

## OPTIMISER SA FRAPPE CLAVIER

<b>Durée</b>	<b>3 jours</b>	<b>Référence Formation</b>	<b>5-EP-CLAV</b>
--------------	----------------	----------------------------	------------------

### Objectifs

- Connaître et maîtriser le clavier et les différentes touches d'un ordinateur
- Acquérir le bon doigté et être capable de saisir un texte sans regarder son clavier
- Améliorer sa vitesse de frappe

### Participants

Tout public

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

### PROGRAMME

#### Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

- Découverte ou redécouverte du clavier alphabétique, numérique, des déplacements (touches avec flèches) et des touches de fonction

#### Les principes de base de positionnement des doigts

- Règles à respecter pour utiliser rationnellement le clavier, pour saisir rapidement et sans fatigue (position des doigts, des poignets, des bras, des jambes, du regard ...) de façon à éviter les TMS, les douleurs dorsales, la fatigue visuelle ...

#### L'acquisition du doigté

- Etude des différentes touches : étude du doigté et exercices d'entraînement, puis de perfectionnement.

#### Etude des normes

- Relatives à la ponctuation, aux majuscules, aux signes et symboles, aux abréviations, écriture des dates, des heures, des nombres...

#### La maîtrise du clavier : raccourcis, signes spéciaux, tabulation, mise en page

- Etude succincte des raccourcis clavier, variable selon les logiciels utilisés, des signes spéciaux (euro etc.), tabulation (utilisation des tabulations pour créer un imprimé) et mise en page (réglage des marges et notions de base de présentation des

#### Entraînement à la frappe en aveugle

- Par mémorisation des différentes touches

#### Acquisition du rythme et de la vitesse

- A travers différentes applications (possibilité de contrôler la progression en calculant la vitesse brute, ceci afin de permettre aux stagiaires de s'évaluer)



**CAP ÉLAN FORMATION**

[www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr) - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr)

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834  
version 2024