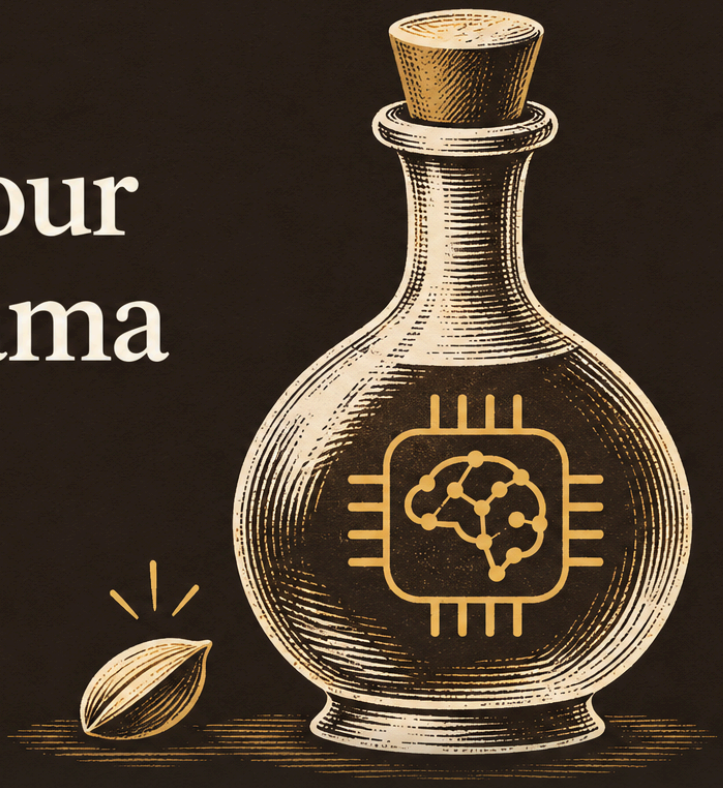
AFFISEO

Mon mémo pour démarrer Ollama en local



Guide offert · Faire tourner une IA en local avec Ollama

DANS CE MÉMO

7	8	1	2
points à garder	cases à cocher	infographie	schémas

POUR ALLER PLUS VITE

FORMATION GRATUITE

Les formations gratuites

9 formations, vidéos et PDF, sans carte bancaire

YOUTUBE

Ma chaîne YouTube

Mes tests et mes coulisses en vidéo

Par Romain Brunel, entrepreneur et AI business builder

L'ESSENTIEL

Les points à garder

1. Choisis un cas simple dont tu sais contrôler la réponse.
2. Vérifie le système et laisse de la mémoire libre.
3. Installe Ollama puis lance ollama run qwen3:4b.
4. Repère les modèles avec ollama ls et la mémoire avec ollama ps.
5. Désactive les fonctions distantes et refais le test hors connexion.
6. Garde l'API sur ta machine pour ton premier essai.
7. Mesure le temps de correction et note ta procédure de dépannage.

MON AVIS

Mon avis : Je pars du travail à faire Je te conseille de commencer avec ta machine actuelle. Choisis une tâche répétitive qui existe déjà dans mon activité, avec un résultat facile à contrôler.

À COCHER

Ta check-list

- [ ] Choisis une tâche et prépare un texte fictif.
- [ ] Vérifie ton système, la mémoire et le stockage libre.
- [ ] Installe Ollama depuis son site officiel.
- [ ] Lance qwen3:4b et conserve ta première consigne.
- [ ] Contrôle la réponse sur un résultat connu.
- [ ] Désactive les fonctions distantes puis teste hors connexion.
- [ ] Compare le temps total avec ta méthode actuelle.
- [ ] Note les commandes et prévois les réponses à relire.

MES NOTES

Mon premier modèle local avec Ollama

Je commence petit, je vérifie, puis j'automatise.

LE PRINCIPE

Ton ordinateur calcule

Modèle local

Une réponse à contrôler

LE POINT DE DÉPART

2,5 Go

qwen3:4b

Fichier sur disque

MON PARCOURS

Installer → Télécharger → Demander → Vérifier

Prévoir aussi la mémoire

LE CONTRÔLE HORS CONNEXION

Wi-Fi coupé,
modèle déjà téléchargé

Fonctions distantes désactivées

LE PIÈGE RÉSEAU

Un script sur un serveur ?

localhost ne vise pas ton portable.

MON CONSEIL

Compte aussi la relecture.

Garde les sorties douteuses à vérifier.

Source : Ollama (qwen3:4b, docs), novembre 2026

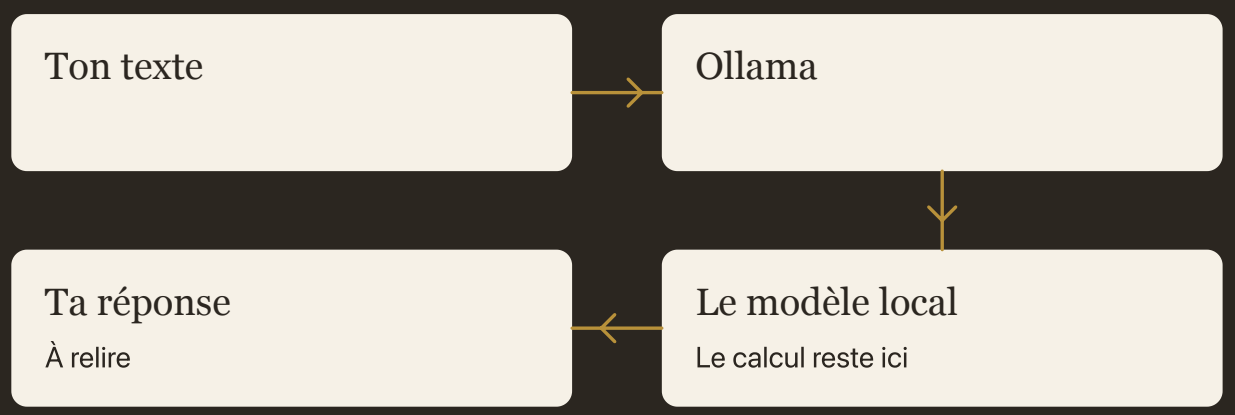
affiseo.fr

EN SCHÉMAS

Pour visualiser

Où se fait le calcul avec Ollama

Le texte entre ; le modèle calcule chez toi ; tu contrôles la réponse.



Source : documentation Ollama, novembre 2026

affiseo.fr

Le fichier du modèle ne suffit pas

Disque et mémoire vive : je vérifie les besoins séparément.

2,5 Go

QWEN3:4B

Le fichier téléchargé

Taille sur disque, pas RAM totale

PENDANT LE CALCUL

Modèle + contexte

+ système et applications

Mémoire à prévoir

Source : ollama.com/library/qwen3:4b, novembre 2026

affiseo.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

Et maintenant ?

Ce mémo te donne l'essentiel. Pour passer à l'action pas à pas, je t'ai préparé des formations gratuites, sans carte bancaire.

FORMATION GRATUITE

Les formations gratuites

9 formations, vidéos et PDF, sans carte bancaire

Voir les formations gratuites ›

QUAND TU VEUX ALLER PLUS LOIN

Le HUB AFFISEO

Mes OS IA, les lives mensuels, 500+ élèves

Découvrir le Hub ›

Romain