux déjà installés sur votre ordinateur

Plus besoin de chercher bien loin ou de manipuler des CD-ROM. Microsoft a regroupé ses meilleurs classiques dans une seule et même application gratuite appelée Microsoft Solitaire Collection.

Comment la trouver ? C'est très simple. En bas de votre écran, cliquez sur la loupe (la barre de recherche), tapez le mot "Solitaire" avec votre clavier, puis cliquez sur le logo coloré qui apparaît.

- Le Solitaire (Klondike) : Le jeu de cartes traditionnel. Il vous demande d'ordonner les cartes en alternant les couleurs. C'est excellent pour la concentration et la patience.
- Le Spider Solitaire : Une variante un peu plus difficile où vous devez ranger des colonnes de cartes de la même couleur. Parfait pour anticiper les coups.
- Le Mahjong : Un jeu d'origine asiatique absolument magnifique. Le but est d'associer des tuiles portant le même dessin pour les faire disparaître. C'est l'exercice idéal pour travailler votre sens de l'observation visuelle et votre repérage dans l'espace.

Les jeux gratuits à télécharger (En toute sécurité)

Si vous avez fait le tour des cartes, vous pouvez ajouter de nouveaux jeux. Pour cela, Windows 11 possède une boutique sécurisée appelée le Microsoft Store (son icône ressemble à un petit sac de shopping bleu, situé en bas de votre écran). Ici, aucun risque de virus.

- Microsoft Wordament : Si vous aimez les lettres, ce jeu est une merveille. Une grille de lettres apparaît à l'écran, et vous devez faire glisser votre souris pour relier les lettres et former des mots. Il n'y a pas de limite de temps stressante, ce qui permet d'enrichir son vocabulaire calmement.
- Microsoft Jigsaw (Les Puzzles) : Vous adorez les puzzles mais ils prennent trop de place sur la table du salon ? Cette application gratuite vous permet de reconstituer de superbes paysages (animaux, monuments, nature) directement sur votre écran. Vous attrapez les pièces avec votre souris et les emboîtez. Vous pouvez même choisir le nombre de pièces (de 24 à plus de 500) pour corser le jeu.

Jouer directement sur Internet (Sans rien installer)

Si vous préférez ne rien télécharger du tout, votre navigateur internet (le logiciel Microsoft Edge, représenté par une vague bleue et verte) vous ouvre les portes de milliers de jeux gratuits en un clic.

- Le site MSN Jeux : En tapant "MSN jeux" dans votre barre de recherche internet, vous accédez à une page officielle de Microsoft remplie de petits jeux de réflexion comme Microsoft Bubble (viser et éclater des bulles de couleur) ou le célèbre Démineur.
- Les sites de la presse Senior : Des magazines bien connus comme Notre Temps, Pleine Vie ou Passeport Santé proposent des rubriques "Jeux" entièrement gratuites sur leurs sites internet. Vous y trouverez chaque jour de nouvelles grilles de mots fléchés, de mots croisés ou des grilles de Sudoku. Les cases sont grosses, bien lisibles, et vous pouvez cliquer sur "Indice" si vous êtes bloqué.

2. Faites travailler vos neurones ! (S'entraîner et progresser)

Les logiciels d'entraînement cérébral sur le Microsoft Store

Toujours dans la boutique sécurisée de Windows (le Microsoft Store), vous pouvez chercher des applications dédiées à la santé du cerveau.

- Les applications de "Brain Training" (Entraînement cérébral) : En tapant ces mots, vous trouverez des logiciels gratuits qui proposent un parcours quotidien. Par exemple, le jeu va vous montrer une suite de chiffres pendant 3 secondes, puis elle va disparaître, et vous devrez la taper dans le bon ordre. C'est une excellente méthode pour entretenir la mémoire immédiate (celle qui nous sert à retenir un numéro de téléphone le temps de le noter).
- Les Échecs et le Jeu de Dames : Des logiciels comme Chess Free permettent d'affronter l'ordinateur. L'avantage de l'informatique, c'est que vous pouvez régler le niveau de l'ordinateur sur "Très facile" pour débiter. Ces jeux forcent le cerveau à créer des stratégies et à anticiper les actions de l'adversaire, ce qui stimule les zones de la logique pure.

S'entraîner et apprendre de nouvelles choses sur Internet

Le saviez-vous ? Le meilleur moyen de protéger son cerveau est de lui faire apprendre des choses totalement nouvelles. Cela crée de nouvelles connexions entre vos neurones.

La note santé : Changer d'activité régulièrement empêche le cerveau de s'endormir sur ses acquis.

- HappyNeuron (version découverte) : C'est un site internet conçu en collaboration avec des orthophonistes et des scientifiques. Il propose des exercices très ludiques : retrouver l'intrus dans une liste, réorganiser des phrases, ou se souvenir de l'emplacement d'objets dans une pièce virtuelle. C'est l'un des sites les plus sérieux pour l'entraînement Senior.
- Duolingo (Pour stimuler la mémoire par les langues) : Pourquoi ne pas profiter de votre ordinateur pour apprendre ou réviser une langue étrangère ? Le site internet Duolingo est gratuit et extrêmement simple. Grâce à des petits exercices de 5 minutes avec des dessins, vous apprenez l'anglais, l'espagnol ou l'italien.
- Les Quiz de culture générale : Des sites internet comme Quizz.biz ou CultureGenerale.fr vous proposent des milliers de questionnaires à choix multiples. Vous pouvez choisir vos thèmes favoris : l'histoire de France, le cinéma des années 60, la géographie ou la nature.



Le guide des bonnes pratiques pour les seniors

Pour que l'expérience reste un plaisir et ne devienne pas une fatigue, voici 3 conseils essentiels :

- La règle des 30 minutes : N'y passez pas vos après-midis. Une session de 20 à 30 minutes par jour est largement suffisante pour obtenir des effets positifs sur la mémoire.
- Variez le programme : Ne faites pas toujours le même jeu. Faites des chiffres le lundi (Sudoku), des lettres le mardi (Mots croisés), de la mémoire visuelle le mercredi (Mahjong) et de la culture le jeudi (Quiz).



JEUX DE MEMOIRE ET EXERCICES COGNITIFS POUR ENTRETEENIR ET RENFORCER :

- ✓ LA CONCENTRATION
- ✓ LA MEMOIRE
- ✓ LA LOGIQUE

 Windows 11



Félicitations, vous venez de parcourir l'ensemble de ce guide ! Prenez un instant pour mesurer le chemin accompli depuis vos tout premiers clics. L'informatique peut parfois donner l'impression d'avancer trop vite ou d'adopter un langage mystérieux, mais vous venez de prouver qu'avec une méthode claire et un peu de méthode, ces outils deviennent accessibles à tous.

Qu'il s'agisse d'ajuster votre écran pour reposer votre vue, d'échanger confortablement des messages avec vos proches, de classer vos souvenirs ou de mettre vos précieux documents à l'abri, vous disposez désormais des clés indispensables pour naviguer dans ce monde numérique avec assurance. L'ordinateur n'est plus un obstacle, mais un outil à votre service.

Les 4 piliers de votre autonomie numérique

Pour aborder la suite de vos activités sans la moindre appréhension, gardez toujours à l'esprit ces principes fondamentaux :

- Le droit à l'erreur est garanti : C'est la règle d'or la plus rassurante en informatique : presque rien n'est définitif. Si vous supprimez un dossier par mégarde, la Corbeille fait office de filet de sécurité pour le récupérer. Si vous faites une fausse manipulation dans un texte, le raccourci Ctrl + Z efface instantanément votre dernier geste. Et pour vos documents irremplaçables, vos sauvegardes régulières éliminent définitivement le risque de perte. Vous pouvez donc explorer votre système sans crainte de "casser" l'ordinateur.
- La régularité crée l'automatisme : On ne retient pas tout du premier coup, et c'est scientifiquement parfait normal. L'apprentissage informatique repose sur la mémoire visuelle et la répétition des gestes. C'est en allumant votre machine un peu chaque semaine, même pour de courtes sessions, que le maniement de la souris, l'ouverture des fenêtres et l'usage des logiciels deviendront de véritables réflexes naturels.
- Un guide à utiliser comme un outil de secours : Ce manuel n'a pas pour vocation d'être appris par cœur. Conservez-le précieusement à portée de main, sur un coin de votre bureau ou directement sur votre écran. Dès qu'une mise à jour vous déroute, qu'une démarche administrative vous semble confuse ou qu'un doute surgit sur la sécurité d'un e-mail, rouvrez-le simplement comme un carnet de recettes pour y retrouver votre repère.

Rester maître de votre temps : La technologie doit simplifier votre quotidien, pas l'envahir. C'est vous qui décidez quand allumer votre ordinateur et quand l'éteindre pour retourner à vos autres activités. Progressez à votre propre rythme, sans vous comparer aux autres, et célébrez chaque petite victoire, comme l'envoi réussi d'une pièce jointe ou la création d'un dossier bien rangé.

Le mot de la fin

L'informatique n'a jamais été un examen à réussir ou une affaire de compétition. C'est simplement un formidable pont vers les autres un moyen de briser les distances partager un grand sourire avec ses proches, ses enfants et ses petits-enfants. C'est aussi un allié précieux pour continuer à faire vivre vos passions, organiser vos projets et faire bouillonner votre curiosité au quotidien..

Chaque grand voyage commence par un premier pas, et vous venez d'en franchir de très grands. Soyez fier de ce chemin parcouru et de votre envie d'apprendre. Installez-vous confortablement, allez-y à votre rythme, et surtout, n'oubliez pas : vous avez désormais toutes les cartes en main. Savourez pleinement le plaisir de faire par vous-même et de naviguer dans ce monde numérique avec cette belle autonomie tout juste retrouvée.



La Retraite Sportive 2.0 : Le Numérique au Service des Seniors



Gérer et Administrer au Quotidien



FFRS360 : La plateforme centrale des licenciés

Gestion des inscriptions et des licences en ligne, accessible via un identifiant personnel (ex : numerolice@ffrs360.espaceadherent.fr).



Paheko : Une gestion financière simplifiée

Logiciel libre utilisé pour la comptabilité analytique automatisée (plan comptable arsociatif 2018), permettent de générer des bilans et graphiques financiers en un clic.

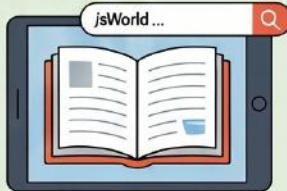


Simplification administrative

L'automatisation des tâches via ces outils permet aux bénévoles de se concentrer sur l'essentiel : l'animation et le lien social.



Se Former et S'entraider



JsWorld : La base documentaire en ligne

Une plateforme d'accès simplifié regroupant toute la documentation nécessaire aux futurs animateurs et dirigeants.



Formations mixtes (FIA)

La Formation initiale des Animateurs (FIA) combine désormais des modules en distanciel et des sessions en présentiel pour plus de flexibilité.



Projet PASIS (Appui SI aux Structures)

Un réseau de référents "Systèmes d'information" (SI) est déployé pour assister les clubs dans le paramétrage et l'utilisation des outils numériques.



Communiquer et S'informer

+ 6000
lecteurs uniques
par magazine

Le magazine numérique du comité connaît un franc succès avec une moyenne de plus de 12000 lecteurs pour le dernier numéro.



Présence multi-canal

La communication passe par des sites web dédiés, une page Facebook active et l'envoi de newsletters à plus de 1 500 abonnés.



Assemblées Générales hybrides

La fédération organise désormais des assemblées en distanciel (visioconférence) avec vote par correspondance pour faciliter la participation du plus grand nombre.



Le Numérique comme Activité de Club



Cours d'informatique en club

En complément du sport, certains clubs proposent des cours d'informatique pour aider les seniors à maîtriser les outils numériques du quotidien.



Un rempart contre l'isolement

L'apprentissage du numérique permet aux seniors de rester connectés avec leur entourage et de maintenir leurs fonctions cognitives.

Domaine	Outil / Projet	Bénéfice Clé
Gestion Licences	FFRS360	Centralisation et suivi des adhérents
Comptabilité	Paheko	Bilans automatisés et transparence financière
Documentation	JsWorld	Accès 24h/24 aux ressources de formation
Support Technique	Projet PASIS	Assistance de proximité pour les dirigeants