

# Programme de formation - Pack Claude : Chat, Code et Cowork

Programme conçu et développé par BienveNum  
Version du 11/09/2026

## Composition du document

1. Partie 1 – Programme de la formation Claude AI (4 h 30)
2. Partie 2 – Programme de la formation Claude Code (5 h 30)
3. Partie 3 – Programme de la formation Claude Cowork (5 h 15)

## Présentation du parcours

Le Pack Claude réunit les trois formations de l'écosystème Claude en un parcours unique : Claude AI pour l'usage conversationnel, Claude Code pour l'automatisation en ligne de commande, Claude Cowork pour la délégation de tâches sur son propre ordinateur.

Les trois formations se suivent dans cet ordre, chacune restant accessible indépendamment et sans limite de durée. Le programme détaillé de chaque formation figure en parties 1, 2 et 3 du présent document.

## Public visé et prérequis

Public visé : indépendants, dirigeants de TPE, consultants et salariés qui veulent couvrir les trois usages de Claude, de la conversation à l'automatisation. Aucune distinction de secteur d'activité.

Prérequis : un ordinateur et un navigateur internet pour la partie 1. Un abonnement Claude Pro (environ 18 € par mois) et Claude Desktop installé (macOS ou Windows) pour les parties 2 et 3. Aucune connaissance préalable en programmation informatique n'est requise.

Niveau : débutant à confirmé. Le parcours est progressif, chaque partie s'appuyant sur la précédente.

## Objectifs pédagogiques du parcours

À l'issue du parcours complet, le stagiaire est capable de :

1. Situer Claude Chat, Claude Code et Claude Cowork les uns par rapport aux autres et choisir l'outil adapté à la tâche à accomplir.
2. Formuler des prompts précis et obtenir des résultats exploitables en usage conversationnel.
3. Rédiger, reformuler, traduire et analyser des documents professionnels avec Claude.

4. Installer et piloter Claude Code depuis le terminal pour automatiser fichiers, scripts et workflows.
5. Structurer un projet avec un fichier CLAUDE.md, des skills et des connecteurs MCP.
6. Déléguer à Claude Cowork des tâches complètes portant sur des fichiers, des tableurs, des emails et des livrables.
7. Créer ses propres skills et organiser durablement son environnement de travail.
8. Paramétrer les permissions et appliquer les bonnes pratiques de sécurité dans un cadre professionnel.

Les objectifs propres à chaque formation sont détaillés au début de chacune des trois parties.

## **Durée, format et modalités pédagogiques**

---

Durée totale du parcours : 15 heures 15, dont 6 heures 25 de vidéo et 8 heures 50 de pratique guidée et de lecture des fiches PDF.

- Partie 1, Claude AI : 4 heures 30, dont 2 heures de vidéo réparties sur 6 modules.
- Partie 2, Claude Code : 5 heures 30, dont 2 heures 40 de vidéo réparties sur 8 modules.
- Partie 3, Claude Cowork : 5 heures 15, dont 1 heure 45 de vidéo réparties sur 4 modules et 1 module bonus.

Format : 100 % à distance, en e-learning asynchrone. Vidéos screencast commentées, démonstrations reproduites par le stagiaire sur son propre poste, exercices pratiques, fichiers d'exercice et fiches récapitulatives PDF téléchargeables.

Modalités pédagogiques : parcours accessible à tout moment, suivi au rythme choisi par le stagiaire, sans contrainte d'horaire ni de présence synchrone. Un rendez-vous individuel de fin de formation est proposé à l'issue de chaque partie.

## **Ressources pédagogiques mises à disposition**

---

L'ensemble des ressources des trois formations est accessible au stagiaire dès son inscription : glossaire de l'écosystème Claude, packs d'exercices et leurs corrigés, modèle de CLAUDE.md commenté, pack de skills prêtes à l'emploi, fiches récapitulatives PDF par module, fichiers d'exercice, et le fil rouge pédagogique reliant les exercices de tout le parcours. Le détail figure dans chacune des trois parties.

## **Modalités d'évaluation**

---

Chaque partie comporte un quiz de positionnement en début de parcours (10 questions) et un QCM de fin de formation (20 questions). Note de validation : 80 %. Une attestation de suivi de formation est délivrée pour chacune des trois formations à l'issue du parcours.

## Modalités et délais d'accès

---

Inscription en ligne, accès immédiat aux trois formations après paiement, accès sans limite de durée dans le temps. Les contenus ajoutés ultérieurement aux trois parcours sont accessibles sans supplément.

## Tarif

---

Tarif de référence du pack : 999 €, exonérés de TVA (article 261-4-4° a du CGI). Des offres promotionnelles peuvent être en cours : le tarif applicable est celui affiché sur la fiche produit au jour de l'inscription.

À titre indicatif, les trois formations achetées séparément représentent 1 250 € (Claude AI 250 €, Claude Code 500 €, Claude Cowork 500 €).

Finançable OPCO, France Travail et plan de formation entreprise (hors CPF).

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Référent handicap : Hugo Vasseur, [hugo@bienvenum.org](mailto:hugo@bienvenum.org), 06 52 75 72 51.

Parcours accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation sur demande auprès du référent.

## Réclamations

---

Toute réclamation, difficulté ou aléa s'adresse à [contact@bienvenum.org](mailto:contact@bienvenum.org). Accusé de réception sous 2 jours ouvrés, réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Procédure détaillée à l'article 14 des conditions générales de vente.

# Programme de formation - Claude AI

Programme conçu et développé par BienveNum

Version du 10/09/2026

## Public visé et prérequis

Public visé : tout public, sans distinction de secteur d'activité. Formation adaptée aussi bien aux débutants n'ayant jamais utilisé une intelligence artificielle générative qu'aux utilisateurs occasionnels de Claude souhaitant structurer leur pratique.

Prérequis : disposer d'un ordinateur et d'un navigateur internet. Aucune connaissance préalable en programmation informatique n'est requise.

Niveau : débutant à confirmé.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

1. Identifier les usages pertinents de Claude et le distinguer des autres IA génératives du marché.
2. Créer son compte Claude et configurer son espace de travail.
3. Formuler des prompts précis pour obtenir des résultats exploitables.
4. Rédiger, reformuler, corriger et traduire des contenus avec Claude.
5. Analyser des documents et structurer un brainstorming à l'aide de Claude.
6. Utiliser les projets et les artefacts Claude pour organiser un usage récurrent.
7. Identifier les limites de Claude et les situations nécessitant de passer à Claude Code ou Claude Cowork.

## Durée, format et modalités pédagogiques

Durée totale : 4 heures 30, décomposées en 2 heures de vidéo réparties sur 6 modules et 2 heures 30 de pratique et de lecture des fiches PDF.

Format : 100 % à distance, en e-learning asynchrone. Vidéo screencast commentée associée à des exercices pratiques et à des fiches PDF téléchargeables.

Modalités pédagogiques : formation accessible à tout moment, suivie au rythme choisi par le stagiaire, sans contrainte d'horaire ni de présence synchrone.

## Contenu détaillé

---

### Module 0 - Accueil et test de positionnement

- Bienvenue !
- Questionnaire de positionnement
- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger

### Module 1 - Comprendre Claude

- 1.0 - Kit de départ
- 1.1 - C'est quoi Claude ? : l'IA conversationnelle en quelques minutes, ce qu'elle fait et ne fait pas, positionnement par rapport aux autres IA du marché
- 1.2 - Créer son compte et premier échange : création de compte sur claude.ai, choix de l'abonnement, premier message, prise en main de l'interface (conversations, projets, artefacts)

### Module 2 - Les bases du prompt

- 2.1 - Anatomie d'un bon prompt : contexte, consigne, format attendu, exemples de prompts mal et bien formulés
- 2.2 - Les erreurs classiques : erreurs fréquentes en début d'usage, correction par reformulation plutôt que par relance

### Module 3 - Rédaction et communication

- 3.1 - Rédiger avec Claude : rédaction d'un email professionnel, adaptation du ton, articles et posts, éviter le style IA
- 3.2 - Reformuler, corriger, traduire : transformation d'un texte existant, correction sans dénaturer, traduction adaptée au niveau de langue

### Module 4 - Analyse et productivité

- 4.1 - Analyser des documents : import d'un document, extraction de l'essentiel, résumé d'un rapport long, comparaison de deux documents
- 4.2 - Brainstorming et prise de décision : génération et tri d'idées, structuration d'un plan d'action

### Module 5 - Aller plus loin au quotidien

- 5.1 - Les projets Claude : création d'un projet avec instructions personnalisées, mise en mémoire de contexte récurrent
- 5.2 - Artefacts et exports : génération de tableaux, de code, de documents structurés, intégration dans son flux de travail

### Module 6 - Trucs, limites et suite du parcours

- 6.1 - Les trucs qui changent tout : techniques de prompt avancées, découpage d'une tâche complexe, auto-critique demandée à Claude

- 6.2 - Limites et passerelles : ce que Claude ne sait pas faire, confidentialité des données, passerelles vers Claude Code et Claude Cowork
- Solutions des exercices

## **Claude évolue - les dernières fonctionnalités**

- Nouveautés Claude AI

## **Fin de formation**

- Rendez-vous individuel de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud

## **Ressources pédagogiques mises à disposition**

---

- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger
- Guide démarrage rapide (PDF) : les premiers réflexes avec Claude
- Pack de templates de prompts (PDF) : emails, rédaction, analyse, brainstorming
- Fiche récap anatomie d'un bon prompt (PDF)
- Checklist de décision « Claude peut-il m'aider pour ça ? »
- Fil rouge pédagogique unique reliant les exercices du parcours

## **Modalités d'évaluation**

---

Quiz de positionnement en début de parcours (10 questions), puis QCM de fin de formation (20 questions). Note de validation : 80 %. Une attestation de suivi de formation est délivrée à l'issue du parcours.

## **Modalités et délais d'accès**

---

Inscription en ligne, accès immédiat après paiement, accès sans limite de durée dans le temps.

## **Tarif**

---

Tarif : 250 €, exonérés de TVA (article 261-4-4° a du CGI). Finançaible OPCO, France Travail et plan de formation entreprise (hors CPF).

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

---

Référent handicap : Hugo Vasseur, hugo@bienvenum.org, 06 52 75 72 51.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation sur demande auprès du référent.

## Réclamations

---

Toute réclamation, difficulté ou aléa s'adresse à [contact@bienvenum.org](mailto:contact@bienvenum.org). Accusé de réception sous 2 jours ouvrés, réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Procédure détaillée à l'article 14 des conditions générales de vente.

# Programme de formation - Claude Code

Programme conçu et développé par BienveNum

Version du 10/09/2026

## Public visé et prérequis

Public visé : freelances, entrepreneurs et profils tech-curious souhaitant automatiser leurs tâches avec Claude en ligne de commande.

Prérequis : un Mac ou un PC, un abonnement Claude Pro (environ 18 € par mois), et avoir suivi la formation Claude AI ou être déjà utilisateur de Claude.

Niveau : intermédiaire, à l'aise avec l'usage courant d'un ordinateur.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

1. Installer et configurer Claude Code sur son poste de travail.
2. Utiliser le terminal et ses commandes de base pour piloter Claude Code.
3. Créer un projet structuré avec un fichier CLAUDE.md et des skills.
4. Automatiser des tâches concrètes : manipulation de fichiers, scripts, workflows.
5. Connecter Claude Code à des outils externes via un serveur MCP.
6. Déléguer une tâche à un sous-agent et isoler un travail dans un worktree.
7. Structurer son environnement de travail et appliquer les bonnes pratiques de sécurité.

## Durée, format et modalités pédagogiques

Durée totale : 5 heures 30, décomposées en 2 heures 40 de vidéo réparties sur 8 modules et environ 2 heures 50 de pratique guidée et de lecture des fiches PDF.

Format : 100 % à distance, en e-learning asynchrone. Modules 1 à 4 : présentations et démonstrations à l'écran. Modules 5 à 8 : démonstrations live reproduites par le stagiaire sur son propre poste, associées à des exercices pratiques et à des fiches PDF téléchargeables.

Modalités pédagogiques : formation accessible à tout moment, suivie au rythme choisi par le stagiaire, sans contrainte d'horaire ni de présence synchrone.

## Contenu détaillé

### Module 0 - Accueil et test de positionnement

- Bienvenue !

- Questionnaire de positionnement
- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger

## **Module 1 - C'est quoi Claude Code ?**

- 1.0 - Kit de départ
- 1.1 - Le concept : Claude Chat, Claude Code et Claude Cowork, qui fait quoi, ce que débloque un accès direct aux fichiers et aux commandes
- 1.2 - Installation pas à pas : installation native en une commande (macOS, Linux, Windows), premier lancement, authentification, vérification avec ``claude doctor``

## **Module 2 - Le terminal sans peur**

- 2.1 - Les 10 commandes qui suffisent : navigation dans les dossiers, lecture d'un fichier, lancement d'une commande (cd, ls, cat, mkdir)
- 2.2 - Claude Code dans le terminal : lancement de Claude Code, modification d'un fichier, modes de permission, raccourcis utiles

## **Module 3 - Le fichier CLAUDE.md**

- 3.1 - Votre assistant personnalisé : création d'un CLAUDE.md pour un projet, sections essentielles (contexte, règles, stack, contraintes)
- 3.2 - CLAUDE.md global vs projet : organisation des instructions, bonnes pratiques

## **Module 4 - Les skills : des recettes réutilisables**

- 4.1 - Comprendre les skills : anatomie d'une skill, lancement d'une skill existante
- 4.2 - Créer sa première skill : création d'une skill de A à Z, test et itération, rangement et partage

## **Module 5 - Automatiser son quotidien**

- 5.1 - Manipuler des fichiers : tri, renommage, organisation de fichiers, extraction de données, conversion de formats
- 5.2 - Scripts et automatisation : création d'un script simple, automatisation d'une tâche répétitive

## **Module 6 - MCP : connecter Claude au monde extérieur**

- 6.1 - C'est quoi MCP ? : connecteurs vers des outils externes (navigateur, Slack, Google Drive, bases de données)
- 6.2 - Installer et utiliser un MCP : ajout d'un serveur MCP, configuration, utilisation en conversation

## **Module 7 - Sous-agents et travail en parallèle**

- 7.1 - Déléguer à des sous-agents : lancement d'un agent en parallèle, types d'agents
- 7.2 - Worktrees et isolation : travail sur plusieurs branches Git en parallèle, test d'une idée sans risque

## Module 8 - Structurer son environnement pro

- 8.1 - Organisation des projets : un dossier par projet, un CLAUDE.md par projet, mémoire persistante entre sessions
- 8.2 - Bonnes pratiques et pièges à éviter : erreurs classiques des débutants, sécurité (credentials, options à ne jamais utiliser), passerelles vers Cowork
- Solutions des exercices

## Claude évolue - les dernières fonctionnalités

- Nouveautés Claude Code

## Fin de formation

- Rendez-vous individuel de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud

## Ressources pédagogiques mises à disposition

---

- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger
- Pack de skills prêtes à l'emploi
- Modèle de CLAUDE.md commenté à copier-coller
- Fiche récap terminal (PDF) : commandes essentielles
- Fiche récap MCP (PDF) : connecteurs les plus utiles avec instructions d'installation
- Fil rouge pédagogique unique reliant les exercices du parcours

## Modalités d'évaluation

---

Quiz de positionnement en début de parcours (10 questions), puis QCM de fin de formation (20 questions). Note de validation : 80 %. Une attestation de suivi de formation est délivrée à l'issue du parcours.

## Modalités et délais d'accès

---

Inscription en ligne, accès immédiat après paiement, accès sans limite de durée dans le temps.

## Tarif

---

Tarif : 500 €, exonérés de TVA (article 261-4-4° a du CGI). Finançaible OPCO, France Travail et plan de formation entreprise (hors CPF).

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Référent handicap : Hugo Vasseur, hugo@bienvenum.org, 06 52 75 72 51.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation sur demande auprès du référent.

## Réclamations

---

Toute réclamation, difficulté ou aléa s'adresse à [contact@bienvenum.org](mailto:contact@bienvenum.org). Accusé de réception sous 2 jours ouvrés, réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Procédure détaillée à l'article 14 des conditions générales de vente.

# Programme de formation - Claude Cowork

Programme conçu et développé par BienveNum

Version du 10/09/2026

## Public visé et prérequis

Public visé : indépendants, consultants, TPE, office managers et personnes curieuses de l'intelligence artificielle appliquée à leur activité.

Prérequis : Claude Desktop installé (macOS ou Windows), abonnement Claude Pro (environ 18 € par mois). Cette formation se suit de façon autonome, sans avoir besoin de suivre Claude AI ou Claude Code au préalable.

Niveau : débutant à intermédiaire.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

1. Positionner Claude Cowork par rapport à Claude Chat et Claude Code dans l'écosystème Claude.
2. Exécuter des tâches complexes en plusieurs étapes directement sur son ordinateur.
3. Formuler des prompts efficaces adaptés à Cowork.
4. Automatiser des workflows récurrents portant sur des fichiers, des tableurs, des emails et des livrables.
5. Créer et structurer ses propres skills Cowork.
6. Paramétrer les permissions de Claude Cowork pour l'utiliser en toute sécurité.

## Durée, format et modalités pédagogiques

Durée totale : 5 heures 15, décomposées en 1 heure 45 de vidéo réparties sur 4 modules et 1 module bonus, et environ 3 heures 30 de pratique guidée et de lecture des fiches PDF.

Format : 100 % à distance, en e-learning asynchrone. Vidéo screencast commentée, fichiers d'exercice et fiches récap PDF.

Modalités pédagogiques : formation accessible à tout moment, suivie au rythme choisi par le stagiaire, sans contrainte d'horaire ni de présence synchrone.

## Contenu détaillé

---

### Module 0 - Accueil et test de positionnement

- Bienvenue !
- Questionnaire de positionnement
- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger

### Module 1 - Comprendre l'écosystème Claude

- 1.0 - Kit de départ
- 1.1 - Claude Chat, Code, Cowork : qui fait quoi : les trois façons d'utiliser Claude et le critère de choix entre elles
- 1.2 - Premiers pas avec Cowork : activation de Cowork dans Claude Desktop, accès à un dossier local, permissions et limites

### Module 2 - Exécuter des tâches concrètes

- 2.1 - Travailler avec ses fichiers locaux : tri et renommage de fichiers, lecture et résumé de documents (PDF, Word, texte)
- 2.2 - Tableurs et données : ouverture d'un fichier Excel ou CSV, extraction et croisement de données, tableau de synthèse
- 2.3 - Produire des livrables : génération d'un rapport structuré, email de prospection personnalisé par lot, préparation d'une présentation

### Module 3 - Connecteurs, automatisation et fonctionnalités avancées

- 3.1 - Les connecteurs intégrés : connexion de Gmail, Google Drive, Google Calendar, lecture et rédaction depuis Claude
- 3.2 - Automatiser des workflows : création d'un workflow multi-étapes, enchaînement et vérification des actions
- 3.3 - Fonctionnalités avancées : création d'assistants spécialisés, utilisation des artefacts, raccourcis clavier et templates de tâches récurrentes

### Module 4 - Créer et utiliser des skills

- 4.1 - Comprendre les skills Cowork : anatomie d'une skill, présentation des 6 skills offertes, lancement d'une skill existante
- 4.2 - Créer sa propre skill : écriture d'une skill de A à Z, structure, instructions et déclencheurs, test et correction
- Solutions des exercices

### Module Bonus - Pack de skills prêtes à l'emploi

- Présentation des 6 skills offertes : feuille de calcul, rapport et document, email et prospection, nettoyage et tri de fichiers, présentation PowerPoint, code simple

## Claude évolue - les dernières fonctionnalités

- Nouveautés Claude Cowork

## Fin de formation

- Rendez-vous individuel de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud

## Ressources pédagogiques mises à disposition

---

- Glossaire de l'écosystème Claude
- Pack d'exercices à télécharger
- 6 skills Claude prêtes à l'emploi (fichiers installables)
- Guide PDF « Créer son skill de A à Z »
- Fichiers d'exercice : dossier à trier, tableur à nettoyer, brief à transformer
- Fiches récap PDF, une par module
- Fil rouge pédagogique unique reliant les exercices du parcours

## Modalités d'évaluation

---

Quiz de positionnement en début de parcours (10 questions), puis QCM de fin de formation (20 questions). Note de validation : 80 %. Une attestation de suivi de formation est délivrée à l'issue du parcours.

## Modalités et délais d'accès

---

Inscription en ligne, accès immédiat après paiement, accès sans limite de durée dans le temps.

## Tarif

---

Tarif : 500 €, exonérés de TVA (article 261-4-4° a du CGI). Finançable OPCO, France Travail et plan de formation entreprise (hors CPF).

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Référent handicap : Hugo Vasseur, hugo@bienvenum.org, 06 52 75 72 51.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation sur demande auprès du référent.

## Réclamations

---

Toute réclamation, difficulté ou aléa s'adresse à [contact@bienvenum.org](mailto:contact@bienvenum.org). Accusé de réception sous 2 jours ouvrés, réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Procédure détaillée à l'article 14 des conditions générales de vente.

---

**BienveNum SAS** — organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation. Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet de région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

contact@bienvenum.org · 03 72 47 24 35 · bienvenum.org