Les Inarrêtables · 61 rue de Lyon, 75012 Paris · 06 80 46 53 68 · info@lesinarretables.com · lesinarretables.com

Programme de formation · 3 jours, intra ou inter

IA générative : comprendre, guider et produire avec l’IA à son poste (3 jours)

Trois jours pour comprendre comment fonctionne l’IA générative, apprendre à la guider avec méthode et produire à votre poste des textes, des images, de courtes vidéos et vos propres assistants, en protégeant les données et en respectant l’accessibilité et le cadre légal (RGPD et AI Act).

21 h 3 jours de 7 heures	**4 500 €** en intra, jusqu’à 6 personnes ; 5 400 € jusqu’à 10	**1 490 €** par personne en inter

Fiche programme mise à jour le 13 novembre 2026 · version 1.

Sommaire : objectifs · prérequis · durée · programme · évaluation · tarif · délais d’accès · handicap · contacts.

Objectifs de la formation

À la fin de la formation, vous serez capable de :

1. Expliquer le fonctionnement d’un grand modèle de langage et repérer ses limites : hallucinations, fenêtre de contexte, connaissances datées.
2. Choisir l’outil d’IA adapté à une tâche, en comparant les acteurs, les modes d’accès et les offres.
3. Identifier et prioriser 5 cas d’usage de votre poste selon leur impact et l’effort demandé.
4. Repérer les données sensibles et nettoyer une demande avant de l’envoyer à une IA : minimiser, pseudonymiser, anonymiser.
5. Rédiger un prompt complet (contexte, objectif, détails) et l’améliorer par itérations.
6. Produire des contenus accessibles : texte en FALC, texte alternatif, transcription corrigée, contraste vérifié.
7. Produire une image et une courte vidéo avec l’IA, et choisir l’outil adapté.
8. Créer, tester, protéger et documenter un assistant personnalisé ou une compétence réutilisable.
9. Appliquer les règles du RGPD et de l’AI Act à un contenu produit avec l’IA, et organiser sa veille.
10. Construire votre plan d’action à J+1, J+7 et J+30.

Public visé

- Salariés, assistantes et assistants, managers, chargés de communication, dirigeants : toute personne qui veut utiliser l’IA générative dans son travail quotidien, quel que soit son métier.
- En intra-entreprise, groupe de 10 personnes au plus. En inter-entreprises, session maintenue à partir de 4 inscrits.

Prérequis et positionnement

- Savoir utiliser un ordinateur, un navigateur et une messagerie. Aucune connaissance de l’IA ni compétence technique n’est demandée.

- Un ordinateur avec une connexion internet. Les exercices se font sur des outils gratuits ou sur ceux que votre entreprise autorise.

Avant la formation : un questionnaire sur vos besoins et un quiz de positionnement. À l'ouverture : un tour de table et un premier prompt comparé en binôme, qui situent le niveau de chacun.

Durée et organisation

21 heures sur 3 jours de 7 heures (de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h). Les durées des séquences sont indicatives et s'ajustent au groupe.

Séquence	Durée	Modalité
Jour 1 : comprendre l'IA, ses limites et vos cas d'usage	7 h	Dans vos locaux ou en classe virtuelle (intra) ; à Paris ou en classe virtuelle (inter)
Jour 2 : guider l'IA et produire textes, images et vidéos	7 h	Dans vos locaux ou en classe virtuelle (intra) ; à Paris ou en classe virtuelle (inter)
Jour 3 : assistants, sécurité, cadre légal et projet final	7 h	Dans vos locaux ou en classe virtuelle (intra) ; à Paris ou en classe virtuelle (inter)

Programme détaillé

Chaque séquence se termine par une évaluation : jeu, travail pratique (TP), atelier noté sur une grille ou quiz.

Jour 1 · Ouverture et positionnement

1 h

- Organisation, objectifs et déroulé des trois jours ; votre position face à l'IA.
- La méthode « tester et apprendre » et un premier prompt sur un outil gratuit.

Évaluation : positionnement initial (tour de table, quiz) et premier prompt comparé en binôme.

Jour 1 · Comprendre l'IA

40 min

- Définition ; IA symbolique et IA connexionniste ; 70 ans d'IA en 6 dates ; trois bascules depuis 2022.
- Discuter avec l'IA ou la faire travailler : du chat à l'agent.

Évaluation : jeu « symbolique ou connexionniste ? » sur 6 cas.

Jour 1 · Comment une IA apprend

30 min

- Apprentissage automatique, réseau de neurones, apprentissage profond, vision par ordinateur, modèle.
- Atelier en 4 groupes : chacun se fait expliquer une notion par l'IA, puis l'enseigne aux autres.

Évaluation : restitution de 2 minutes par groupe.

Jour 1 · L’IA générative et premier travail pratique

1 h

- Texte, image, son, vidéo : ce que l’IA générative produit, et ses enjeux dans vos missions.
- Mesurer un gain de temps, relecture comprise.

Évaluation : TP 1 en binôme : lire une affiche, analyser un tableau de données, vérifier une transcription ; bilan de la matinée.

Jour 1 · Dans la tête d’une IA générative

1 h 10

- Grands modèles de langage, jetons (tokens), prédiction de la suite, hallucinations, fenêtre de contexte, connaissances, modes de réflexion.
- Image, voix et vidéo ; la différence entre un modèle et un assistant conversationnel.

Évaluation : atelier « chasse aux limites » en binôme (5 défis).

Jour 1 · Acteurs et outils

1 h 10

- Acteurs américains, européens et chinois ; modèles fermés et ouverts ; accès par l’interface ou par API.
- Projets, documents générés, planification ; ce que permettent les offres gratuites.

Évaluation : TP 2 : un même brief dans 3 outils, noté sur une grille sur 20.

Jour 1 · Vos cas d’usage

30 min

- Deux façons de trouver des cas d’usage ; les critères impact, difficulté, temps et effort.
- Le cycle de vie d’un cas d’usage et la mesure du gain.

Évaluation : 5 cas d’usage de votre poste, choisis et argumentés.

Jour 1 · Protéger les données et bilan du jour

55 min

- Ce qu’on ne confie jamais à une IA publique ; le feu tricolore des données ; minimiser, pseudonymiser, anonymiser.
- Synthèse et glossaire du jour.

Évaluation : TP 3 : nettoyer un courriel avant de le confier à une IA.

Jour 2 · Guider une IA aujourd’hui

25 min

- Ce qui a changé depuis 2023 : du rôle donné à l’IA à la compétence réutilisable.
- Le repère : une compétence, puis contexte, objectif, détails.

Évaluation : questions flash de réactivation.

Jour 2 · Le contexte, l’objectif et les détails

1 h 05

- Une demande, trois contextes ; forcer le contexte et la recherche web ; les erreurs de contexte.
- Fixer l’objectif ; préciser la forme attendue ; donner des exemples.

Évaluation : atelier 1 en binôme : 4 missions et une chasse aux erreurs de contexte.

Jour 2 · Le prompt complet

55 min

- Décrire un ton et un style sans les nommer ; le prompt annoté.
- Version 0, version 1 avec une compétence, critique croisée, version 2.

Évaluation : atelier 2 : une invitation en trois versions et une grille de critique croisée.

Jour 2 · Accessibilité et inclusion

50 min

- Définitions et cadre légal ; quatre familles de besoins.
- Facile à lire et à comprendre (FALC), texte alternatif, transcription, contraste, avec des outils de contrôle gratuits.

Évaluation : atelier 3 : un texte FALC, un texte alternatif, une transcription corrigée, un contraste mesuré.

Jour 2 · Itérer et travailler en étapes

1 h 15

- Juger une réponse ; la modifier ou repartir de zéro.
- Un prompt par étape ; dicter un prompt à la voix.

Évaluation : atelier 4 : d’un rapport long à une présentation, en comparant « tout en un prompt » et « en 4 étapes ».

Jour 2 · Réflexion, modèles et prompt image

45 min

- Chaîne de raisonnement et modes de réflexion ; niveaux de modèles.
- Faire écrire ses prompts par l’IA ; les ingrédients d’une image.

Évaluation : atelier 5 : un visuel, une itération ciblée et son texte alternatif.

Jour 2 · Prompt vidéo et trois outils

1 h 20

- Décrire une vidéo plan par plan : mouvement, caméra, durée.
- Trois approches comparées : montage de séquences (CapCut), avatar (HeyGen), création assistée (Lumen5).

Évaluation : atelier 6 : trois courtes vidéos et une grille de comparaison.

Jour 2 · Panorama des usages et bilan

25 min

- Transposer la méthode à vos tâches ; assistant, agent et robot conversationnel.
- Vocabulaire du jour.

Évaluation : votre cas d'usage n° 1 découpé en étapes ; bilan du jour 2.

Jour 3 · De l'assistant personnalisé à la compétence

1 h 30

- L'assistant personnalisé : deux modes de création, options, partage.
- Pourquoi la compétence (skill) prend le relais ; anatomie d'une compétence.

Évaluation : atelier 1 : une compétence créée, un journal de 3 tests, une version 2.

Jour 3 · Tester, protéger, partager

25 min

- L'injection de prompt : trois attaques, trois protections.
- Les niveaux de partage d'un assistant.

Évaluation : atelier 2 en binôme : 3 attaques testées et une décision de partage argumentée.

Jour 3 · La multimodalité

1 h 05

- Ce que l'IA lit et produit ; le contrôle propre à chaque format.
- Fonction vocale et usage sur mobile ; plateformes publiques de comparaison de modèles et d'agents conversationnels.

Évaluation : atelier 3 en binôme : un bilan d'une page sourcé, un graphique décrit, une voix off.

Jour 3 · Perspectives et éthique

15 min

- Quatre tendances ; une routine de veille.
- Six enjeux éthiques et sociétaux, dont les biais.

Évaluation : votre plan de veille personnel (3 sources).

Jour 3 · AI Act et RGPD

1 h 20

- Objectifs et rôles ; les six principes du RGPD ; les quatre niveaux de risque et le calendrier de l'AI Act.
- Transparence des contenus générés, sanctions, mise en conformité en 5 étapes.

Évaluation : quiz sur 6 situations ; atelier 4 en trinôme : registre des risques, corrections et décision.

Jour 3 · Projet final

1 h 50

- Un cas d’usage de votre poste, choisi le premier jour, mené de bout en bout avec la méthode des trois jours.
- Présentation au groupe.

Évaluation : projet final : un cas d’usage de votre poste, présenté et évalué sur une grille (résultat obtenu, qualité du prompt, vérification des sources, protection des données, accessibilité).

Jour 3 · Plan d’action et clôture

35 min

- Votre plan d’action à J+1, J+7 et J+30 ; bilan des trois jours.

Évaluation : plan d’action ; autoévaluation sur chaque objectif et questionnaire de satisfaction.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Formation-action : au moins 60 % du temps en pratique (travaux pratiques, ateliers en binôme, en trinôme ou seul).
- Apports courts, démonstrations, jeux de classement, intelligence collective.
- Exercices sur des outils gratuits ou sur ceux que votre entreprise autorise ; cas de votre poste dès le premier jour.
- Supports remis : présentation, glossaire, cartes de synthèse, grilles d’évaluation ; page de ressources en ligne accessible 1 an.
- Moyens : en présentiel, salle avec écran et connexion internet, un ordinateur par participant ; à distance, classe virtuelle (lien envoyé avec la convocation).

Évaluation

- Avant : questionnaire sur vos besoins et quiz de positionnement ; tour de table et premier prompt comparé en binôme à l’ouverture.
- Pendant : chaque séquence a son évaluation (jeux, travaux pratiques notés, ateliers avec grille, quiz), détaillée dans le programme.
- À la fin : projet final présenté et évalué sur une grille, autoévaluation sur chaque objectif, questionnaire de satisfaction.
- Deux mois après : un court questionnaire sur ce que vous avez mis en pratique.

Reconnaissance : une attestation de fin de formation est remise à chaque participant le dernier jour de la formation, ou envoyée par e-mail au plus tard 5 jours ouvrés après la fin de la formation. Elle reprend les objectifs, la durée suivie et les résultats de l’évaluation des acquis. Cette formation ne délivre ni diplôme ni titre professionnel.

Tarif

Formule	Prix net de taxe
Intra-entreprise : vos salariés, dans vos locaux ou en classe virtuelle, jusqu’à 6 personnes	4 500 €
Intra-entreprise : de 7 à 10 personnes	5 400 €

Formule	Prix net de taxe
Inter-entreprises : par personne, à distance (classe virtuelle) ou à Paris	1 490 € par personne

- Tarifs dégressifs : −10 % dès la 2e inscription d'une même entreprise sur une session inter ; en intra, −10 % dès 2 sessions commandées ensemble et −15 % dès 4. Aucune autre remise n'est consentie au-delà de 15 %.
- Session inter-entreprises maintenue à partir de 4 inscrits ; en dessous, report proposé ou remboursement intégral.
- Intra-entreprise dans vos locaux ou en classe virtuelle ; inter-entreprises à Paris ou en classe virtuelle, lieu ou lien indiqué sur la convocation. En intra, le déplacement du formateur est compris en Île-de-France ; au-delà, il est facturé aux frais réels, sur justificatifs, et indiqué sur le devis.
- Compris : l'animation, les supports, la page de ressources en ligne pendant 1 an et les attestations.
- Non compris : les abonnements aux outils d'IA, les repas et l'hébergement.
- Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.

Financement

Prise en charge possible par votre OPCO via notre partenaire CG Formation, organisme de formation habilité à recevoir ces financements, qui monte et porte le dossier. Les Inarrêtables ne monte pas de dossier de prise en charge en direct. Le prix est alors majoré de 20 % de frais de portage et de montage administratif, indiqués sur le devis. Dans ce cas, la convention est conclue avec CG Formation ; Les Inarrêtables conçoit et anime la formation. La décision de prise en charge, et son montant, appartiennent au financeur.

Paiement, report et annulation : voir les conditions générales de vente.

Modalités et délais d'accès

- Vous nous contactez par téléphone, par e-mail ou par la page contact. Un premier échange de 15 à 20 minutes permet d'analyser votre besoin.
- Vous recevez le programme et un devis, puis la convention de formation à signer.
- Délai d'accès : la formation peut démarrer 15 jours ouvrés après votre accord. Avec un financement par votre OPCO, le dossier est monté et porté par notre partenaire CG Formation : prévoyez 4 à 6 semaines.
- La convocation, le livret d'accueil et le règlement intérieur sont envoyés au moins 7 jours avant la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap, ou l'un des participants l'est ? Dites-le-nous dès votre demande, en toute confidentialité : le référent handicap vous propose un entretien sous 5 jours ouvrés et étudie avec vous les adaptations utiles (rythme, pauses, supports, lieu, passage à distance, temps d'évaluation) ou vous oriente vers un partenaire spécialisé. Aucun diagnostic ne vous est demandé. Référent handicap : Adrien De Amim, 06 80 46 53 68, info@lesinarretables.com.

Accessibilité et handicap : notre démarche →

Formateur

Adrien De Amim, fondateur des Inarrêtables. Il forme à l’intelligence artificielle générative les dirigeants et les équipes d’entreprises et d’organismes publics depuis 2022, en présentiel et à distance, et conçoit lui-même des agents IA. Plus de 500 professionnels formés depuis octobre 2024, en grande partie comme formateur intervenant pour des organismes de formation partenaires.

Résultats

Les résultats des formations organisées au nom des Inarrêtables seront publiés à partir des premières sessions de décembre 2026. La page Résultats et avis présente déjà les résultats des formations à l’IA animées par Adrien De Amim comme formateur intervenant pour un organisme de formation partenaire.

Résultats et avis des stagiaires →

Contacts

Votre contact	Adrien De Amim, gérant et formateur. Il est référent pédagogique, référent administratif, référent handicap et référent pour les signalements.
Téléphone	06 80 46 53 68
E-mail	info@lesinarretables.com
Horaires	Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h. Réponse sous 24 heures ouvrées, et dans l’heure pendant les séances de formation.
Adresse	Les Inarrêtables, 61 rue de Lyon, 75012 Paris

Documents

Comment se déroule une formation →
Parlons de votre projet →

Les Inarrêtables, EURL au capital de 3 000 €, SIREN 919 480 327, 61 rue de Lyon, 75012 Paris. Enregistrée sous le numéro 11911078991. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. Document mis à jour le 14 novembre 2026.