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

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *Mettre en place une 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*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile)*
- ***Prérequis :*** *un disque externe d'**au moins deux fois** la capacité de stockage de votre Mac (recommandation Apple)*
- ***Fiches associées :*** *N°19a (Linux Mint), N°19b (Windows), N°19e (iPhone), N°16 (mots de passe)*

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

Problème	Explication
iCloud	Vos fichiers sont sur les serveurs d'Apple (entreprise américaine, Cloud Act). Sans la Protection avancée des données, Apple détient les clés de chiffrement de la plupart des données iCloud.
Abonnement	Au-delà de 5 Go gratuits (partagés entre photos, sauvegardes et iCloud Drive), iCloud est payant.
Panne	Sur les Mac récents, le stockage est soudé : une panne sans sauvegarde peut tout faire perdre.

Le bénéfice : Time Machine, intégré et gratuit, sauvegarde votre Mac en local, avec chiffrement si vous le souhaitez.

2. L'outil intégré : Time Machine

Pourquoi Time Machine ?

- **Intégré** à macOS.
- **Incrémental** : après la première copie, seuls les changements sont sauvegardés.
- **Historique** : sauvegardes horaires sur 24 heures, quotidiennes sur le mois écoulé, hebdomadaires pour les mois précédents ; les plus anciennes sont supprimées quand le disque est plein.
- **Restauration** d'un fichier, d'un dossier ou de tout le Mac.
- **Chiffrement** possible.

Comment faire ? (Pas à pas – macOS Ventura 13 et suivants)

1. **Branchez le disque externe** (USB ou Thunderbolt).
    - macOS peut proposer de l'utiliser pour Time Machine : acceptez, ou passez à l'étape 2.
2. **Ouvrez le menu Pomme › Réglages Système › Général › Time Machine.**
    - Vous devez voir : la page Time Machine.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3. Cliquez sur **Ajouter un disque de sauvegarde** (ou le bouton **+**), choisissez votre disque → **Configurer le disque**.
4. Activez **Chiffrer la sauvegarde** et choisissez un mot de passe (rangé dans votre gestionnaire, fiche N°16). Sans lui, impossible de restaurer.
    - ⚠️ macOS peut proposer d'**effacer** le disque pour le formater : vérifiez qu'il ne contient rien d'important.
    - Vous devez voir : la première sauvegarde démarrer.

Pour macOS Monterey (12) et plus ancien : Préférences Système › Time Machine › Sélectionner un disque, puis cochez **Chiffrer les sauvegardes**.

Exclure des dossiers (optionnel)

Dans **Réglages Système › Général › Time Machine**, cliquez sur **Options…** puis sur **+** pour exclure :

À exclure typiquement	Pourquoi
Machines virtuelles (Parallels, VMware, UTM…)	Très volumineuses
Dossiers de fichiers déjà sauvegardés ailleurs	Économie de place
Téléchargements (si vous n'y gardez rien d'important)	Fichiers souvent temporaires

Lancer et suivre une sauvegarde

- Icône **Time Machine** dans la barre des menus → **Sauvegarder maintenant**.
- Pour afficher l'icône : **Réglages Système › Centre de contrôle** → Time Machine → **Afficher dans la barre des menus**.
- ⏱️ La première sauvegarde peut durer plusieurs heures ; les suivantes sont rapides.

Restaurer un fichier

1. Ouvrez la fenêtre du Finder où se trouvait le fichier.
2. Icône Time Machine dans la barre des menus → **Parcourir les sauvegardes Time Machine**.
3. Remontez le temps avec les flèches ou la frise sur le bord de l'écran.
4. Sélectionnez le fichier → **Restaurer**.
    - Vous devez voir : le fichier revenir à son emplacement.

Dans une application (Pages, TextEdit, Aperçu…) : **Fichier › Revenir à › Parcourir toutes les versions** permet aussi de retrouver une version antérieure d'un document.

Restaurer tout le Mac (Mac qui ne démarre plus)

1. **Démarrez en mode de récupération (macOS Recovery) :**
    - **Mac avec puce Apple :** éteignez le Mac, puis maintenez le bouton d'alimentation jusqu'à « Chargement des options de démarrage » → **Options** → **Continuer**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- **Mac Intel :** allumez le Mac et maintenez immédiatement **Commande (⌘) + R**.

2. Choisissez la restauration depuis Time Machine, puis votre disque de sauvegarde et la date voulue.
3. Confirmez et laissez faire (parfois plusieurs heures).

Limites de Time Machine :

- Disque externe au format **APFS** (format actuel) ou Mac OS étendu (ancien) ; pas de NTFS.
- Sauvegarde réseau : vers un autre Mac ou un NAS compatible Time Machine **en SMB**. AFP est abandonné (non pris en charge par les versions récentes de macOS).

3. Alternative : rsync (utilisateurs avancés)

rsync est disponible dans le Terminal pour une copie ponctuelle ou vers un serveur.

- Copie vers un disque : **rsync -av /Users/votrenom/Documents/ /Volumes/DisqueExterne/Sauvegardes/Documents/**
- Copie vers un serveur : **rsync -avz -e ssh /Users/votrenom/ utilisateur@192.168.1.100:/chemin/sauvegarde/**

Time Machine reste recommandé : rsync ne garde qu'une version de chaque fichier.

4. Récupérer vos contacts sans iCloud

Depuis l'application Contacts du Mac :

1. Ouvrez **Contacts**.
2. Sélectionnez tous les contacts (**⌘ + A**) → **Fichier › Exporter › Exporter une vCard…**
   - Vous devez voir : un fichier .vcf enregistré.
3. Importez ce fichier dans un gestionnaire de contacts libre (Thunderbird, Nextcloud…).

Depuis iCloud.com : connectez-vous → **Contacts** → sélectionnez les contacts → menu d'actions → exporter en vCard.

Ensuite, sur l'iPhone, vous pouvez désactiver la synchronisation iCloud des contacts : **Réglages › [votre nom] › iCloud** → Contacts.

5. Plan de sauvegarde recommandé pour macOS

Fréquence	Action	Outil	Destination
Toutes les heures (automatique)	Sauvegarde du Mac	Time Machine	Disque externe branché régulièrement
Avant une mise à jour majeure	Sauvegarde manuelle	Time Machine (Sauvegarder maintenant)	Disque externe
Mensuelle	Seconde sauvegarde	Time Machine (second disque)	Disque gardé hors de chez vous

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

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

🔐 **Règle d'or :** Time Machine accepte plusieurs disques et les utilise à tour de rôle : gardez-en un chez un proche.

6. À savoir avant de se lancer (macOS)

Crainte fréquente	La réalité
« Time Machine ralentit mon Mac ? »	Les sauvegardes se font en arrière-plan ; la première peut être longue.
« Puis-je sauvegarder sur un NAS ? »	Oui, s'il prend en charge Time Machine en SMB.
« Le chiffrement ralentit-il la sauvegarde ? »	Un peu la première fois. N'oubliez surtout pas le mot de passe.
« Pas de disque externe : et iCloud ? »	C'est justement ce que l'on veut éviter. Un disque externe coûte quelques dizaines d'euros.
« Time Machine sauvegarde-t-il les applications ? »	Oui : applications, réglages, comptes et fichiers ; macOS lui-même se réinstalle depuis la récupération.

7. Challenge 7 jours (macOS)

- **Jour 1 :** branchez le disque et activez Time Machine avec chiffrement.
- **Jour 2 :** laissez la première sauvegarde se terminer.
- **Jour 3 :** affichez l'icône Time Machine dans la barre des menus.
- **Jour 4 :** restaurez un fichier test.
- **Jour 5 :** exportez vos contacts en vCard.
- **Jour 6 :** ajoutez une exclusion inutile (machine virtuelle, dossier temporaire).
- **Jour 7 :** notez où ranger un second disque hors de chez vous.

Vous allez constater : la sauvegarde se fait seule dès que le disque est branché.

8. En résumé (macOS)

Action	Gagné	Renvoi
Activer **Time Machine**	Sauvegarde automatique, restauration simple	§ 2
Chiffrer la sauvegarde	Données protégées si le disque est perdu ou volé	§ 2
Configurer des **exclusions**	Moins d'espace utilisé	§ 2
Utiliser **rsync** (optionnel)	Copie vers un serveur	§ 3

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

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

Action	Gagné	Renvoi
Exporter vos **contacts** (.vcf)	Quitter iCloud sans perdre votre carnet d'adresses	§ 4

À retenir absolument

- **Time Machine** est l'outil de sauvegarde à utiliser sur Mac.
- **Chiffrez** la sauvegarde – indispensable pour un portable – et gardez le mot de passe en lieu sûr.
- Un disque d'au moins **deux fois** la capacité de votre Mac, branché régulièrement.
- **Testez une restauration** au moins une fois par an.

Test final :

1. Branchez le disque, activez Time Machine, lancez une première sauvegarde.
2. Créez un fichier **test.txt** sur le Bureau, puis cliquez sur **Sauvegarder maintenant**.
3. Supprimez **test.txt**.
4. Ouvrez **Parcourir les sauvegardes Time Machine**, remontez au moment où le fichier existait → **Restaurer**.
5. Si le fichier est revenu : **votre Time Machine fonctionne** ✅

Références

- Apple – Sauvegarder votre Mac avec Time Machine
- Apple – Disques de sauvegarde utilisables avec Time Machine
- Apple – Démarrer depuis la récupération macOS

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA