

# Catalogue de l'accompagnement numérique





2023 - Création : service communication et Direction des Services Numériques de Rennes Métropole

Crédits : [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) (Auteurs : FlaticoneCreative Squad, Freepik, Yogi Apreliyanto, Justicon, Kalashnyk, Fraticon, Slidicon, Eucalyp, Shmai, Smallikeart, Dreamstale, dDara, Iconshop, Smashingstocks, Noomatah, Vectorpoint, Parzival'1997, black-sagitarus666, pixelperfect, vectors tank, surang, Kiranshastry, Yaicon, Kliwir art, juicy-fish, Smachicons, Mynamepong, Ciamis Interior design, Ranah Pixel Studio, Ultimatearm, Hasymi).

# QUI SOMMES-NOUS ?

## Une équipe de conseillers numériques

Nos missions

- > accompagner les citoyens vers l'**autonomie numérique**
- > aider à la **prise en main des outils** (smartphone, tablette, ordinateur)

La montée en compétence se fait grâce aux accompagnements proposés **gratuitement** par les conseillers numériques en séance individuelle, en ateliers collectifs et sous forme de parcours.



Pour nous contacter

[conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr](mailto:conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr)

# TABLE DES MATIERES



## Mode d'emploi



Conditions d'accès..... p. 5



Inscriptions..... p. 6



Suivi et évaluation..... p. 7



## Services



Accompagnements individuels p. 8



Ateliers collectifs..... p. 10



Fresques du numérique..... p. 48



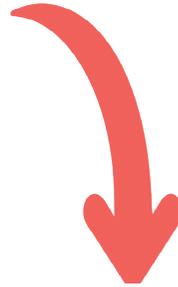
Parcours..... p. 49



## Index

# MODE D'EMPLOI

## Conditions d'accès



Les accompagnements numériques proposés sont à destination des habitants de la Ville de Rennes et des communes de la Métropole

Les accompagnements numériques sont gratuits et nécessitent une inscription

# INSCRIPTIONS



## Ateliers du catalogue

Les ateliers proposés dans ce catalogue sont ouverts à tous.

### HABITANTS VILLE DE RENNES

Prendre contact avec l'équipe  
des conseillers numériques via  
[conseillersnumeriquesrm  
@rennesmetropole.fr](mailto:conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr)  
en précisant votre besoin

### HABITANTS COMMUNES DE LA METROPOLE

Prendre rendez-vous  
directement auprès  
de la mairie de  
la commune

## Ateliers et accompagnements sur mesure

Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé, prenez rendez-vous avec un conseiller numérique en précisant votre besoin. Ils se chargeront de vous proposer un atelier sur-mesure.

# SUIVI ET EVALUATION



Un retour d'expérience des participants sur l'atelier mis en place nous permet d'améliorer nos interventions.

Un **questionnaire** (version numérique et/ou papier) est transmis aux participants **à la fin de l'atelier**.

Celui-ci permet aux conseillers numériques de prendre en compte les demandes des participants afin d'**organiser des ateliers collectifs adaptés** à leurs besoins.



SCANNEZ-MOI  
POUR REPENDRE  
AU QUESTIONNAIRE

Le conseiller numérique m'aide prioritairement à :



### Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette...)

- Se familiariser avec un équipement
- Utiliser efficacement une souris et un clavier
- Créer des raccourcis
- Découvrir les différentes interfaces de l'ordinateur, smartphone et/ou tablette
- Configurer les bases de son équipement informatique en fonction de ses besoins et de ses préférences (paramètres de langue, de réseau, de sécurité...)



### Créer et gérer des contenus numériques

- Choisir la solution de stockage adaptée à ses besoins (disque dur externe, service de stockage en ligne)
- Savoir comment sauvegarder régulièrement les données, supprimer des fichiers inutiles...
- Partager du contenu en ligne de manière efficace et sécurisée



### Installer et utiliser des applis utiles sur mon smartphone

- Télécharger et installer les applications qui répondent à ses besoins professionnels ou personnels (les applications de productivité, de communication...)



### Envoyer, recevoir, gérer mes courriels

- Utiliser une messagerie électronique
- Nettoyer sa boîte de messagerie
- Gérer son agenda
- Se sensibiliser aux pratiques numériques responsables, de gestion de tâches, de santé...)

# ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



## Naviguer sur Internet : outil de fonctionnement et de navigation web

- Découvrir les bases de l'utilisation d'un navigateur (les fonctionnalités, les onglets, les marque-pages, les extensions...)
- Choisir le navigateur adapté à ses besoins et ses compétences
- Faire des recherches avancées (mot-clé, filtre...)
- Créer un compte et utiliser les services en ligne
- Sécuriser ses connexions
- Gérer et protéger ses données personnelles



## Utiliser des outils bureautiques

- Découvrir les outils bureautiques les plus couramment utilisés (les logiciels de traitement de texte, les tableurs, les logiciels de présentation...)
- Apprendre les bases du traitement de texte
- Savoir comment collaborer en temps réel sur des documents en utilisant des outils en ligne
- Partager des documents avec d'autres personnes de manière sécurisée.



## Connaître l'environnement et le vocabulaire numériques

- Connaître les concepts clés de l'environnement numérique (l'Internet, le cloud, les réseaux sociaux, les appareils mobiles, la sécurité numérique...)
- Découvrir les termes techniques couramment utilisés dans le monde du numérique (les navigateurs web, les moteurs de recherche, les fichiers PDF, les liens hypertextes, les virus...)

**Pour vous inscrire, consultez la page 6**



## Prendre en main un équipement

p. 12 → p. 16

- > Trucs et astuces du clavier
- > Les fondamentaux du smartphone
- > Trucs et astuces du smartphone
- > Prise en main Windows
- > Découverte de la tablette tactile



## Protection et sécurité

p. 17 → p. 18

- > Sécurité numérique
- > Protection des données



## Création de contenu numérique

p. 19 → p. 26

- > Réaliser une vidéo «Booktube \*»
- > Podcast
- > Atelier plateau télé
- > Réaliser un CV sur le site Canva
- > Créer une carte de vœux numérique
- > Les mêmes \*\*
- > Créer une carte de Noël sur Scratch
- > Découvrir la programmation avec Scratch



## Culture numérique

p. 27 → p. 34

- > Gérer ses photos et images sur Internet
- > Les réseaux sociaux
- > Fake-news
- > Bien-être numérique
- > Repérer des photos truquées
- > Changer le sens des images
- > Navigation web : initiation
- > Fraudes et escroqueries sur Internet

# ATELIERS COLLECTIFS



## Jeux vidéos

p. 35 → p. 38

- > Découvrir Overcooked 2
- > Découvrir Rush : Disney Pixar adventure
- > Découvrir Minecraft
- > Retrogaming



## Découverte des applications

p. 39 → p. 42

- > Découvrir l'application WhatsApp
- > Découvrir l'application Garage Band
- > Découverte de la gestion des applications
- > Découvrir un logiciel de montage



## Découverte de mes espaces en ligne

p. 43 → p. 44

- > Accéder à Mon Espace Santé
- > Accéder à mon portail famille



## Discussion - Débat

p. 45 → p. 48

- > Quelles technologies pour « nos futurs » ?
- > Pourquoi le selfie ?
- > Présentation du numérique juvénile
- > Fresques du numérique



# Trucs et astuces du clavier



## Objectif

Apprendre les raccourcis et les secrets de votre clavier



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Repérer les caractères spéciaux du clavier

✓ Apprendre des raccourcis utiles

**Durée**

1h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Les fondamentaux du smartphone



## Objectif

Avoir des bases sur l'utilisation d'un smartphone



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comprendre la différence entre un smartphone Android et un Iphone
- ✓ Découvrir les différents éléments d'un smartphone
- ✓ Connaître et reconnaître les différentes icônes du smartphone
- ✓ Comprendre les notions Wifi et données mobiles

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Trucs et astuces du smartphone



## Objectif

Découvrir les trucs et astuces dans l'utilisation quotidienne de son smartphone



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Créer des raccourcis, gérer ses données mobiles, partager sa connexion
- ✓ Libérer de l'espace, désactiver les notifications
- ✓ Mettre à jour le système et les applications

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Avoir un smartphone

**Inscription** p. 6



# Prise en main de Windows



## Objectif

Se familiariser avec l'interface et découvrir toutes les fonctionnalités offertes par le système d'exploitation Windows



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Découvrir l'explorateur de fichiers
- ✓ Créer des raccourcis pour facilement retrouver son fichier/dossier
- ✓ Se familiariser avec le menu Windows et sa barre d'outils/recherche

**Durée**

2h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Savoir utiliser une souris et un clavier

**Inscription** p. 6



# Découverte de la tablette tactile



## Objectif

Comprendre l'interface d'une tablette tactile



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Naviguer entre les applications

✓ Se repérer sur le bureau

✓ Découvrir le clavier virtuel

**Durée**

2h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Avoir une tablette

**Inscription** p. 6



# Sécurité numérique



## Objectif

Repérer les différentes menaces informatiques et adopter les bons gestes pour assurer sa cyber-sécurité



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Reconnaître les différents types de piratages informatiques
- ✓ Savoir créer un mot de passe sécurisé
- ✓ Connaître les bonnes pratiques

### Durée

1h30

### Public

Tout public

### Pré-requis

Savoir naviguer sur Internet

**Inscription** p. 6



# Protection des données



## Objectif

Être capable de naviguer sur Internet et de remplir un formulaire en ligne



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Découvrir les informations que vous laissez sur internet
- ✓ Comprendre ce qu'est une donnée personnelle
- ✓ Savoir comment refuser des cookies
- ✓ Savoir comment supprimer l'historique et les cookies

**Durée**

2h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Réaliser une vidéo «Booktube»\*



## Objectif

Créer une chronique vidéo sur une œuvre littéraire



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Écrire une chronique selon les codes en vigueur
- ✓ Tourner une vidéo en webcam
- ✓ Monter, truquer sa vidéo

\* chaîne Youtube pour des passionnés de livres

### Durée

1h30

### Public

Tout public  
à partir de 7 ans

### Pré-requis

Prise en main basique

**Inscription** p. 6



# Podcast



## Objectif

Appréhender la création audio dans son ensemble, de l'écriture à l'organisation en passant par la technique



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Écrire une chronique

✓ Enregistrer une chronique

✓ Préparer une émission et installer un plateau radio

### Durée

1h30

### Public

Tout public  
à partir de 10 ans

### Pré-requis

Savoir naviguer  
sur Internet

**Inscription** p. 6



# Plateau télé



## Objectif

Appréhender la création d'une émission type «talk-show» dans son ensemble, de la préparation à la réalisation technique



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Installer un plateau radio filmé
- ✓ Prise en main de la caméra, de la table de mixage, du logiciel OBS
- ✓ Réaliser une émission type talk-show
- ✓ Archiver les dossiers, créer des règles

### Durée

2h

### Public

Tout public  
à partir de 10 ans

### Pré-requis

Prise en main  
de l'ordinateur

**Inscription** p. 6



# Réaliser un CV sur le site Canva



## Objectif

Réaliser un CV de manière simple et efficace sur le site Canva



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Créer un modèle de CV

✓ Mettre en forme le CV

✓ Ajouter des éléments graphiques

✓ Savoir utiliser la barre d'outils

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Avoir une adresse mail

**Inscription** p. 6



# Créer une carte de vœux numérique



## Objectif

Être capable de créer sa propre carte de vœux personnalisée sur ordinateur



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Choisir un outil (Canva, Photopea, Figma, Genially...)
- ✓ Montrer les éléments, comment les chercher, comment modifier et harmoniser
- ✓ Créer un compte, choisir un modèle de départ
- ✓ Exporter, expliquer le choix du format de sortie

### Durée

1h30

### Public

Tout public

### Pré-requis

Avoir une adresse mail

**Inscription** p. 6



# Les mèmes \*\*



## Objectif

Découvrir, comprendre les mèmes et en créer



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comprendre ce qu'est un mème
- ✓ Découvrir le logiciel BDNF
- ✓ Créer un mème

\*\* élément repris et décliné en masse sur Internet

### Durée

2h

### Public

Tout public  
à partir de 12 ans

### Pré-requis

Connaître les outils  
et les réseaux sociaux

**Inscription** p. 6



# Scratch : créer une carte de Noël



## Objectif

Découvrir Scratch pour apprendre à réaliser une carte de Noël animée



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comprendre Scratch
- ✓ Montrer et expliquer l'interface de Scratch
- ✓ Réaliser une carte de Noël

**Durée**

2h

**Public**

Tout public  
à partir de 6 ans

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Découvrir la programmation avec Scratch



## Objectif

Découvrir le codage de manière intuitive avec le logiciel Scratch



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comment ajouter un personnage et le modifier
- ✓ Coder en empilant des blocs
- ✓ Ajouter du son
- ✓ Ajouter un fond de scène et le modifier

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Gérer ses photos et images sur Internet



## Objectif

Être capable d'identifier les situations dans lesquelles les droits d'auteur s'appliquent, savoir comment filtrer une recherche d'image et transférer une photo de manière responsable



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Que sont les droits d'auteur et les licences Creative Commons ?
- ✓ Transférer une photo de manière responsable
- ✓ Les banques d'images gratuites et payantes
- ✓ Redimensionner une photo et l'envoyer par mail

### Durée

1h30

### Public

Tout public

### Pré-requis

Savoir naviguer sur Internet

**Inscription** p. 6



# Réseaux sociaux



## Objectif

S'interroger sur l'utilisation des réseaux sociaux, de l'identité numérique et de l'e-réputation



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Connaître la notion de réseau social et de média social
- ✓ Maîtriser son identité numérique
- ✓ Sécuriser et paramétrer un réseau social
- ✓ Contrôler sa e-réputation

**Durée**

2h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6

# Fake-news



## Objectif

Acquérir quelques réflexes pour évaluer l'information en ligne et découvrir les outils pour débusquer les fake-news



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Savoir ce qu'est une fake-news
- ✓ Savoir vérifier la véracité d'une information
- ✓ Savoir reconnaître une image truquée

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Bien-être numérique



## Objectif

Se sensibiliser au droit à la déconnexion et prendre conscience des impacts positifs et négatifs de l'usage du numérique sur notre santé



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Droit à la déconnexion
- ✓ Les bonnes pratiques pour mieux vivre au travail et dans sa vie quotidienne avec le numérique
- ✓ Découvrir les applications utiles santé bien-être

**Durée**

2h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Repérer les photos truquées



## Objectif

Déterminer si une photographie venue d'Internet a été retouchée



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Solliciter Internet pour la vérification
- ✓ Effectuer une recherche inversée par image et analyser les résultats de la recherche
- ✓ Comprendre l'importance de la culture, des affects et du contexte dans la perception d'une photo et sa véracité

### Durée

2h

### Public

Tout public  
à partir de 9 ans

### Pré-requis

Savoir naviguer  
sur Internet

**Inscription** p. 6



# Changer le sens des images



## Objectif

Être capable de dissocier le sens d'une image du sens du texte qu'elle accompagne



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Analyser une image de presse
- ✓ Comprendre le rôle d'illustration des images de presse
- ✓ Changer le sens des images en leur donnant un titre

### Durée

1h

### Public

Tout public  
à partir de 10 ans

### Pré-requis

Savoir utiliser  
un ordinateur

**Inscription** p. 6



# Navigation web : initiation



## Objectif

Comprendre comment fonctionne le Web et d'être capable de naviguer sur Internet en toute sécurité



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comprendre le Web et comment il fonctionne
- ✓ Connaître les différents moteurs de recherche
- ✓ Faire une recherche, choisir un résultat...
- ✓ Savoir se connecter depuis chez soi

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Fraudes et escroqueries sur Internet



## Objectif

Repérer quelques arnaques communes, savoir quand cliquer sur accepter et que faire face à une tentative d'escroquerie



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Discussions sur les différents exemples d'arnaques et fenêtres intempestives
- ✓ Comprendre les cookies, les fenêtres RGPD et les données personnelles

### Durée

1h

### Public

Tout public

### Pré-requis

Utiliser un ordinateur, un tablette ou un smartphone

**Inscription** p. 6



# Découvrir Overcooked 2



## Objectif

Découvrir comment jouer à Overcooked 2, jeu vidéo de cuisine sur PC



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Travailler en équipe

✓ Apprendre les bases de la cuisine

✓ Réussir au moins les 3 premiers niveaux du jeu

**Durée**

1h30

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Découvrir Rush a Disney Pixar Adventure



## Objectif

Découvrir le jeu Rush A Disney Pixar adventure (sur PC) en coopération



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Encourager le travail en équipe

✓ Découvrir et redécouvrir les films Disney Pixar en jeu vidéo

**Durée**

1h30

**Public**

de 8 à 12 ans

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Découvrir Minecraft



## Objectif

Découvrir le jeu vidéo Minecraft (sur PC)  
en coopération



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Réaliser les tâches basiques du jeu (récolter, fabriquer, créer un abri...)
- ✓ Faire une création commune
- ✓ Présenter l'univers de Minecraft (concept, modes de jeu, environnements, jauges, ennemis, cycle jour/nuit)

**Durée**

2h

**Public**

de 8 à 12 ans

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Rétrogaming



## Objectif

Connaître l'histoire des jeux vidéo et la découverte d'une recalbox



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Présenter le jeu Timeline
- ✓ Présenter la recalbox
- ✓ Jouer en multijoueur

### Durée

2h

### Public

Tout public  
à partir de 12 ans

### Pré-requis

Aucun

**Inscription** p. 6



# Découvrir l'application WhatsApp



## Objectif

Prendre en main l'application WhatsApp



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Savoir installer l'application WhatsApp
- ✓ Régler efficacement ses paramètres
- ✓ Savoir passer un appel vidéo
- ✓ Communiquer avec ses proches

**Durée**

1h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Avoir un smartphone

**Inscription** p. 6



# Découvrir l'application Garage Band



## Objectif

Créer un morceau de musique avec l'application Garage Band



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Prendre en main le séquenceur
- ✓ Enregistrer et partager sa partition
- ✓ Composer une musique

**Durée**

1h

**Public**

Tout public

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Découvrir la gestion des applications



## Objectif

Découvrir des applications utiles et gratuites



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Savoir comment installer une application
- ✓ Gérer les autorisations
- ✓ Savoir comment supprimer une application

### Durée

1h30

### Public

Tout public

### Pré-requis

Avoir un smartphone ou une tablette

**Inscription** p. 6



# Découvrir un logiciel de montage



## Objectif

Comment manipuler et monter une vidéo à l'aide du logiciel Kdenlive



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Utiliser Kdenlive
- ✓ Ajouter des effets (zoom, noir et blanc)
- ✓ Importer une image et l'insérer sur la timeline
- ✓ Ajouter de la musique

### Durée

2h

### Public

Tout public

### Pré-requis

Savoir utiliser un ordinateur

**Inscription** p. 6



# Accéder à Mon Espace Santé



## Objectif

Découvrir comment utiliser le site  
Mon espace Santé



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Découvrir l'interface du site
- ✓ Rentrer ses renseignements de santé
- ✓ Se connecter au site

### Durée

2h

### Public

Adultes

### Pré-requis

Une adresse mail et son  
numéro de sécurité sociale

**Inscription** p. 6



# Accéder à mon portail famille



## Objectif

Présenter le portail famille et accompagner à l'usage de cet espace indispensable pour inscrire son enfant aux activités péri et extra scolaires



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Comment se connecter au site
- ✓ Comment réserver les places en centre de loisirs, payer la restauration scolaire, demander une place en crèche...
- ✓ Comment et où trouver les actualités et les informations importantes

### Durée

1h

### Public

Parents/tuteurs  
d'enfants

### Pré-requis

Aucun

**Inscription** p. 6



# Quelles technologies pour nos futurs ?



## Objectif

Appréhender la complexité des évolutions technologiques en prenant en compte les aspects techniques, sociaux, éthiques, commerciaux...



## Programme pédagogique et points essentiels

✓ Discussion/débat sur le futur du numérique

✓ Focus sur la sobriété numérique et énergétique

**Durée**

2h

**Public**

Tout public  
à partir de 12 ans

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Pourquoi le selfie ?



## Objectif

Identifier les enjeux sociaux et culturels du selfie, favoriser la réflexivité sur ses pratiques numériques et s'approprier les codes visuels du selfie



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Discussion autour de la pratique du selfie (à partir d'extrait vidéo)
- ✓ Réaliser un selfie avec une consigne/contrainte
- ✓ Situer sa propre pratique numérique

### Durée

2h

### Public

Tout public  
à partir de 12 ans

### Pré-requis

Prise en main de smartphone et réseaux sociaux

**Inscription** p. 6



# Numérique juvénile



## Objectif

Evaluer l'impact social et scolaire de certaines pratiques juvéniles



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Se positionner dans les évolutions actuelles des pratiques numériques
- ✓ Découverte d'activités ludiques en lien avec le numérique
- ✓ Discussion autour des différentes questions récurrentes sur la jeunesse et le numérique

**Durée**

2h

**Public**

Adultes

**Pré-requis**

Aucun

**Inscription** p. 6



# Fresques du numérique



## Objectif

Un atelier ludique et collaboratif d'une demi-journée. Le but est de sensibiliser et former les participants aux enjeux environnementaux du numérique.



## Programme pédagogique et points essentiels

- ✓ Traiter les problèmes environnementaux causés par le numérique
- ✓ Aborder les problèmes éthiques, sociaux et sanitaires


  
**La Fresque**
  
**du Numérique**
  
 Junior et adulte

### Durée

3h

### Public

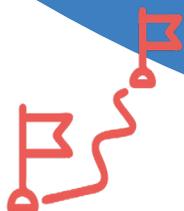
Tout public  
à partir de 10 ans

### Pré-requis

Aucun

**Inscription** p. 6

# PARCOURS



Le parcours est un programme d'accompagnement permettant aux participants de définir leurs besoins et objectifs en matière de numérique grâce à un diagnostic.

Le but principal est d'améliorer l'utilisation des outils numériques pour atteindre des objectifs professionnels ou personnels. Tout au long du parcours, un suivi régulier permettra de constater votre progression.

## Culture numérique

Ateliers collectifs destinés à découvrir les enjeux de l'utilisation des outils numériques

**Prérequis** Avoir des bases sur l'utilisation d'un ordinateur et d'un smartphone

- > Sécurité numérique (p. 17)
- > Gérer ses photos et images sur Internet (p. 27)
- > Réseaux sociaux (p. 28)



# Espace bureautique

## Niveau débutant



Ateliers collectifs destinés à apprendre les bases de son espace de travail bureautique.

**Prérequis** Aucun

- > Trucs et astuces clavier (p. 12)
- > Navigation web : initiation (p. 33)
- > Prise en main Windows (p. 15)



## Niveau avancé



Ateliers collectifs destinés à aller plus loin dans l'utilisation de son ordinateur

**Prérequis** Avoir les bases en bureautique ou avoir participé aux ateliers espace bureautique - niveau débutant

- > Trucs et astuces clavier (p. 12)
- > Protection des données (p. 18)

# PARCOURS

## Côté smartphone

### Niveau débutant

Atelier collectif destiné à apprendre les bases d'un smartphone

**Prérequis** Aucun

> Les fondamentaux du smartphone (p. 13)

### Niveau avancé

Ateliers collectifs destinés à se perfectionner dans l'utilisation d'un smartphone et à découvrir ses enjeux.

**Prérequis** Avoir des bases sur l'utilisation d'un smartphone ou avoir participé aux ateliers smartphones niveau débutant

> Trucs et astuces du smartphone (p. 14)

> Bien-être numérique (p. 30)



# INDEX



<b>A</b>		
Accompagnement individuel.....	4, 9	
Ateliers collectifs.....	4, 10	
Application.....	11, 40, 41	
<b>B</b>		
Bien-être.....	11, 29, 50	
Booktube.....	10, 19	
<b>C</b>		
Canva.....	22, 23	
Clavier.....	10, 12, 16, 49	
CV.....	22	
<b>D</b>		
Discussion.....	11, 44, 45	
Données.....	10, 13, 18	
Diagnostic.....	49	
<b>F</b>		
Fake-News.....	11, 28	
Fresques du numérique.....	4, 48	
<b>I</b>		
Images.....	11, 26, 31	
<b>J</b>		
Jeux vidéos.....	11, 34, 35, 36	
<b>M</b>		
Mèmes.....	24	
Montage.....	11, 43	
<b>N</b>		
Navigation.....	11, 32	
<b>P</b>		
Parcours.....	4, 52	
Photos.....	11, 26, 30	
Plateau télé.....	21	
Podcast.....	20	
Portail famille.....	11, 39	
Prévention.....	11, 33	
programmation.....	10, 47	
<b>R</b>		
Réseaux sociaux.....	11, 27	
<b>S</b>		
Santé.....	11	
Sécurité.....	10, 17, 51	
Smartphone.....	8, 10, 13, 40, 50, 51	
Suivi.....	4, 7	
<b>T</b>		
Tablette.....	8, 10, 16	
Truquées.....	11, 30	
<b>W</b>		
Web.....	11, 32	
Windows.....	10, 15, 49	

 **Pour nous contacter**

[conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr](mailto:conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr)