

CHECKLIST IMPRIMABLE

Programmez votre Mac sans mauvaise surprise

Préparez, programmez et contrôlez un arrêt, un redémarrage ou un réveil automatique selon votre version de macOS. Cette fiche vous aide à choisir la bonne méthode et à éviter la perte de travaux en cours.

Au sommaire

1. Vérifications avant de programmer
2. Choisir la méthode adaptée
3. Méthode graphique : anciennes versions de macOS
4. Méthode Terminal : programmer avec pmset
5. Repère express : les jours dans pmset

1. Vérifications avant de programmer



Enregistrer tous les documents ouverts

Un arrêt planifié peut être bloqué par une demande d'enregistrement ou de confirmation.



Fermer les applications qui attendent une action

Vérifiez notamment les fenêtres de dialogue laissées ouvertes.



Contrôler l'heure du Mac

L'horaire programmé dépend de l'horloge système.



Laisser le Mac allumé et une session utilisateur ouverte

Ces conditions sont nécessaires au bon déroulement de la programmation.



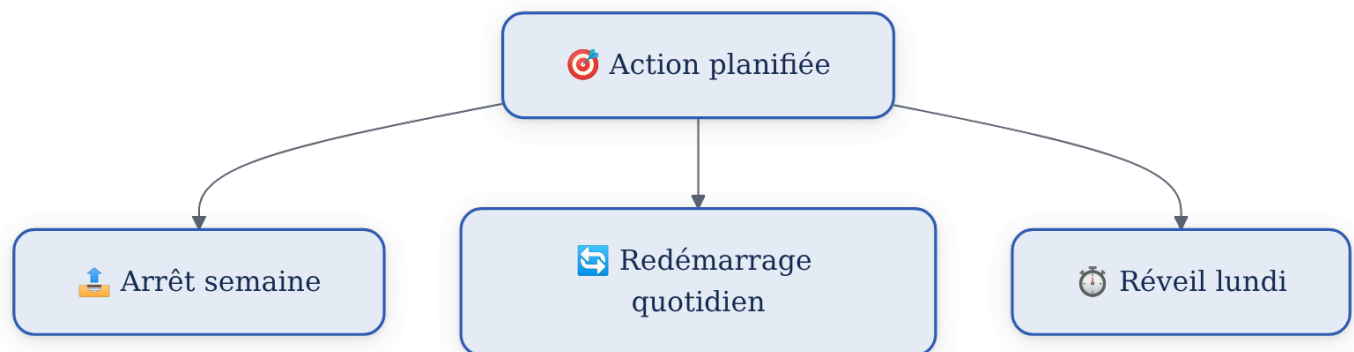
Vérifier si FileVault est activé

Avec FileVault, une connexion manuelle reste nécessaire au démarrage.



Anticiper le cas d'un Mac portable fermé

Le comportement peut varier selon l'état du capot et l'action demandée.



INFOGRAPHIE Infographie en français des commandes pmset pour l'arrêt, le redémarrage et le réveil automatique d'un Mac



LE CHOIX DE MÉTHODE POUR PROGRAMMER UN MAC

Selon votre version de macOS et l'action souhaitée, choisissez la méthode la plus adaptée pour programmer l'arrêt, le redémarrage ou le réveil de votre Mac.



QUE SOUHAITEZ-VOUS PROGRAMMER ?



ARRÊT OU REDÉMARRAGE PROGRAMMÉ

À un jour et une heure définis

QUELLE EST VOTRE VERSION DE MACOS ?

macOS antérieur à Ventura



MÉTHODE RECOMMANDÉE

Préférences Système
Arrêt ou démarrage programmé

OU

macOS Ventura sans option graphique



MÉTHODE RECOMMANDÉE

Terminal (pmset)
Arrêt, redémarrage ou réveil récurrent



RÉVEIL RÉCURRENT

Répéter le réveil à intervalles réguliers (par exemple : chaque jour, chaque semaine)

MÉTHODE RECOMMANDÉE



Terminal (pmset)

Arrêt, redémarrage ou réveil récurrent



Le Mac doit être branché sur secteur pour les réveils récurrents.



RÉVEIL AUTOMATIQUE

À un jour et une heure définis

MÉTHODE RECOMMANDÉE



Terminal (pmset)

Réveil à un jour et une heure définis



Le Mac doit être branché sur secteur pour se réveiller automatiquement.



À PROPOS DE PMSET

La commande pmset dans le Terminal permet de gérer l'alimentation de votre Mac. Elle offre des options avancées pour planifier l'arrêt, le redémarrage ou le réveil.



Pour en savoir plus : [man pmset](#)

Remarque : les options peuvent varier selon les versions de macOS et les modèles de Mac.

INFOGRAPHIE Schéma des méthodes pour programmer un arrêt automatique Mac selon la version de macOS.

2. Choisir la méthode adaptée

Votre situation	Méthode à utiliser	À retenir
macOS antérieur à Ventura	Préférences Système > Économiseur d'énergie > Programmer	La programmation graphique permet de choisir l'action et l'horaire.
macOS Ventura sans option Programmer	Terminal avec pmset	Relisez intégralement la commande avant de la valider.
Besoin d'un réveil automatique	Terminal avec pmset	Un réveil sort le Mac de veille ; ce n'est pas forcément un démarrage complet.

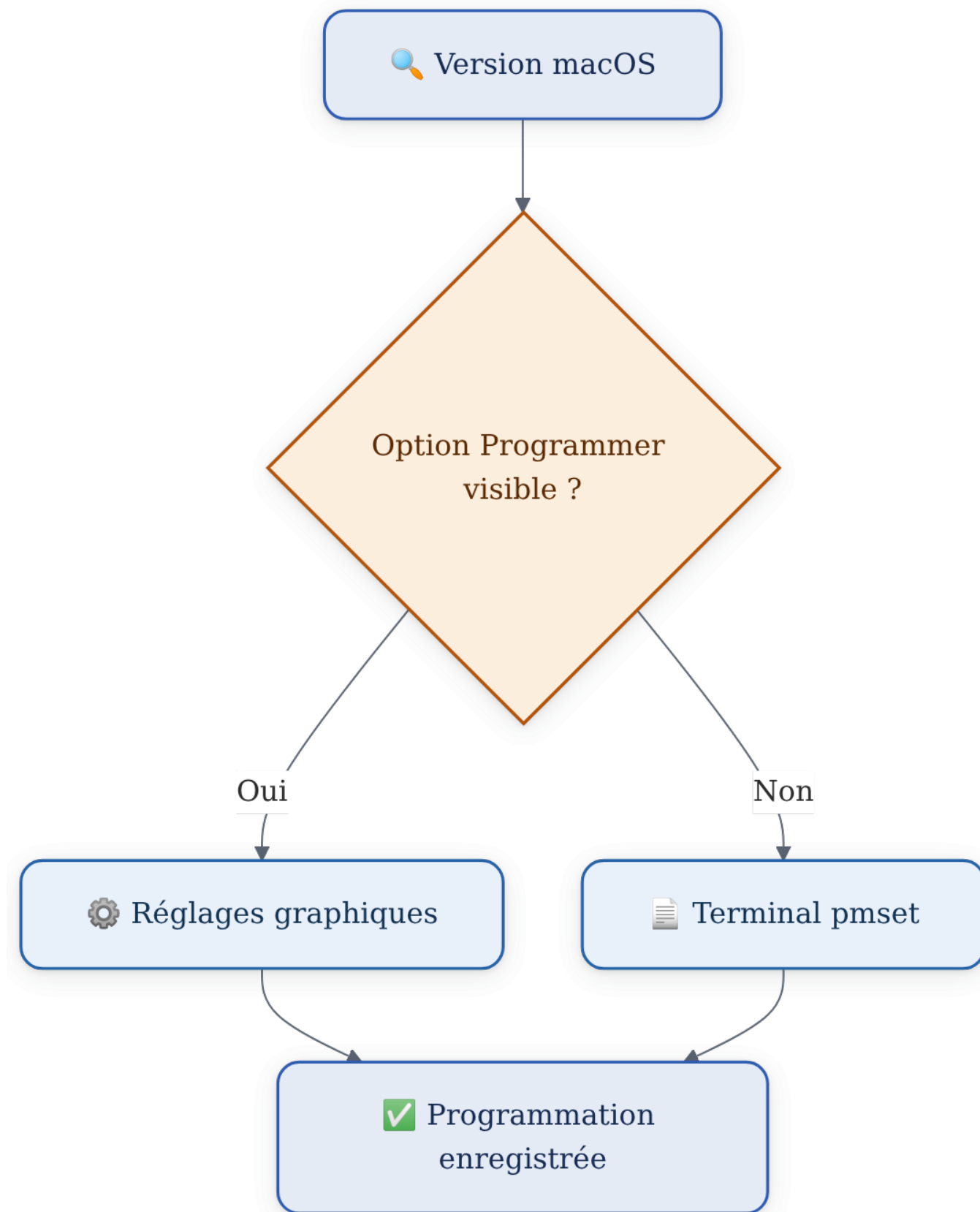
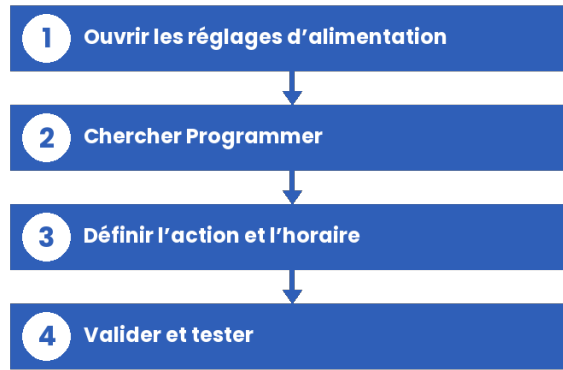


SCHÉMA Repérez rapidement si les réglages macOS ou la commande pmset répondent à votre besoin.

3. Méthode graphique : anciennes versions de macOS



1 **Ouvrir les réglages d'alimentation**

Dans le menu Apple, ouvrez Préférences Système, puis Économiseur d'énergie.

2 **Chercher Programmer**

Ouvrez le bouton ou l'écran Programmer. Les intitulés peuvent légèrement varier selon la version de macOS.

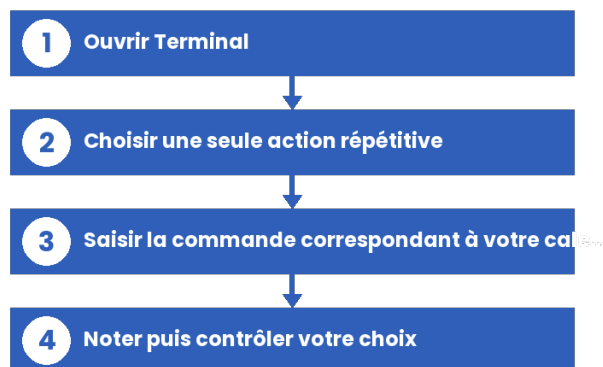
3 **Définir l'action et l'horaire**

Choisissez l'action disponible — démarrage, réveil, mise en veille ou arrêt — puis sélectionnez les jours et l'heure.

4 **Valider et tester**

Enregistrez la programmation et effectuez si possible un premier test à une heure proche, après avoir sauvegardé vos fichiers.

4. Méthode Terminal : programmer avec pmset



1 **Ouvrir Terminal**

N'utilisez que des commandes comprises et relues. La commande sudo peut demander l'authentification d'un compte autorisé.

2 **Choisir une seule action répétitive**

Utilisez shutdown pour l'arrêt, restart pour le redémarrage et wake pour le réveil. Ne confondez pas ces actions.

3 Saisir la commande correspondant à votre calendrier

Exemples : arrêt du lundi au vendredi à 19 h : `sudo pmset repeat shutdown MTWRF 19:00:00` ;
redémarrage quotidien à minuit : `sudo pmset repeat restart MTWRF SU 00:00:00` ; réveil chaque lundi à 9 h : `sudo pmset repeat wake M 9:00:00`.

4 Noter puis contrôler votre choix

Après validation, conservez une note de l'action et de l'horaire choisis. Vérifiez la documentation Apple si votre calendrier ne correspond pas à ces exemples.

Repère express : les jours dans pmset

M = lundi ; T = mardi ; W = mercredi ; R = jeudi ; F = vendredi.

S = samedi ; U = dimanche.

MTWRF correspond donc aux jours ouvrés, du lundi au vendredi.

Une commande `pmset repeat` concerne une programmation répétitive.

! Pour modifier ou supprimer le calendrier

Annulez d'abord la programmation répétitive en cours avec `sudo pmset repeat cancel`. Définissez ensuite un nouveau calendrier, en validant une seule commande à la fois.

Avant tout arrêt ou redémarrage programmé, enregistrez vos travaux et vérifiez les conditions de démarrage de votre Mac, notamment si FileVault est activé.