

Fiche Pratique N°19e (iOS - iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.0

Objectif : Sauvegarder vos photos, contacts et autres données de votre iPhone **sans** passer par iCloud.

Public visé : Débutant à Intermédiaire (utilisateurs iPhone)

Temps estimé : 20 à 40 minutes

Niveau de difficulté : ★★☆☆☆ (Facile)

Prérequis : Un ordinateur (Windows ou Mac) avec iTunes (Windows) ou Finder (Mac).
Un câble Lightning/USB-C.

1. Pourquoi quitter iCloud ? (Le problème)

Problème	Explication
iCloud Drive / Photos	Vos photos et fichiers sont sur les serveurs d'Apple (États-Unis, Cloud Act).
Abonnement payant	Au-delà de 5 Go gratuits (partagés entre photos, sauvegarde, Drive), vous payez.
Verrouillage écosystème	Apple vous encourage à rester dans iCloud pour la commodité.

Le bénéfice : Sauvegarde locale chiffrée, pas d'abonnement, vos données vous appartiennent.

2. La solution : Sauvegarde locale via ordinateur (iTunes / Finder)

Pourquoi cette méthode ?

Fiche Pratique N°19e (iOS - iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.0

- **Sauvegarde complète** : photos, réglages, messages, applications (sauf les médias synchronisés).
- **Chiffrement possible** (recommandé).
- **Restauration complète** : si vous changez d'iPhone ou après un problème.

Comment faire ? (Pas à pas)

Sur Mac (macOS Catalina et +)

Étape 1 : Connectez votre iPhone au Mac

- Utilisez un câble USB (Lightning ou USB-C).
- Déverrouillez votre iPhone.

Étape 2 : Ouvrez Finder

- Votre iPhone apparaît dans la barre latérale (sous "Lieux").

Étape 3 : Configurez la sauvegarde

- Cliquez sur votre iPhone.
- Sous "Sauvegardes", choisissez **Sauvegarder toutes les données de votre iPhone sur ce Mac**.
- **Cochez "Chiffrer la sauvegarde locale"** (recommandé) → définissez un mot de passe (stockez-le dans Bitwarden).

Étape 4 : Lancez la sauvegarde

- Cliquez sur **Sauvegarder maintenant**.

Sur Windows (iTunes)

Étape 1 : Installez iTunes

- Téléchargez iTunes depuis le site d'Apple (pas le Microsoft Store).
- Connectez votre iPhone.

Fiche Pratique N°19e (iOS - iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.0

Étape 2 : Sélectionnez votre iPhone

- Cliquez sur l'icône de l'iPhone (en haut à gauche).

Étape 3 : Configurez la sauvegarde

- Sous "Sauvegardes", choisissez **Cet ordinateur**.
- **Cochez "Chiffrer la sauvegarde iPhone"** → définissez un mot de passe.

Étape 4 : Lancez la sauvegarde

- Cliquez sur **Sauvegarder maintenant**.

Que contient cette sauvegarde ?

Inclus	Non inclus
Photos et vidéos (dans l'application Photos)	Contenu synchronisé depuis l'ordinateur (musique, films)
Messages (iMessage, SMS)	Téléchargements depuis l'App Store (re-téléchargeables)
Réglages et comptes	Données Apple Pay (à re-saisir)
Santé (données Health)	Mot de passe (non sauvegardé)
Carnet d'adresses	

Fréquence recommandée : Une fois par semaine (ou avant un voyage).

Limites :

- Nécessite un ordinateur.
- La sauvegarde chiffrée est **indispensable** pour inclure les mots de passe et données de santé.

Fiche Pratique N°19e (iOS - iPhone) : Sauvegardez vos données localement - Guide complet pour iPhone V1.0

3. Méthode alternative : Exporter les photos manuellement (sans sauvegarde complète)

Si vous ne voulez que **vos photos** (pas les réglages ni les messages) :

Sur Windows :

1. Branchez l'iPhone.
2. L'iPhone apparaît dans "Ce PC" → ouvrez-le.
3. Ouvrez le dossier **DCIM** → copiez les photos sur votre disque dur.

Sur Mac : l'iPhone apparaît dans **l'application Photos** → sélectionnez → exportez.

Sur Linux : avec **libimobiledevice** (avancé).

4. Gérer vos contacts sans iCloud

Exporter vos contacts (si vous voulez quitter iCloud) :

1. Sur [iCloud.com](https://icloud.com) (depuis un navigateur) : connectez-vous → Contacts.
2. Cliquez sur l'icône engrenage (en bas à gauche) → **Exporter vCard**.
3. Importez ce fichier **.vcf** dans un gestionnaire de contacts (Thunderbird, Nextcloud, etc.).
4. Ensuite, sur votre iPhone, désactivez la synchronisation iCloud pour les contacts (Réglages → [votre nom] → iCloud → Contacts : désactiver).

5. À savoir avant de se lancer (iPhone)

Crainte fréquente	La réalité
"Je perds mes mots de passe sauvegardés."	Si vous chiffrez la sauvegarde (mot de passe), les mots de passe sont inclus.

Fiche Pratique N°19e (iOS - iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.0

Crainte fréquente	La réalité
"Je peux restaurer sur un nouvel iPhone ?"	Oui, branchez le nouvel iPhone → "Restaurer depuis une sauvegarde".
"C'est long ?"	La première sauvegarde est longue (10-30 minutes). Les suivantes sont rapides (incrémentales).
"iTunes n'existe plus sur Mac."	Depuis macOS Catalina, c'est Finder qui gère les iPhones.

6. En résumé (iPhone)

Action	Bénéfice
Sauvegarde locale chiffrée (Finder/iTunes)	Sauvegarde complète, mots de passe inclus, restauration possible
Exporter photos via USB	Solution simple si vous ne voulez que les photos
Exporter contacts (.vcf)	Quitter iCloud sans perdre votre carnet d'adresses