Fiche Pratique N°19e (iOS – iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.1

7 nov, 2026 · @Gabriel

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

- ***Public visé :*** *Débutant à Intermédiaire (utilisateurs d'iPhone)*
- ***Temps estimé :*** *20 à 40 minutes*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile)*
- ***Prérequis :*** *un ordinateur – Mac (Finder) ou PC Windows (application* ***Apple Devices****, ou iTunes si elle n'est pas disponible) – et un câble Lightning ou USB-C*
- ***Fiches associées :*** *N°19c (macOS), N°19b (Windows), N°16 (mots de passe)*

1. Pourquoi se passer d'iCloud ? (Le problème)

Problème	Explication
iCloud Drive / Photos	Vos photos et fichiers sont chez Apple (entreprise américaine, Cloud Act). Sans la Protection avancée des données, Apple détient les clés de la plupart des données iCloud.
Abonnement	Au-delà de 5 Go gratuits (partagés entre photos, sauvegardes et iCloud Drive), il faut payer.
Enfermement	iCloud est pensé pour vous garder dans l'écosystème Apple.

Le bénéfice : une sauvegarde locale chiffrée, sans abonnement, sous votre contrôle.

2. La solution : sauvegarde locale sur l'ordinateur

Pourquoi cette méthode ?

- **Sauvegarde complète** : réglages, messages, données d'applications, photos (si elles ne sont pas déjà dans Photos iCloud).
- **Chiffrement** : indispensable pour inclure mots de passe et données de santé.
- **Restauration** : sur le même iPhone ou un nouvel iPhone.

Sur Mac (macOS Catalina et suivants) – avec le Finder

1. **Branchez l'iPhone** au Mac et déverrouillez-le ; touchez **Se fier** si l'iPhone le demande.
    - Vous devez voir : l'iPhone dans la barre latérale du Finder (section **Emplacements**).
2. **Cliquez sur l'iPhone**, onglet **Général**.
3. Dans **Sauvegardes**, choisissez **Sauvegarder toutes les données de votre iPhone sur ce Mac**.
4. Cochez **Chiffrer la sauvegarde locale** et choisissez un mot de passe (rangé dans votre gestionnaire, fiche N°16). Sans lui, la sauvegarde est inutilisable.
5. Cliquez sur **Sauvegarder maintenant**.
    - Vous devez voir : la date et l'heure de la dernière sauvegarde.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19e (iOS – iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.1

Sur Windows – avec l'application Apple Devices

1. **Installez Apple Devices** depuis le Microsoft Store (si elle n'est pas proposée pour votre Windows, installez **iTunes**).
2. **Branchez l'iPhone**, déverrouillez-le, touchez **Se fier** et saisissez votre code si demandé.
3. Sélectionnez l'iPhone, onglet **Général** (dans iTunes : onglet **Résumé**).
4. Cochez **Chiffrer la sauvegarde locale** et choisissez un mot de passe.
5. Cliquez sur **Sauvegarder maintenant**.
    - Vous devez voir : la date et l'heure de la dernière sauvegarde.

Que contient la sauvegarde ?

Inclus	Uniquement si la sauvegarde est chiffrée	Non inclus
Photos et vidéos de l'application Photos (si Photos iCloud est désactivé)	Mots de passe enregistrés	Données Face ID / Touch ID et code de l'appareil
Messages (iMessage, SMS)	Réglages Wi-Fi	Contenu déjà dans iCloud (Photos iCloud, iCloud Drive…)
Réglages et données des applications	Historique de navigation	Applications et médias achetés (retéléchargeables)
Contacts et calendriers stockés sur l'iPhone	Données Santé et Activité, historique des appels	Musique et vidéos synchronisées depuis l'ordinateur

Fréquence recommandée : une fois par semaine, ou avant un voyage.

3. Méthode complémentaire : copier les photos sur l'ordinateur

Pour garder vos photos en fichiers ordinaires, en plus de la sauvegarde :

- **Windows :** branchez l'iPhone → **Ce PC** → l'iPhone → **Internal Storage › DCIM** → copiez les dossiers (ou utilisez l'application **Photos** de Windows → **Importer**).
- **Mac :** application **Photos** → l'iPhone dans la barre latérale → **Importer**.
- **Linux :** possible avec les outils libimobiledevice (utilisateurs avancés).

4. Gérer vos contacts sans iCloud

1. Exportez vos contacts : sur **iCloud.com** → **Contacts** → sélectionnez-les → exportez en vCard (.vcf) ; ou depuis l'application Contacts d'un Mac (**Fichier › Exporter › Exporter une vCard…**).
2. Importez le fichier .vcf dans un gestionnaire de contacts libre (Thunderbird, Nextcloud…).
3. Ensuite, sur l'iPhone : **Réglages › [votre nom] › iCloud** → désactivez **Contacts** (choisissez de **garder** les contacts sur l'iPhone).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19e (iOS – iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.1

5. À savoir avant de se lancer (iPhone)

Crainte fréquente	La réalité
« Je perds mes mots de passe enregistrés. »	Ils sont inclus **seulement si la sauvegarde est chiffrée**.
« Puis-je restaurer sur un nouvel iPhone ? »	Oui : branchez-le → **Restaurer la sauvegarde** dans le Finder ou Apple Devices.
« C'est long ? »	La première sauvegarde peut prendre de quelques minutes à plus d'une heure ; les suivantes sont plus rapides.
« iTunes n'existe plus sur Mac ? »	Depuis macOS Catalina, c'est le **Finder** qui gère l'iPhone. Sur Windows, l'application **Apple Devices** remplace iTunes.
« J'utilise Photos iCloud. »	Les photos déjà dans iCloud ne sont pas dans la sauvegarde locale : copiez-les sur l'ordinateur (§ 3) avant de désactiver Photos iCloud.

6. Challenge 7 jours (iPhone)

- **Jour 1 :** installez Apple Devices (Windows) ou ouvrez le Finder (Mac).
- **Jour 2 :** faites une première sauvegarde **chiffrée**.
- **Jour 3 :** rangez le mot de passe de sauvegarde dans votre gestionnaire.
- **Jour 4 :** copiez vos photos sur l'ordinateur.
- **Jour 5 :** exportez vos contacts en vCard.
- **Jour 6 :** copiez le dossier de sauvegarde de l'ordinateur sur un disque externe (fiches N°19b ou N°19c).
- **Jour 7 :** faites une seconde sauvegarde et vérifiez sa date.

Vous allez constater : une sauvegarde complète de l'iPhone, chez vous, sans abonnement.

7. En résumé (iPhone)

Action	Gagné	Renvoi
Sauvegarde locale chiffrée (Finder / Apple Devices)	Sauvegarde complète, mots de passe et santé inclus	§ 2
Copie des photos	Photos en fichiers ordinaires	§ 3
Export des contacts (.vcf)	Quitter iCloud sans perdre votre carnet d'adresses	§ 4

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°19e (iOS – iPhone) : Sauvegardez vos données localement – Guide complet pour iPhone V1.1

À retenir absolument

- **Chiffrez** la sauvegarde locale : sinon, ni mots de passe ni données de santé.
- **Gardez le mot de passe** de sauvegarde en lieu sûr : sans lui, la sauvegarde est inutilisable.
- Les photos déjà dans **Photos iCloud** ne sont pas dans la sauvegarde locale : copiez-les d'abord.
- Copiez ensuite la sauvegarde de l'ordinateur sur un disque externe.

Test final :

1. Faites une sauvegarde chiffrée.
2. Vérifiez la date de la dernière sauvegarde dans le Finder ou Apple Devices.
3. Copiez cinq photos sur l'ordinateur et ouvrez-les.
4. Ouvrez votre fichier de contacts .vcf dans Thunderbird.
5. Si tout fonctionne : **votre iPhone est sauvegardé sans iCloud** ✅

Références

- Apple – Sauvegarder votre iPhone avec un ordinateur Windows (Apple Devices)
- Apple – À propos des sauvegardes chiffrées de l'iPhone

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA