



UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Charte des usages de l'IA

Exemples pratiques de déclarations d'usage



Permis librement



Sous déclaration



Interdit

Focus sur les usages permis sous déclaration — 12 exemples avec modèles

Vous êtes responsable



Des IA telles que ChatGPT et Bard consomment **beaucoup plus d'eau et d'énergie que votre recherche internet classique.**

Selon une prépublication de l'université de Riverside en Californie, une conversation avec ChatGPT consommerait environ **50 cl d'eau**, l'équivalent d'une petite bouteille en plastique. Avec près d'1,5 milliard d'utilisateurs par mois, cela s'additionne rapidement.

Des émissions de CO2 très variables

Les centres de données, essentiels pour l'entraînement des IA, représentent près d'1% de l'énergie utilisée dans le monde. Un nombre qui devrait grimper dans les prochaines années.

Privilégier <https://chat.mistral.ai/chat> svp

IA européenne — plus précisément française → Souveraineté numérique

Que fait l'IA à notre cerveau quand on rédige un texte ?

Kosmyna et al., MIT Media Lab — « Your Brain on ChatGPT ». Repères pour comprendre l'expérience avant d'en tirer des leçons.



Objectif

Mesurer le coût cognitif de l'usage d'une IA générative (ChatGPT) pour rédiger un texte, en comparaison avec l'usage d'un moteur de recherche ou d'aucun outil.

4 questions guident l'étude : les textes produits diffèrent-ils ? l'activité cérébrale change-t-elle ? la mémoire est-elle affectée ? l'appropriation du texte est-elle modifiée ?



Méthode

54 étudiants, répartis en 3 groupes, rédigent un essai de 20 minutes sur un sujet imposé : IA seule / moteur de recherche / cerveau seul (aucun outil).

Expérience répétée sur 4 sessions étalées sur 4 mois ; lors de la 4e session, les groupes IA et cerveau seul sont inversés.



EEG (32 électrodes)

Activité cérébrale pendant l'écriture



Analyse des textes

Vocabulaire, structure, originalité



Entretiens

Ressenti après chaque session

Moins de réflexion active, moins de mémoire, moins d'appropriation



Connectivité cérébrale la plus faible avec l'IA

Mesure EEG : cerveau seul > moteur de recherche > IA. Plus l'outil fait le travail à la place de l'utilisateur, plus les réseaux neuronaux impliqués s'affaiblissent.



83%

Incapables de citer leur propre texte

83% des utilisateurs d'IA ne parviennent pas à citer une phrase de l'essai qu'ils viennent d'écrire, contre 11% dans les deux autres groupes.



Un sentiment d'appropriation plus faible

Les utilisateurs d'IA se sentent moins auteurs de leur propre essai ; certains ne revendiquent aucune propriété sur le texte produit.



L'ordre d'usage change tout (session 4)

Passer de l'IA au cerveau seul laisse une activité cérébrale affaiblie ; à l'inverse, rédiger seul puis utiliser l'IA réactive mémoire et attention.

EN PRATIQUE

Garder la main sur sa pensée

Cinq réflexes pour un usage raisonné de l'IA dans ses travaux écrits.

- | | | |
|--|--|---|
|  | Réfléchir et rédiger d'abord seul | Poser ses propres idées avant d'ouvrir l'IA : c'est cet ordre qui préserve la mémoire et l'engagement cérébral. |
|  | Utiliser l'IA pour des tâches ciblées | Grammaire, reformulation, structuration : pas pour générer l'intégralité du contenu. |
|  | Reformuler avec ses propres mots | Réécrire ce que l'IA propose pour se réapproprier l'idée et pouvoir la restituer ensuite. |
|  | Garder des moments « sans outil » | S'entraîner à écrire et chercher sans assistance pour muscler mémoire et esprit critique. |
|  | Croiser plusieurs sources | Préférer la comparaison de sources variées à une réponse unique et synthétique. |

Les 3 régimes d'usage de l'IA pour les étudiants

✓ Permis librement

- Apprentissage personnel non encadré
- Reformulation, traduction, résumé
- Génération de code pour s'exercer
- Aucune déclaration requise

⚠ Permis sous déclaration

- Tout travail évalué
- Compte-rendu, rapport, mémoire
- Recherche de concept, analyse, proposition...
- Déclaration obligatoire (outil + usage + méthode de validation)
- Mention dans l'engagement non-plagiat

🚫 Interdit

- Devoir sur table (sauf autorisation)
- Rendre un travail IA non déclaré
- Transmettre de données confidentielles
- Utiliser des contenus sans droits

Le modèle de déclaration — Annexe A de la charte

À joindre à l'engagement de non-plagiat pour tout travail noté réalisé à la maison avec l'aide d'une IA.

1

Outil et version

Nom de l'outil, version, date d'utilisation
Objectif poursuivi (plan, résumé, reformulation, code, traduction...)

2

Étapes & prompts principaux

Description des principales instructions données à l'IA
(ou dépôt d'un fichier .txt avec l'historique des échanges)

3

Vérifications humaines effectuées

Ce que j'ai relu, corrigé, modifié ou rejeté
Ce qui est entièrement de ma main dans le travail final

4

Données personnelles

Non utilisées / Utilisées avec base légale (à préciser
après sollicitation du DPO de l'université)

 Situation :

Tu utilises une IA pour reformuler deux paragraphes de l'introduction de ton rapport de stage.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

ChatGPT – GPT-4o, 15 avril 2026 | Objectif : reformulation de passages pour améliorer la clarté et le style.

② Prompts principaux

« Reformule ce paragraphe en conservant le sens exact, dans un registre académique. » puis « Propose deux alternatives pour la conclusion. »

③ Vérifications humaines

Propositions relues et comparées à l'original. Version modifiée manuellement. Sens, arguments et exemples entièrement personnels.

④ Données personnelles

Non utilisées. Aucune donnée d'entreprise confidentielle transmise.

Exemple 2 — Structuration d'un mémoire de recherche

 Sous déclaration

 Situation :

Tu demandes à une IA d'organiser un plan cohérent à partir de tes notes de recherche.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), 3 mars 2026 | Objectif : aide à la structuration d'un plan de mémoire.

② Prompts principaux

« Voici mes notes sur la transition énergétique dans les PME. Propose un plan en 3 parties avec sous-parties. » puis découpage affiné de la partie 2.

③ Vérifications humaines

Plan revu avec le directeur de mémoire. Réorganisation personnelle et ajout d'une sous-partie absente. Rédaction entièrement personnelle.

④ Données personnelles

Non utilisées.

Exemple 3 — Correction orthographique d'une dissertation

 Sous déclaration

 Situation :

Après avoir entièrement rédigé ta dissertation de droit, tu utilises une IA pour détecter les fautes.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Antidote IA (module IA), version 12, 20 avril 2026 | Objectif : correction orthographique, grammaticale et syntaxique.

② Prompts principaux

Texte intégral (3 200 mots) soumis à l'outil de correction automatique. Seules corrections d'accord, ponctuation et orthographe retenues.

③ Vérifications humaines

Chaque correction acceptée ou refusée manuellement. Aucune modification du sens ou de l'argumentation. Raisonement juridique entièrement personnel.

④ Données personnelles

Non utilisées.

Exemple 4 — Traduction du résumé en anglais

 Sous déclaration

 Situation :

Ton rapport comporte un résumé obligatoire en anglais. Tu le rédiges en français puis utilises une IA pour traduire.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

DeepL Pro (version web), 8 avril 2026 + Claude pour vérification du registre académique | Objectif : traduction du résumé (250 mots).

② Prompts principaux

Résumé français soumis à DeepL. Puis : « Ce résumé traduit est-il dans un registre académique correct ? Y a-t-il des formulations maladroites ? »

③ Vérifications humaines

Traduction relue et corrigée sur 6 points (vocabulaire disciplinaire, reformulation de 2 phrases). Contenu entièrement issu de mon travail.

④ Données personnelles

Non utilisées.

 Situation :

Tu prépares un dossier de droit et utilises une IA pour identifier des axes et auteurs de référence.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Perplexity AI (version gratuite), 10 avril 2026 | Objectif : identification d'auteurs et pistes bibliographiques sur la responsabilité civile et IA.

② Prompts principaux

« Quels auteurs et ouvrages de référence en droit français sur la responsabilité civile liée à l'IA ? » — « Articles académiques récents (2022-2026) sur la personnalité juridique des IA ? »

③ Vérifications humaines

Chaque référence vérifiée sur Google Scholar et Cairn. 3 références inexactes écartées. Seules les sources lues personnellement ont été citées.

④ Données personnelles

Non utilisées.

 Situation :

Tu demandes à une IA de générer une fonction Python que tu intègres après l'avoir comprise et testée.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

GitHub Copilot (VS Code), avril 2026 | Objectif : génération d'une fonction de filtrage/tri pour une application Flask.

② Prompts principaux

« Écris une fonction Python qui filtre une liste de dicts selon une clé et retourne les résultats triés. » + « Explique-moi ligne par ligne. » + adaptation des cas d'erreur.

③ Vérifications humaines

Fonction lue et comprise avant intégration. Tests unitaires écrits personnellement. Fonction modifiée pour la structure de données du projet. Routes et templates 100% personnels.

④ Données personnelles

Non utilisées.

 Situation :

Tu utilises une IA pour structurer ton introduction orale et anticiper des questions de jury.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), 18 avril 2026 | Objectif : structuration d'une intro orale (3 min) et simulation de questions de jury.

② Prompts principaux

« Aide-moi à structurer une introduction orale de 3 minutes qui accroche le jury. » + « Quelles questions difficiles sur les limites méthodologiques de cette étude ? »

③ Vérifications humaines

Introduction entièrement réécrite avec mes propres mots (seule la structure retenue). Questions travaillées avec le tuteur. Réponses entièrement personnelles.

④ Données personnelles

Non utilisées. Résumé transmis sans données confidentielles ni informations d'entreprise.

Exemple 8 — Résumé d'articles scientifiques

 Sous déclaration

 Situation :

Tu utilises une IA pour résumer rapidement des articles en anglais afin d'identifier ceux pertinents pour ta revue de littérature.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), 5-6 avril 2026 | Objectif : résumé de 5 articles pour sélection bibliographique préliminaire.

② Prompts principaux

Pour chaque article : « Résume en 150 mots : problématique, méthode, résultats, limites. » — seuls l'abstract et la conclusion transmis.

③ Vérifications humaines

Chaque résumé comparé à la lecture personnelle de l'article complet. 2 résumés comportaient des inexactitudes corrigées. Analyse et sélection finales entièrement personnelles.

④ Données personnelles

Non utilisées. Textes académiques librement accessibles uniquement.

Exemple 9 — Structure d'un diaporama de groupe

 Sous déclaration

 Situation :

Tu utilises une IA pour convertir votre plan de dossier collectif en structure de diaporama (titres et points clés).

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), 25 avril 2026 | Objectif : aide à la conversion d'un plan en structure de 12 slides (titres + 3 points clés par slide).

② Prompts principaux

« Propose une structure de diaporama de 12 slides à partir de ce plan sur la RSE dans le textile. » + « Comment diviser la slide 7 trop chargée ? »

③ Vérifications humaines

Structure discutée et validée collectivement. Contenu, visuels, données et exemples de chaque slide produits entièrement par le groupe.

④ Données personnelles

Non utilisées. Plan transmis sans informations personnelles ni confidentielles.

 Situation :

Tu utilises une IA pour structurer un protocole d'essai de caractérisation de matériau/emballage à partir des exigences d'une norme ISO, puis tu l'adaptes aux équipements de ton laboratoire.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), claude.ai, 27 août 2026 | Objectif : structuration d'un protocole d'essai de caractérisation mécanique/barrière à partir de normes ISO.

② Prompts principaux

P1 : structuration protocole ISO 527-3 (préparation éprouvettes, conditions d'essai, grandeurs) — P2 : paramètres critiques et écarts fréquents — P3 : tableau de recueil de données normalisé.

③ Vérifications humaines

Protocole comparé point par point avec la norme officielle (accès institutionnel). 2 paramètres incompatibles avec les équipements corrigés. Tableau adapté aux références d'éprouvettes du projet. Interprétation des résultats entièrement personnelle.

④ Données personnelles

Non utilisées. Seuls des extraits de normes ISO à caractère public ont été transmis. Aucune donnée confidentielle de formulation ou de procédé.

Exemple 10 — Détail des prompts & points de vigilance

P1

Structuration du protocole (ISO 527-3)

Étapes de préparation des éprouvettes, conditions d'essai (vitesse, T° , HR%), grandeurs à mesurer.

P2

Paramètres critiques & écarts fréquents

Reproductibilité normative, sources d'erreurs courantes en laboratoire de caractérisation.

P3

Tableau de recueil de données

Colonnes normalisées : contrainte à la rupture (MPa), allongement (%), module de Young (MPa).



Points de vigilance spécifiques

- Toujours vérifier les conditions d'essai avec le texte officiel de la norme (l'IA peut confondre des versions ou annexes différentes).
- Ne jamais transmettre de formulations, procédés ou données propriétaires d'un partenaire industriel à un outil IA externe.

 Situation :

Tu utilises une IA pour explorer des directions créatives (moodboards, concepts graphiques, structures d'emballage), générer des visuels d'inspiration et rédiger un cahier des charges graphique avant de concevoir les fichiers finaux en PAO.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Midjourney v7 + ChatGPT GPT-4o, 25 août 2026 | Exploration de directions artistiques (packaging alimentaire bio) et rédaction du cahier des charges graphique.

② Prompts principaux

P1 : design minimaliste kraft, tons naturels, illustrations botaniques — P2 : dieline technique boîte 200ml avec lignes de pliage — P3 : cahier des charges graphique (cible, palette, typo, mentions INCO).

③ Vérifications humaines

Visuels IA utilisés comme inspiration uniquement (non intégrés au livrable). 3 mentions légales manquantes ajoutées (nutri-score, Triman, n° lot). Typos vérifiées/règlement INCO. Fichiers Illustrator et maquettes 3D 100% personnels.

④ Données personnelles

Non utilisées. Aucun brief confidentiel, visuel propriétaire ou donnée client transmis. Prompts limités à des descriptions génériques de style.

Exemple 11 — Workflow IA → PAO & points de vigilance

Workflow recommandé



✓ IA utilisée pour : étapes 2 et 4

✗ IA non utilisée pour : étapes 1, 3 et 5

Points de vigilance spécifiques au packaging

Droits sur les images générées

Les visuels IA ne peuvent pas être déposés comme modèles ou marques. Ne les utilise pas directement comme fichiers livrables sans vérification juridique.

Confidentialité des briefs clients

Ne jamais soumettre le brief d'un client, ses logos, chartes graphiques ou visuels propriétaires à un outil IA externe sans autorisation explicite.

Mentions légales obligatoires

L'IA peut omettre ou mal restituer des mentions réglementaires (INCO, Triman, Nutri-Score...). Vérifie toujours avec les textes officiels en vigueur.

Contraintes techniques de production

L'IA ignore les contraintes d'impression (profils colorimétriques CMJN, fonds perdus, résolution 300 dpi). La mise en conformité PAO est entièrement de ta responsabilité.

Exemple 12 — Reconception innovante d'emballages par analyse de l'existant

 Sous déclaration

 Situation :

Tu utilises une IA pour analyser les forces et faiblesses d'un emballage existant (fonctionnalité, matériaux, ergonomie, impact environnemental), générer des pistes d'innovation structurelle ou matière, et explorer des concepts de reconception plus durables ou différenciants, avant de développer les solutions retenues par tes propres moyens.

 Déclaration d'usage de l'IA

① Outil & objectif

Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), claude.ai, 28 août 2026 | Analyse critique d'un emballage carton cosmétique, génération de pistes de reconception éco-innovantes, grille multicritères.

② Prompts principaux

P1 : analyse forces/faiblesses (recyclabilité, UX, protection, lisibilité) — P2 : 5 pistes de reconception (matériaux, UX, empreinte env.) — P3 : grille multicritères 1-5 — P4 : innovations récentes 2023-2026 (biosourcés, rechargeabilité).

③ Vérifications humaines

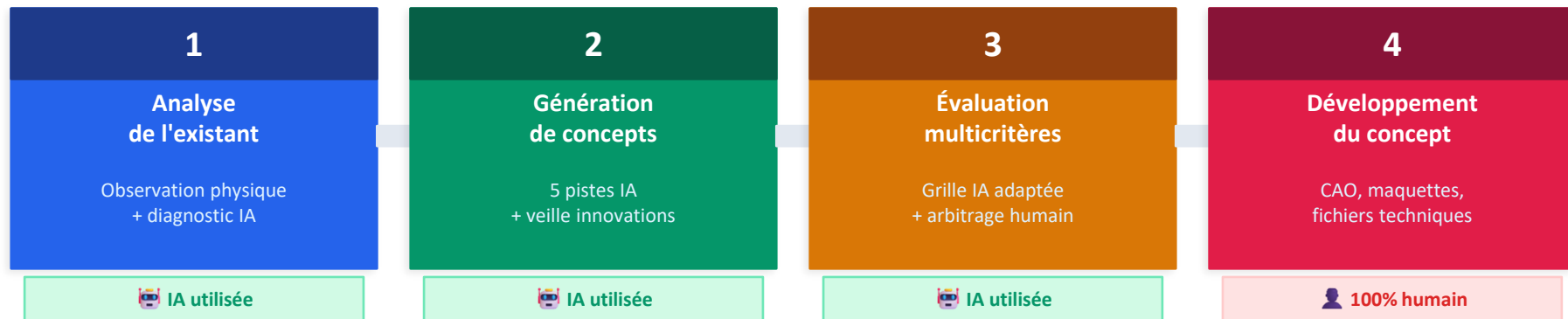
Analyse confrontée à l'observation physique et tests utilisateurs. 2 pistes écartées (incompatibles lignes de production). Grille modifiée (critère compatibilité conditionnement ajouté, pondérations personnelles). Innovations vérifiées (Packaging Digest, Emballages Magazine). Choix final entièrement personnel.

④ Données personnelles

Non utilisées. Aucune donnée confidentielle du commanditaire (formule, roadmap, données commerciales). Description limitée aux caractéristiques physiques et techniques génériques.

Exemple 12 — Démarche d'innovation & points de vigilance

Démarche recommandée : de l'analyse à la reconception



Points de vigilance spécifiques à la reconception d'emballage



Contraintes industrielles ignorées par l'IA

L'IA ne connaît pas tes lignes de conditionnement ni tes fournisseurs. Filtre chaque piste selon la faisabilité réelle.



Confidentialité du cahier des charges

Ne jamais transmettre les specs techniques confidentielles du commanditaire, données de vente ou roadmap produit.



Normes d'emballage à vérifier

Les suggestions matériaux doivent être confrontées aux normes en vigueur (EN 13427, réglementation REACH, REP).



Vérifier les allégations environnementales

Les arguments éco générés par l'IA (biodégradable, biosourcé...) doivent être validés par des données fournisseur certifiées.

Conseils pratiques pour les étudiants



Conserve tes échanges avec l'IA

Exporte la conversation ou sauvegarde un fichier .txt. L'enseignant peut demander à voir tes prompts.



Déclare toujours, même pour une petite aide

Une simple reformulation d'introduction doit être déclarée. Le principe de transparence s'applique à toute aide notable.



En cas de doute, demande avant de rendre

Si tu n'es pas sûr(e) que ton usage est autorisé, interroge ton enseignant avant de soumettre le travail.



Reste responsable du contenu final

Vérifie chaque information générée par l'IA. Les hallucinations (erreurs factuelles) sont fréquentes — tu en assumes la responsabilité.



Préfère les petits modèles pour les tâches simples

La charte rappelle que l'IA générative est 5 à 10× plus énergivore qu'une recherche internet. Adapte l'outil à la tâche.



Ne transmets jamais de données confidentielles

Cours, données d'entreprise, informations personnelles de tiers : rien de tout cela ne doit être soumis à une IA externe.

La règle d'or

Si tu utilises une IA pour un travail évalué → déclare toujours ton utilisation

- ✓ Précise l'outil et sa version
- ✓ Décris les prompts principaux utilisés
- ✓ Explique ce que tu as vérifié toi-même et comment cela a été vérifié/confronté
- ✓ Indique si des données personnelles ont été utilisées

Déclaration d'usage de l'IA

1) Outil et version Claude Sonnet 4.6 (Anthropic), interface web claude.ai, utilisé le 4 mai 2026. Objectif poursuivi : aide à la rédaction d'exemples pédagogiques illustrant les régimes d'usage de l'IA définis par la charte USMB, puis génération automatisée d'une présentation PowerPoint (.pptx) à partir de ces exemples.

2) Étapes & prompts principaux

- Prompt 1 : demande d'exemples concrets pour expliquer aux étudiants les différents cas de déclaration d'utilisation de l'IA en lien avec la charte jointe en PDF.
- Prompt 2 : demande d'une dizaine d'exemples détaillés pour les usages permis sous déclaration, avec rédaction des déclarations associées selon le modèle de l'Annexe A.
- Prompt 3 : demande de génération d'une présentation PowerPoint structurée à partir de l'ensemble des exemples et déclarations produits.
- Prompt 4: Demande d'une analyse du document <https://arxiv.org/pdf/2506.08872> [1], expliquer les conséquences d'un usage déraisonné de l'IA sans analyse. Génération d'une synthèse en trois diapositives avec objectif et la méthode utilisée, les résultats expliqués, et un résumé pour avoir un usage raisonné.

3) Vérifications et validations humaines effectuées L'ensemble des exemples, situations et déclarations générés par l'IA ont été relus et vérifiés au regard des documents sources (délibération CA n°2026.04.21_3.6., charte annexée et source [1]). La structure de la présentation et la fidélité au modèle de l'Annexe A ont été contrôlées. Le contenu reflète une interprétation pédagogique de la charte dont je reste pleinement responsable.

4) Données personnelles Non utilisées. Seul le document officiel de la charte USMB (document public) a été transmis à l'outil en tant que pièce jointe.