

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Des usages concrets pour gagner du temps

Une sensibilisation pratique et interactive pour les dirigeants

LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

Avant de commencer…

Quatre minutes pour faire le point ensemble

1. Utilisez-vous déjà l'IA aujourd'hui ?
2. Quels outils utilisez-vous (ChatGPT, Copilot, autre) ?
3. Pour quelles tâches vous en servez-vous ?
4. Qu'aimeriez-vous pouvoir faire avec l'IA ?



LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

Un chemin déjà long



1956

Naissance de l'IA

Le terme est créé lors d'une conférence de chercheurs

1980s

Premières avancées

Systèmes experts, débuts industriels

1990-2010

Machine learning

Les machines apprennent à partir des données

2011-2018

Assistants conversationnels

Siri, Alexa, premiers usages grand public

2022

IA générative

ChatGPT rend l'IA accessible à tous

Aujourd'hui

Usage quotidien

Intégrée aux outils bureautiques courants

En 2 mois, **ChatGPT a atteint 100 millions d'utilisateurs** — une adoption plus rapide que celle d'Internet ou du smartphone.

LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

Les outils du quotidien

Quelques repères parmi les IA génératives les plus répandues

C

ChatGPT (OpenAI)

Assistant généraliste : rédaction, synthèse, réflexion

M

Microsoft Copilot

Intégré à Word, Outlook, Excel, Teams

G

Google Gemini

Intégré à Gmail, Docs, Google Workspace

A

Claude (Anthropic)

Rédaction, analyse de documents longs

I

Outils de génération d'images

Midjourney, DALL·E, Copilot Designer



LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

La recette d'un bon prompt

Une bonne demande à l'IA se construit autour de 6 ingrédients simples

Rôle | **Contexte** | **Objectif** | **Destinataire** | **Ton** | **Format**

PROMPT FAIBLE

« Rédige-moi un mail »

Aucun contexte, aucun objectif : l'IA doit deviner — le résultat sera générique.

PROMPT EFFICACE

« Tu es mon assistant de direction. Je dois répondre à un partenaire qui nous propose de participer à un événement. Nous sommes intéressés mais ne pouvons pas encore confirmer. Rédige un mail professionnel, cordial et diplomatique de 150 mots maximum. »

LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

CAS PRATIQUE 1

Rédiger ou reformuler un mail

CE QU'ON DEMANDE À L'IA

1. Rédiger un mail à partir de quelques points
2. Reformuler un mail déjà écrit
3. Rendre le message plus diplomatique
4. Raccourcir le message
5. Adapter le ton au destinataire



PROMPT À COPIER-COLLER

```
Tu es mon assistant de direction. Voici un mail que
j'ai écrit : [coller le mail]. Reformule-le de façon
plus diplomatique et professionnelle, en gardant le
même sens, en 100 mots maximum.
```

LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

CAS PRATIQUE 2

Préparer un courrier de convocation

Exemple : convocation à un comité directeur

CE QU'ON DEMANDE À L'IA

1. Date, lieu, horaires
2. Nom - Prénom du participant
3. Objet de la réunion
4. Points à l'ordre du jour
5. Documents à prévoir

PROMPT À COPIER-COLLER

```
Rédige un courrier de convocation professionnel et institutionnel pour un comité directeur, le [date] à [heure] à [lieu]. participant: [Nom & prénom]. Ordre du jour : [points]. Documents à consulter en amont : [documents]. Ton formel, format courrier.
```



LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO

CAS PRATIQUE 3

Créer une affiche pour un événement

Exemple : une journée portes ouvertes du club

CE QU'ON DEMANDE À L'IA

1. Proposer un slogan accrocheur
2. Définir le message principal
3. Lister le contenu de l'affiche
4. Suggérer une direction graphique
5. Générer un premier visuel

PROMPT À COPIER-COLLER

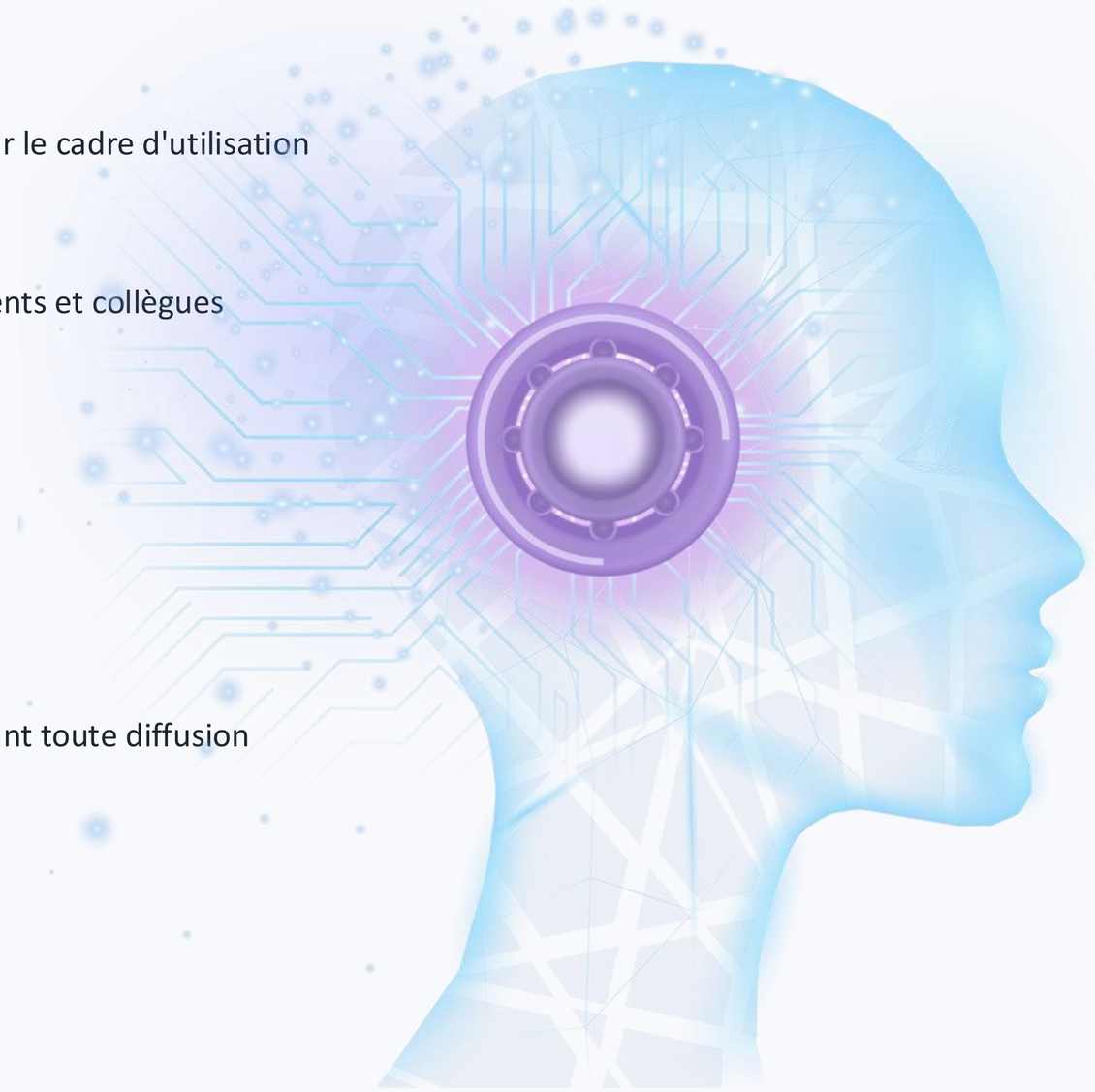
```
J’organise une journée portes ouvertes de judo le [date] à [lieu]de [horaires] , ouverte à tous les âges, entrée gratuite. 1 slogan court, le message principal de l'affiche, et une direction graphique (couleurs, ambiance) adaptée à un club sportif familial.
```

LIGUE ILE-DE-FRANCE JUDO

5 règles à garder en tête

L'IA est un outil puissant, pas une source infaillible

1. **Confidentialité** — Ne transmettre aucune donnée confidentielle sans vérifier le cadre d'utilisation
2. **Données personnelles** — Protéger les informations personnelles des adhérents et collègues
3. **Vérification** — Toujours vérifier les informations produites par l'IA
4. **Esprit critique** — Ne pas considérer l'IA comme une source infaillible
5. **Validation humaine** — Garder une relecture et une validation humaine avant toute diffusion



LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO



« L'objectif n'est pas de devenir expert en IA. C'est d'identifier les tâches où elle nous fait gagner du temps et nous aide à mieux travailler. »

1

Rédiger ou reformuler un mail

2

Préparer Un courrier de convocation

3

Créer une affiche pour un événement

LIGUE
ILE-DE-FRANCE JUDO