

Édition 2025

CIToyENS

Catalogue de l'accompagnement numérique





2025 - Création : Direction des Services Numériques de Rennes Métropole

Crédits : www.flaticon.com (Auteurs : FlaticoneCreative Squad, Freepik, Yogi Aprellyanto, Justicon, Kalashnyk, Fraticon, Slidicon, Eucalyp, Shmai, Smalllikeart, Dreamstale, dDara, Iconshop, Smashingstocks, Noomatah, Vectorpoint, Parzival'1997, blacksagitarus666, 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).

Les accompagnements proposés par les conseillers numériques sont **gratuits**, en séance individuelle comme en atelier collectif.



Pour nous contacter



conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr

TABLE DES MATIERES



Mode d'emploi



Conditions d'accès..... p.5



Inscriptions..... p.6



Suivi et évaluation..... p.7



Visa numérique..... p.8



Services



Accompagnements individuels..... p.9



Ateliers collectifs..... p.10



Index

p.32

Bon à savoir !

Les QR codes présents dans chaque fiche atelier vous permettent d'accéder rapidement à des tutoriels ou à des ressources complémentaires en lien avec la thématique abordée.

MODE D'EMPLOI

Conditions d'accès



Les accompagnements numériques proposés sont à destination **des habitants des communes de la métropole**

Les accompagnements numériques sont **gratuits** et nécessitent **une inscription** (modalités d'inscription p.6)

INSCRIPTIONS



Ateliers du catalogue

Les ateliers proposés dans ce catalogue sont ouverts à **tous les habitants des communes de la métropole.**

Pour vous inscrire, il suffit de prendre directement **rendez-vous auprès de la mairie de votre commune.**

Ateliers et accompagnements sur mesure

Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé, prenez **rendez-vous avec le conseiller numérique de votre commune.** Il se chargera de vous proposer un accompagnement sur mesure.

SUIVI ET EVALUATION



Un retour d'expérience des participants sur l'atelier collectif mis en place par les conseillers numériques leurs, permet de prendre en compte les retours et les demandes des participants afin d'améliorer les **ateliers collectifs et de les adapter aux** besoins des citoyens.

Un **questionnaire** est transmis aux participants **à la fin de l'atelier**.



SCANNEZ-MOI

VISA NUMERIQUE

Le Visa Numérique Bretagne est un dispositif régional destiné à accompagner tous les habitants de la région dans leurs usages numériques essentiels (utiliser un appareil, gérer ses fichiers, naviguer sur Internet, sécuriser ses comptes, etc.). Rennes Métropole et la région Bretagne se sont associées pour permettre à tous les citoyens de valoriser leurs compétences numériques

Objectif

> Permettre à chacun de gagner en autonomie numérique grâce à des accompagnements adaptés aux besoins de chaque personne.

Valorisation des acquis

Des badges de compétences numériques peuvent être remis à l'issue des accompagnements dans des structures habilitées par la région Bretagne ou par les conseillers numériques. Ils attestent des compétences acquises par les participants. Ces badges sont **reconnus dans toute la Bretagne** et peuvent être valorisés dans un parcours personnel ou professionnel.



Pour plus d'informations,
veuillez scanner
le QR code.



ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

Durée : 45 min

En tant que citoyen, le conseiller numérique m'aide à :

- > Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette etc.)
- > Créer et gérer des contenus numériques
- > Installer et utiliser des applications utiles sur mon smartphone
- > Envoyer, recevoir, gérer mes courriels
- > Utiliser des outils bureautiques
- > Naviguer sur internet : outil de fonctionnement et de navigation web
- > Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique
- > Développer ma culture numérique et mieux appréhender les enjeux environnementaux, sociétaux et éthiques du numérique



Pour vous inscrire, consultez la page 6



Prendre en main un équipement.....p.12-15

- > Les fondamentaux du smartphone
- > Trucs et astuces du smartphone
- > Prise en main de l'ordinateur
- > Découverte de la tablette tactile
- > Dextérité numérique
- > Transférer ses photos vers un ordinateur
- > Comprendre et utiliser un cloud
- > Boîte à outils pour démarrer une démarche en ligne



Protection et sécuritép.16-17

- > Prévention des fraudes et escroqueries sur internet
- > Données personnelles : Faut-il refuser les cookies ?
- > Les arnaques à l'IA
- > Faire un achat en ligne



Discussion – Débatp.18

- > Quelles technologies pour nos futurs ?
- > Numérique juvénile



Jeuxp.19-21

- > Mbot
- > @h Social
- > Semiocity
- > Retrogaming
- > Aie, Aie, IA !
- > Escape game

ATELIERS COLLECTIFS



Culture numériquep.22-23

- > IA générative : découverte
- > Navigation web : initiation
- > Santé numérique
- > Détecter les images truquées



Découverte des applicationsp.24-25

- > Découvrir un logiciel de montage
- > Gérer sa messagerie instantanée
- > Jardinage numérique



Création de contenu numériquep.26-30

- > Les mèmes
- > Créer ses cartes et contenus graphiques
- > Mettre en forme un CV
- > Fond vert
- > Réaliser une vidéo «Booktube»
- > Podcast radio
- > Pixel art
- > BD augmentée
- > Stop motion
- > Émojis



Numérique responsable.....p.31

- > TerraByte (Jeu de plateau)
- > Fresque du numérique

Les fondamentaux du smartphone

Objectif



Disposer de bases solides pour utiliser un smartphone et s'appuyer sur ses acquis pour progresser dans son utilisation

Programme

- ✓ Comprendre la différence entre smartphone Android et IOS
- ✓ Repérer les boutons et les ports du smartphone
- ✓ Comprendre les notions Wifi et données mobiles
- ✓ Connaître les différentes icônes du smartphone, retrouver ses applications et gérer son bureau

Durée

1h45

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir un smartphone

Trucs et astuces du smartphone

Objectif



Optimiser l'usage de son smartphone

Programme

- ✓ Activer/désactiver les données mobiles et les partager
- ✓ Mettre un site web en raccourci sur l'écran d'accueil
- ✓ Connaître l'espace de stockage de son smartphone et apprendre comment libérer de l'espace
- ✓ Changer le navigateur et mettre à jour les applications

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir un smartphone

Prise en main de l'ordinateur

Objectif



Utiliser les fonctions de base d'un ordinateur

Programme

- ✓ Reconnaître les périphériques d'un ordinateur
- ✓ Se repérer dans l'environnement Windows
- ✓ Organiser ses documents via l'explorateur de fichiers

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Savoir utiliser une souris et un clavier

Découverte de la tablette tactile

Objectif



Utiliser en toute autonomie une tablette tactile

Programme

- ✓ Reconnaître les principaux pictogrammes de la tablette
- ✓ Découvrir l'interface et manipuler les boutons de la tablette
- ✓ Apprendre à configurer des paramètres simples
- ✓ Installer des applications
- ✓ Mettre un site en raccourci

Durée

1h30

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir une tablette tactile

Dextérité numérique

utilisation du clavier

Objectif



Utiliser le clavier de manière fluide et efficace

Programme

- ✓ Taper au clavier
- ✓ Découvrir des raccourcis
- ✓ Découvrir des ressources pour améliorer sa saisie
- ✓ Progresser en dactylographie

Durée

1h30

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Transférer ses photos

vers un ordinateur

Objectif



Transférer, sauvegarder, partager et organiser ses photos depuis son smartphone vers son ordinateur

Programme

- ✓ Comprendre l'intérêt du transfert
- ✓ Apprendre des méthodes et des astuces de transfert
- ✓ Transférer ses photos : exercices pratiques

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir un smartphone et un PC

Cloud stockage en ligne



Objectif

Apprendre à utiliser les outils de stockage de données en ligne (cloud)

Programme

- ✓ Découvrir les différents outils de stockage en ligne
- ✓ Partager ses dossiers
- ✓ Installer et prendre en main un cloud

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir une adresse mail valide

Démarches en ligne : Les bases



Objectif

Réaliser des démarches simples sur internet : scanner et envoyer un document avec son smartphone, récupérer un code de sécurité, etc.

Programme

- ✓ Comprendre le principe de la dématérialisation
- ✓ Compléter un formulaire
- ✓ Créer un compte
- ✓ Créer un mot de passe sécurisé
- ✓ Accéder à son espace personnel

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir une adresse mail valide et un smartphone

Prévention des fraudes et escroqueries

Objectif



Identifier les principales arnaques en ligne et adopter les bons réflexes pour sécuriser ses usages numériques quotidiens

Programme

- ✓ Reconnaître les différents types d'arnaques
- ✓ Se prémunir des faux mails, faux sites et faux messages d'erreur

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Faut-il refuser les cookies ?

Objectif



Comprendre les cookies, appréhender les enjeux de l'économie de l'attention, du profilage, du ciblage publicitaire et de la personnalisation des contenus

Programme

- ✓ Définir les données personnelles et les données sensibles
- ✓ Qu'est-ce qu'un cookie ?
- ✓ Comprendre le traitement des données pour la publicité ciblée
- ✓ Échanger sur les dérives et l'éthique

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Les arnaques à l'IA générative



Objectif

Analyser les pratiques malveillantes liées à l'IA générative et mieux comprendre les moyens de s'en prémunir

Programme

- ✓ Découvrir l'histoire de nos rapports à l'image
- ✓ Comprendre ce que peut faire l'IA générative
- ✓ Connaître les pratiques malveillantes
- ✓ Échanger sur les perspectives à venir

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Faire un achat en ligne



Objectif

Réaliser un achat en ligne en toute sécurité, en découvrant les étapes clés du processus

Programme

- ✓ Connaître les étapes d'un achat en ligne
- ✓ Découvrir les bonnes pratiques pour éviter les fraudes
- ✓ Exercices pratiques

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Quelles technologies pour nos futurs ?

Objectif



Identifier des représentations sur les technologies issues de la science-fiction et les confronter aux avancées scientifiques actuelles

Programme

- ✓ Discuter en groupe de ses envies de technologies futuristes et de leur possibilité d'émergence sur la base d'exemples tirés de la science-fiction
- ✓ Présenter un bilan de l'échange par groupe et poursuivre la réflexion

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Numérique juvénile

Objectif



Porter un regard critique sur les représentations stéréotypées des jeunes et de leurs usages numériques

Programme

- ✓ Participer à un quizz interactif sur la culture numérique
- ✓ Faire un tour d'horizon des connaissances actuelles sur « les jeunes et le numérique » (cyberharcèlement, addiction au jeu, tiktok...)

Durée 1h30
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Aucun

Programmation de robot Mbot

Objectif



Utiliser un robot Mbot en s'appuyant sur les bases de la programmation

Programme

- ✓ Faire réaliser des parcours au Mbot
- ✓ Scripter son Mbot
- ✓ Apprendre à utiliser des capteurs

Durée 1h30 **Public** 12 - 13 ans



Ressources

Pré-requis
Aucun

@h Social (Jeu de plateau)

Objectif



Découvrir les enjeux juridiques, les usages, les pratiques particulières et les risques liés aux réseaux sociaux

Programme

- ✓ Participer à un jeu de plateau qui incarne des influenceurs.se



Durée 1h **Public** Tout public

Pré-requis
Aucun

Semiocity

analyser les images

Objectif



Confronter votre perception face à différentes images, en partant de l'émotion ressentie

Programme

- ✓ Explorer les dimensions esthétiques et contextuelles des images



Durée

1h

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Retrogaming

Objectif



Découvrir l'histoire du jeu vidéo et explorer des jeux rétro grâce à l'installation d'une Recalbox

Programme

- ✓ Présenter le jeu Timeline
- ✓ Présenter le Recalbox*
- ✓ Jouer en groupe

* Une plateforme dédiée à l'émulation, la préservation et l'accessibilité des vieux jeux vidéo (retrogaming)

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Aie, Aie, IA !

(jeu de plateau)

Objectif



Mobiliser des connaissances clés sur les enjeux de l'IA générative et développer un esprit critique en s'appuyant sur une mise en situation ludique

Programme

- ✓ Lire la mission et distribuer les rôles
- ✓ Explorer les lieux et collecter les indices
- ✓ Débattre en jeu de rôle sur l'usage de l'IA générative

Durée

1h30

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Escape game

Objectif



Utiliser des outils numériques pour résoudre des énigmes, tout en mobilisant son esprit d'analyse et son sens de la collaboration dans le cadre d'une enquête ludique

Programme

- ✓ Utiliser une clé USB
- ✓ Naviguer sur un ordinateur et sur une tablette
- ✓ Se repérer dans les dossiers
- ✓ Écouter des fichiers audio
- ✓ Créer une formule simple sur Excel

Durée

1h45

Public

Tout public



Resources

Pré-requis

Savoir utiliser un ordinateur

IA générative



Objectif

Comprendre les enjeux liés aux IA génératives et en faire un usage éthique

Programme

- ✓ Découvrir le fonctionnement des IA génératives
- ✓ Utiliser l'IA générative dans un cadre professionnel
- ✓ Connaître les bonnes pratiques pour interagir avec les IA
- ✓ Comprendre les enjeux éthiques et les limites des IA génératives

Durée

3h

Public

Tout public



Ressources

Pré-requis

Aucun

Navigation web



Objectif

Utiliser internet en adoptant des pratiques de navigation fluides, sécurisées et adaptées à un usage personnel et professionnel

Programme

- ✓ Découvrir des navigateurs web
- ✓ Utiliser des onglets et apprendre à gérer l'historique de navigation
- ✓ Rechercher des informations sur internet
- ✓ Sécuriser sa navigation

Durée

1h30

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Santé numérique



Objectif

Comprendre les enjeux liés à la santé numérique des jeunes et appliquer des recommandations pratiques pour des habitudes numériques équilibrées

Programme

- ✓ Identifier les avantages et les inconvénients de l'usage des écrans
- ✓ Comprendre l'impact de l'utilisation des écrans sur la santé mentale des enfants
- ✓ Reconnaître les stratégies opérées par les influenceurs sur les réseaux sociaux

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Détecter les images truquées



Objectif

Appliquer différentes méthodes et techniques de vérification d'images à travers un quizz collaboratif, en identifiant des images truquées ou générées par IA

Programme

- ✓ Déterminer individuellement, l'authenticité de plusieurs images
- ✓ Déterminer collectivement l'authenticité de ces mêmes images
- ✓ Vérifier ces images collectivement à l'aide d'outils du web (recherche inversée, réseaux sociaux)

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur internet

Découvrir un logiciel de montage



Objectif

Réaliser des montages vidéo simples et créer des contenus adaptés à des usages professionnels ou personnels

Programme

- ✓ Découvrir des logiciels de montage accessibles
- ✓ Prendre en main des outils de base
- ✓ Apprendre à faire du montage simple : couper, assembler, ajouter des transitions

Durée 2h
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Savoir utiliser un PC

Gérer sa messagerie instantanée



Objectif

Adopter de bonnes pratiques pour gérer efficacement sa messagerie au quotidien, en explorant ses fonctionnalités, avantages et limites

Programme

- ✓ Découvrir des applications de messagerie instantanée : WhatsApp, Messenger et Signal
- ✓ Envoyer un nouveau message
- ✓ Envoyer un message vocal/ fichiers/localisation/contacts
- ✓ Ajouter un nouveau contact et bloquer un contact
- ✓ Retrouver les documents et liens partagés

Durée 1h30
Public Tout public



Tutoriel

Pré-requis
Avoir un smartphone

Jardinage numérique



Objectif

Utiliser des outils numériques pour identifier, entretenir et soigner ses plantes

Programme

- ✓ Identifier les plantes
- ✓ Trouver les informations pour semer, planter et prendre soin des plantes
- ✓ Planter un végétal

Durée

1h45

Public

Tout public



Ressources

Pré-requis

Avoir un smartphone

Loisirs créatifs numériques

Atelier 2026 !

Objectif

Apprendre à créer des designs personnalisés dans le logiciel libre Design space. Et découvrir l'univers de la découpe vinyle et de la presse

Programme (à venir)

Cet atelier vous permettra, en groupe ou en individuel, de personnaliser et customiser différents supports (stickers, cartes, tote-bag, t-shirts, mugs, gourdes...).

Une bonne façon d'aborder le numérique sous l'aspect de la création artistique et de développer une approche responsable de la fabrication d'objets.



Contactez les conseillers numériques pour connaître la date de démarrage en 2026

Les mèmes*



Objectif

Comprendre comment les mèmes combinent texte, images et vidéos pour transmettre des idées de manière humoristique, critique ou engagée

Programme

- ✓ Définir un mème
- ✓ Comprendre la place des mèmes dans la culture internet et leurs usages
- ✓ Créer des mèmes

* Concepts (texte, image, vidéo) massivement repris, déclinés et détournés sur Internet

Créer ses cartes et contenus graphiques



Objectif

Utiliser des outils accessibles pour créer des visuels et développer des compétences pour gérer sa propre communication

Programme

- ✓ Définir le projet
- ✓ Choisir l'outil
- ✓ Prendre en main les fonctionnalités nécessaires
- ✓ Élaborer le visuel
- ✓ Apprendre à exporter, imprimer et passer une commande

Durée

2h

Public

Tout public



Resources

Pré-requis

Connaître les réseaux sociaux

Durée

2h

Public

Tout public



Tutorial

Pré-requis

Avoir une adresse mail

Mettre en forme un CV



Objectif

Prendre en main un logiciel de graphisme pour réaliser un CV attractif et professionnel

Programme

- ✓ Choisir l'outil
- ✓ Importer ou saisir son CV
- ✓ Prendre en main l'outil
- ✓ Choisir un modèle et l'adapter
- ✓ Exporter son CV

Durée

2h

Public

Tout public



Tutoriel

Pré-requis

Avoir une adresse mail valide et venir avec son CV

Fond vert (vidéo)



Objectif

Réaliser des incrustations sur fond vert à travers des exercices pratiques

Programme

- ✓ Comprendre à quoi sert un fond vert
- ✓ Mettre en place un studio fond vert
- ✓ Préparer et écrire une saynète par groupe
- ✓ Apprendre le tournage et le montage

Durée

2h

Public

8 - 15 ans



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Réaliser une vidéo «Booktube»



Objectif

Comprendre le travail derrière la création de vidéos, en explorant ses étapes

Programme

- ✓ Choisir une œuvre pour commencer
- ✓ Écrire le texte et choisir les lieux, l'arrière-plan et les images à afficher
- ✓ Tourner et monter une vidéo en utilisant des trucages (bandeaux, animations, ponctuations sonores...)
- ✓ Exporter et projeter

Durée

2h

Public

10 - 18 ans



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Podcast radio



Objectif

Préparer, installer et enregistrer un podcast en conditions professionnelles

Programme

- ✓ Installer un studio podcast
- ✓ Écrire le scénario en groupe
- ✓ Préparer, répéter et enregistrer
- ✓ Écouter et autocritiquer

Durée

2h

Public

10 - 18 ans



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Pixel art



Objectif

Comprendre les notions de pixel, de coordonnées spatiales et de couleurs. Introduire la complexité de l'image numérique et les enjeux liés au partage d'images

Programme

- ✓ Recopier une image Pixel art
- ✓ Appréhender les coordonnées en jouant à la bataille navale
- ✓ Faire recopier une image Pixel art en donnant les coordonnées
- ✓ Défi : Faire dessiner le plus vite possible (trouver des stratégies de «compression»)

Durée

2h

Public

6 - 9 ans



Resources

Pré-requis

Aucun

BD augmentée



Objectif

Développer la créativité collective tout en découvrant la programmation de manière ludique

Programme

- ✓ Concevoir un scénario
- ✓ Enregistrer des sons et programmer avec Scratch
- ✓ Apprendre à utiliser un Makey Makey*
- ✓ Lire la BD

* un circuit imprimé à brancher à un ordinateur et qui fonctionne comme un clavier

Durée

2h

Public

10 - 17 ans



Tutoriel

Pré-requis

Savoir utiliser un ordinateur

Stop motion

film d'animation

Objectif



Pratiquer la technique du stop-motion pour créer un film d'animation

Programme

- ✓ Définir le stop-motion et présenter l'application permettant de l'utiliser
- ✓ Préparer le matériel
- ✓ Préparer les éléments d'avant tournage (rôles, scénario, décors)
- ✓ Tourner les vidéos
- ✓ Partager les vidéos et débriefer

Durée

2h

Public

10 - 17 ans



Tutoriel

Pré-requis

Aucun

Émoji

(jeu de plateau)

Objectif



Comprendre d'où viennent les émojis, à quoi ils servent et comment les utiliser pour exprimer des émotions

Programme

- ✓ Découvrir la fonction des émojis dans la communication en ligne
- ✓ Identifier les émotions associées aux différents émojis à travers des échanges
- ✓ Tester ses connaissances et partager ses interprétations

Durée

2h

Public

Tout public



Ressources

Pré-requis

Aucun

TerraByte

(jeu de plateau)

Objectif



Identifier et comprendre les impacts du numérique sur différents plans

Programme

- ✓ Échanger sur les thématiques : environnemental, économique et social

TERRABYTE

JEU COLLABORATIF

Prépare un maximum de ressources économiques, sociales et environnementales entre 2010 et 2020



Re-cycle 2022 - héméra

Durée

1h15

Public

Tout public



Ressources

Pré-requis

Aucun

Fresque

du numérique

Objectif



Sensibiliser aux impacts écologiques et sociaux du numérique, par une approche ludique

Programme

- ✓ Découvrir les enjeux environnementaux du numérique
- ✓ Identifier des leviers d'actions : bonnes pratiques individuelles et collectives

* 7 personnes minimum



Durée

3h

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

INDEX



A	
Accompagnements individuels.....	4
Achat en ligne.....	10, 17
Ateliers collectifs.....	2, 8, 9
C	
Clavier.....	11, 12
Cloud.....	10, 15
E	
Écrans.....	23
F	
Fresque du numérique.....	11, 31
I	
IAg.....	10, 11, 17, 21, 22, 23
Images.....	11, 20, 22, 23, 24, 26, 28, 29
Inscriptions.....	4, 6
M	
Messagerie.....	11, 24
Montage.....	11, 24
N	
Navigation.....	11, 22
O	
Ordinateur.....	13, 10, 13
P	
Photos.....	10, 14
Programmation.....	19, 29
S	
Smartphone.....	3, 10, 12, 14
T	
Tablette.....	3, 10, 13
V	
Vidéo.....	11, 20, 24, 27, 28
W	
Web.....	12, 22

Pour nous contacter



conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr