FORMATION CLAUDE

# Par où commencer ? — la carte de ta formation

Niveau ●○○ Débutant · ⏱ Lecture ~4 min · 🗺️ Ta boussole · 📚 28 fiches en 1 parcours · 🧰 À lire en premier

Les fiches sont rangées dans l'ordre d'apprentissage, de 1 à 28 — du plus simple au plus avancé. Suis-les dans l'ordre si tu débutes. Si tu vises un but précis, saute au bon bloc : les 28 fiches se regroupent en **3 grandes étapes**. Pas besoin de tout faire d'un coup : fais ce qui te sert, reviens ici quand tu veux.

## 🧭 TES 3 GRANDES ÉTAPES

🌱

**1 → 11 · Débutant**

Utiliser Claude au quotidien pour gagner du temps, **sans coder**.

COMMENCE ICI

⚡

**12 → 21 · Power user**

**Claude Code**, skills, agents, personnalisation à fond.

💼

**22 → 28 · Business**

**Livrer** : boutique, site, vidéos, automatisations.

💻 **Prérequis machine :** la plupart des fiches se font sur claude.ai ↗ (n'importe quel ordinateur). Les fiches marquées 🖥️ demandent d'installer des outils sur ton ordi (Mac ou Windows).

## 🌱 ÉTAPE 1 — DÉBUTANT CLAUDE.AI (1 → 11)

*Devenir autonome et gagner du temps dès la première semaine, sans jamais coder.*

### 1 Bien commencer avec Claude

Créer ton compte, les 3 produits Claude, les règles de sécurité. La porte d'entrée.

### 2 Parle à Claude comme un pro

L'art du prompt (recette C.O.R.E.). La compétence n°1, utilisée 50×/jour.

### 3 Claude.ai au quotidien

Projects, artefacts, tes fichiers Excel/PDF, la recherche web. Ton poste de travail.

### 4 10 tâches business dès aujourd'hui

Prompts prêts à coller : e-mails, relances, résumés, posts. Ton premier « waouh ».

### 5 Tes données, tes clients, la loi (RGPD)

Utiliser Claude sans risque : ce qu'on colle, ce qu'on protège, la clé API.

### 6 Claude bugue ? Débloque-toi en 5 minutes

Le kit de secours : hallucination, réponse coupée, session lente, quota.

### 7 Distinguer Haiku / Sonnet / Opus

Choisir le bon modèle : puissance vs vitesse vs consommation.

### 8 Gérer la mémoire de Claude & réduire les tokens

Pour des conversations qui restent nettes et économes.

### 9 C'est quoi un MCP

Brancher tes vraies applis (Drive, Gmail, Notion…) à Claude.

### 10 Tout savoir sur Claude Cowork

Claude qui *agit* sur tes fichiers, pas seulement qui répond.

### 11 Claude Design

L'outil de design de Claude. Fin de l'étape débutant.

---

## ⚡ ÉTAPE 2 — POWER USER : CLAUDE CODE, SKILLS & AGENTS (12 → 21)

*Personnaliser Claude à fond, automatiser, faire travailler des agents. 🖥️ = install sur ton ordinateur.*

### 12 Tout savoir sur Claude Code 🖥️

La fiche phare : Claude qui code et agit dans ton terminal.

### 13 Installer un skill

Donner à Claude une compétence prête à l'emploi.

### 14 Créer des agents IA

Des assistants spécialisés, via la base GitHub.

### 15 Installer skills & plugins + plusieurs agents

Le mode « équipe » : plusieurs agents en parallèle.

### 16 Routing skill / agent auto

Claude choisit tout seul le bon outil.

### 17 Installer directement dans la tête de Claude

Mémoire permanente : lessons, primer, ton style appris pour toujours.

### 18 Installer Claude Code en local gratuit 🖥️

Avec Ollama, un Claude Code local (~30 Go). Pour Mac récent.

### 19 Ton projet entier dans une IA (repomix) 🖥️

Donner tout un dossier de code à Claude d'un coup.

### 20 21 outils Claude : ce qui vaut le coup

Le tour d'horizon de l'écosystème.

### 21 Claude au maximum

La synthèse de tout ton arsenal réuni.

---

## 💼 ÉTAPE 3 — BUSINESS & CRÉATION (22 → 28)

*Livrer des résultats concrets. 🖥️ = install / crédits requis.*

### 22 Créer une boutique Shopify avec Claude Code 🖥️

Roadmap complète d'une boutique pro.

### 23 Créer un site pro (Claude Design + Code) 🖥️

Un vrai site animé, sans être développeur.

### 24 Créer une routine performante

Automatiser des tâches qui tournent toutes seules (cloud, PC éteint).

### 25 Relances auto, analyses comptables en routine

Factures, relances, dashboard : ton back-office en pilote automatique.

### 26 Prompt en 7 couches (images IA)

Des visuels pro, maîtrisés au détail près.

### 27 Connecter Higgsfield à Claude 🖥️

Générer images et vidéos directement dans Claude (crédits payants).

### 28 Faire des vidéos sans savoir monter 🖥️

Monter des vidéos par le texte. Prérequis outils signalés dans la fiche.

## 🎁 BONUS (HORS PARCOURS)

### ★ Images IA gratuites avec Nano Banana

Le maximum d'images sans dépenser, pour s'entraîner. À piocher quand tu veux.

## 💡 3 CONSEILS POUR BIEN AVANCER

- ✓ Commence **toujours** par l'étape 1, même si tu vises le business.
- ✓ Fais l'**exercice** de chaque fiche : c'est là que ça rentre.
- ✓ Bloqué ? La fiche **« Débloque-toi en 5 minutes »** (n°6) est ton réflexe.
- ✓ Glisse n'importe quelle fiche dans Claude pour qu'il te la ré-explique.

> - 😛 *(N'hésite pas à glisser cette carte dans ton Claude — en .md ou en PDF — pour qu'il te conseille par où commencer selon ton objectif.)*