



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](https://www.facebook.com/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

Jeudi de 14h à 15h30

12, 19, 26 mars et 2, 9, 16 avril

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.

Parcours de découverte de l'informatique

2 x 6 séances avec Zoheir

Samedi de 10h à 11h30

Dates précises à valider avec Iris

Explorer pas à pas les usages essentiels de l'ordinateur. Notions de base matérielles et logicielles. Fichiers et dossiers. Notions de traitement de texte, tableur, internet, sécurité.

Pour gagner en autonomie et combler ses lacunes.

Internet

3 séances avec Alain

Mardi de 10h à 11h30

10, 17, 24 mars

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

Excel Niv 1

3 séances avec Jean-Michel

Vendredi de 14h à 15h30 13, 20, 27 mars

ou **Mardi de 20h à 21h30** 10, 17, 24 mars

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

Vendredi de 14h à 15h30 3, 10, 17 avril

ou **Mardi de 20h à 21h30** 31 mars et 7, 14 avr

Filtre, Tri, Adressages relatifs et absolus, Formats conditionnels, Utilisation de quelques formules



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](https://www.facebook.com/irismassyasso)

Word ou Excel

3 ou 6 séances personnalisées avec Eric

Vendredi de 19h à 20h30

6, 13, 20 mars et/ou 27 mars, 3 et 10 avr

Vous avez un besoin particulier (rédaction de lettres, de documents en plusieurs chapitres, gestion de votre cave, suivi de vos dépenses auto...) ? Le cours peut être adapté à ce besoin, à votre niveau.

Word

3 séances avec Alain

Vendredi de 10h à 11h30

27 mars et 3, 10 avril

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

Intelligence artificielle

1 ou 2 séances avec Ahmed

Niv 1 Samedi de 14h à 15h30

11 avril

Niv 2 Samedi de 16h à 17h30

11 avril

Niv 1 : Découvrir l'IA et ses principaux outils (ChatGPT, Copilot, Le Chat de Mistral)

Niv 2 : Comment rédiger ses requêtes à l'IA pour obtenir le résultat souhaité ? comment analyser les résultats ?

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

Lundi **16 février** de 18h à 19h

Lundi **9 mars** de 18h30 à 19h30, Vendredi **27 mars** de 17h30 à 18h30

Lundi **13 avril** de 18h à 19h

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



ATELIERS 4^e SESSION 2025-2026 (MAR-AVR)

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](https://www.facebook.com/irismassyasso)

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

Atelier Réseaux sociaux avec Lahcen

Créer un compte Facebook ou Instagram, sécuriser son profil. Comprendre les usages. Adopter de bonnes pratiques.

Samedi 7 mars de 14h30 à 17h

Atelier Photos avec Zoheir

Prendre une photo sur son smartphone en ajustant les réglages, apporter des corrections, gérer, transférer sur PC

Samedi 14 mars de 14h30 à 17h

Atelier Identification numérique

avec Odile

Connaître les différents identifiants, leurs avantages et inconvénients : France-Connect, L'identité numérique, France-identité. En créer un.

Mercredi 18 mars de 14h30 à 17h

Atelier Impôts avec Odile

Apprendre à faire pas à pas sa déclaration en ligne, consulter ses avis d'impôt, ses déclarations et autres informations fiscales.

Jeudi 26 mars de 10h à 12h30

Atelier Smartphone/Android

avec Thierry

Exploiter les possibilités de son smartphone.

Niv 1 : faux débutant

Améliorer l'usage des fonctions de base (tél, contacts, gestes et raccourcis...)

Samedi 21 mars de 14h à 16h30

Niv 2 : avancé

Découvrir des fonctions plus élaborées (widgets, ranger ses applis, gérer ses notifications, fonds d'écran...)

Samedi 4 avril de 14h à 16h30

Atelier Gestionnaire de mots de passe

avec Zoheir

Pour gérer sa multitude de mots de passe, de manière sécurisée, découvrir comment utiliser un gestionnaire de mots de passe comme Keepass

Samedi 28 mars de 14h30 à 17h

Atelier Youtube et Wikipédia avec Odile

Découvrir sur Internet deux outils essentiels pour s'informer, apprendre et se divertir : une chaîne vidéo et une encyclopédie.

Jeudi 16 avril de 10h à 12h30

Atelier Achats en ligne avec Lahcen

Découvrir le processus sécurisé d'achat au travers de sites d'e-commerce (Darty, FNAC, Amazon...)

Attention : aucun achat finalisé lors de l'atelier

Samedi 18 avril de 14h30 à 17h