

# Commandes Ollama essentielles

Installer et utiliser une IA locale en quelques commandes

---

# Ollama permet d'utiliser une IA directement sur votre machine.

---



## Sans cloud

Vos données restent sur votre machine. Toujours.



## Sans abonnement

Gratuit. Open source. Aucun compte requis.

03 / 09

# Installer un modèle



TERMINAL

```
| ollama pull gemma4:e4b
```

Télécharge un modèle d'IA directement sur votre machine

↓ stockage local · aucun cloud · une seule commande

TERMINAL

```
ollama run gemma4:e4b_
```



## Démarre une session IA

\*Utilisez cette commande pour démarrer instantanément\*

\*une discussion avec votre IA locale\*

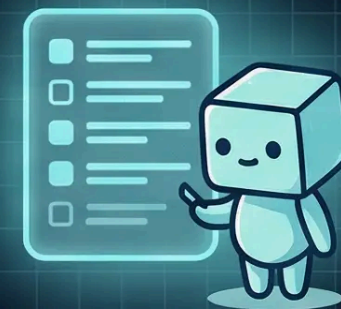


# Voir les modèles

```
$ ollama list
```

NAME	SIZE	MODIFIED
gemma4:e4b	4.9 GB	2 days ago
llama3.2:3b	2.0 GB	5 days ago

Liste les modèles installés.





COMMANDE

```
ollama rm gemma4:e4b
```

**Supprime un modèle installé**

Libère l'espace disque immédiatement

## 07 / 09 Exemple complet

---

ÉTAPE 1 – TÉLÉCHARGER

```
ollama pull gemma4:e4b
```



ÉTAPE 2 – LANCER

```
ollama run gemma4:e4b
```

 **IA prête à l'emploi**

*En deux commandes. C'est tout.*



# Astuces de performance



## Modèles légers

MODÈLE

**4B / 8B**

Choisissez des modèles légers pour des réponses rapides



## Fermer les apps lourdes

MÉMOIRE

**RAM libre**

Fermez les applications gourmandes avant de lancer Ollama



## Expérimenter les prompts

PROMPTS

**Testez & itérez**

Expérimentez différents types de prompts pour de meilleurs résultats

\*Petits réglages. Grands résultats.\*

— CONCLUSION

# Votre machine devient une IA privée.

Testez. Expérimentez.  
Vos modèles. Vos règles.

```
> ollama run gemma4:e4b
```

