



Prénom / Nom :

Appareil : ☐ iPhone ☐ Android Date : __/__/2026

Cochez chaque exercice réussi. Demandez de l'aide dès que vous bloquez — c'est fait pour ça !

1 Allumer, déverrouiller, éteindre

- ☐ Allumer l'appareil avec le bouton Power (maintenir 3 secondes).
- ☐ Déverrouiller l'écran : glisser vers le haut puis saisir le code PIN.
- ☐ Éteindre puis rallumer (redémarrer) l'appareil.

2 Appels & contacts

- ☐ Ouvrir l'app Téléphone et composer un numéro sur le clavier.
- ☐ Appeler le formateur, activer le haut-parleur, puis raccrocher (bouton rouge).
- ☐ Enregistrer un nouveau contact (prénom + numéro) et l'appeler depuis la liste.

Quel bouton sert à raccrocher ?

3 SMS & WhatsApp

- ☐ Envoyer un SMS à votre voisin de table et attendre sa réponse.
- ☐ Ouvrir WhatsApp, envoyer un message puis passer un appel vidéo à un contact.

Rappel : le SMS passe par le réseau téléphonique. WhatsApp a besoin du Wi-Fi ou de la data.

4 Photo & galerie

- ☐ Ouvrir l'appareil photo, faire la mise au point (toucher l'écran) et prendre une photo.
- ☐ Retrouver la photo dans la galerie et la partager par SMS ou WhatsApp.



5 Wi-Fi & Internet

- ☐ Ouvrir Réglages, activer le Wi-Fi et se connecter au réseau de la salle.
- ☐ Ouvrir le navigateur et chercher : « météo » suivi du nom de votre ville.

Où trouve-t-on le mot de passe du Wi-Fi à la maison ?

6 Batterie & réglages

- ☐ Regarder le pourcentage de batterie en haut de l'écran.
- ☐ Régler la luminosité de l'écran depuis le centre de contrôle.
- ☐ Activer (puis désactiver) le mode sombre.

Bon réflexe batterie : maintenir la charge entre 20 % et 80 %. Éviter le 0 % et la charge toute la nuit à 100 %.

7 Sécurité

- ☐ Vérifier que votre code PIN fait au moins 6 chiffres (évitiez 123456 et la date de naissance).
- ☐ Installer une application depuis le magasin officiel (App Store ou Play Store).

Pourquoi ne jamais installer une app hors magasin officiel ?

8 Codes secrets & urgences

- ☐ Taper *#06# dans le clavier du téléphone pour afficher le numéro IMEI.
- ☐ Repérer les numéros d'urgence et savoir lequel appeler en cas de malaise.

Numéro IMEI noté :

Quiz éclair — reliez le numéro à son service

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 15 | ☐ Pompiers |
| 17 | ☐ SAMU |
| 18 | ☐ Numéro européen |
| 112 | ☐ Police |

Astuce : 112 fonctionne partout en Europe, même sans code PIN et sans réseau de votre opérateur.