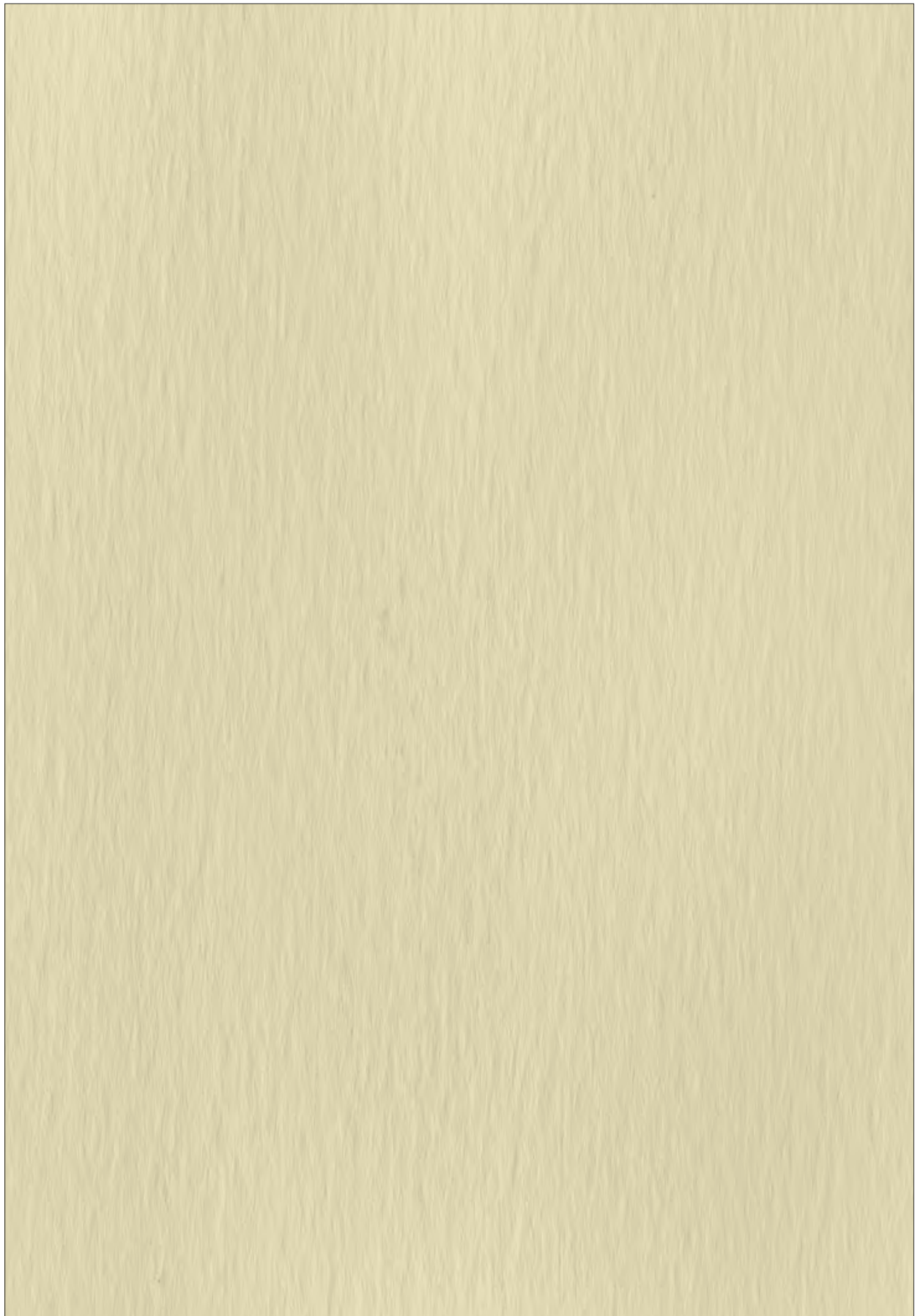


# DECOUVRIR ANDROID

## GUIDE POUR LES SENIORS

### Le smartphone à la portée de tous





# TABLE DES MATIÈRES

## [PAGE 2] Introduction

Un formidable outil de liberté et de lien social  
Un guide pensé par des humains, pour des humains  
Votre seule règle : oser et prendre votre temps

## [PAGE 3] Chapitre 1 : Prise en main et premiers repères

Découverte de l'appareil : Les boutons physiques (allumer/éteindre, régler le volume)  
La batterie : Comment et quand recharger son téléphone sans l'abîmer  
Les gestes magiques : Appuyer, glisser, écarter les doigts (le b.a.-ba de l'écran tactile)  
L'écran d'accueil : Se repérer sur la page principale et comprendre les icônes de base  
Allumer et déverrouiller : Accéder à son téléphone en toute sécurité (code PIN, schéma ou empreinte)

## [PAGE 4] Chapitre 2 : Communiquer avec ses proches

Le téléphone : Passer et recevoir un appel, utiliser le haut-parleur  
Le répertoire (Contacts) : Enregistrer un nouveau numéro et retrouver un proche facilement  
Les SMS (Messages) : Écrire, lire et répondre à un message texte  
Les appels vidéo (WhatsApp) : Voir ses enfants et petits-enfants en direct

## [PAGE 5] Chapitre 3 : Les fonctions utiles au quotidien

L'appareil photo : Prendre une photo nette et filmer un souvenir  
L'album photo (Galerie) : Retrouver, regarder et ranger ses photos  
L'horloge : Programmer un réveil ou une alarme (pour les médicaments, les rendez-vous)  
Le calendrier : Noter ses rendez-vous pour ne plus rien oublier  
La loupe et la lampe torche : Deux outils pratiques toujours dans la poche

## [PAGE 6] Chapitre 4 : Internet et les applications

Se connecter à Internet : comprendre le Wi-Fi et les données mobiles  
Naviguer sur le web : faire des recherches simples avec Google  
C'est quoi une "Application" ? Comprendre ce concept simplement  
Le Play Store : installer de nouveaux outils

## [PAGE 7] Chapitre 5 : Personnaliser et adapter son smartphone

Le confort visuel : Grossir la taille des textes et régler la luminosité de l'écran  
Le confort auditif : Choisir sa sonnerie et régler le volume (appels et notifications)  
Le mode "Ne pas déranger" : Passer une nuit tranquille sans être réveillé par le téléphone

## [PAGE 8] Chapitre 6 : Sécurité, pièges à éviter et bonnes pratiques

Reconnaître les arnaques : garder l'esprit serein face aux messages suspects  
Verrouillage et codes : sécuriser son accès, de l'empreinte aux mots de passe  
Les mises à jour : accepter le nettoyage et la protection de l'appareil

## [PAGE 9] Lexique

Dictionnaire des mots bizarres : Application, Wi-Fi, Bluetooth, Notification...

## [PAGE 10] Epilogue



## BIENVENUE DANS LE MONDE DU SMARTPHONE !

Le petit écran qui va vous simplifier la vie



Regardez autour de vous : dans la rue, les commerces ou lors des réunions de famille, ce petit rectangle de verre est devenu omniprésent. On l'appelle "smartphone", ou téléphone intelligent. Pour beaucoup de néophytes, cet objet technologique semble mystérieux, parfois même un peu intimidant, comme s'il était réservé exclusivement aux jeunes générations ou aux experts en informatique.

Pourtant, détrompez-vous : le smartphone a été pensé et conçu pour être intuitif. Il est à la portée de tout le monde, sans qu'aucune connaissance préalable en informatique ne soit nécessaire. Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que vous avez décidé de sauter le pas, et nous vous en félicitons chaleureusement. L'écran tactile obéit simplement au bout de vos doigts, sans effort. Rassurez-vous dès les premières lignes : il n'y a pas d'âge pour apprendre, et vous ne pouvez rien casser en effleurant l'écran !

### Un formidable outil de liberté et de lien social

Bien plus qu'un simple appareil pour passer et recevoir des appels, le smartphone est une véritable boîte à outils qui tient dans le creux de la main. En apprenant à l'apprivoiser à votre propre rythme, vous allez découvrir qu'il peut devenir un compagnon précieux pour embellir, sécuriser et simplifier votre vie quotidienne :

- Partager avec vos proches : Recevoir instantanément la photo d'un petit-enfant en vacances, envoyer un message texte (SMS) pour donner des nouvelles rapidement, ou lancer un appel vidéo pour voir en direct le visage de ceux que vous aimez, même s'ils habitent à l'autre bout du monde.
- Faciliter vos journées : Consulter la météo locale avant de partir en balade, vérifier les horaires d'ouverture d'un commerce de votre quartier, programmer un rappel sonore pour vos rendez-vous importants, ou utiliser la fonction pratique de la "loupe" pour lire un texte écrit en petits caractères.
- S'informer et se divertir : Suivre l'actualité de votre région, rechercher une recette de cuisine oubliée, écouter votre musique préférée ou immortaliser un joli paysage grâce à un appareil photo de haute qualité toujours disponible.

### Un guide pensé par des humains, pour des humains

Ce manuel a été conçu avec une philosophie simple : aller à l'essentiel en toute bienveillance. Nous avons volontairement banni le jargon technique incompréhensible, les termes anglais inutiles et les explications trop théoriques. Chaque module fonctionne comme une marche d'escalier : nous progressons ensemble, une étape après l'autre, à l'aide de descriptions claires, de conseils rassurants et d'astuces concrètes éprouvées sur le terrain.

Vous découvrirez ainsi comment régler le téléphone pour qu'il soit parfaitement adapté à votre vue et à votre audition, comment naviguer sur le réseau Internet en toute sécurité, et comment déjouer facilement les pièges ou les messages suspects qui peuvent parfois arriver.

### Votre seule règle : oser et prendre votre temps

Apprivoiser la technologie moderne demande simplement un soupçon de curiosité et une dose de patience envers vous-même. Au début, un geste sera peut-être un peu maladroit, une page s'ouvrira sans que vous l'ayez vraiment fait exprès... et c'est tout à fait normal ! C'est ainsi que l'on apprivoise une nouvelle habitude. Ce guide reste à vos côtés à chaque instant pour vous guider.

Installez-vous confortablement à votre table, posez votre smartphone bien en lumière près de vous, tournez la page et lancez-vous à votre rythme. Bienvenue dans votre nouvelle aventure connectée, placée sous le signe de l'autono-

### Découverte de l'appareil et de ses boutons physiques

Pour commencer votre apprentissage en toute sérénité, observons votre smartphone. Votre appareil moderne est recouvert d'une surface vitrée brillante appelée l'écran tactile. Cependant, sur ses tranches latérales, vous découvrirez de petits boutons indispensables pour le maîtriser au quotidien.

Le premier est le bouton "Marche/Arrêt". Il permet d'allumer complètement le téléphone ou de mettre simplement l'écran en veille pour économiser l'énergie de la batterie. Juste à côté se trouve une touche plus longue : le bouton du volume. En appuyant sur sa partie haute, vous augmentez le son des sonneries ; en appuyant sur sa partie basse, vous le diminuez. Repérez ces boutons du bout des doigts, ils deviendront vite des automatismes.

### La batterie : recharger son téléphone sans l'abîmer

Votre smartphone fonctionne grâce à une batterie interne totalement invisible. Pour qu'il reste un compagnon fidèle et toujours disponible, utilisez le cordon d'alimentation fourni dans sa boîte. L'une des extrémités se branche sur une prise électrique de la maison, et l'autre, plus petite, se glisse délicatement dans la fente située tout en bas de votre téléphone.

Une règle d'or : n'attendez pas que votre téléphone s'éteigne pour le brancher. Idéalement, mettez-le en charge dès qu'il descend sous le seuil des 20 %. Vous pouvez parfaitement le laisser branché durant la nuit ; les smartphones modernes sont assez intelligents pour arrêter de consommer de l'électricité une fois qu'ils sont totalement chargés.

### Les "gestes magiques" de l'écran tactile

Pour faire obéir votre écran, inutile de forcer : un effleurement doux avec la pulpe de l'index suffit. Il existe trois mouvements principaux à mémoriser pour naviguer facilement :

- Le tapotement : Vous touchez brièvement l'écran pour ouvrir une fonction, une photo ou valider un choix.
- Le glissement : Posez votre doigt et faites-le glisser dans une direction sans le décoller pour faire défiler confortablement une page.
- L'écartement : Pour agrandir une image ou un texte difficile à lire, posez deux doigts serrés, puis écartez-les doucement. Faites le geste inverse pour rétrécir.

### L'écran d'accueil et ses petites icônes

Lorsque vous allumez votre téléphone, vous arrivez sur "l'écran d'accueil", comparable à la table de votre bureau. C'est ici que sont rangés vos outils principaux sous la forme de petits dessins colorés appelés des "icônes".

Chaque icône représente une fonction bien précise pour vos activités quotidiennes. Tout en haut de la page, une fine ligne vous indique en permanence l'heure exacte, le niveau de batterie restant et la qualité du réseau.

### Allumer et déverrouiller en toute sécurité

Pour protéger votre vie privée et éviter les appels involontaires dans la poche, l'écran se verrouille automatiquement et devient noir au bout de quelques instants.

Pour le réveiller, appuyez brièvement sur le bouton "Marche/Arrêt". L'écran s'allume alors. Pour entrer, faites glisser votre doigt du bas vers le haut de l'écran. Selon votre configuration personnelle, tapez votre code secret de sécurité à quatre chiffres ou dessinez un schéma simple. Les portes de votre smartphone vous sont désormais grandes ouvertes !



### **Le téléphone : passer et recevoir un appel en toute sérénité**

La fonction première de votre smartphone reste de vous permettre de parler de vive voix avec votre entourage. Pour passer un appel, cherchez sur votre écran l'icône de l'application Téléphone (représentée par un combiné). Un simple tapotement dessus ouvre l'application.

Vous découvrirez un clavier numérique affichant les chiffres de zéro à neuf. Il vous suffit de composer le numéro de votre correspondant, puis d'appuyer sur l'icône de lancement d'appel pour établir la communication.

Lorsque quelqu'un cherche à vous joindre, votre téléphone se met à sonner et l'écran s'illumine. Pour répondre, glissez votre doigt sur l'écran dans la direction indiquée par l'animation (vers le symbole de décrochage).

Durant une conversation, vous apercevrez à l'écran une icône représentant un haut-parleur. En tapotant dessus, vous activez le mode mains libres, ce qui augmente le volume de la voix de votre interlocuteur. Cela vous permet de discuter confortablement sans coller le téléphone à votre oreille, idéal pour continuer à cuisiner ou prendre des notes.

### **Le répertoire : enregistrer et retrouver ses contacts facilement**

Pour vous éviter d'avoir à mémoriser ou à composer les dix chiffres d'un numéro à chaque appel, votre smartphone dispose d'un carnet d'adresses électronique très pratique, souvent appelé "Contacts" ou "Répertoire". Son icône ressemble généralement à un petit personnage ou à un calepin.

Pour enregistrer un nouveau proche, ouvrez cette application et cherchez un signe "Plus" coloré. Écrivez simplement le prénom et le nom de la personne à l'aide du clavier qui s'affiche au bas de l'écran, puis saisissez son numéro de téléphone avant d'enregistrer. Désormais, pour appeler cette personne, il vous suffira d'ouvrir votre répertoire, de faire défiler la liste par ordre alphabétique avec votre doigt, et de tapoter sur son nom pour que le téléphone appelle automatiquement.

### **Les SMS : écrire des messages et partager des souvenirs**

Le "SMS" est un message textuel court idéal pour donner des nouvelles rapides sans déranger. Pour l'utiliser, tapotez sur l'icône en forme d'enveloppe ou de bulle, choisissez un destinataire dans votre carnet d'adresses et écrivez votre texte avec le grand clavier virtuel. Prenez tout votre temps pour taper tranquillement vos phrases. Une fois le texte rédigé, appuyez simplement sur la petite flèche pour l'envoyer. Pour joindre un souvenir à votre envoi, tapotez sur le petit symbole en forme de trombone ou d'appareil photo situé juste à côté de votre zone d'écriture. Sélectionnez ensuite une image de votre galerie, comme un paysage ou une jolie photo de famille, pour l'envoyer instantanément à votre correspondant.



### **Les appels vidéo : se voir en direct malgré la distance**

Aujourd'hui, la technologie permet non seulement d'entendre la voix de ses proches, mais aussi de voir leur visage en temps réel grâce aux appels vidéo. L'application la plus populaire pour cela s'appelle WhatsApp, et son icône est une bulle verte contenant un téléphone blanc.

Pour lancer un appel vidéo, ouvrez l'application, sélectionnez le nom de la personne que vous souhaitez joindre, puis repérez la petite icône en forme de caméra vidéo située tout en haut de la discussion. En tapotant dessus, la caméra s'allume. Lorsque votre correspondant décroche, son visage apparaît en grand sur votre écran. C'est une merveilleuse façon de rompre l'isolement, de suivre la croissance des enfants et des petits-enfants ou de partager un moment de complicité chaleureux comme si vous étiez dans la même pièce. Une fois terminé, tapotez sur le bouton rouge pour couper la communication..



### L'appareil photo : immortaliser vos plus beaux souvenirs

Votre smartphone cache dans son dos un objectif miniature capable de prendre des photos d'une netteté remarquable. Pour l'activer, cherchez l'icône qui ressemble à un petit appareil photo classique. Dès que vous tapotez dessus, votre écran se transforme en un grand viseur : ce que vous voyez à l'écran est exactement ce qui sera pris en photo.

Pour réussir votre cliché, tenez fermement l'appareil à deux mains pour éviter de bouger. Cadrez votre sujet, puis tapotez simplement sur le grand bouton blanc situé généralement au bas de l'écran. Un petit bruit de déclencheur vous confirme que la photo est enregistrée. Si vous préférez filmer une scène en mouvement, comme un repas de famille ou un paysage de vacances, tapotez sur le mot "Vidéo" juste à côté du bouton blanc. Le bouton devient rouge : un premier tapotement lance l'enregistrement, un second l'arrête. Vous êtes désormais le photographe de vos propres instants de bonheur.

### L'album photo : retrouver et contempler vos images

Toutes les images que vous capturez ou que vos proches vous envoient par message sont précieusement conservées au même endroit. Cette application s'appelle la "Galerie" ou "Photos", et son icône prend souvent les traits d'une fleur colorée ou d'un paysage stylisé.

En l'ouvrant, vous découvrirez toutes vos images rangées de la plus récente à la plus ancienne. Il vous suffit d'effleurer l'écran de bas en haut pour faire défiler vos souvenirs. Si une photo retient votre attention, tapotez dessus pour l'afficher en grand. C'est le moment idéal pour utiliser le geste de l'écartement avec deux doigts afin d'admirer un détail ou de lire un petit texte écrit en arrière-plan. Pour revenir à la liste complète, appuyez simplement sur la petite flèche de retour située au bas de votre écran.

### L'horloge et le calendrier : vos assistants personnels

Votre smartphone est également un excellent secrétaire pour organiser vos journées sans stress. L'application "Horloge" ne sert pas seulement à vous donner l'heure exacte. Elle possède une fonction "Alarme" très pratique. Vous pouvez y programmer des sonneries à des heures précises pour vous réveiller le matin, ou pour vous rappeler de prendre un médicament ou de partir à un rendez-vous important.

En complément, l'application "Calendrier" ou "Agenda" remplace avantageusement le calendrier en carton de la cuisine. En tapotant sur une journée précise du mois, vous pouvez y inscrire une note textuelle, comme l'anniversaire d'un proche ou une invitation chez le médecin. Le jour venu, votre téléphone affichera un petit rappel sur votre écran pour que vous n'ayez plus jamais peur d'oublier un moment important.

### La loupe et la lampe torche : des outils toujours sous la main

Pour finir, votre téléphone sait se rendre utile dans les petites situations d'urgence. Si vous cherchez vos clés dans la pénombre ou si vous marchez dans une allée sombre, vous pouvez activer la "Lampe torche". Elle utilise le flash lumineux situé à l'arrière de l'appareil pour éclairer puissamment devant vous.

De même, si la carte d'un restaurant ou la notice d'un flacon est écrite en petits caractères, l'application "Loupe" utilise l'appareil photo pour agrandir instantanément le texte à l'écran. Ces petits outils du quotidien se trouvent généralement dans un menu rapide que l'on fait apparaître en faisant glisser son doigt du tout haut de l'écran vers le bas. Ils sont la preuve que votre smartphone est bien plus qu'un téléphone : c'est un véritable compagnon de route pour vous faciliter la vie.

### Se connecter à Internet : comprendre le Wi-Fi et les données mobiles

Internet est un immense réseau invisible qui permet à votre smartphone de chercher des informations, de recevoir des nouvelles ou de discuter en images avec vos proches. Pour que cela fonctionne, votre téléphone doit être relié à ce réseau par l'un des deux chemins possibles. Le premier chemin s'appelle le Wi-Fi. C'est une connexion sans fil que vous utilisez principalement lorsque vous êtes à la maison ou chez des amis. Elle s'appuie sur la boîte Internet installée dans votre logement. Le Wi-Fi est idéal car il est entièrement gratuit et illimité. Son symbole ressemble à un petit éventail ou à un triangle de vagues lumineuses situé tout en haut de votre écran.

Le second chemin s'appelle les données mobiles, souvent indiquées par les lettres 4G ou 5G. Cette connexion prend le relais automatiquement lorsque vous franchissez le pas de votre porte et que vous vous promenez à l'extérieur. Elle utilise les grandes antennes de votre opérateur téléphonique pour vous garder connecté partout, que ce soit dans la rue, en forêt ou dans un commerce. Il suffit de vérifier que ces deux options sont bien activées dans vos réglages pour naviguer sereinement. Votre smartphone est assez malin pour passer tout seul d'un chemin à l'autre sans que vous n'ayez rien à faire, garantissant ainsi que vos outils fonctionnent en permanence.

### Naviguer sur le web : faire des recherches simples avec Google

Une fois connecté, le réseau Internet devient une immense bibliothèque ouverte jour et nuit. Pour y accéder, vous utilisez une application de navigation, la plus connue étant représentée par une icône ronde aux couleurs rouge, jaune, verte et bleue : c'est le navigateur Google. En tapotant dessus, une page s'ouvre avec une grande barre blanche au centre, souvent accompagnée d'un petit dessin de loupe. C'est la zone de recherche.

Pour trouver une information, tapotez dans cette barre blanche. Votre clavier virtuel apparaît au bas de l'écran. Écrivez simplement ce que vous cherchez, de la même manière que vous poseriez une question à un ami. Vous pouvez taper les horaires d'ouverture de la mairie, la météo prévue pour votre après-midi, ou la recette d'un gâteau. Une fois les mots saisis, appuyez sur la touche de validation du clavier. Une liste de réponses apparaît alors sous vos yeux. Il vous suffit de faire glisser votre doigt de bas en haut pour lire les propositions et de tapoter sur le texte en bleu qui vous intéresse pour ouvrir la page correspondante.

### C'est quoi une "Application" ?

Penchons-nous sur un mot que vous entendez très souvent : les "applications". Derrière ce terme technique se cache une idée très simple. Une application est un petit programme informatique dédié à une tâche précise. C'est l'équivalent d'un outil dans une boîte. Votre smartphone possède déjà des applications de base pour téléphoner ou prendre des photos, mais vous pouvez tout à fait décider d'en ajouter de nouvelles selon vos goûts.

### Le Play Store : installer de nouveaux outils

Pour cela, vous allez utiliser une boutique virtuelle appelée le Google Play Store. Son icône ressemble à un triangle coloré posé sur un fond blanc. En l'ouvrant comme un grand magasin, vous pouvez chercher une application spécifique grâce à la barre de recherche située en haut. Vous y trouverez des jeux pour stimuler la mémoire, des outils pour les transports, ou les services publics. Lorsque vous avez trouvé votre bonheur, tapotez sur le bouton vert écrit "Installer". Le téléphone télécharge alors l'outil et pose sa nouvelle icône directement sur votre écran d'accueil, prête à être utilisée.



### Le confort visuel : adapter l'écran à votre vue

Votre smartphone est un outil formidable, mais il doit avant tout être agréable à regarder sans vous fatiguer les yeux. Par défaut, les textes affichés à l'écran peuvent parfois sembler un peu trop petits ou difficiles à déchiffrer. Heureusement, tout est modifiable en quelques secondes et de manière totalement réversible. Pour améliorer votre confort visuel, vous devez vous rendre dans l'application "Paramètres" ou "Réglages", dont l'icône ressemble généralement à un petit engrenage mécanique. Une fois à l'intérieur, tapotez simplement sur l'option nommée "Affichage" ou "Écran".

Vous y trouverez un outil très précieux appelé "Taille de la police" ou "Taille du texte". En faisant glisser un petit curseur vers la droite avec votre doigt, vous verrez les lettres s'agrandir instantanément sous vos yeux. Choisissez la taille qui vous permet de lire sans avoir à plisser les paupières ou à chercher vos lunettes de lecture. Dans ce même menu, vous pouvez également activer le "Texte en gras" pour rendre les lettres plus épaisses et donc plus visibles sur fond blanc. Enfin, prenez le temps de régler la luminosité de l'écran : si vous êtes à l'intérieur, baissez-la légèrement pour éviter l'éblouissement, et augmentez-la au maximum lorsque vous lisez votre téléphone à l'extérieur sous un grand soleil pour un confort optimal.

### Le confort auditif : régler le volume et choisir ses sonneries

Après avoir adapté l'écran à vos yeux, prenons soin de vos oreilles. Il est important que vous puissiez entendre votre téléphone sonner lorsqu'un proche vous appelle, sans pour autant que l'appareil ne devienne une source de stress ou de bruit désagréable au milieu du salon. Pour ajuster au mieux ces éléments sonores, retournez dans votre application de réglages et tapotez cette fois-ci sur la ligne intitulée "Sons et vibrations".

Dans cette section, plusieurs barres de réglages distinctes s'offrent à vous. La plus importante est celle de la sonnerie. En déplaçant le curseur, vous ajustez le volume général des appels entrants. Juste en dessous, vous pouvez modifier indépendamment le volume des "Notifications", c'est-à-dire le petit bruit discret qui retentit lorsque vous recevez un nouveau message texte ou une alerte de votre calendrier. C'est très pratique pour avoir une sonnerie d'appel bien forte et des messages plus discrets. Si les sons d'origine ne vous conviennent pas, tapotez sur "Sonnerie d'appel". Le téléphone vous propose alors une liste de mélodies douces, de carillons ou de bruits de cloches. Prenez tout votre temps pour les écouter une par une en tapotant dessus, et sélectionnez celle qui est la plus agréable, la plus distincte et la plus facile à entendre pour vous.

### Le mode "Ne pas déranger" : passer des nuits tranquilles

Pour finir, votre smartphone doit savoir rester à sa place et respecter votre repos. Beaucoup d'utilisateurs craignent d'être réveillés en sursaut au milieu de la nuit par un message publicitaire ou un appel tardif. Pour éviter cela, il existe une fonction magique appelée le mode "Ne pas déranger". Son symbole est souvent représenté par une petite lune ou un panneau d'interdiction horizontal.

Lorsque vous activez ce mode, le téléphone devient totalement muet : il ne sonne plus, ne vibre plus et son écran reste éteint, même si vous recevez des messages. Vous pouvez l'activer manuellement avant de vous coucher depuis le menu rapide en haut de votre écran, ou le programmer pour qu'il s'enclenche tout seul chaque soir à l'heure de votre choix et s'arrête automatiquement à votre réveil. C'est l'assurance de préserver votre sommeil tout en gardant votre appareil allumé sur la table de nuit.



### Reconnaître les arnaques : garder l'esprit serein face aux messages suspects



La règle d'or de la sécurité sur votre smartphone tient en un mot : la vigilance. Les pièges les plus courants se cachent souvent derrière de faux messages (SMS) ou des courriels reçus à l'improviste. Vous recevrez peut-être un texte alarmant évoquant un prétendu colis bloqué en douane, une carte de santé vitale à renouveler immédiatement, ou même un message prétextant qu'un de vos enfants ou petits-enfants a cassé son téléphone et demande de l'argent en urgence avec un nouveau numéro inconnu.

Face à cela, ne paniquez jamais et prenez votre temps. Sachez qu'aucune administration, banque, ni aucun livreur sérieux ne vous demandera vos coordonnées bancaires secrètes ou un paiement par un simple lien internet cliquable. Au moindre doute, ne cliquez sur rien et ne répondez pas. Fermez l'application et appelez directement l'organisme concerné ou votre proche avec le numéro habituel déjà enregistré dans votre répertoire pour vérifier l'information. Si le message est suspect, effacez-le simplement et définitivement : c'est vous qui décidez qui a le droit de vous parler.

### Verrouillage et codes : sécuriser son accès, de l'empreinte aux mots de passe

Pour protéger le contenu de votre téléphone et vos données personnelles contre les regards indiscrets, les modèles récents proposent une technologie moderne et rassurante : le lecteur d'empreinte digitale. Plus besoin de taper un code fastidieux à quatre ou six chiffres à chaque fois que vous voulez utiliser votre appareil ! Lors de la configuration, le téléphone mémorise les lignes de votre peau. Ensuite, il vous suffit de poser délicatement votre index ou votre pouce sur le capteur (situé selon les modèles directement sur l'écran, au dos ou sur le bouton d'allumage) pour que le smartphone reconnaisse instantanément votre doigt et s'ouvre comme par magie. C'est un moyen ultrasécurisé et très rapide, car votre empreinte est unique au monde et impossible à copier.

Pour les moments spécifiques où le téléphone ou un site internet vous demande de créer un mot de passe écrit, considérez-le comme la serrure de votre maison. Pour créer un code solide sans l'oublier, pensez à une phrase simple que vous connaissez par cœur, comme un proverbe ou un titre de chanson, et ne gardez que la première lettre de chaque mot, en y ajoutant un chiffre et un point. Notez ensuite précieusement ces codes secrets dans un petit carnet papier à l'abri des regards chez vous, dans un tiroir : le papier traditionnel reste le coffre-fort le plus sûr et le plus difficile à pirater à distance pour un ordinateur !

### Les mises à jour : accepter le nettoyage et la protection de l'appareil

Pour finir, votre smartphone a parfois besoin de renforcer ses défenses et de faire un petit nettoyage interne de routine. De temps en temps, une notification automatique apparaîtra sur votre écran pour vous annoncer qu'une "mise à jour du système" est disponible. Ne la craignez pas et ne la repoussez pas indéfiniment : c'est un correctif entièrement gratuit envoyé par les concepteurs du téléphone pour améliorer sa vitesse globale, corriger les petits bugs et surtout boucher les failles de sécurité face aux nouvelles menaces.

Pour la lancer en toute sécurité, validez simplement l'invitation le soir, lorsque le téléphone est tranquillement branché sur son chargeur électrique et bien connecté au réseau Wi-Fi de la maison. L'appareil va s'éteindre tout seul, travailler de manière autonome pendant quelques minutes, puis redémarrer normalement. Votre téléphone est alors parfaitement nettoyé, mis à jour et idéalement protégé pour continuer à vous accompagner fidèlement au quotidien.

### Le dictionnaire de la téléphonie expliqué pas à pas

Pour vous aider à dialoguer sereinement avec vos proches, vos enfants ou vos petits-enfants, voici l'explication détaillée des termes parfois étranges que l'on rencontre dans le monde des smartphones. Ils sont traduits ici en français de tous les jours, avec des exemples concrets pour chaque situation.

**Une Application** est un petit programme informatique que l'on installe sur son téléphone pour lui ajouter une nouvelle fonction. Considérez votre smartphone comme une boîte à outils vide à l'achat : chaque application que vous ajoutez est un outil supplémentaire pour une tâche précise. Il existe ainsi une application pour jouer aux cartes, une autre pour consulter la météo de votre région, ou encore une pour suivre l'actualité.

**Le Wi-Fi** désigne une technologie de connexion sans fil à Internet. Elle utilise les ondes de la boîte Internet (la box) installée dans votre logement ou chez vos proches. Lorsque vous êtes connecté en Wi-Fi, vous naviguez sur Internet de manière totalement gratuite et illimitée, sans dépenser le forfait de votre abonnement téléphonique.

**Les Données mobiles**, parfois appelées 4G ou 5G, représentent le réseau Internet invisible qui prend le relais du Wi-Fi dès que vous franchissez le pas de votre porte. Ce système s'appuie sur les grandes antennes relais de votre opérateur réparties sur tout le territoire. Grâce à elles, vous pouvez continuer à chercher une information sur Google ou à utiliser une carte routière en plein cœur de la nature ou dans la rue.

**Le Play Store** est la grande boutique virtuelle préinstallée sur tous les appareils fonctionnant avec le système Android. C'est un immense marché numérique entièrement sécurisé dans lequel vous pouvez chercher, choisir et ajouter l'application de votre choix directement sur votre écran d'accueil grâce au bouton "Installer".

**Une Notification** est une petite alerte automatique que le téléphone émet pour attirer votre attention. Cela peut prendre la forme d'un petit bruit discret, d'une vibration ou d'un message qui s'affiche brièvement sur l'écran. Le smartphone vous prévient ainsi, par exemple, que vous avez reçu un nouveau message de votre famille, qu'un ami a tenté de vous appeler, ou qu'un rendez-vous médical approche.

**L'Écran tactile** désigne la surface vitrée et brillante de votre appareil. Elle est sensible à la chaleur et au contact de la peau. Elle réagit immédiatement à l'effleurement doux et précis de la pulpe de vos doigts. Cette technologie demande simplement un geste léger, sans jamais avoir besoin de forcer.

**Le Bluetooth** est un système de connexion sans fil à très courte distance, généralement limitée à une seule pièce de la maison. Il permet à votre smartphone de s'associer avec un autre appareil situé juste à côté de lui. On l'utilise par exemple pour écouter de la musique sur une enceinte sans fil, pour connecter une aide auditive moderne, ou pour lier le téléphone au système sonore de votre voiture.

**Le Code PIN** est le code secret de sécurité à quatre chiffres qui est lié à votre carte téléphonique (la carte SIM). Il vous est demandé une seule fois, à chaque fois que vous allumez complètement votre smartphone après un arrêt prolongé. C'est la clé de sécurité qui débloque l'accès au réseau de votre opérateur pour pouvoir passer des appels.

**Le Code de verrouillage** est le mot de passe secret, le code à chiffres ou le schéma géométrique que vous dessinez sur l'écran pour réveiller le téléphone lorsqu'il s'est mis en veille noire. Il est indispensable pour protéger votre vie privée et vos photos si vous oubliez par mégarde votre appareil sur une table de restaurant ou chez des amis.



### Un compagnon de route pour votre nouvelle autonomie

Bonjour à toutes et à tous, c'est Christophe. Nous voici arrivés au terme de ce guide, et je tenais personnellement à vous féliciter pour le chemin parcouru au fil de ces pages. Ouvrir un livre sur le numérique, oser poser ses doigts sur un écran brillant et apprivoiser ces nouveaux mots exige une vraie curiosité et une belle dose de courage. Vous avez franchi le pas, et vous pouvez en être profondément fiers.

Regardons un instant en arrière : il y a encore peu de temps, ce petit bloc de verre et de métal vous semblait peut-être lointain, mystérieux, voire franchement intimidant. Aujourd'hui, les gestes deviennent plus fluides, les icônes s'éclairent d'un sens nouveau, et les pièges s'effacent devant vos bons réflexes. Ce téléphone n'est plus un adversaire technologique, il est en train de devenir ce qu'il doit être : un compagnon de route, discret et fidèle, conçu exclusivement pour vous faciliter la vie.

Au quotidien, cet appareil s'est glissé dans nos habitudes pour devenir le prolongement de nos liens familiaux et de nos passions. Pensez à la joie de recevoir, au milieu de l'après-midi, une photographie instantanée de vos enfants ou de vos petits-enfants, et de pouvoir leur répondre d'un simple message. Pensez à la sécurité de savoir que, d'un seul tapotement sur le bouton vert, vous pouvez joindre un proche, un voisin ou un service d'urgence, où que vous soyez dans notre beau département. Qu'il s'agisse de vérifier la météo avant une promenade, de noter un rendez-vous important sur l'agenda pour libérer votre esprit, ou d'agrandir un texte trop petit grâce à la fonction loupe, votre smartphone est là, au fond de votre poche ou sur la table du salon, prêt à vous rendre service.

Le message le plus important que je souhaite vous transmettre aujourd'hui est un message de sérénité. Rassurez-vous, il est impossible de "casser" Internet ou de dérégler définitivement votre appareil en appuyant sur un bouton. La technologie moderne est robuste. Si vous vous sentez perdus, si un écran inhabituel apparaît ou si une manipulation ne fonctionne pas du premier coup, il n'y a aucune gravité. Posez le téléphone quelques minutes, respirez profondément, et revenez-y plus tard. L'apprentissage se fait à votre rythme, sans aucune compétition. Chaque petite victoire, chaque appel réussi, chaque photo enregistrée est un pas de plus vers une magnifique autonomie.

Ce guide numérique a été pensé pour être votre point de repère. N'hésitez jamais à rouvrir ses pages, à relire le lexique des mots bizarres ou à réviser la méthode pour enregistrer un contact. Avec le temps et la pratique, ces manipulations deviendront aussi naturelles que de tourner la clé dans la serrure de votre maison ou de feuilleter votre journal.

Le smartphone n'efface pas les moments partagés de vive voix, il les prolonge et brise les distances. Il vous permet de rester connectés au monde, à vos clubs, à vos proches et à l'actualité, en toute sécurité et à votre manière. Vous avez désormais toutes les clés en main pour naviguer avec l'esprit tranquille. Je vous souhaite une merveilleuse continuation sur ce chemin de la découverte. Prenez confiance en vous, explorez tranquillement, et profitez pleinement de chaque instant de complicité que ce nouveau compagnon de tous les jours mettra sur votre route. À très bientôt !





# L'Écosystème Numérique au Service du Sport Senior (CODERS 35)

**CONTEXTE:** La Fédération (FFRS) et le Comité (CODERS 35) s'appuient sur une infrastructure numérique moderne pour simplifier la vie associative. De la gestion des licences à la formation des bénévoles, ces outils garantissent l'efficacité et le maintien du lien social.

## Gestion Administrative et Performance



### FFRS360 : Le cœur du réseau

Centralise la gestion des licences, les adhésions et l'accès aux espaces privés des adhérents.

## Formation et Rayonnement Digital



### Plateforme JsWorld : Apprendre en ligne

Support incontournable pour la partie distancielle des formations d'animateurs (FIA) et de dirigeants (FID).



### Paheko : Gestion 100% automatisée

Logiciel libre utilisé par les clubs pour la comptabilité analytique, la trésorerie et les bilans.



### Magazine Numérique Interactif

Plus de 4000 lecteurs uniques par numéro pour s'informer sur la vie des clubs.



### Vote et Assemblées à distance



### Supports de Réunion Modernes