



COURS 3^e SESSION 2025-2026 (JAN-FEV)

Association IRIS informatique

2 rue d'Espagne 91300 Massy - 01 60 11 75 69 - info@irismassy.asso.fr

Site : <http://www.irismassy.asso.fr>

[irismassyasso](#)

Adhésion annuelle 2025-26 à l'association : 10 €

Tarif forfaitaire des cours 6 séances : 35€ / 5 séances : 30€ / 4 séances : 25€ / 2 ou 3 séances : 20€

Groupe limité à 5 stagiaires – L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nb de stagiaires est insuffisant

Initiation à l'ordinateur

6 séances avec Jean-Michel

Vendredi de 14h à 15h30

9, 16, 23, 30 janvier et 6, 13 février

Maîtriser le vocabulaire. Etre à l'aise dans la manipulation de la souris et du clavier. Utiliser le copier-coller. Personnaliser Windows. Gérer les fenêtres. S'initier à la gestion des dossiers, des fichiers.

Gérer ses dossiers

3 séances avec Francis

Niv 1 Lundi de 15h30 à 17h00

5, 12, 19 janvier

Niv 2 Lundi de 17h30 à 19h00

5, 12, 19 janvier

Niveau 1 : Vocabulaire, notions de base, les outils dans l'explorateur : transférer, copier, supprimer, rechercher, retrouver. Classer ses photos, une pièce jointe de la messagerie. Faire des sauvegardes.

Niveau 2 : Organiser ses dossiers et ses fichiers. Utiliser les mots clefs et les propriétés. Sauvegarder le système et/ou les données. Sauvegarder sur le Cloud, échanger avec une tablette ou un smartphone.

Gestion des mails

3 séances avec Baccar

Mercredi de 18h à 19h30

4, 11, 18 février

Messageries Gmail, Orange, SFR,... Crédit d'une adresse mail. Envoi/Réception de messages avec pièces jointes. Classement des mails et des contacts, ... Questions diverses

Internet

3 séances avec Alain

Vendredi de 10h à 11h30

23, 30 janv et 6 fév

Naviguer aisément sur Internet, optimiser ses recherches, gérer les paramètres essentiels de sécurité, mémoriser ses sites favoris

Se déplacer

3 séances avec Francis et Odile

Lundi de 15h à 16h30

26 janv et 2, 9 fév

Anticiper ses déplacements à pied ou en transport en commun (visualiser sur PC ou smartphone) puis se laisser guider avec Google Maps ou Ile de France Mobilités. Exercice pratique dans la rue.



COURS 3^e SESSION 2025-2026 (JAN-FEV)

Association IRIS informatique

2 rue d'Espagne 91300 Massy - 01 60 11 75 69 - info@irismassy.asso.fr
Site : <http://www.irismassy.asso.fr>



[irismassyasso](#)

Excel Niv 1

3 séances avec Jean-Michel

Jeudi de 14h à 15h30 8, 15, 22 janvier

ou **Mardi de 20h à 21h30** 6, 13, 20 janvier

Pré requis : connaître les bases de l'utilisation d'un PC

Apprentissage des bases du tableur Excel.

Tableaux avec calculs. Gestion des feuilles, des classeurs, Formats

Excel Niv 2

3 séances avec Jean-Michel

Jeudi de 14h à 15h30 29 janv et 5, 12 fév

ou **Mardi de 20h à 21h30** 27 janv et 3, 10 fév

Filtre, Tri, Adressages, Formats conditionnels

Word ou Excel

3 ou 6 séances personnalisées avec Eric

Vendredi de 19h à 20h30

9, 7, 16 janv et/ou 30 janv, 6 et 13 fév

Vous avez un besoin particulier ? Le cours peut être adapté à ce besoin, à votre niveau.

Word

3 séances avec Alain

Mardi de 10h à 11h30

13, 20, 27 janvier

Apprendre les bases du traitement de texte Word, être capable de rédiger une lettre.



ATELIERS 3^e SESSION 2025-2026 (JAN-FEV)

Association IRIS informatique

2 rue d'Espagne 91300 Massy - 01 60 11 75 69 - info@irismassy.asso.fr
Site : <http://www.irismassy.asso.fr>

[irismassyasso](#)

Ateliers payants (10€ la séance), **Conférences gratuites.** Inscription obligatoire.

Atelier Sauvegarde des données

avec Francis

Sauvegarder régulièrement et efficacement les données de son PC sur un disque dur externe, une clé USB, un cloud

Samedi 10 janvier de 14h30 à 17h

Atelier Libre Office

avec Francis
Découvrir ses fonctions de tableur et de traitement de texte

Samedi 31 janvier de 14h30 à 17h

Atelier La Poste

avec Odile
Envoyer un colis, une lettre recommandée, acheter des timbres, utiliser le coffre-fort numérique Digiposte,...

Jeudi 15 janvier de 10h à 12h30

Atelier Gestion des mails

avec Lahcen
Gérer sa boîte mail, classer, récupérer les pièces jointes, créer une nouvelle adresse...

Samedi 7 février de 14h30 à 17h

Atelier Impression 3D

avec Zoheir
Comment ça marche ? Quelle utilisation au quotidien ? Démonstrations pratiques d'impression

Samedi 17 janvier de 14h30 à 17h

Atelier Ville de Massy

avec Odile
Découvrir toutes les informations utiles que l'on peut trouver sur le site de la ville ainsi que les démarches que l'on peut effectuer en ligne

Mercredi 11 février de 10h à 12h30

Atelier Services publics

avec Odile
Découvrir le site officiel des services publics et sa mine d'informations pour des démarches administratives

Mercredi 28 janvier de 14h30 à 17h

Atelier Créer un album photo

avec Claude
Composer un album photo avec le logiciel CEWE pour le faire éditer ensuite sur papier

Samedi 14 février de 14h30 à 17h

Permanences gratuites au local : Questions/réponses, conseils, petits dépannages

Mardi 6 janvier de 16h30 à 17h30, Mercredi 28 janvier de 17h30 à 18h30
Lundi 16 février de 18h à 19h

Inscriptions et renseignements sur place les jours de permanence ou par tél. (01 60 11 75 69) ou mail