

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

**Objectif** : Mettre en place un système de sauvegarde locale sur Mac (disque dur externe) sans passer par iCloud.

**Public visé** : Débutant à Intermédiaire (utilisateurs Mac)

**Temps estimé** : 20 minutes à 1 heure

**Niveau de difficulté** : ★★☆☆☆ (Facile)

**Prérequis** : Avoir un disque dur externe formaté en APFS ou Mac OS Étendu (Journalisé). Un disque d'au moins 2 fois la taille de votre disque interne est recommandé.

### 1. Pourquoi sauvegarder localement sous macOS ? (Le problème)

Problème	Explication
<b>iCloud Drive</b>	Vos fichiers sont sur les serveurs d'Apple (États-Unis), soumis au Cloud Act. Analyse possible des photos (reconnaissance faciale).
<b>Abonnement payant</b>	Au-delà de 5 Go gratuits (partagés entre photos, sauvegarde, Drive), iCloud est payant.
<b>Panne disque</b>	Les Mac modernes ont des SSD soudés à la carte mère. Panne = perte totale sans sauvegarde externe.

**Le bénéfice** : Time Machine (intégré) est **excellent** et gratuit. Vos sauvegardes sont locales, chiffrables, et vous contrôlez tout.

### 2. L'outil intégré : Time Machine (excellent, ne cherchez pas ailleurs)

**Pourquoi Time Machine ?**

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

- **Intégré** à macOS (depuis 2007).
- **Sauvegarde incrémentale** : après la première copie, ne sauvegarde que les changements (très rapide).
- **Restauration simple** : navigateur temporel avec frise chronologique.
- **Restauration complète** : permet de restaurer un Mac qui ne démarre plus (via la récupération macOS).
- **Chiffrement possible** : vos données protégées si le disque est perdu ou volé.

### Comment faire ? (Pas à pas)

#### Étape 1 : Branchez un disque dur externe

- Branchez le disque sur votre Mac (USB-C ou Thunderbolt).
- macOS propose automatiquement de l'utiliser pour Time Machine. Cliquez sur **Utiliser comme disque de sauvegarde**.

Si la fenêtre n'apparaît pas, passez à l'étape 2.

#### Étape 2 : Activez Time Machine manuellement

##### macOS Ventura (13) et Sonoma (14) :

1. Ouvrez **Réglages Système** (pomme en haut à gauche → Réglages Système).
2. Cliquez sur **Général** → **Time Machine**.
3. Cliquez sur **Ajouter un disque de sauvegarde** (ou "Ajouter un disque").
4. Sélectionnez votre disque dur externe.
5. **Cochez "Chiffrer les sauvegardes"** (recommandé) → définissez un mot de passe fort (stockez-le dans Bitwarden – fiche N°16).

##### macOS Monterey (12) et antérieur :

1. Ouvrez **Préférences Système** → **Time Machine**.
2. Cliquez sur **Sélectionner un disque**.
3. Sélectionnez votre disque externe.
4. **Cochez "Chiffrer les sauvegardes"** (recommandé) → définissez un mot de passe.

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

### Étape 3 : Configurez les exclusions (optionnel)

- Cliquez sur **Options...** (dans la même fenêtre Time Machine).
- Vous voyez la liste des dossiers exclus par défaut (souvent déjà la Corbeille et Téléchargements).
- Cliquez sur le **+** pour ajouter des dossiers que vous ne voulez **pas** sauvegarder :

À exclure typiquement	Pourquoi
~/Téléchargements	Fichiers temporaires, souvent volumineux
~/Trash	Corbeille (inutile de sauvegarder)
~/Library/Caches	Caches d'applications (peuvent être volumineux)
Dossiers de machines virtuelles (VirtualBox, Parallels, VMware)	Très volumineux (plusieurs dizaines de Go)

- Cliquez sur **Enregistrer**.

### Étape 4 : Lancez la première sauvegarde

- Cliquez sur **Sauvegarder maintenant** (ou sur l'icône Time Machine dans la barre de menu → Sauvegarder maintenant).



**Durée** : La première sauvegarde est longue (plusieurs heures pour 500 Go). **Laissez votre Mac branché** et ne l'éteignez pas. Les sauvegardes suivantes sont très rapides (quelques minutes).

### Étape 5 : Vérifiez que la sauvegarde fonctionne

- L'icône Time Machine (dans la barre de menu) doit afficher une flèche tournante pendant la sauvegarde, puis une coche verte une fois terminée.

Si l'icône n'apparaît pas dans la barre de menu :

- Allez dans **Réglages Système → Général → Time Machine** → activez **Afficher Time Machine dans la barre de menu**.

### Étape 6 : Restaurez un fichier (méthode simple)

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

1. Cliquez sur l'icône **Time Machine** dans la barre de menu → **Entrer dans Time Machine**.
2. Une fenêtre s'ouvre avec votre bureau actuel derrière et une frise chronologique sur le bord droit.
3. Naviguez dans le temps :
  - Cliquez sur les flèches ou utilisez les curseurs.
  - Les fichiers qui existaient à cette date apparaissent.
4. Sélectionnez le fichier ou dossier que vous voulez restaurer.
5. Cliquez sur **Restaurer**. Le fichier est copié à son emplacement d'origine (ou vous pouvez le déposer ailleurs).

### Étape 7 : Restaurez un fichier (méthode alternative)

- Cliquez droit sur un fichier (ex: Document.pdf) → **Restaurer les versions précédentes** (uniquement si le fichier existait déjà avant).
- Choisissez la version souhaitée → **Restaurer**.

### Étape 8 (si besoin) : Restaurez tout le système (Mac qui ne démarre plus)

1. Redémarrez votre Mac en maintenant **Cmd + R** (ou **Cmd + Option + R** pour la dernière version compatible).
2. Attendez l'apparition de la fenêtre **Utilitaires macOS**.
3. Choisissez **Restaurer depuis Time Machine**.
4. Cliquez sur **Continuer**.
5. Sélectionnez votre disque de sauvegarde (branchez-le s'il ne l'est pas).
6. Choisissez la date de restauration (généralement la dernière sauvegarde réussie avant le problème).
7. Cliquez sur **Restaurer**. Laissez tourner (cela peut prendre plusieurs heures).

### Limites de Time Machine :

- Nécessite un disque externe formaté en APFS ou Mac OS Étendu (pas de NTFS).
- Les sauvegardes sur NAS (serveur réseau) sont possibles mais plus complexes (le NAS doit supporter le protocole AFP ou SMB avec mDNS).

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

### 3. Alternative : rsync (pour les utilisateurs avancés, synchronisation vers serveur)

Si vous voulez sauvegarder vers un serveur Linux (ou un NAS) avec plus de contrôle, `rsync` est disponible dans le terminal macOS.

#### Exemple de base :

```
rsync -av /Users/votrenom/Documents/ /Volumes/DisqueExterne/Sauvegardes/Documents/
```

#### Sauvegarde vers un serveur distant via SSH :

```
rsync -avz -e ssh /Users/votrenom/ utilisateur@192.168.1.100:/chemin/sauvegarde/
```

**Pour automatiser** : vous pouvez utiliser `cron` (via `crontab -e`) ou `launchd` (plus complexe). Time Machine reste recommandé pour la plupart des utilisateurs, car `rsync` ne gère pas les versions ni la navigation temporelle.

### 4. Gérer vos contacts sans iCloud

Si vous voulez quitter iCloud mais conserver vos contacts :

#### Exporter depuis [iCloud.com](https://www.icloud.com) :

1. Rendez-vous sur [iCloud.com](https://www.icloud.com) (depuis un navigateur) → connectez-vous.
2. Cliquez sur **Contacts**.
3. Cliquez sur l'icône **engrenage** (en bas à gauche) → **Exporter vCard**.
4. Un fichier `.vcf` est téléchargé.
5. Importez ce fichier dans un gestionnaire de contacts open-source (Thunderbird, Nextcloud, etc.).

#### Sur votre Mac (contacts locaux) :

1. Ouvrez l'application **Contacts**.

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0


2.Sélectionnez tous les contacts (Cmd + A) → **Fichier** → **Exporter** → **Exporter les contacts....**

3.Choisissez le format **vCard** (.vcf).

Ensuite, sur votre iPhone, désactivez la synchronisation iCloud pour les contacts : Réglages → [votre nom] → iCloud → Contacts : désactiver.

### 5. Plan de sauvegarde recommandé pour macOS

Fréquence	Action	Outil	Destination
<b>Continue (horaire)</b>	Sauvegarde complète du Mac	Time Machine	Disque dur externe (branché en permanence ou régulièrement)
<b>Occasionnelle</b>	Copie de fichiers sensibles	rsync manuel	Clé USB ou serveur distant (hors site)
<b>Avant mise à jour majeure</b>	Sauvegarde manuelle	Time Machine (Sauvegarder maintenant)	Disque externe

 **Règle d'or** : Si vous n'avez qu'un seul disque externe pour Time Machine, conservez-le branché la plupart du temps mais pensez à en acheter un second pour une sauvegarde hors site (chez un ami, dans un coffre, etc.).

### 6. À savoir avant de se lancer (macOS)

Crainte fréquente	La réalité
"Time Machine ralentit mon Mac ?"	Non, la priorité est donnée à vos tâches. La sauvegarde se fait en arrière-plan sans impacter les performances.
"Je peux sauvegarder sur un disque réseau (NAS) ?"	Oui, mais le NAS doit supporter le protocole AFP ou SMB et être compatible Time Machine (la plupart des NAS récents le sont).

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

Crainte fréquente	La réalité
"Le chiffrement ralentit-il la sauvegarde ?"	Un peu, surtout la première fois. La sécurité en vaut la peine. N'oubliez pas votre mot de passe !
"Je n'ai pas de disque externe, je peux sauvegarder sur iCloud ?"	C'est ce que vous cherchez à éviter. Achetez un disque externe (50-100 € pour 500 Go).
"Time Machine sauvegarde-t-il les applications ?"	Oui, tout le système, y compris les applications, les réglages, les emails, etc.

### 7. En résumé (macOS)

Action	Bénéfice
Activer <b>Time Machine</b>	Sauvegarde automatique, incrémentale, restauration simple – le meilleur outil intégré du marché
<b>Chiffrer</b> la sauvegarde	Vos données protégées si le disque est perdu ou volé
Configurer des <b>exclusions</b>	Économise de la place (Téléchargements, Caches, machines virtuelles)
Utiliser <b>rsync</b> (optionnel)	Copie ponctuelle ou vers serveur pour utilisateurs avancés
Exporter <b>contacts</b> (.vcf)	Quitter iCloud sans perdre votre carnet d'adresses

### Conclusion :

Si vous êtes...	Choisissez...
<b>Un utilisateur Mac normal</b>	Time Machine (activé une fois, vous n'y pensez plus)
<b>Exigeant / contrôle total</b>	Time Machine + rsync vers serveur distant
<b>Vous voulez quitter iCloud</b>	Désactivez iCloud (fiche N°9) + sauvegarde Time Machine + export contacts

À retenir absolument pour macOS :

## Fiche Pratique N°19c (macOS) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour macOS V1.0

- **Time Machine est le meilleur outil de sauvegarde intégré** : utilisez-le, ne cherchez pas plus loin.
- **Chiffrez votre sauvegarde** (mot de passe) – indispensable pour les ordinateurs portables.
- **Un disque externe branché régulièrement** : Time Machine sauvegarde toutes les heures si le disque est présent.
- **Testez une restauration** une fois par an pour être sûr que votre sauvegarde fonctionne.

### Test final :

1. Branchez votre disque externe. Activez Time Machine. Lancez une première sauvegarde.
2. Créez un fichier test sur votre Bureau (test.txt).
3. Attendez que Time Machine fasse sa sauvegarde (ou cliquez sur "Sauvegarder maintenant").
4. Supprimez test.txt de votre Bureau.
5. Ouvrez Time Machine (icône dans la barre de menu → Entrer dans Time Machine). Naviguez jusqu'au moment où le fichier existait.
6. Sélectionnez test.txt → Restaurer.
7. Si le fichier est de retour : **félicitations, votre Time Machine fonctionne !** 