Échantillon / A01

Votre premier iPhone

Gratuit : deux des sept tâches, complètes

Pour qui débute sur iPhone ou aide un proche à gagner en autonomie. Chaque tâche indique les noms des boutons que vous verrez à l'écran et un moyen de confirmer que cela a fonctionné.

L'iPhone, le chargeur, le Wi-Fi et votre compte Apple (ou l'envie d'en créer un). Pour les appels et les SMS, une carte SIM ou une eSIM active. L'espace iCloud supplémentaire peut être payant.

Inclus dans le guide complet

01 Configurer l'iPhone avec le compte protégé
02 Apprendre les gestes essentiels (dans cet échantillon)
03 Enregistrer un contact et téléphoner
04 Photographier, retrouver et partager
05 Installer une app avec prudence
06 Distinguer synchronisation et sauvegarde (dans cet échantillon)
07 Mettre à jour et demander de l'aide

Les noms des boutons suivent les pages officielles d'Apple en français, consultées en novembre 2026. Ils peuvent changer selon le modèle et la version d'iOS ; si vous n'en trouvez pas un, ouvrez la source officielle indiquée dans la tâche.

Tâche 02

Apprendre les gestes essentiels

Ouvrir une app, en changer et revenir à l'écran d'accueil sans aide.

01 Sur un iPhone sans bouton principal, balayez vers le haut depuis le bord inférieur de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil. Pour voir les apps ouvertes, faites le même geste, marquez une pause au milieu de l'écran, puis soulevez votre doigt. Sur l'iPhone SE, appuyez une fois sur le bouton principal pour revenir à l'écran d'accueil et deux fois pour voir les apps ouvertes.

02 Exercez-vous aux gestes du tableau sur l'écran d'accueil et dans l'app Photos : ouvrez une photo, agrandissez-la en écartant deux doigts, revenez à la liste et parcourez-la en faisant défiler.

03 Pour trouver n'importe quelle app, balayez vers le bas depuis le centre de l'écran d'accueil et saisissez son nom. C'est la recherche Spotlight, plus rapide que de chercher icône par icône.

04 Si le texte vous semble petit, recherchez « taille du texte » dans Réglages et augmentez-la jusqu'à lire sans effort.

Geste	Ce que cela fait
Toucher	Ouvre une app ou un élément
Maintenir le doigt	Affiche plus d'options
Balayer	Change de page, par exemple pour voir plus d'apps
Faire défiler sans soulever le doigt	Parcourt une liste
Écarter ou rapprocher deux doigts	Agrandit ou réduit
Toucher deux fois une photo	Agrandit ; toucher deux fois à nouveau réduit

Confirmez le résultat

Vous ouvrez deux apps, passez de l'une à l'autre et revenez à l'écran d'accueil sans aide.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Si les icônes commencent à s'animer, vous avez maintenu le doigt trop longtemps : c'est le mode qui permet d'organiser l'écran. Ne touchez le « – » d'aucune icône, car cela supprime l'app. Pour en sortir, balayez vers le haut depuis le bord inférieur.

Apple : gestes pour naviguer sur l'iPhone · Apple : gestes sur iPhone · Apple : télécharger des apps et identifier les achats

Tâche 06

Distinguer synchronisation et sauvegarde

Savoir ce qui est protégé avant d'avoir besoin de le récupérer.

01 Dans Réglages, touchez votre nom, puis iCloud. Ce qui est activé ici est synchronisé : identique sur tous vos appareils Apple. Avec Photos iCloud activé, si vous supprimez une photo sur un appareil, elle disparaît de tous ; elle reste 30 jours dans le dossier Supprimées récemment.

02 Faites une sauvegarde : dans Réglages, votre nom, iCloud, « Sauvegarde iCloud », touchez « Sauvegarder maintenant ». Restez connecté au Wi-Fi jusqu'à la fin ; la date et l'heure de la dernière sauvegarde s'affichent en dessous.

03 Vérifiez que « Sauvegarder cet iPhone » est activé. Ainsi, la sauvegarde se fait automatiquement quand l'iPhone est branché, connecté au Wi-Fi et verrouillé.

04 Si une alerte vous indique que vous manquez d'espace de stockage iCloud, suivez les étapes à l'écran. Ne supprimez pas de photos pour faire disparaître l'alerte.

	Synchronisation (iCloud)	Sauvegarde
Ce que c'est	Le même contenu sur tous les appareils	L'état de l'iPhone à un instant donné
Si vous supprimez quelque chose	Disparaît partout	La sauvegarde précédente reste jusqu'à la suivante
Sert à	Retrouver vos contenus sur un autre appareil	Restaurer les réglages, les apps et ce qui n'est pas sur iCloud, sur un iPhone neuf ou réinitialisé

Confirmez le résultat

Vous savez lire la date de la dernière sauvegarde et ce qui est synchronisé avec iCloud.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu

Une tentative qui échoue ne compte pas comme une sauvegarde. Les photos de Photos iCloud ne sont pas incluses dans la sauvegarde : si elles n'existent que là, gardez aussi une copie de la photothèque ailleurs.

Apple : sauvegarde dans iCloud · Apple : Photos iCloud · Apple : contenu de la sauvegarde iCloud

Dans le kit complet

Cet échantillon contient 2 des 7 tâches. Les 5 autres complètent l'essentiel, avec les noms des boutons et ce qu'il faut confirmer à chaque étape :

01 Configurer l'iPhone avec le compte protégé

Le compte protégé dès le premier jour : numéro de confiance, contact de récupération et Localiser, avec les noms des menus que vous verrez à l'écran.

03 Enregistrer un contact et téléphoner

Enregistrer et retrouver des contacts, répondre avec l'iPhone verrouillé, passer sur le haut-parleur et tester votre numéro sans Wi-Fi.

04 Photographier, retrouver et partager

Choisir et vérifier plusieurs photos avant de les envoyer, savoir quelles données les accompagnent et où se trouvent les PDF que vous téléchargez.

05 Installer une app avec prudence

Voir si une app « Obtenir » propose des achats ou des abonnements et vérifier, catégorie par catégorie, quelles apps accèdent à vos photos et à votre position.

07 Mettre à jour et demander de l'aide

Les mises à jour automatiques, où trouver le modèle et la version, la capture d'écran et comment décrire un problème pour être aidé vite.

Kit complet : 4,90 €, TVA incluse. Comprend le guide, la liste de vérification et la feuille d'exercices, avec une version modifiable dans le navigateur.

https://ioutlet.fr/ressources-numeriques/premier-iphone/