Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *Mettre en place une sauvegarde locale sous Windows (disque dur externe, second disque) sans OneDrive, Google Drive ni iCloud.*

- ***Public visé :*** *Débutant à Intermédiaire (Windows 10 et 11)*
- ***Temps estimé :*** *30 minutes à 1 h 30*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile)*
- ***Prérequis :*** *un disque dur externe formaté en NTFS (ou exFAT)*
- ***Fiches associées :*** *N°19a (Linux Mint), N°19c (macOS), N°19d (Android), N°19e (iPhone), N°13 (passer à Linux)*

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

Problème	Explication
OneDrive poussé par défaut	Microsoft propose OneDrive (5 Go gratuits) dès l'installation ; vos fichiers partent sur ses serveurs.
Rançongiciels	Ils chiffrent vos fichiers et réclament une rançon. Une sauvegarde sur un disque **débranché** est la meilleure parade.
Panne de disque	Sans sauvegarde, les données sont perdues.
Redémarrages imposés	Les mises à jour peuvent redémarrer l'ordinateur : sauvegarder régulièrement limite les pertes.

Le bénéfice : vos fichiers restent chez vous, sans abonnement, avec une protection contre les rançongiciels si le disque est débranché.

2. Les outils disponibles sous Windows

Outil	Nature	Interface	Automatique	Idéal pour
Historique des fichiers (intégré)	Sauvegarde avec versions	Graphique	✅ (planifiable)	Documents, Images, Bureau…
Sauvegarder et restaurer (Windows 7) (intégré)	Image système	Graphique	⚠️	Image complète du disque
FreeFileSync (gratuit, open source)	Synchronisation / copie	Graphique	✅ (via le Planificateur)	Copie visible et contrôlée de vos dossiers

Notre recommandation :

- **Débutant / automatique** → Historique des fichiers.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

- **Image complète du disque** → Sauvegarder et restaurer (Windows 7).
- **Contrôle fin** → FreeFileSync, en mode **Mise à jour**.

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

Pourquoi l'Historique des fichiers ?

- Intégré à Windows 10 et 11.
- Garde **plusieurs versions** de vos fichiers.
- Automatique (toutes les heures par défaut).
- Restauration par clic droit → **Restaurer les versions précédentes**.

Comment faire ? (Pas à pas)

1. **Branchez votre disque externe.**
    - Vous devez voir : le disque dans **Ce PC**.
2. **Ouvrez l'Historique des fichiers** (même chemin sous Windows 10 et 11) : **Panneau de configuration › Système et sécurité › Historique des fichiers**.
    - Sous Windows 11, il n'est **pas** dans l'application Paramètres (la page **Sauvegarde Windows** des Paramètres utilise OneDrive).
    - Vous devez voir : la page de l'Historique des fichiers.
3. Cliquez sur **Activer**. Si le disque proposé n'est pas le bon : **Sélectionner un lecteur**.
    - Vous devez voir : « L'Historique des fichiers est activé » et une première copie qui démarre.
4. **Réglez la fréquence** : **Paramètres avancés** → **Enregistrer des copies des fichiers** : toutes les heures (par défaut) ; **Conserver les versions enregistrées** : jusqu'à ce que l'espace soit nécessaire, ou pour toujours.
5. **Ce qui est sauvegardé :** les bibliothèques (Documents, Images, Vidéos, Musique) et le Bureau. Pour ajouter un autre dossier sous Windows 11 : clic droit sur le dossier → **Afficher d'autres options › Inclure dans la bibliothèque**.
6. **Restaurer un fichier :** dans l'Explorateur, clic droit sur le dossier (ou le fichier) → **Restaurer les versions précédentes** → choisissez la version → **Restaurer** (ou **Restaurer vers...** pour ne pas écraser la version actuelle).
    - ⚠️ La restauration remplace la version actuelle.

Limites :

- Ne sauvegarde pas les programmes.
- Le disque doit être branché régulièrement.

4. Méthode B : FreeFileSync (contrôle total)

Pourquoi FreeFileSync ?

- **Gratuit** et open source.
- Montre **avant copie** ce qui va être copié, mis à jour ou supprimé.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

- Ne copie que les fichiers nouveaux ou modifiés.
- Planifiable avec le Planificateur de tâches.

Comment faire ? (Pas à pas)

Étape 1 : Installez FreeFileSync

1. Rendez-vous sur **freefilesync.org** → **Download**.
2. Choisissez la version **gratuite** (la « Donation Edition » est facultative).
3. Lancez l'installateur et lisez chaque écran : refusez toute offre de logiciel tiers éventuelle.
    - Vous devez voir : FreeFileSync dans le menu Démarrer.

Étape 2 : Configurez vos paires de dossiers (source → cible)

- **Panneau gauche** = source (vos fichiers).
- **Panneau droit** = cible (sur le disque externe).

1. À gauche, choisissez **C:\Users\VotreNom\Documents**.
2. À droite, choisissez **D:\Sauvegardes\Documents** (créez le dossier si besoin).
3. Ajoutez d'autres paires avec le bouton **+**.

Source (disque C:)	**Cible (disque externe D:)**
C:\Users\VotreNom\Documents	D:\Sauvegardes\Documents
C:\Users\VotreNom\Pictures (Images)	D:\Sauvegardes\Images
C:\Users\VotreNom\Desktop (Bureau)	D:\Sauvegardes\Bureau
C:\Users\VotreNom\Videos (Vidéos)	D:\Sauvegardes\Vidéos
C:\Users\VotreNom\Downloads (Téléchargements)	D:\Sauvegardes\Téléchargements

(Dans l'Explorateur, ces dossiers s'affichent en français, mais leur vrai nom sur le disque est souvent en anglais.)

Étape 3 : Choisissez la variante de synchronisation

Ouvrez les **paramètres de synchronisation** (icône d'engrenage verte) et choisissez :

Variante	**Ce qu'elle fait**	**Pour une sauvegarde**
Mise à jour (Update)	Copie les fichiers nouveaux et modifiés vers la cible ; **ne supprime jamais rien** sur la cible.	✅ **Recommandée pour débuter**
Miroir (Mirror)	Rend la cible **identique** à la source : **supprime sur la cible** les fichiers effacés de la source.	⚠️ Une suppression accidentelle (ou un rançongiciel) se propage à la sauvegarde

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Variante	Ce qu'elle fait	Pour une sauvegarde
Deux sens (Two way)	Synchronise dans les deux sens.	❌ Pas pour une sauvegarde

Si vous choisissez **Miroir**, réglez la gestion des suppressions sur **Corbeille** ou **Versionnage** pour garder une copie des fichiers supprimés.

Étape 4 : Comparez

1. Cliquez sur **Comparer**.
2. Vérifiez la liste : chaque ligne indique l'action prévue (copie, mise à jour, suppression).
    - Vous devez voir : uniquement des copies et mises à jour si vous êtes en mode **Mise à jour**.

Étape 5 : Synchronisez

1. Cliquez sur **Synchroniser**, puis **Démarrer**.
    - Vous devez voir : une barre de progression, puis un résumé.

Étape 6 : Enregistrez la configuration

Fichier › Enregistrer sous → par exemple **Sauvegarde.ffs_gui**.

Étape 7 : Automatisez avec le Planificateur de tâches

1. Dans FreeFileSync, **Fichier › Enregistrer comme tâche batch** → **Sauvegarde_auto.ffs_batch** (cochez l'exécution sans fenêtre si vous le souhaitez).
2. Ouvrez le **Planificateur de tâches** (tapez-le dans le menu Démarrer) → **Créer une tâche de base**.
3. **Nom :** Sauvegarde FreeFileSync. **Déclencheur :** Quotidien, 20 h 00.
4. **Action :** Démarrer un programme → **Programme/script : C:\Program Files\FreeFileSync\FreeFileSync.exe**
5. **Ajouter des arguments :** le chemin du fichier batch entre guillemets droits, par exemple **"C:\Users\VotreNom\Documents\Sauvegarde_auto.ffs_batch"**
6. **Terminer.**
    - Vous devez voir : la tâche dans la bibliothèque du Planificateur.

Limites de FreeFileSync :

- Le disque externe doit être branché à l'heure prévue (sinon la tâche échoue).
- Pas de chiffrement intégré (chiffrez le disque avec BitLocker – éditions Pro – ou VeraCrypt).

5. Méthode C : Sauvegarder et restaurer (Windows 7) – image système

Pourquoi ?

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

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

⚠️ Cet outil ancien est toujours présent dans Windows 10 et 11, mais Microsoft ne le fait plus évoluer : ne comptez pas sur lui seul.

Comment faire ? (Pas à pas)

1. **Panneau de configuration › Sauvegarder et restaurer (Windows 7)**.
2. À gauche : **Créer une image système** → **Sur un disque dur** → votre disque externe → **Suivant** → **Démarrer la sauvegarde**.
    - Durée : 30 minutes à 2 heures.
3. **Prévoyez un support de démarrage pour restaurer :**
    - Avec une **clé USB** : tapez « lecteur de récupération » dans le menu Démarrer → **Créer un lecteur de récupération**.
    - L'option **Créer un disque de réparation système** de cet outil n'accepte que les CD/DVD.

Restauration :

1. Démarrez sur le lecteur de récupération.
2. **Dépannage › Options avancées › Récupération de l'image système**.
3. Sélectionnez l'image sur le disque externe.

Limites :

- L'image occupe autant que les données utilisées.
- Pas de restauration fichier par fichier simple.

6. Plan de sauvegarde recommandé pour Windows

Fréquence	Action	Outil	Destination
Toutes les heures	Documents, Images, Bureau	Historique des fichiers	Disque externe 1 (souvent branché)
Quotidienne ou hebdomadaire	Copie de vos dossiers	FreeFileSync (Mise à jour)	Disque externe 2 (branché ponctuellement)
Mensuelle	Image système	Sauvegarder et restaurer (Windows 7)	Disque externe 2, puis débranché
Occasionnelle	Dossiers critiques	FreeFileSync (manuel)	Disque gardé chez un proche

🔐 **Règle d'or contre les rançongiciels :** gardez au moins **une sauvegarde débranchée**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

7. Tableau récapitulatif des méthodes

Méthode	Automatique	Restaurer un fichier	Restaurer le système	Espace requis	Facilité
Historique des fichiers	✅ Toutes les heures	✅ Versions précédentes	❌	Faible	★★★★★
FreeFileSync	✅ (Planificateur)	✅ Copie manuelle	❌	Faible	★★★★☆
Image système (Windows 7)	⚠️	❌	✅	Élevé	★★★☆☆

8. À savoir avant de se lancer (Windows)

Crainte fréquente	La réalité
« OneDrive est déjà activé. »	Arrêtez la synchronisation de vos dossiers dans OneDrive avant de configurer vos sauvegardes locales.
« Mon disque est en NTFS ? »	C'est le format idéal sous Windows. Si le disque sert aussi sous Linux ou macOS, préférez exFAT.
« FreeFileSync est-il vraiment gratuit ? »	Oui. La Donation Edition ajoute un peu de confort (mises à jour automatiques, version portable) mais n'est pas nécessaire.
« Comment protéger ma sauvegarde des rançongiciels ? »	Débranchez le disque après la sauvegarde, et utilisez le mode **Mise à jour** (pas Miroir).
« Puis-je sauvegarder sur un NAS ? »	Oui : l'Historique des fichiers accepte un emplacement réseau, FreeFileSync aussi (\\NAS\Dossier).

9. Challenge 7 jours (Windows)

- **Jour 1 :** branchez votre disque externe (formatez-le en NTFS si besoin : ⚠️ efface son contenu).
- **Jour 2 :** activez l'**Historique des fichiers**.
- **Jour 3 :** restaurez une version précédente d'un fichier test.
- **Jour 4 :** installez **FreeFileSync**.
- **Jour 5 :** configurez vos paires en mode **Mise à jour** et lancez une première copie.
- **Jour 6 :** créez la tâche batch et planifiez-la.
- **Jour 7 :** créez une **image système** et un **lecteur de récupération**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19b (Windows) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour Windows V1.1

Vous allez constater :

- L'Historique des fichiers rattrape vos erreurs.
- FreeFileSync montre exactement ce qu'il copie.
- L'image système vous permet de tout restaurer.

10. En résumé (Windows)

Action	Gagné	Renvoi
Activer l'**Historique des fichiers**	Versions automatiques de vos documents	§ 3
Configurer **FreeFileSync** (Mise à jour)	Copie contrôlée, rien n'est supprimé	§ 4
Créer une **image système**	Restauration complète en cas de panne	§ 5
Débrancher le disque après la sauvegarde	Protection contre les rançongiciels	§ 6

À retenir absolument

- **Historique des fichiers** = versions automatiques (Panneau de configuration, même sous Windows 11).
- **FreeFileSync en mode Mise à jour** = copie sans suppression ; le mode **Miroir supprime** sur la sauvegarde.
- **Image système + lecteur de récupération** = bouée de sauvetage.
- **Un disque débranché** = protection contre les rançongiciels.

Test final :

1. Créez un fichier **test.txt** sur votre Bureau.
2. Lancez une sauvegarde (FreeFileSync ou Historique des fichiers).
3. Supprimez **test.txt**.
4. Restaurez-le (versions précédentes, ou copie depuis le disque externe).
5. Si vous le retrouvez : **votre sauvegarde fonctionne** ✅

Références

- Microsoft – Sauvegarde et restauration avec l'Historique des fichiers
- FreeFileSync – Paramètres de synchronisation (Deux sens, Miroir, Mise à jour)
- FreeFileSync – site officiel

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA