

Formation Sauvegarde et restauration des données

Présentation

Cette formation permet aux professionnels IT de maîtriser les concepts, outils et bonnes pratiques liés à la sauvegarde et à la restauration de données dans des environnements physiques, virtuels ou cloud. Elle couvre les stratégies de sauvegarde, les types de sauvegardes, la planification, la restauration en cas d'incident, ainsi que la validation des procédures. Des ateliers pratiques sont proposés pour simuler des scénarios réels de perte de données et de reprise.

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : [Nous consulter](#)

Objectifs de la formation

- Comprendre les enjeux et les principes fondamentaux de la sauvegarde des données.
- Identifier les différents types de sauvegardes et leurs cas d'usage.
- Mettre en œuvre des stratégies de sauvegarde adaptées à l'environnement IT.
- Réaliser des restaurations efficaces selon différents scénarios.
- Tester, documenter et valider les plans de sauvegarde et de reprise.

Prérequis

- Connaissances de base en systèmes d'exploitation (Windows/Linux).
- Notions en architecture réseau et stockage.
- Expérience en administration système ou infrastructure recommandée.

Public

- Administrateurs systèmes et réseaux
- Techniciens support et exploitation
- Ingénieurs infrastructure
- Responsables de la continuité d'activité
- Consultants IT en sécurité ou production

Programme de la formation



Jour 1 : Fondamentaux et mise en œuvre des sauvegardes

Module 1 : Principes de la sauvegarde

- Objectifs : protection, conformité, continuité d'activité
- Concepts clés : RPO, RTO, SLA
- Risques liés à l'absence de sauvegarde

Module 2 : Typologie des sauvegardes

- Sauvegarde complète, incrémentielle, différentielle
- Sauvegarde à chaud vs à froid
- Sauvegarde locale, distante, cloud

Module 3 : Outils et technologies de sauvegarde

- Solutions open source (Veeam, Bacula, Duplicati...)
- Sauvegarde sur bande, NAS, SAN, cloud (Azure, AWS, Google)
- Planification et automatisation des tâches

Atelier

- Mise en place d'un plan de sauvegarde complet sur un serveur Linux et un poste Windows
- Test de sauvegarde locale et distante avec un outil open source

Jour 2 : Restauration, validation et bonnes pratiques

Module 4 : Scénarios de restauration

- Restauration complète vs partielle
- Restauration de fichiers, bases de données, machines virtuelles
- Restauration après sinistre (disaster recovery)

Module 5 : Validation et documentation

- Tests de restauration réguliers
- Journalisation et rapports de sauvegarde
- Documentation du plan de sauvegarde

Module 6 : Bonnes pratiques et conformité

- Sécurisation des sauvegardes (chiffrement, accès)
- Rotation des supports, externalisation
- Conformité RGPD, ISO 27001, PRA/PCA

Atelier

- Simulation d'un incident : suppression de données critiques
- Restauration complète d'un système et validation de l'intégrité
- Génération d'un rapport de sauvegarde et documentation du processus

Organisation**Formateur**

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes. Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétences.

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports des connaissances communes.
- Mises en situation sur le thème de la formation et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Équilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.
- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel dans les locaux mis à disposition, les apprenants sont accueillis dans une salle de cours équipée d'un réseau Wi-Fi, d'un tableau blanc ou paperboard. Un ordinateur avec les logiciels appropriés est mis à disposition (le cas échéant).

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

En amont de la formation :

- Recueil des besoins des apprenants afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...).
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer le niveau de départ.

Tout au long de la formation :

- Évaluation continue des acquis avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

A la fin de la formation :

- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Evaluation par le formateur des compétences acquises par les apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud afin de recueillir la satisfaction des apprenants à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid afin d'évaluer les apports ancrés de la formation et leurs mises en application au quotidien.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.