Capsule
IA



Bootcamp · 16 heures

Bootcamp ChatGPT de A à Z.

Prompts, projets, GPT personnalisés, mode agent, Codex et automatisation : tout l'univers de ChatGPT en 16 heures de pratique.

Programme de formation

Organisme certifié Qualiopi

capsuleia.fr — contact@capsuleia.fr

06 21 00 58 94

Présentation

Capsule IA est un organisme de formation spécialisé dans l'accompagnement des entreprises à l'ère de l'Intelligence Artificielle. Nos programmes sont conçus pour être directement applicables, conformes aux exigences de la certification Qualiopi, et adaptés à tous les niveaux de maturité sur le sujet.

Ce document présente le programme de formation : Bootcamp ChatGPT de A à Z. Un parcours pratique de 16 heures construit sur le même modèle que le Bootcamp Claude : formuler des demandes efficaces, déléguer des tâches longues en mode agent, créer ses GPT personnalisés, développer avec Codex, connecter et automatiser ses assistants, puis produire un contenu de bout en bout.

1 Informations générales

Intitulé de la formation	Bootcamp ChatGPT de A à Z — GPT personnalisés, mode agent et Codex
Public cible	Professionnels débutants ou intermédiaires qui utilisent déjà un peu ChatGPT et veulent aller au bout de ses possibilités.
Prérequis	Aucun prérequis en programmation. Savoir utiliser un ordinateur et un navigateur internet. Un questionnaire de positionnement adapte le rythme au niveau de départ.
Durée	16 heures
Format	Individuel, en visioconférence ou en présentiel, 100 % pratique
Répartition	10 % démonstration — 90 % pratique guidée
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Des adaptations peuvent être étudiées au cas par cas.

2 Objectifs de la formation

À l'issue des 16 heures, le participant est capable de :

- Structurer une demande efficace, choisir le bon modèle, maîtriser coûts et limites, organiser son travail (projets, mémoire, instructions personnalisées).
- Confier des tâches longues à ChatGPT : recherche approfondie, analyse de fichiers, documents, tableaux et présentations.
- Faire agir ChatGPT en mode agent et planifier des tâches récurrentes.
- Créer des GPT personnalisés : instructions, base de connaissances, actions.
- Développer et mettre en ligne un petit projet avec Codex.
- Évaluer la fiabilité d'un résultat, sécuriser ses accès et décider quand déléguer ou non.

3 Compétences visées

- Rédiger des prompts structurés et les améliorer par itérations.
- Produire documents, tableaux et présentations en déléguant à ChatGPT.
- Créer un GPT personnalisé avec instructions et base de connaissances.
- Développer et mettre en ligne un projet avec Codex et Git.
- Connecter un assistant à un outil réel et l'automatiser en sécurité.
- Appliquer les règles de sécurité et de confidentialité (RGPD, AI Act).

4 Contenu pédagogique

Le programme — 8 séances, 3 blocs. Chaque séance s'appuie sur la précédente et se termine par un livrable concret.

Bloc 1 · Prise en main — 4 heures

	Module	Contenu	Livrable	Durée
01	**Découvrir ChatGPT et préparer son poste**	**Objectif.** Formuler des demandes efficaces, choisir le bon modèle, maîtriser les coûts et les limites d'usage, organiser son travail dans un projet. **Notions clés.** Contexte, rôle, format de sortie, itération, projets, mémoire, instructions personnalisées, confidentialité des données.	**Livrable.** Un projet ChatGPT configuré et une fiche personnelle « coûts et limites ».	**2 h**
02	**Déléguer des tâches longues**	**Objectif.** Confier à ChatGPT une tâche de bout en bout, produire des documents professionnels et contrôler le résultat. **Notions clés.** Brief de tâche, critères de réussite, recherche approfondie, analyse de fichiers, connecteurs, mode agent, tâches planifiées.	**Livrable.** Un document, un tableur et une présentation produits ; un outil connecté ; une tâche planifiée.	**2 h**

Bloc 2 · GPT personnalisés, Codex et agents — 8 heures

	Module	Contenu	Livrable	Durée
03	**Créer son premier GPT personnalisé**	**Objectif.** Concevoir un assistant dédié à une tâche de son activité, avec ses instructions et ses documents de référence. **Notions clés.** Instructions, base de connaissances, amorces de conversation, partage, cas de test.	**Livrable.** Un GPT personnalisé testé sur cinq cas.	**2 h**
04	**Premiers pas avec Codex**	**Objectif.** Disposer d'un environnement fonctionnel et savoir faire explorer, créer et modifier un projet par Codex. **Notions clés.** Terminal, dépôt, contexte, consignes de projet, relecture du code produit.	**Livrable.** Un mini-projet initialisé qui fonctionne.	**2 h**
05	**Méthode de travail et mise en ligne**	**Objectif.** Mener un projet de façon sûre (règles écrites, plan validé, historique Git, tests) et le mettre en ligne. **Notions clés.**	**Livrable.** Un projet versionné, testé et mis en ligne avec un lien public.	**2 h**

		Fichier de consignes, plan, Git, GitHub, mise en ligne, permissions, tests.		
06	**Connecter, automatiser et sécuriser**	**Objectif.** Relier son assistant à un outil réel, le lancer automatiquement et en maîtriser les risques. **Notions clés.** Actions et connecteurs, API, déclencheurs, droits minimaux, secrets, coûts.	**Livrable.** Un assistant connecté et automatisé ; une checklist de sécurité.	**2 h**

Bloc 3 · Création de contenu et consolidation — 4 heures

	Module	Contenu	Livrable	Durée
07	**Produire un contenu de bout en bout**	**Objectif.** Réaliser un contenu complet (texte, visuels, vidéo courte) par une méthode que l'on peut rejouer. **Notions clés.** Génération d'images, script reproductible, sous-titres, droits d'usage, signalement des contenus générés.	**Livrable.** Un contenu finalisé et la méthode enregistrée pour être réutilisée.	**2 h**
08	**Focus ciblé et debrief**	**Objectif.** Consolider les points qui posent encore difficulté et repartir avec un plan d'action pour poursuivre seul. **Notions clés.** Reprise de cas pratiques, corrections en direct, bilan des acquis, plan d'action.	**Livrable.** Les points ciblés consolidés et un plan d'action à 30 jours.	**2 h**

Avant de commencer — ce qu'il faut prévoir

- Un abonnement ChatGPT adapté (nous vous indiquons lequel avant le démarrage).
- L'application ChatGPT installée sur votre poste.
- Git, Node.js et VS Code installés en suivant le guide transmis avant la formation.
- Un compte GitHub.
- Un cas d'usage professionnel : les cas pratiques s'appuient sur votre activité réelle.
- Le même parcours peut être adapté à Gemini, Copilot ou Mistral sur demande.

5 Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes pédagogiques	• Active : 100 % de pratique sur les outils, cas réels de l'apprenant. • Démonstrative : chaque geste est montré avant d'être refait. • Interrogative : échanges, questions-réponses à chaque séance.
Moyens pédagogiques	• Support de formation dématérialisé. • Accès aux outils IA pendant la formation. • Guides d'installation et fiches mémo. • Enregistrement des méthodes pour les rejouer après la formation.
Encadrement	Formateur ou formatrice expert(e) de l'outil enseigné.

6 Modalités de suivi et d'évaluation

Suivi de l'exécution	• Feuilles de présence émargées. • Attestation de fin de formation.
Évaluation des acquis	• Diagnostique : questionnaire de positionnement avant la formation (niveau, usages, attentes). • Formative : un livrable à la fin de chaque séance valide la compétence travaillée. • Sommative : debrief de 30 minutes en séance 8, bilan des acquis et plan d'action à 30 jours.
Évaluation de la satisfaction	Questionnaire de satisfaction à chaud.

7 Modalités d'accueil et d'accompagnement

• Accueil : email de bienvenue avec les informations pratiques, le guide d'installation et l'accès aux outils. • Accompagnement : suivi par le formateur ou la formatrice tout au long du parcours. Les cas pratiques s'appuient sur l'activité réelle du participant.

Un usage responsable de l'IA

Former les personnes qui utilisent l'intelligence artificielle est une exigence du règlement européen sur l'IA. Cinq règles sont transmises dès la première séance.

Protéger les données

Ne pas confier à un outil non validé des informations permettant d'identifier une personne ; anonymiser les exemples.

Vérifier avant d'utiliser

Un chiffre, une source ou une mention légale produits par l'IA sont relus avant toute diffusion.

Contrôler ce que fait un agent

Droits minimaux, secrets protégés, validation humaine avant toute action irréversible.

Signaler les contenus générés

Un contenu produit par l'IA et diffusé à un tiers est signalé comme tel.

Vérifier ce qu'on installe

Licence, origine et maintenance d'un outil tiers sont contrôlées avant de l'utiliser.

Votre formateur · votre formatrice



Wissam Bouakline

Formatrice experte en assistants IA

Cheffe de projet et formatrice, elle est spécialisée dans les solutions IA métiers et l'automatisation no-code. Elle accompagne chaque apprenant pas à pas, du premier prompt jusqu'à l'assistant connecté à ses outils.

Les livrables clés : Un GPT personnalisé opérationnel, un projet réalisé avec Codex et un plan d'action à 30 jours

CAPSULE IA – Société par actions simplifiée (SAS)
SIREN 989 531 116 – SIRET 989 531 116 00014
Siège et établissement principal : 25 rue Romain Rolland, 45100 Orléans
Code NAF/APE : 85.59A
Représentée par Faouzi FIEVE, Directeur général & Ismael LE PENNEC Président
NDA : 24450461545 d'enregistrement auprès de la Région Centre-Val de Loire, cet enregistrement ne valant pas agrément de l'État
Tél. : 07 67 93 30 36 — Mail : contact@capsuleia.fr
Version 1 – novembre 2026