

Starting Days

Ressources informatiques pour les études

Eliot Colomb, Champak Beeravolu Reddy, Simon Ruffieux

Septembre 2026

BIENVENUE !



Plan

- Votre compte informatique
- Moodle
- MyUnifr
- Support informatique
- Good practices – Learning with GenAI
- Formations

Avant de commencer



Ordinateur/Téléphone à portée de main

Vous pouvez faire les manipulations en direct : c'est le but !



Interagissez quand vous voulez

Question, remarque, problème – N'hésitez pas à lever la main



Lisez jusqu'au bout

Chaque étape est importante (surtout les petites)



Pas de stress

Prenez votre temps, on peut toujours revenir en arrière

«Quelque part, un employé du support IT pleure. Vous pouvez changer ça.»

Une présentation interactive

Tout au long de la présentation, le contenu est interactif — explorez-le de trois façons :



Liens cliquables

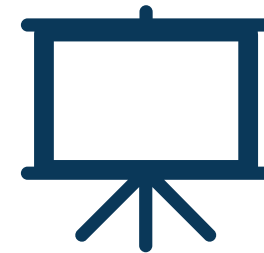
[Voir un exemple](#)

Toujours soulignés et cliquables.



QR codes

À scanner avec votre téléphone
ou à cliquer directement.



Démo en direct

Présentation interactive avec
démonstration et suivi en temps
réel.

VOTRE COMPTE INFORMATIQUE

Eliot Colomb
DIT – Service Desk



Compte UniFR



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

- **E-Mail**
outlook.com/unifr.ch
- **OneDrive**
1To de stockage
- **M365**
Outlook, Word, Excel,...
- **WiFi**
Eduroam

Compte SWITCHedu-ID



- **Portail institutionnel**
my.unifr.ch
- **Cours en ligne**
moodle.unifr.ch
- **VPN**
Cisco Anyconnect
- **SwitchDrive**
drive.switch.ch
- ...

Activer son compte informatique UNIFR



4 Etapes

1

Initialiser son mot de passe

Lien reçu sur votre e-mail privé + code SMS

2

Lier son compte à SWITCH edu-ID

MyUnifr → « S'affilier » (e-mail privé pour Switch)

3

Activer la MFA sur SWITCH

eduid.ch → Sécurité → Activer la MFA

4

Webmail UNIFR + MFA UniFR

outlook.com/unifr.ch, puis MFA côté UniFR

Article d'aide



Scannez pour la procédure pas à pas

[Article FAQ : Activer son compte UNIFR](#)

BON À SAVOIR

- Comptez 15–20 min, dans l'ordre des étapes
- Conservez le code de secours de la MFA



Informations générales

Tout savoir sur vos accès et mots de passe.



Reset mot de passe UNIFR

Réinitialisez votre mot de passe UNIFR.



Reset mot de passe SWITCH

Réinitialisez votre mot de passe SWITCH edu-ID.



Ne donnez **JAMAIS** votre mot de passe !

La DIT ne vous demandera **JAMAIS** votre mot de passe !

Associer les comptes

Compte UNIFR



Compte SWITCH

IMPORTANT : à faire au PREMIER login



[Article d'aide](#)

Double authentification

À activer sur le compte SWITCH

dès le premier login — pas sur le compte UNIFR

Paskey

OU

Code d'app

~~**Code SMS**~~

Non disponible comme méthode MFA

Première connexion



Webmail



<https://outlook.com/unifr.ch>

Username : prenom.nom@unifr.ch

Mot de passe : celui du compte UNIFR

MyUNIFR



<https://my.unifr.ch/>

1er login uniquement :

Username : prenom.nom@unifr.ch

Mot de passe : celui du compte UNIFR

Dès le 2e login :

Connexion via





Identifiants

Username :

1. Username standard, OU
2. Adresse email UNIFR, OU
3. Username suivi de @unifr.ch

Mot de passe :

Celui de votre compte UNIFR

Exemples

Exemples pour « Jerry Cane » :

1. CaneJ
2. jerry.cane@unifr.ch
3. canej@unifr.ch



Acceptez le certificat si demandé



[Article FAQ détaillé](#)

A quoi ça sert ?

- Accès aux ressources internes (fichiers, intranet, ressources de la bibliothèque) depuis l'extérieur
- Connexion cryptée : votre poste fait partie du réseau interne de l'Université
- Disponible pour Windows, macOS et Linux
- Client à télécharger sur vpn.unifr.ch

Connexion

- Identification via votre compte SWITCH edu-ID
- Double authentification requise (mot de passe + code)
- Profil par défaut : « Default_all_traffic »



[Article FAQ détaillé](#)

Stocker ses données

Bonnes pratiques

- Vous êtes responsable de la sauvegarde de vos propres données
- Ne gardez jamais un fichier important à un seul endroit : multipliez les supports
- Sauvegardez régulièrement dans les espaces mis à disposition
- La DIT sauvegarde HOME et COMMON chaque nuit (versions conservées 30 jours)

Où sauvegarder ?

Emplacement	Capacité	Stockage
HOME	25 Go	À l'UNIFR
COMMON	Variable	À l'UNIFR
OneDrive	1 To	Serveurs en Suisse
SwitchDrive	200 Go	Serveurs en Suisse



[Article FAQ détaillé](#)

MOODLE

Champak Beeravolu Reddy
DIT - Enseignement et Recherche

- Moodle est la plateforme de cours de l'Université de Fribourg :
 - accéder aux supports de cours
 - rendre des travaux
 - communiquer avec les enseignant·es et les autres étudiant·es
 - faire des QCM et d'autres activités interactives
 - ...

moodle.unifr.ch : Connexion

Connexion à Moodle UniFR

UniFR et hautes écoles suisses

Switch_educ-ID

Compte externe

Nom d'utilisateur

Mot de passe

Connexion

[Mot de passe perdu ?](#)

Accéder en tant qu'anonyme

Switch_educ-ID

[À propos](#) | [FAQ](#) | [Aide](#) | [Protection des données](#)

Sélectionnez votre établissement

Pour accéder au service **UniFR, Moodle** sélectionnez ou cherchez l'établissement auquel vous appartenez.

 Université de Fribourg ▼ Sélection

☒ Se souvenir de mon choix pour cette session.

[Switch](#) fournit des prestations innovantes et uniques pour les hautes écoles suisses et les utilisateurs d'Internet.

Oubliez les mots de passe, voici les passkeys !

→ En savoir plus

Switch_educ-ID Aide FR ▼

Login

Authentification en deux étapes:

 Ouvrez votre app Authenticator pour obtenir le code.

Code:
123456

☒ Ne plus me demander pendant un certain temps

Réinitialiser la connexion en deux étapes Login

 [Accueil](#) [Tableau de bord](#) [Mes cours](#) [Aide Moodle](#) [Contact](#)

Mes cours

Vue d'ensemble des cours

Tout ▾

Rechercher

Trier par dernier accès ▾

Carte ▾



[Aide Moodle - Moodle Hilfe](#)
Aides

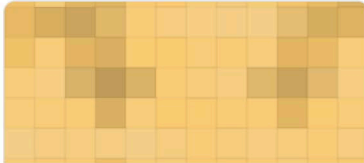
⋮



[Cours test ' JM \[HS 13\]22dd](#)
Test

14 % terminé

⋮



[Cours de test \[23-24\]](#)
Moodle : cours de test

⋮



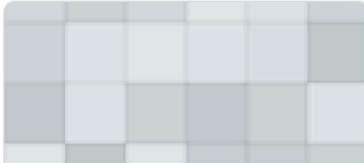
[Exemple d'examen - Prüfungbeispiel](#)
Aides

⋮



[PharmaOnline \[2023-2024\]](#)
Bachelor of Medicine et BSc en ...

⋮



[Utiliser les IA génératives dans Moodle - Generative ...](#)
Autres

⋮

UNI
FR

Accueil

Tableau de bord

Mes cours

Aide Moodle

Contact



uD



x



> Généralités

▼ HTML et CSS

Ressources

HTML

codes HTML

CSS

codes CSS

Travaux Pratiques

Semaine 1

Séance d'exercices 1

Série 0 - Installation

Série 1 - HTML & CSS

Rendre la série 1 (27.02.23...

Corrigé de la série 1 (sol...

Corrigé de la série 1 (co...

Compléments

Traitement de données et visualisation [SP 23]

Cours

Participant-es

Notes

Téléchargement

Plus ▼

> Généralités

Tout replier

▼ HTML et CSS

Ressources

 HTML

424.1 Ko

 codes HTML

 CSS

261.4 Ko

 codes CSS

Page de cours

MYUNIFR

Eliot Colomb
DIT – Service Desk

Votre portail étudiant·e centralise :



Gestion de vos études (faculté)



Gestion des examens (faculté)



Documents et données personnelles



Informations sur votre Campus Card



Gestion de vos activités sportives



→ **my.unifr.ch**

MyUNIFR en bref

Onglets les plus importants :

Votre nom

Gestion de vos informations personnelles (en haut à droite)

Études

Cursus, examens, administration et finances

Ressources

Campus Card, prestations IT, réservation de casier, offres de sport

Explorez librement MyUNIFR pour vous familiariser !

App UNIFR Mobile

UNIFR MOBILE

Votre vie sur le campus
simplifiée à portée de main



Votre agenda



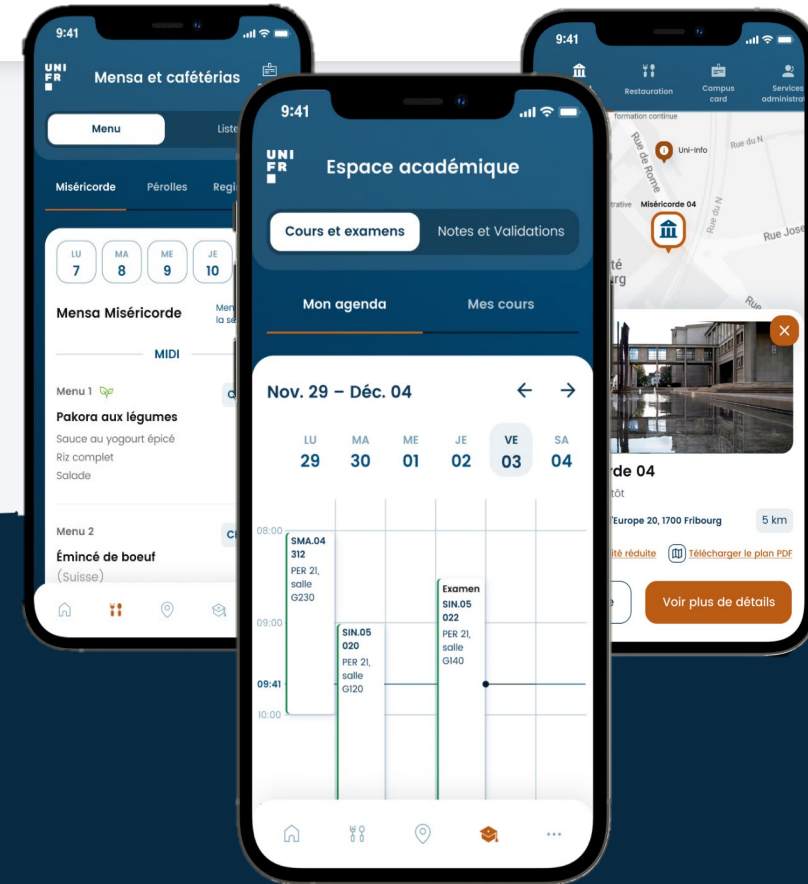
Vos notes



Menus des restaurants



Plans du campus



Support informatique

Eliot Colomb
DIT - Service Desk

Support informatique

Ce à quoi vous avez droit

- Comptes informatiques @unifr.ch et SWITCH edu-ID
- Accès aux portails : my.unifr.ch, Moodle, survey
- Wifi eduroam et VPN de l'UniFR
- Microsoft 365 et Adobe Express
- Systèmes récents (macOS, Windows) et logiciels certifiés DIT

À noter : pas de support pour le matériel ni les logiciels non certifiés.

Comment contacter le support



FAQ — le réflexe n°1
<http://unifr.ch/go/faq>



Téléphone
+41 26 300 7220



Email
support@unifr.ch



Ticket en ligne
[Ticketing](#)(VPN hors campus)

Service Desk : sur place & horaires

Guichets sur place



Bureau MIS04-4130 — Miséricorde

Lu · Me · Ve — 12h30–14h30



Bureau PER21-A040 — Pérolles

Ma · Je — 12h30–14h30

Horaires à retrouver sur <https://www.unifr.ch/it/fr/contact/>

Horaires téléphone & email



Lundi – jeudi

8h00–11h30 · 12h30–17h00



Vendredi

8h00–11h30 · 12h30–**16h00**

Hors de ces heures : ticket sur ticketing.unifr.ch ou consultez la FAQ.

Good Practices – Learning with GenAI

Simon Ruffieux
Department of Computer Science

Warning !

In some faculties or departments, the use of generative AI is prohibited.

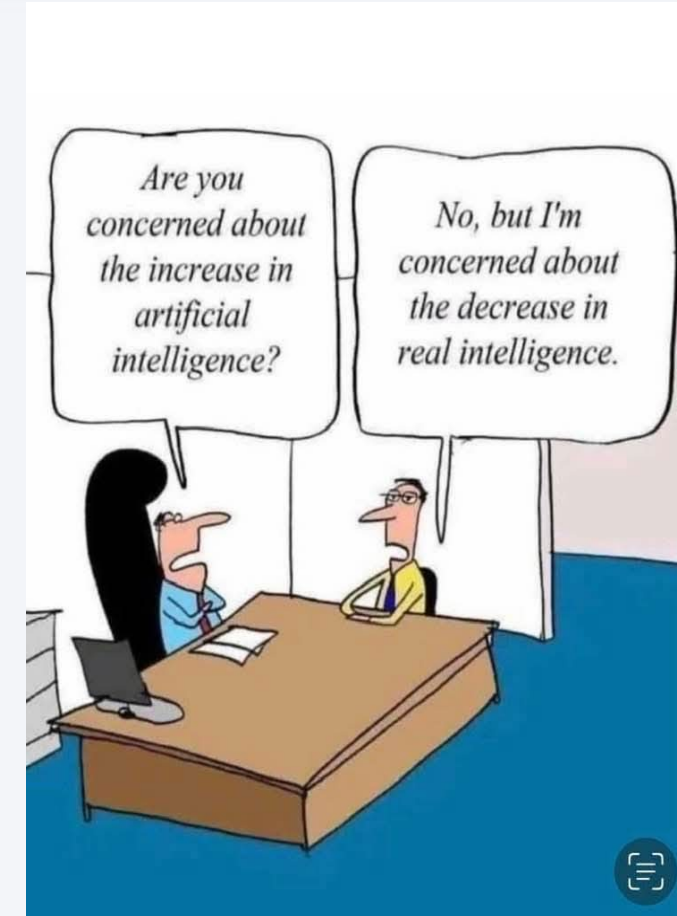
Always **refer** to the **official guidelines** of your faculty or department and ask your prof whether you are allowed to use it.

[L'intelligence artificielle au service de l'Université de Fribourg](#)

[Principes généraux et recommandations de l'utilisation des IA génératives dans l'enseignement](#)

Recent evidences from Literature

- 1) Frequent use of GenAI tools (for learning) **reduces critical thinking skills and retention** due to cognitive offloading [1]
- 2) When writing an essay using GenAI tools, a **reduction of brain activity** is observed (compared without using AI tools) [2]
- 3) **Well designed and used GenAI tools** can **foster knowledge acquisition** by offering more autonomy and engagement [3]



[1] Gerlich M. AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*. 2025; 15(1):6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>

[2] Kosmyna, Nataliya & Hauptmann, Eugene & Yuan, Ye & Situ, Jessica & Liao, Xian-Hao & Beresnitzky, Ashly & Braunstein, Iris & Maes, Pattie. (2025). Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task. 10.48550/arXiv.2506.08872.

[3] Mai Nguyen, Reeti Agarwal, Ashish Malik, Rudresh Pandey; Generative AI: elevating knowledge acquisition and retention and recall through autonomy, interactivity and engagement. *Journal of Enterprise Information Management* 2025; <https://doi.org/10.1108/JEIM-08-2024-0433>

Recommended practices

Start by yourself !

- Think for yourself
- Try hard to solve your exercises, problems or home-works

After trying yourself

- Ask GenAI tools to comment and discuss your solution
- Ask for step-by-step explanations if you need help

When interacting with GenAI tools

- Reflect and exchange with it iteratively (or “him/her”)
- Consider it as a “tutor” or “colleague”

Ask for advices not for solutions

Recommended practices - Concrete examples

For writing tasks

1. Create your own text, structure it and make a good draft
2. Ask GenAI to identify weak points and provide suggestions to clarify your text
3. Read the answer, think about it and, if needed, correct your text yourself

For coding tasks

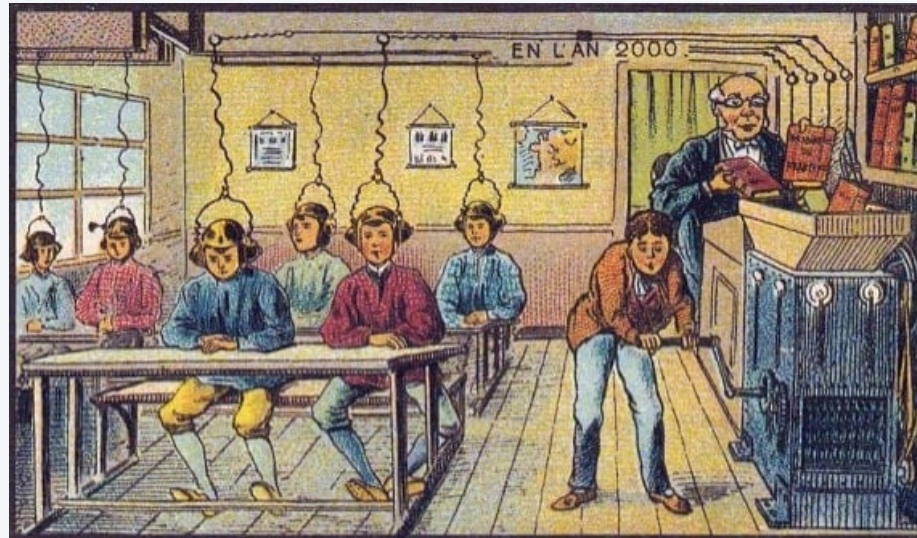
1. Disable AI code completion when learning
2. Code your own solution, test it and try to find bugs / errors
3. Ask GenAI to reflect on your solution and highlight potential ways of improvements
4. Reflect on the answer and potentially updated your code

Ask for advices not for solutions

Practices to Avoid

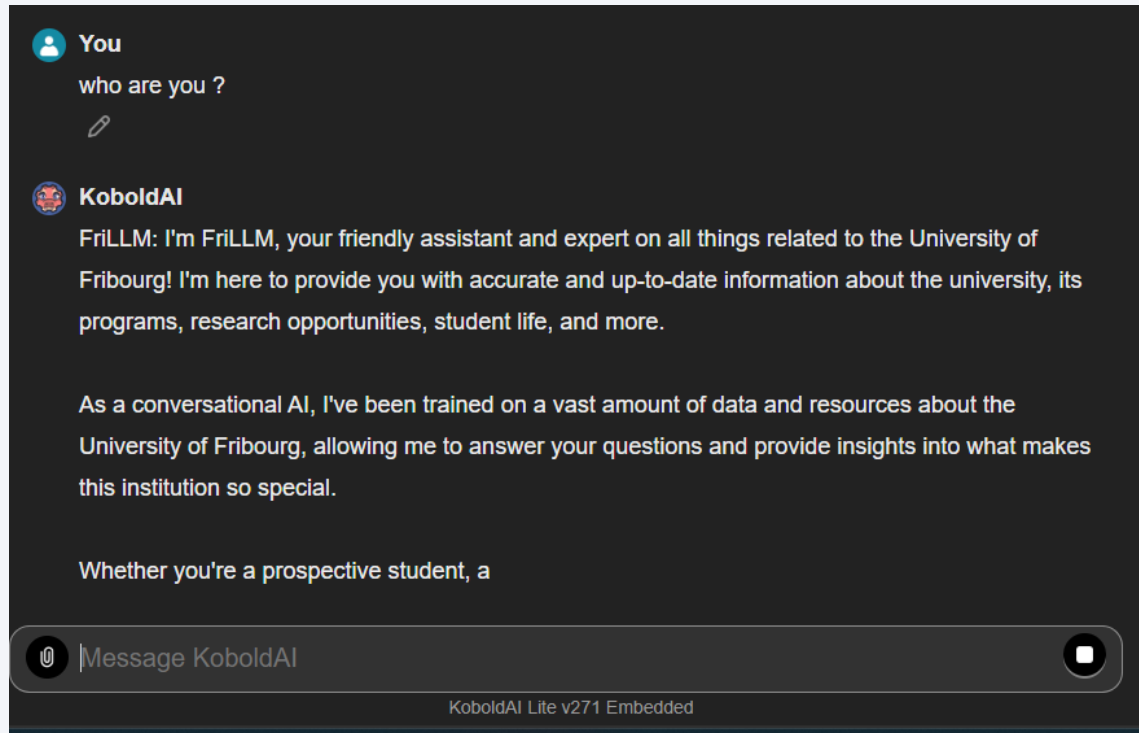
- Avoid starting exercises using GenAI tools
- Avoid asking for the answer / solution
- Avoid copy-pasting as much as possible
- Do not blindly trust answers from GenAI, always double check and criticize !

Postcard from 1899:
Vision of society in a
century.



The image depicts how
future technology would
allow the teacher to insert
books directly into the head
of students.

University Tools



- Find more information here

<https://www.unifr.ch/it/fr/ia-generative.html>

Microsoft Copilot Chat

- [Login](#) avec votre compte informatique de l'UniFR.
- [Modèle de chat basé sur GPT](#)
- Génération de textes et d'images
- Toutes les données introduites ne sont pas utilisées par Microsoft pour entraîner un modèle d'IA ([Enterprise Data Protection](#)).

Génération d'images : Adobe Firefly / Adobe Express

- **Adobe Firefly** permet de générer des images, des vidéos, et du contenu audio à partir de prompts.
- Disponible avec la licence [Adobe Creative Cloud](#) de l'UniFR (login avec votre compte informatique de l'UniFR).
- Les données sont conservées par Adobe mais elles ne sont pas utilisées pour "entraîner" un modèle d'IA.
- Adobe Firefly est réservé aux employé·es de l'UniFR.
- **Adobe Express**, disponible pour le personnel et les étudiant·es de l'UniFR, permet également de générer des images par IA.

Implémentation locale d'un LLM

- Modèle de chat basé sur la [version 4 \(Scout\) Llama de Meta](#).
- Accessible via votre navigateur depuis le réseau de l'UNIFR ou avec le **VPN activé** ([frillm.unifr.ch](#)).
- Ce service expérimental est à utiliser tel quel ; aucun support supplémentaire ne sera fourni.
- Toutes les données restent sur les serveurs de la Direction IT.

FORMATIONS

Simon Ruffieux
Department of Computer Science

Projet EduKIA

- Free training courses to develop your digital skills
- Opportunity to earn ECTS credits and certificates of competence

Contact

- didanum@unifr.ch
- unifr.ch/didanum

Projet EduKIA

TLTD Week: workshops on using AI for study, led by students

C'est plus facile avec le numérique: a term-long course on how to use digital tools for students' key tasks

Décoder l'IA et ses enjeux : an online training course to learn the basics of AI through self-study

... and many more to discover!

Merci pour votre attention !

Avez-vous des questions ?

