

Programme pédagogique détaillé

Décider avec l'IA

De l'usage à la maîtrise stratégique

Informations générales

Durée :	2 jours (14 heures) - J1 + J2 espacés d'une semaine
Public visé :	Dirigeants de PME, cadres décisionnaires, managers
Prérequis :	Aucun prérequis technique. Disposer d'un ordinateur portable avec accès internet.
Lieu :	En présentiel (Valence, 26)
Effectif :	4 à 10 participants maximum
Formateur :	Stéphane Commenge
Tarif :	960 € HT par participant
Certification :	Formation certifiée Qualiopi via ALIA Formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Comprendre les mécanismes des LLM et distinguer ce que l'IA sait de ce qu'elle génère.
2. Appliquer la méthode C.R.T.F. pour formuler des prompts structurés et efficaces.
3. Détecter les hallucinations et vérifier systématiquement les réponses de l'IA.
4. Créer et configurer un Mentor IA adapté à son métier.
5. Identifier les risques liés à l'IA et mettre en place une politique de sécurité.
6. Construire sa feuille de route personnelle d'intégration de l'IA.

Dispositif pédagogique innovant

Cette formation repose sur une pédagogie immersive articulée autour de trois acteurs complémentaires :

Le formateur (Stéphane) : apporte le cadre, les concepts, l'expérience terrain. Anime les débriefings et contextualise chaque notion sur les cas réels des participants.

Votre Mentor IA (projet Claude) : chaque participant dispose dès la première heure de son propre Mentor IA, configuré avec le contexte de la formation. Il répond aux questions, accompagne les exercices, et reste actif après la formation pour continuer à servir au quotidien.

Az, l'IA co-animatrice : intelligence artificielle espègle intégrée au cockpit de formation. Elle rebondit sur les échanges, lance les quiz, apporte un regard décalé sur les concepts. Démonstration vivante de ce que l'IA peut faire en contexte professionnel.

Le support de cours interactif est accessible en ligne pendant et après la formation.

Modalités d'évaluation

- Quiz de contrôle des acquis en fin de Jour 1 (envoyé par email)
- Quiz de réactivation au début du Jour 2 (mesure de la rétention à une semaine)
- Quiz de synthèse en fin de Jour 2 (envoyé par email)
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation, complété sur place et envoyé par mail
- Suivi post-formation à froid (J+30)

Jour 1 - Comprendre l'IA

Demi-journée 1 - Comprendre l'IA

9h00 - 12h30 (3h30)

J1-01	Embarquement	30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du formateur, du dispositif pédagogique et des objectifs • Découverte du trio : formateur + Mentor IA personnel + Az (co-animatrice IA) • Création du Projet Claude personnel par chaque participant • Prise en main du support de cours interactif en ligne 		<p>Methodes :</p> <p>Mise en situation immédiate Pédagogie par l'expérience</p>
J1-02	Fondamentaux de l'IA générative	2h
<ul style="list-style-type: none"> • L'IA en chiffres : 900M d'utilisateurs, 49% de Shadow AI, adoption européenne • LLM = prédiction du mot suivant (pipeline d'entraînement) • L'iceberg des tokens : votre message représente ~10% du contexte total • SAIT vs GÉNÈRE : pourquoi l'IA invente avec assurance 		<p>Methodes :</p> <p>Exposé interactif Démonstrations en direct Dialogue avec le Mentor IA</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparer une réponse du Mentor IA vs une conversation vierge (~20 min) • Tester les limites : demander un fait vérifiable en temps réel (~20 min)
J1-03	Paysage LLM et mémoire	1h
<ul style="list-style-type: none"> • Comparatif ChatGPT / Claude / Gemini : forces et limites de chacun • BullshitBench : test des questions absurdes • Les 3 couches de mémoire : fil, préférences, projet • Fenêtre de contexte : ce que l'IA oublie dans les longs échanges 		<p>Methodes :</p> <p>Exposé comparatif Expérimentation guidée</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tester la mémoire : se présenter, échanger, ouvrir un nouveau fil (~25 min)

Jour 1 (suite)

Demi-journée 2 - Maîtriser l'IA

13h30 - 17h00 (3h30)

J1-04	Les 4 Piliers + méthode C.R.T.F.	2h
<ul style="list-style-type: none"> • Les 4 piliers de l'IA maîtrisée : Recadrer, Contextualiser, Vérifier, Itérer • Méthode C.R.T.F. : Contexte, Rôle, Tâche, Format • Transformation avant/après : prompt générique vs prompt structuré • Checklist rapide (10 secondes) pour chaque interaction avec l'IA 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pédagogie inductive Cas pratiques métier Avant/après en direct <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tester 3 rôles différents sur le même sujet (~20 min) • Construire un prompt C.R.T.F. complet sur un cas réel (~25 min) • Appliquer la méthode à une vraie décision professionnelle (~20 min)
J1-05	Mécaniques cachées et hallucinations	1h
<ul style="list-style-type: none"> • Température (créativité vs précision) et persona (le rôle change tout) • Fenêtre de contexte : le risque de perte d'information • Limites volontaires (garde-fous) vs involontaires (hallucinations) • Hallucinations : chiffres 2025-2026, mécanismes, conséquences • 3 réflexes anti-hallucination : sourcer, croiser, tester 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Démonstration live Exercice Légifrance Débriefing collectif <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vérification juridique en direct sur Légifrance (~40 min) • Explorer les paramètres de sécurité des données des 3 LLM (~30 min)
J1-06	Sécurité et risques IA	30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de vérité des données : ce que chaque LLM fait de vos informations • 3 zones de sécurité : verte (sûr), orange (précaution), rouge (interdit) • 4 risques majeurs : Shadow AI, deepfakes, phishing augmenté, biais IA • 5 réflexes sécurité à ancrer 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposé + démo comparative Discussion collective <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparer les politiques de confidentialité des 3 LLM (~20 min)

Quiz Bilan Jour 1 envoyé par email après la séance (7 questions, ~10 min)

Jour 2 - Construire et pérenniser

Une semaine après le Jour 1 - mesure de la rétention des acquis, puis passage à la construction de son propre Mentor IA et à la sécurisation des usages.

Demi-journée 3 - Construire avec l'IA

9h00 - 12h30 (3h30)

J2-01	Réactivation J2	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • Rappel visuel des 4 Piliers et de la méthode C.R.T.F. • Checklist rapide : les réflexes à avoir avant chaque interaction IA • Quiz de réactivation (mesure de rétention à une semaine) 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quiz individuel Échange collectif <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quiz interactif via le Mentor IA (~15 min)
J2-02	Créer son Mentor IA	2h15
<ul style="list-style-type: none"> • Les 3 questions fondamentales : il fait quoi ? il sait quoi ? il ne fait pas quoi ? • 6 étapes de construction : mission, contexte, garde-fous, test, itération, enrichissement • Niveaux d'enrichissement : enrichir (documents), connecter (outils) • Test croisé en binôme : vérifier que le Mentor IA fonctionne pour un tiers 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Grand atelier guidé Travail individuel + binôme Itération avec feedback <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construction complète d'un Mentor IA métier (~2h)
J2-03	RAG et documents	1h
<ul style="list-style-type: none"> • Le mythe vs la réalité : ce que le RAG fait vraiment • 4 niveaux de connexion aux documents • La métaphore de la bibliothécaire pressée • 4 réflexes RAG + outils clés : NotebookLM et Perplexity 		<p>Methodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposé + démo Exploration d'outils <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tester NotebookLM et Perplexity sur ses propres documents (~40 min)

Jour 2 (suite)

Demi-journée 4 - Pérenniser

13h30 - 17h00 (3h30)

J2-04	Sécurité IA en entreprise	1h30
<ul style="list-style-type: none"> • Du constat à l'action : 3 risques organisationnels • Les 5 blocs d'une charte IA d'entreprise • 7 réflexes pour implémenter une politique IA • Ce que dit la loi (AI Act, RGPD - simplifié) 		<p>Methodes :</p> <p>Cas pratique en groupe Rédaction individuelle</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rédiger les 10 lignes de sa charte IA d'entreprise (~45 min)
J2-05	Ma feuille de route	1h30
<ul style="list-style-type: none"> • Template 3 horizons : actions rapides, projets structurants, vision • Les 3 douleurs à identifier dans son quotidien • Prompt de cadrage C.R.T.F. pour construire sa feuille de route avec l'IA • Checklist récapitulative de tous les réflexes de la formation 		<p>Methodes :</p> <p>Travail individuel guidé Dialogue avec le Mentor IA Partage collectif</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire sa feuille de route complète avec le Mentor IA (~1h)
J2-06	Clôture	30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Résumé visuel des acquis : 4 Piliers + C.R.T.F. • 3 outils pour démarrer : Projet Claude / GPT / Gem • Questionnaire de satisfaction à chaud 		<p>Methodes :</p> <p>Synthèse collective Questionnaire individuel</p>

Quiz Bilan Jour 2 envoyé par email après la séance (7 questions, ~10 min)

Questionnaire de satisfaction complété sur place