



# Catalogue des formations



Paméla Campan  
FRAP'À DOM

## Les modules proposés

---

### *Module 1 - Initiation à l'informatique*

---

DÉCOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT WINDOWS 8  
DÉCOUVERTE DE WORD 2013  
DÉCOUVERTE D'EXCEL 2013  
EXPLORATEUR WINDOWS  
INTERNET ET OUTLOOK

---

### *Module 2 - Windows 8.1*

---

L'ENVIRONNEMENT WINDOWS 8  
L'EXPLORATEUR DE FICHIERS  
QUELQUES APPLICATIONS INTÉGRÉES À WINDOWS 8  
LA CONFIGURATION DE L'ENVIRONNEMENT  
SYSTÈME ET SÉCURITÉ

---

### *Module 3 – Initiation à Internet*

---

INTERNET  
LE WEB  
LA MESSAGERIE  
TÉLÉCHARGEMENT ET COMPRESSION  
LES MÉDIAS SOCIAUX  
SÉCURITÉ ET PROTECTION

# Module 1 - Initiation à l'informatique

## Découverte de l'environnement Windows 8

---

### Interface Windows 8

- ☞ Démarrer Windows 8
- ☞ Ouvrir ou activer une nouvelle session
- ☞ Fermer une session Windows 8
- ☞ Découvrir l'interface Windows 8
- ☞ Description du Bureau
- ☞ Passer de l'interface Bureau à l'interface Windows 8 et vice versa
- ☞ Utiliser la « barre des Charmes »
- ☞ Utiliser la barre de basculement
- ☞ Gérer les vignettes de l'interface Windows 8
- ☞ Arrêter l'ordinateur

### Les manipulations essentielles

- ☞ Les comptes utilisateurs
- ☞ Créer un compte utilisateur
- ☞ Afficher toutes les applications
- ☞ Ouvrir une application (lancer un programme)
- ☞ Activer une application ouverte
- ☞ Quitter une application
- ☞ Description des fenêtres
- ☞ Déplacer / modifier les dimensions d'une fenêtre (Bureau)
- ☞ Utiliser les boîtes de dialogues

## Découverte de Word 2013

---

### Interface Word 2013

- ☞ Découvrir l'écran de travail
- ☞ Afficher / masquer les marques de mise en forme
- ☞ Changer le mode d'affichage

### Documents

- ☞ Créer / ouvrir / enregistrer / fermer un document
- ☞ Utiliser la liste des documents récemment utilisés
- ☞ Reprendre la lecture d'un document
- ☞ Créer un document basé sur un modèle

### Saisie / sélection / modification d'un texte

- ☞ Sélectionner du texte
- ☞ Saisir / supprimer du texte
- ☞ Poser un taquet de tabulation
- ☞ Gérer les taquets de tabulation
- ☞ Insérer des traits d'union / espaces insécables
- ☞ Insérer la date système
- ☞ Utiliser la correction orthographique / grammaticale automatique
- ☞ Utiliser une insertion automatique
- ☞ Provoquer un saut de page
- ☞ Vérifier l'orthographe / la grammaire d'un document
- ☞ Déplacer / copier une partie de texte
- ☞ Gérer des blocs de texte (sans le Presse-papiers)

## Mise en forme du texte

- ↵ Mettre en valeur des caractères
- ↵ Appliquer des effets aux caractères
- ↵ Appliquer un style de caractères
- ↵ Modifier l'alignement des paragraphes
- ↵ Provoquer des retraits de paragraphe
- ↵ Modifier l'interligne
- ↵ Tracer des bordures autour des paragraphes
- ↵ Appliquer une couleur au fond d'un paragraphe
- ↵ Présenter les paragraphes avec des puces ou des numéros
- ↵ Appliquer un style de paragraphe
- ↵ Afficher / masquer le contenu des titres dans un document

## Mise en page et impression

- ↵ Modifier l'orientation des pages
- ↵ Modifier les marges d'un document
- ↵ Insérer un en-tête ou un pied de page prédéfini
- ↵ Gérer les en-têtes et les pieds de page
- ↵ Numérotter les pages d'un document
- ↵ Utiliser l'aperçu avant impression
- ↵ Imprimer un document

## Tableau

- ↵ Insérer un tableau
- ↵ Insérer une colonne / ligne
- ↵ Supprimer des lignes / colonnes / cellules
- ↵ Fusionner des cellules
- ↵ Modifier la largeur des colonnes / hauteur des lignes
- ↵ Mettre en forme un tableau en appliquant un style
- ↵ Modifier les bordures d'un tableau
- ↵ Appliquer une couleur au fond des cellules

## Découverte d'Excel 2013

---

### Interface Excel 2013

- ↵ Découvrir l'écran de travail
- ↵ Changer le mode d'affichage
- ↵ Figurer / libérer des lignes et / ou des colonnes

### Classeurs

- ↵ Créer un nouveau classeur vide
- ↵ Créer un classeur basé sur un modèle
- ↵ Ouvrir un classeur
- ↵ Enregistrer un classeur
- ↵ Fermer un classeur

### Déplacements / sélections

- ↵ Se déplacer dans une feuille de calcul
- ↵ Sélectionner des cellules
- ↵ Sélectionner des lignes / des colonnes

## Saisie et modification des données

- ☞ Saisir des données constantes (texte, valeurs...)
- ☞ Saisir un texte de plusieurs lignes dans une cellule
- ☞ Créer une série de données
- ☞ Modifier le contenu d'une cellule
- ☞ Effacer le contenu des cellules
- ☞ Trier les données d'un tableau selon un seul critère portant sur les valeurs
- ☞ Copier un contenu vers des cellules adjacentes
- ☞ Copier / déplacer des cellules

## Calculs simples

- ☞ Découvrir le principe des formules de calcul
- ☞ Créer une formule de calcul simple
- ☞ Additionner un ensemble de cellules
- ☞ Rendre absolue une référence de cellule dans une formule
- ☞ Saisir une cellule multifeuille
- ☞ Utiliser les fonctions statistiques simples
- ☞ Créer une formule contenant une fonction

## Feuilles, lignes et colonne

- ☞ Activer une feuille
- ☞ Renommer une feuille
- ☞ Déplacer / copier une ou plusieurs feuilles
- ☞ Insérer / ajouter des feuilles
- ☞ Supprimer des feuilles
- ☞ Insérer des lignes / des colonnes
- ☞ Supprimer des lignes / des colonnes
- ☞ Modifier la largeur de colonne / hauteur de ligne
- ☞ Ajuster une largeur de colonne / hauteur de ligne

## Présentation des données / des cellules

- ☞ Modifier la mise en valeur des caractères
- ☞ Formater le contenu des cellules
- ☞ Aligner le contenu des cellules
- ☞ Fusionner des cellules
- ☞ Appliquer des bordures aux cellules
- ☞ Appliquer une couleur de fond aux cellules
- ☞ Appliquer un style de cellule

## Mise en page et impression

- ☞ Modifier les options de mise en page
- ☞ Insérer / supprimer un saut de page manuel
- ☞ Créer et gérer des en-têtes et des pieds de page
- ☞ Utiliser l'aperçu avant impression
- ☞ Imprimer un classeur / une feuille / une sélection

## Graphique

- ☞ Créer un graphique
- ☞ Sélectionner des éléments d'un graphique
- ☞ Modifier le type du graphique / d'une série
- ☞ Appliquer une mise en forme prédéfinie au graphique
- ☞ Appliquer un style rapide au graphique

## Explorateur Windows

---

### Affichage des dossiers et des fichiers

- ↳ Généralités sur le dossier personnel
- ↳ Découvrir l'explorateur de fichiers
- ↳ Modifier la présentation de la zone d'affichage (fenêtre Explorateur)

### Gestion des dossiers et fichiers

- ↳ Gérer la sélection des fichiers ou dossiers dans l'Explorateur
- ↳ Créer un dossier dans votre dossier personnel
- ↳ Copier des dossiers ou des fichiers
- ↳ Déplacer des dossiers ou des fichiers
- ↳ Renommer un fichier ou un dossier
- ↳ Supprimer des dossiers ou des fichiers
- ↳ Gérer les fichiers / les dossiers situés dans la corbeille

## Internet et Outlook

---

### Internet Explorer 10

- ↳ Généralités sur le navigateur Internet Explorer 10
- ↳ Définir Internet Explorer 10 comme navigateur par défaut
- ↳ Découvrir l'écran Internet Explorer
- ↳ Effectuer une recherche
- ↳ Découvrir la navigation en multifenêtrage
- ↳ Revenir à la page précédemment visitée

### Outlook 2013

- ↳ Lancer / quitter Outlook 2013
  - ↳ Le volet des dossiers
  - ↳ Utiliser la barre de navigation
  - ↳ Le volet de lecture
  - ↳ Créer et envoyer un message
  - ↳ Consulter un message reçu
  - ↳ Répondre à un message
  - ↳ Transférer un message reçu
  - ↳ Insérer une signature
  - ↳ Insérer un fichier
  - ↳ Recevoir un message comportant une pièce jointe
-

## Module 2 - Windows 8.1

### L'environnement Windows 8

---

#### Généralités

- ☞ Démarrer Windows 8
- ☞ Accéder au Bureau à la connexion
- ☞ Ouvrir ou active une nouvelle session
- ☞ Utiliser l'aide de Windows 8.1
- ☞ Fermer une session
- ☞ Arrêter l'ordinateur

#### Interfaces Windows 8 et Bureau

- ☞ Découvrir l'interface Windows 8
- ☞ Description du Bureau
- ☞ Utiliser la loupe (zoomer)
- ☞ Passer de l'interface Bureau à l'interface Windows 8 et vice versa
- ☞ Utiliser la barre des icônes
- ☞ Utiliser la barre de basculement
- ☞ Utiliser le menu avancé Windows
- ☞ Gérer les vignettes de l'interface Windows 8
- ☞ Afficher toutes les applications
- ☞ Ouvrir une application (lancer un programme)
- ☞ Activer une application ouverte
- ☞ Quitter une application

#### Fenêtres

- ☞ Description des fenêtres
- ☞ Déplacer / modifier les dimensions d'une fenêtre (Bureau)
- ☞ Réduire ou fermer une fenêtre
- ☞ Afficher des applications côte à côte
- ☞ Organiser automatiquement des fenêtres (Bureau)
- ☞ Gérer les menus et options des applications Bureau
- ☞ Utiliser les boîtes de dialogue

#### Utilisateurs

- ☞ Généralités sur les utilisateurs
- ☞ Créer un compte utilisateur
- ☞ Gérer votre compte Microsoft
- ☞ Gérer le mot de passe classique
- ☞ Gérer les mots de passe Image
- ☞ Gérer le code confidentiel (code PIN)
- ☞ Choisir un mode de connexion
- ☞ Gérer le compte d'un utilisateur
- ☞ Activer / désactiver l'utilisateur Invité
- ☞ Basculer d'un compte Microsoft sur un compte local (et vice versa)
- ☞ Activer le contrôle parental
- ☞ Configurer le contrôle parental en ligne
- ☞ Afficher un rapport d'activité en ligne (contrôle parental)
- ☞ Modifier le niveau du contrôle de compte d'utilisateur

## L'explorateur de fichiers

---

### Affichage des dossiers et des fichiers

- ☞ Généralités sur le dossier personnel
- ☞ Découvrir l'Explorateur de fichiers
- ☞ Gérer les Favoris de l'Explorateur de fichiers
- ☞ Accéder à une unité de stockage
- ☞ Modifier la présentation de la zone d'affichage
- ☞ Modifier l'organisation de l'affichage des fichiers
- ☞ Définir les options d'affichage des dossiers / fichiers

### Gestion des fichiers et dossiers

- ☞ Ouvrir un fichier
- ☞ Modifier l'application associée par défaut à un type de fichier
- ☞ Utiliser les boîtes de dialogue Ouvrir et Enregistrer sous
- ☞ Gérer les propriétés d'un fichier
- ☞ Gérer la sélection des fichiers ou dossiers dans l'Explorateur
- ☞ Créer un dossier dans votre dossier personnel
- ☞ Copier des dossiers ou des fichiers
- ☞ Copier le chemin d'accès d'un fichier
- ☞ Déplacer des dossiers ou des fichiers
- ☞ Renommer un fichier ou un dossier
- ☞ Supprimer des dossiers ou des fichiers
- ☞ Gérer les fichiers / les dossiers situés dans la Corbeille
- ☞ Compresser des fichiers (zipper)
- ☞ Protéger / déprotéger un fichier
- ☞ Envoyer des fichiers par mail ou télécopie
- ☞ Graver un fichier ou un dossier
- ☞ Utiliser une clé USB

### OneDrive

- ☞ Consulter vos fichiers stockés sur OneDrive
- ☞ Gérer les fichiers / dossiers de votre espace de stockage OneDrive
- ☞ Ajouter des fichiers à votre espace de stockage OneDrive

### Assistant Recherche

- ☞ Rechercher un fichier ou un dossier à partir de l'Explorateur
- ☞ Effectuer une recherche à partir de l'interface Windows 8

## Quelques applications intégrées à Windows 8

---

### Photos numériques

- ☞ Généralités sur les photos numériques avec Windows 8
- ☞ Utiliser l'application Photos
- ☞ Utiliser la Visionneuse de photos de Windows 8

### Lecteur Windows Media

- ☞ Découvrir le Lecteur Windows Media
- ☞ Modifier l'affichage de la fenêtre du Lecteur Windows Media
- ☞ Écouter un CD audio avec le Lecteur Windows Media
- ☞ Rechercher sur Internet des informations sur un album
- ☞ Gérer vos fichiers multimédias dans la Bibliothèque multimédia
- ☞ Modifier les paramètres de réglage
- ☞ Gérer les sélections
- ☞ Graver un CD



## Applications Contact et courrier

- ☞ Découvrir l'application Contacts
- ☞ Découvrir l'application Courrier
- ☞ Créer et envoyer un message électronique
- ☞ Ouvrir un message électronique
- ☞ Synchroniser l'envoi et la réception des messages
- ☞ Ajouter / supprimer un compte de messagerie

## Internet Explorer 11

- ☞ Généralités sur le navigateur Internet Explorer 11
- ☞ Définir Internet Explorer 11 comme navigateur par défaut
- ☞ Utiliser Internet Explorer 11 – Interface Bureau
- ☞ Utiliser Internet Explorer 11 – Interface Windows 8
- ☞ Modifier la page d'accueil du navigateur Internet

## Applications diverses

- ☞ Utiliser la calculatrice
- ☞ Utiliser l'application Pense-bête
- ☞ Utiliser la visionneuse XPS
- ☞ Utiliser le Lecteur de fichiers PDF / XPS
- ☞ Utiliser l'application Calendrier (agenda)
- ☞ Effectuer une capture d'écran

## La configuration de l'environnement

---

### Paramètres généraux

- ☞ Accéder aux paramètres du PC et au Panneau de configuration
- ☞ Gérer l'écran de verrouillage
- ☞ Gérer la mise en veille
- ☞ Modifier la date et l'heure système
- ☞ Paramétrer les nombres et les dates selon le pays
- ☞ Définir la résolution de l'écran

### Personnaliser les interfaces Windows 8 et Bureau

- ☞ Personnaliser l'écran d'accueil de l'interface Windows 8
- ☞ Personnaliser l'arrière-plan du Bureau
- ☞ Gérer les raccourcis du Bureau
- ☞ Personnaliser la barre des tâches de l'interface Bureau
- ☞ Modifier la couleur des fenêtres et de la barre des tâches Bureau
- ☞ Utiliser plusieurs écrans

## Système et sécurité

---

### Outils système

- ☞ Découvrir le gestionnaire des tâches
- ☞ Découvrir le nouveau menu de démarrage Windows
- ☞ Modifier les paramètres de démarrage Windows
- ☞ Défragmenter et optimiser les lecteurs
- ☞ Afficher les informations sur le système
- ☞ Nettoyer un disque dur
- ☞ Utiliser l'enregistreur d'actions utilisateur
- ☞ Utiliser la fonction Exécuter
- ☞ Modifier le nom d'une unité de stockage
- ☞ Monter / éjecter un fichier ISO / VHD
- ☞ Gérer les pools et les espaces de stockage

## Sauvegardes et restaurations

- ↳ Sauvegardes – restaurations : généralités
- ↳ Paramétrer la fonction Historique des fichiers
- ↳ Restaurer ou supprimer un historique des fichiers
- ↳ Gérer les points de restauration (Protection système)
- ↳ Sauvegarde et restauration intégrale de l'Ordinateur (image de disque)
- ↳ Réinitialiser l'ordinateur
- ↳ Actualiser l'ordinateur

## Installation

- ↳ Installer un périphérique ou une application : généralités
- ↳ Installer une imprimante réseau
- ↳ Installer une imprimante manuellement
- ↳ Définir une imprimante par défaut
- ↳ Supprimer une imprimante / un périphérique
- ↳ Gérer les applications fonctionnant sous environnement Windows
- ↳ Installer une application fonctionnant sous environnement Bureau
- ↳ Modifier / supprimer / réparer une application Bureau
- ↳ Solutionner un problème de compatibilité Windows

## Protection et sécurité

- ↳ Utiliser le filtre SmartScreen
- ↳ Protéger son ordinateur avec Windows Defender
- ↳ Modifier les paramètres de Windows Update
- ↳ Rechercher et installer des mises à jour avec Windows Update
- ↳ Utiliser le centre de maintenance de Windows
- ↳ Gérer le pare-feu
- ↳ Gérer les paramètres de confidentialité Windows 8
- ↳ Utiliser le Gestionnaire d'informations d'identification

## Raccourcis-clavier

---

## Module 3 – Initiation à Internet

### Internet

---

#### Introduction

- ↳ Définition
- ↳ Les services proposés par Internet

#### Se connecter

- ↳ Matériel nécessaire
- ↳ Choisir son type de connexion
- ↳ Dégroupage total ou dégroupage partiel
- ↳ Choisir son fournisseur d'accès à Internet

### Le Web

---

#### Internet Explorer 11 (Windows 8)

- ↳ Généralités sur le navigateur Internet Explorer 11
- ↳ Définir Internet Explorer 11 comme navigateur par défaut
- ↳ Découvrir Internet Explorer
- ↳ Accéder à une page Web
- ↳ Revenir à la page précédemment visitée
- ↳ Découvrir la navigation par onglet
- ↳ Naviguer en toute discrétion (InPrivate)
- ↳ Épingler une page Web sur l'écran d'accueil Windows 8
- ↳ Gérer les favoris
- ↳ Afficher une page sur l'interface Bureau
- ↳ Imprimer une page Web

#### Utilisation d'un navigateur (Bureau)

- ↳ Choisir un navigateur
- ↳ Installer un navigateur
- ↳ Lancer un navigateur
- ↳ Découvrir les éléments de la fenêtre
- ↳ Saisir l'adresse d'un site
- ↳ Naviguer dans une page
- ↳ Agrandir / réduire l'affichage d'une page
- ↳ Afficher une page récemment consultée
- ↳ Utiliser l'historique de navigation
- ↳ Utiliser les onglets
- ↳ Bloquer les fenêtres publicitaires (pop-up)
- ↳ Mémoriser une page web (Favoris)
- ↳ Afficher une page Web mémorisée
- ↳ Gérer les Favoris
- ↳ Afficher les favoris dans une barre d'outils
- ↳ Choisir la page de démarrage
- ↳ Copier du texte ou une image
- ↳ Enregistrer une image
- ↳ Afficher l'aperçu avant impression
- ↳ Imprimer une page Web

## Recherche d'informations

- ☞ Choisir un moteur de recherche ou un annuaire
- ☞ Configurer la barre de recherche
- ☞ Saisir les mots clés d'une recherche
- ☞ Découvrir la page d'accueil
- ☞ Découvrir la page de résultats de Google
- ☞ Utiliser la recherche avancée de Google
- ☞ Combiner plusieurs mots clés
- ☞ Rechercher des images
- ☞ Rechercher un plan / un itinéraire
- ☞ Rechercher dans un livre
- ☞ Rechercher du texte dans une page
- ☞ Utiliser les accélérateurs

## La messagerie

---

### Généralités

- ☞ Principe et fonctionnement
- ☞ Logiciel de messagerie ou Webmail
- ☞ Créer une autre adresse mail

### Outlook

- ☞ Introduction
- ☞ Lancer / quitter Outlook
- ☞ Configurer ses comptes de messagerie
- ☞ Créer et envoyer un message
- ☞ Masquer les adresses des destinataires
- ☞ Définir l'importance et la nature d'un message
- ☞ Consulter un message reçu
- ☞ Répondre à un message
- ☞ Transférer un message reçu
- ☞ Envoyer une pièce jointe
- ☞ Recevoir un message comportant une pièce jointe
- ☞ Enregistrer un contact dans son carnet d'adresses
- ☞ Supprimer des messages

### Application Courrier (Windows 8)

- ☞ Découvrir l'application Courrier
- ☞ Créer et envoyer un message
- ☞ Envoyer une pièce jointe
- ☞ Répondre ou transférer un message
- ☞ Ouvrir / enregistrer une pièce jointe
- ☞ Sélectionner plusieurs messages
- ☞ Supprimer / restaurer des messages
- ☞ Synchroniser l'envoi et la réception des messages
- ☞ Ajouter / supprimer un compte de messagerie

## Webmail : Gmail

- ↳ Se connecter à Gmail
- ↳ Découvrir la fenêtre de la messagerie
- ↳ Le mode d'affichage Conversations
- ↳ Sélectionner des éléments
- ↳ Rechercher des messages
- ↳ Créer et envoyer un message
- ↳ Enregistrer un message
- ↳ Joindre un fichier
- ↳ Consulter un message reçu
- ↳ Répondre à un message / une conversation
- ↳ Répondre à un message à l'aide de la messagerie instantanée
- ↳ Transférer un message reçu
- ↳ Ouvrir un fichier joint
- ↳ Marquer un message pour le suivi
- ↳ Marquer un message important
- ↳ Modifier le classement des messages
- ↳ Créer / gérer des libellés
- ↳ Classer les messages dans les libellés
- ↳ Créer une règle de message
- ↳ Gérer les filtres
- ↳ Gérer la messagerie en votre absence
- ↳ Supprimer / restaurer les messages

## Téléchargement et compression

---

### Le téléchargement

- ↳ Principe et fonctionnement
- ↳ Les sites de téléchargement
- ↳ Les logiciels dédiés au téléchargement
- ↳ Freewares, Sharewares ou version démo
- ↳ Les plugins
- ↳ Télécharger Adobe Reader

### La compression

- ↳ Utilité de la compression
- ↳ Compresser un fichier avec 7-Zip
- ↳ Décompresser un fichier avec 7-Zip

### Autre solution : le Cloud

- ↳ Généralités
- ↳ Découvrir Google Drive
- ↳ Importer des documents (Google Drive)
- ↳ Les formats de fichiers acceptés
- ↳ Gérer les fichiers (Google Drive)
- ↳ Partager un document (Google Drive)

## Les médias sociaux

---

### Généralités

- ↳ Introduction
- ↳ Les médias sociaux de publication
- ↳ Les médias sociaux de partage
- ↳ Les médias sociaux de discussion
- ↳ Les réseaux sociaux

## Les forums

- ↳ Définition
- ↳ Rechercher une information dans un forum
- ↳ S'inscrire à un forum
- ↳ Poster un message sur un forum

## La messagerie instantanée

- ↳ Découvrir la messagerie instantanée (ou Chat)
- ↳ Us et coutumes de langage
- ↳ Découvrir Skype
- ↳ Installer Skype
- ↳ Description de la fenêtre Skype pour Bureau
- ↳ Vérifier les paramètres audio et vidéo
- ↳ Modifier les informations de son profil
- ↳ Modifier son statut de connexion
- ↳ Ajouter des contacts
- ↳ Gérer les contacts
- ↳ Répondre à une demande de contact
- ↳ Envoyer un message instantané
- ↳ Répondre à un message
- ↳ Appeler un contact (appel audio ou vidéo)
- ↳ Répondre à un appel
- ↳ Démarrer une conversation à plusieurs
- ↳ Envoyer / recevoir des fichiers
- ↳ Partager son écran
- ↳ Fermer / se déconnecter de Skype

## Facebook

- ↳ S'inscrire sur Facebook
- ↳ Découvrir la fenêtre de Facebook
- ↳ Découvrir / compléter son profil
- ↳ Rechercher et ajouter des amis
- ↳ Afficher la liste de ses amis
- ↳ Gérer la liste de ses amis
- ↳ Créer / gérer les listes d'amis
- ↳ Ajouter une publication dans son journal
- ↳ Commenter, évaluer et partager une publication
- ↳ Régler les paramètres de confidentialité
- ↳ Désactiver ou supprimer son compte

## Twitter

- ↳ Introduction
- ↳ Vocabulaire Twitter
- ↳ S'inscrire à Twitter
- ↳ Découvrir la page d'accueil de Twitter
- ↳ Modifier son profil
- ↳ Publier un Tweet (message)
- ↳ Afficher ses Tweets, abonnements ou abonnés
- ↳ Répondre à un Tweet
- ↳ Retweeter
- ↳ Envoyer un message privé
- ↳ Rechercher / suivre des utilisateurs
- ↳ Répondre à une demande d'abonnement
- ↳ Désactiver / supprimer son compte

## Google +

- ↳ Introduction
- ↳ S'inscrire à Google +
- ↳ Découvrir la page d'accueil de Google +
- ↳ Modifier son profil
- ↳ Publier un Post (message)
- ↳ Interagir à un Post
- ↳ Gérer les cercles
- ↳ Gérer les paramètres de son compte
- ↳ Gérer les paramètres d'autorisation
- ↳ Supprimer son compte

## Autres médias sociaux

- ↳ Découvrir YouTube
- ↳ Découvrir LinkedIn
- ↳ Découvrir Viadeo

## Sécurité et protection

---

### Les logiciels malveillants

- ↳ Risques liés à Internet
- ↳ Les virus et les vers
- ↳ Les chevaux de Troie
- ↳ Les logiciels espions ou Spywares

### Autres risques

- ↳ Les spams
- ↳ M'hameçonnage (ou Phishing)
- ↳ Les cookies

### Protection

- ↳ Introduction
- ↳ Éviter les situations à risques
- ↳ Autres recommandations
- ↳ Choisir rigoureusement ses mots de passe
- ↳ Mettre à jour son navigateur
- ↳ Effacer ses traces de navigation
- ↳ Utiliser le mode de navigation privée
- ↳ Installer un pare-feu
- ↳ Installer un antivirus
- ↳ Installer un anti-spyware
- ↳ Définir le niveau de sécurité (Internet Explorer)
- ↳ Utiliser le filtre anti-phishing (Internet Explorer)

### Annexe

- ↳ Glossaire