

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Objectif : Mettre en place un système de sauvegarde locale sur Windows (disque dur externe, second disque) sans passer par OneDrive, Google Drive ou iCloud.

Public visé : Débutant à Intermédiaire (utilisateurs Windows 10/11)

Temps estimé : 30 minutes à 1h30

Niveau de difficulté : ★★☆☆☆ (Facile)

Prérequis : Avoir un disque dur externe (ou une clé USB de grande capacité) formaté en NTFS ou exFAT.

1. Pourquoi sauvegarder localement sous Windows ? (Le problème)

Problème	Explication
OneDrive intégré par défaut	Microsoft pousse OneDrive (5 Go gratuits). Vos fichiers sont sur des serveurs américains, analysés.
Ransomwares	Ces logiciels malveillants chiffrent vos fichiers et réclament une rançon. Une sauvegarde externe débranchée est la seule protection.
Panne disque	Les disques durs tombent en panne. Sans sauvegarde, vos données sont perdues.
Mise à jour forcée	Windows peut redémarrer sans prévenir. Une sauvegarde régulière évite la perte de données.

Le bénéfice : Vos fichiers vous appartiennent, stockés chez vous. Protection contre les ransomwares (si le disque est débranché). Zéro abonnement.

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

2. Les outils disponibles sous Windows

Outil	Nature	Interface	Automatique	Idéal pour
Historique des fichiers (intégré)	Sauvegarde incrémentale	Graphique	✓ (planifiable)	Documents, Images, Bureau – sauvegarde continue
Sauvegarde Windows 7 (intégré)	Image système + fichiers	Graphique	✓ (planifiable)	Sauvegarde complète du disque (restauration en cas de panne)
FreeFileSync (tiers, gratuit)	Synchronisation miroir	Graphique	✓ (via planificateur)	Copie exacte de vos dossiers vers disque externe

Notre recommandation :

- **Débutant / sauvegarde automatique** → Historique des fichiers (intégré, simple)
- **Sauvegarde complète du disque** → Sauvegarde Windows 7 (intégré)
- **Contrôle fin / copie miroir** → FreeFileSync (recommandé pour les utilisateurs qui veulent voir exactement ce qui est copié)

3. Méthode A : Historique des fichiers (intégré, recommandé pour les débutants)

Pourquoi l'Historique des fichiers ?

- **Intégré** à Windows (pas d'installation).
- **Sauvegarde incrémentale** : copie uniquement les fichiers modifiés (rapide).
- **Automatique** : sauvegarde toutes les heures (paramétrable).
- **Restauration simple** : clic droit → "Versions précédentes".

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Comment faire ? (Pas à pas)

Étape 1 : Branchez votre disque dur externe

- Windows l'affiche dans "Ce PC".

Étape 2 : Activez l'Histoire des fichiers

Windows 10 :

1. Ouvrez **Paramètres** (Windows + I).
2. Allez dans **Mise à jour et sécurité** → **Sauvegarde**.
3. Cliquez sur **Ajouter un lecteur**.
4. Sélectionnez votre disque dur externe.

Windows 11 :

1. Ouvrez **Paramètres** → **Système** → **Stockage** → **Options de sauvegarde avancées**.
2. Cliquez sur **Ajouter un lecteur**.
3. Sélectionnez votre disque dur externe.

Étape 3 : Configurez les dossiers à sauvegarder

Une fois le lecteur ajouté, cliquez sur **Plus d'options** (Windows 10) ou sur les trois points (Windows 11).

- Par défaut : C:\Users\VotreNom\Documents, Images, Bureau, Musique, Vidéos.
- Cliquez sur **Ajouter un dossier** pour en ajouter d'autres (ex: Téléchargements).
- Cliquez sur un dossier puis sur **Supprimer** pour l'exclure.

Étape 4 : Configurez la fréquence

Option	Valeur recommandée
Sauvegarder mes fichiers	Toutes les heures (ou toutes les 6h si vous préférez)
Conserver mes sauvegardes	Pour toujours (ou "Jusqu'à ce qu'il y ait besoin d'espace")

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Étape 5 : Lancez la première sauvegarde

- Cliquez sur **Sauvegarder maintenant** (en bas).

Étape 6 : Restaurez un fichier

- Cliquez droit sur un fichier (ex: Document.docx) → **Propriétés** → **Versions précédentes**.
- Sélectionnez une version antérieure → **Restaurer**.

Limites de l'Historique des fichiers :

- Ne sauvegarde pas les programmes installés (seulement vos fichiers).
- Le disque doit être branché régulièrement pour que la sauvegarde s'effectue.
- Pas de visualisation simple de ce qui a été copié (contrairement à FreeFileSync).

4. Méthode B : FreeFileSync (recommandé pour le contrôle total)

Pourquoi FreeFileSync ?

- **Gratuit** et open-source.
- **Interface graphique** claire qui montre **exactement** quels fichiers vont être copiés, supprimés ou modifiés.
- **Synchronisation miroir** : copie uniquement les fichiers nouveaux ou modifiés (très rapide après la première copie).
- **Comparaison visuelle** : avant chaque synchronisation, vous voyez la liste des fichiers à gauche (source) et à droite (cible).
- **Planification automatique** via le Planificateur de tâches Windows.
- **Portable** : peut fonctionner sans installation (sur clé USB).

Comment faire ? (Pas à pas détaillé)

Étape 1 : Téléchargez et installez FreeFileSync

1. Rendez-vous sur freefilesync.org.

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

2. Cliquez sur **Télécharger** (Download).
3. Choisissez la version **gratuite** (FreeFileSync, pas la Donation Edition qui est payante). La version gratuite suffit amplement.
4. Lancez l'installateur (.exe).
5. Suivez l'assistant d'installation (choisissez le dossier d'installation, les options par défaut sont bonnes).
6. Une fois installé, lancez FreeFileSync depuis le menu Démarrer ou le bureau.

Étape 2 : Configurez votre première paire de dossiers (source → cible)

L'interface de FreeFileSync est divisée en deux panneaux :

- **Panneau gauche** = dossier source (vos fichiers originaux).
 - **Panneau droit** = dossier cible (là où la copie sera stockée, sur le disque externe).
1. Cliquez sur le premier champ du panneau gauche (par défaut, il est vide). Sélectionnez le dossier C:\Users\VotreNom\Documents (ou cliquez sur l'icône dossier pour naviguer).
 2. Cliquez sur le premier champ du panneau droit (en face). Sélectionnez un dossier sur votre disque externe, par exemple D:\Sauvegardes\Documents. Si le dossier n'existe pas, créez-le (clic droit → Nouveau dossier).
 3. Répétez l'opération pour chaque dossier important en cliquant sur le + (vert) en bas à gauche de la zone des paires.

Voici une configuration recommandée pour commencer :

Source (sur votre disque C:)	Cible (sur disque externe D:)
C:\Users\VotreNom\Documents	D:\Sauvegardes\Documents
C:\Users\VotreNom\Images	D:\Sauvegardes\Images
C:\Users\VotreNom\Bureau	D:\Sauvegardes\Bureau
C:\Users\VotreNom\Vidéos	D:\Sauvegardes\Vidéos
C:\Users\VotreNom\Téléchargements	D:\Sauvegardes\Téléchargements



Astuce : Vous pouvez aussi sauvegarder le dossier C:\Users\VotreNom entier, mais cela prendra plus de place (inclut les caches et fichiers temporaires). Préférez les dossiers explicites.

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Étape 3 : Choisissez le mode de synchronisation

En haut de la fenêtre, vous voyez un bouton vert avec un symbole (deux flèches) et le texte "Miroir" ou "Synchronisation".

1. Cliquez sur ce bouton pour ouvrir le menu déroulant.
2. Choisissez "**Miroir**" (Mirror).

Que fait le mode Miroir ?

Situation	Action
Fichier présent dans la source mais pas dans la cible	Copié vers la cible
Fichier présent dans la source modifié (date plus récente)	Copié vers la cible (écrase l'ancien)
Fichier présent dans la cible mais pas dans la source	Conservé (ne supprime rien)


✅ **Avantage du mode Miroir** : Si vous supprimez accidentellement un fichier de votre ordinateur, la prochaine synchronisation ne supprimera **pas** sa copie sur le disque externe (contrairement au mode "Synchronisation bidirectionnelle" qui est plus risqué).

Étape 4 : Comparez (analyse) – voyez ce qui va être copié

1. Cliquez sur le bouton **Comparer** (deux flèches en cercle, en haut à gauche).
2. FreeFileSync scanne les dossiers source et cible.
3. Après quelques secondes, la liste des fichiers apparaît, **codée par couleur** :

Couleur	Signification
Vert	Fichier présent uniquement dans la source → va être copié vers la cible
Bleu	Fichier présent dans les deux mais plus récent dans la source → va être écrasé sur la cible
Rouge	Fichier présent uniquement dans la cible (pas dans la source) → ne sera pas touché (conservé)
Gris	Fichiers identiques (aucune action)

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

 **C'est très utile** : vous pouvez voir exactement ce que FreeFileSync va faire avant de l'exécuter. Si quelque chose vous semble étrange (ex: un dossier entier en vert alors qu'il devrait déjà exister sur la cible), vous pouvez annuler et vérifier vos chemins.

Étape 5 : Lancez la synchronisation

1. Après avoir vérifié la comparaison, cliquez sur **Synchroniser** (bouton orange, en bas à droite).
2. Une fenêtre de confirmation apparaît. Cliquez sur **Démarrer** (Start).
3. FreeFileSync copie les fichiers. Une barre de progression s'affiche.
4. À la fin, un message "Synchronisation terminée avec succès" apparaît. Cliquez sur **OK**.

Étape 6 : Enregistrez votre configuration (pour ne pas tout refaire)

1. Cliquez sur **Fichier** → **Enregistrer comme** (File → Save as).
2. Choisissez un nom explicite, par exemple : Sauvegarde_mensuelle.ffs_gui (l'extension .ffs_gui est pour l'interface graphique).
3. Enregistrez-le dans un dossier facile à retrouver (ex: C:\Users\VotreNom\Documents\Mes configurations FreeFileSync).

La prochaine fois, il vous suffira d'ouvrir ce fichier pour retrouver toutes vos paires de dossiers et vos réglages.

Étape 7 : Automatisez avec le Planificateur de tâches Windows (pour que la sauvegarde se lance toute seule)

Pour que FreeFileSync s'exécute automatiquement (par exemple tous les jours à 20h), vous devez créer un fichier **batch** (.ffs_batch) puis le planifier.

Sous-étape 7.1 : Créez un fichier de lot (batch)

1. Dans FreeFileSync, ouvrez votre configuration (.ffs_gui).
2. Cliquez sur **Fichier** → **Enregistrer comme fichier de lot** (Save as batch file).

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

3.Choisissez un nom, par exemple Sauvegarde_auto.ffs_batch.

4.**Ne cochez pas** "Afficher la progression" (sauf si vous voulez voir la fenêtre). **Cochez** "Exécuter en mode silencieux" (Run minimized). Décochez "Afficher les messages d'erreur".

5.Cliquez sur **Enregistrer**.

Sous-étape 7.2 : Planifiez la tâche

1.Ouvrez le **Planificateur de tâches Windows** : tapez planificateur de tâches dans le menu Démarrer.

2.Cliquez sur **Créer une tâche de base** (dans le panneau de droite).

3.**Nom** : Sauvegarde quotidienne FreeFileSync (par exemple).

4.**Déclencheur** : choisissez **Quotidien** → paramétrez l'heure (ex: 20h00 tous les jours). Cliquez sur Suivant.

5.**Action** : choisissez **Démarrer un programme** → cliquez sur Suivant.

6.**Programme/script** : cliquez sur **Parcourir** et allez chercher FreeFileSync.exe. Il se trouve généralement dans :

- C:\Program Files\FreeFileSync\FreeFileSync.exe

7.**Ajouter des arguments** : tapez "C:\chemin\vers\ votre\ fichier\ Sauvegarde_auto.ffs_batch" (entrez le chemin exact du fichier batch que vous avez créé). Mettez des guillemets droits (") autour du chemin.

8.Cliquez sur **Suivant**, puis sur **Terminer**.

La sauvegarde s'exécutera désormais automatiquement à l'heure choisie (à condition que votre disque dur externe soit branché à ce moment-là).

Limites de FreeFileSync :

- Nécessite que le disque externe soit branché au moment de la synchronisation (sinon, cron échoue – vous pouvez gérer ce cas avec un script un peu plus avancé, mais cela sort du cadre débutant).
- Ne chiffre pas les données (mais vous pouvez chiffrer votre disque externe avec BitLocker ou VeraCrypt).
- La configuration initiale peut sembler intimidante, mais une fois en place, c'est très fiable.

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

5. Méthode C : Sauvegarde Windows 7 (image système complète)

Pourquoi cette méthode ?

- Crée une **image de tout le disque** (Windows, programmes, fichiers).
- Permet de **restaurer un ordinateur** qui ne démarre plus.
- Idéal avant de changer de disque dur.

Comment faire ? (Pas à pas)

Étape 1 : Accédez à l'outil

- Panneau de configuration → **Sauvegarder et restaurer (Windows 7)**.
- (Oui, il s'appelle encore ainsi sous Windows 11).

Étape 2 : Créez une image système

- Cliquez sur **Créer une image système** (à gauche).
 - Choisissez **Sur un disque dur** → sélectionnez votre disque externe.
 - Cliquez sur **Suivant** → **Démarrer la sauvegarde**.
- | 🕒 **Durée** : 30 minutes à 2 heures selon la taille de votre disque.

Étape 3 : Créez un disque de réparation système (optionnel)

- Cliquez sur **Créer un disque de réparation système** (à gauche).
- Insérez un DVD vierge ou une clé USB (8 Go minimum).
- Cela vous permettra de restaurer l'image si Windows ne démarre plus.

Restauration :

1. Démarrez sur le disque de réparation (USB ou DVD).
2. Choisissez "Restaurer une image système".
3. Sélectionnez votre image sur le disque externe.

Limites de la Sauvegarde Windows 7 :


Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

- L'image prend autant d'espace que votre disque utilisé (ex: 200 Go pour 200 Go utilisés).
- Ne permet pas de restaurer un fichier individuel facilement (contrairement à Historique des fichiers ou FreeFileSync).




6. Plan de sauvegarde recommandé pour Windows

Pour une protection optimale, combinez plusieurs méthodes :

Fréquence	Action	Outil	Destination
Continue (horaire)	Documents, Images, Bureau	Historique des fichiers	Disque dur externe (toujours branché)
Quotidienne ou hebdomadaire	Copie miroir de tous vos dossiers	FreeFileSync (planifié)	Second disque dur externe (branché ponctuellement)
Mensuelle	Image système complète	Sauvegarde Windows 7	Second disque externe (branché pour la sauvegarde puis débranché)
Hors site (occasionnel)	Copie des dossiers critiques	FreeFileSync (manuel)	Clé USB conservée chez un proche

 **Règle d'or contre les ransomwares** : Ayez au moins **une sauvegarde débranchée** (disque externe non connecté en permanence). Les ransomwares ne peuvent pas chiffrer un disque qui n'est pas branché.

7. Tableau récapitulatif des méthodes

Méthode	Automatique	Restauration fichier	Restauration système	Espace requis	Facilité
Historique des fichiers	 Horaire	 Simple (versions précédentes)		Faible (incrémental)	★★★★★

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Méthode	Automatique	Restauration fichier	Restauration système	Espace requis	Facilité
FreeFileSync	✓ (via planificateur)	✓ (copie manuelle)	✗	Faible (incrémental)	★★★★☆
Sauvegarde Windows 7	⚠ (manuel)	✗ (disque entier)	✓ (image système)	Élevé (taille du disque)	★★★☆☆

8. À savoir avant de se lancer (Windows)

Crainte fréquente	La réalité
"OneDrive est déjà activé, je ne veux pas de doublons."	Désactivez OneDrive (fiche N°9) avant de configurer vos sauvegardes locales.
"Mon disque externe est en NTFS ?"	C'est le format idéal pour Windows (supporte les fichiers > 4 Go). Si vous l'utilisez aussi avec Linux ou Mac, préférez exFAT.
"FreeFileSync, est-ce vraiment gratuit ?"	Oui, la version gratuite suffit. La Donation Edition ajoute quelques fonctionnalités (portable, mise à jour automatique) mais n'est pas nécessaire.
"Comment protéger ma sauvegarde contre les ransomwares ?"	Débranchez physiquement le disque externe après la sauvegarde. Un disque branché est vulnérable. Prévoyez deux disques : un toujours branché (Historique des fichiers) et un débranché (FreeFileSync ou image système).
"Je peux sauvegarder sur un NAS (disque réseau) ?"	Oui. Historique des fichiers et Sauvegarde Windows 7 supportent les lecteurs réseau. FreeFileSync aussi (entrez le chemin réseau \\NAS\Dossier).

9. Challenge 7 jours (Windows)

Challenge : Pendant 7 jours, mettez en place une sauvegarde locale complète.

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Jour 1 : Branchez votre disque dur externe. Formatez-le en NTFS (si ce n'est pas déjà fait).

Jour 2 : Activez **Historique des fichiers** et lancez une première sauvegarde.

Jour 3 : Vérifiez qu'un fichier a bien été sauvegardé (clic droit → Versions précédentes).

Jour 4 : Installez **FreeFileSync**.

Jour 5 : Configurez FreeFileSync avec vos dossiers (Documents, Images, Bureau). Lancez une synchronisation miroir.

Jour 6 : Créez un fichier batch (.ffs_batch) et planifiez une sauvegarde quotidienne avec le Planificateur de tâches.

Jour 7 : Créez une **image système** (Sauvegarde Windows 7) sur un second disque externe (ou le même, si assez d'espace).

Vous allez constater :

- L'Historique des fichiers vous sauve des oublis (versions précédentes).
- FreeFileSync vous montre exactement ce qui est copié (transparence totale).
- L'image système vous rassure : vous pouvez restaurer tout Windows en une heure.

Test final :

1. Créez un fichier test sur votre Bureau (test.txt).
2. Lancez une synchronisation FreeFileSync (ou attendez l'historique des fichiers).
3. Supprimez test.txt de votre Bureau.
4. Restaurez-le depuis la sauvegarde (Historique des fichiers ou depuis le disque FreeFileSync).
5. Si vous le retrouvez : **félicitations, votre sauvegarde fonctionne ! ✓**

10. En résumé (Windows)

Action	Bénéfice
Activer Historique des fichiers	Sauvegarde automatique de vos documents toutes les heures – restauration simple
Installer et configurer FreeFileSync	Synchronisation miroir – contrôle total de ce qui est copié, planifiable

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.0

Action	Bénéfice
Créer une image système (Sauvegarde Windows 7)	Restauration complète de Windows en cas de panne disque
Débrancher votre disque externe après sauvegarde	Protection contre les ransomwares

Conclusion :

Si vous voulez...	Choisissez...
Une solution simple et automatique sans configuration	Historique des fichiers
Un contrôle total sur ce qui est copié (et une visualisation claire)	FreeFileSync
Tout restaurer (Windows + programmes + fichiers) après une panne	Sauvegarde Windows 7 (image système)
Une protection optimale (recommandée)	Les trois combinés

À retenir absolument pour Windows :

- **Historique des fichiers** = sauvegarde continue (anti-oublis)
- **FreeFileSync** = sauvegarde miroir (contrôle, transparence, planifiable)
- **Image système** = bouée de sauvetage (restauration complète)
- **Un disque externe débranché** = immunité contre les ransomwares