



Maîtriser la frappe au clavier



Dernière mise à jour : janvier 2025



Éligible CPF

Non



Durée

3 jours (21 heures)



Dates

[Consulter le
planning](#)



Tarif inter-entreprises

2 370 € prix net



Tarif sur mesure

Nous consulter

Objectifs pédagogiques

- 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.

Prérequis

Aucun

Contenu de la formation

PRÉSENTATION DU CLAVIER

- Les touches alphabétiques
- Le pavé numérique
- Les touches de fonction
- Les touches de direction

LA FRAPPE AU CLAVIER

- Règles à respecter pour utiliser rationnellement le clavier et saisir rapidement et sans fatigue (position des doigts, des poignets, des bras, des jambes, du regard)
- Éviter les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Éviter les douleurs dorsales et la fatigue visuelle par une position adaptée
- Rappels sur les principales règles et normes AFNOR de présentation de documents professionnels

MISE EN PRATIQUE ET EXERCICES

- Installation et présentation du logiciel d'apprentissage
- Positionnement des doigts sur le clavier
- Étude des différentes touches
- Étude du doigté et exercices d'entraînement à l'aide du logiciel d'apprentissage fourni
- Apprentissage progressif de la technique de frappe
- Entraînement pour les raccourcis et les signes spéciaux, tabulation, mise en page

ENTRAÎNEMENT À LA FRAPPE EN AVEUGLE

- Exercices de saisie à clavier caché
- Tests de mémorisation des différentes touches

Informations pratiques

Public concerné

Toute personne intéressée.

Délai d'accès

La date de démarrage de la formation est convenue au moment de la validation de la proposition commerciale avec notre conseiller formation.

Lieu

AMG INFORMATIQUE

7 avenue de la Découverte – 21000 Dijon

Possibilité de formation sur site du client (sur demande).

Nombre minimum de participants

2 personnes.

Méthodes pédagogiques

Réalisation d'exercices et travaux pratiques applicatifs (contrôlés et corrigés avec l'animateur). Support de cours numérique. Assistance post-formation par e-mail.

Intervenants

Formation animée par un(e) intervenant(e) spécialisé(e) dans la formation pour adultes (avec plus de 10 ans d'expérience).

Moyens matériels & locaux

Moyens matériels : poste de travail individuel en réseau, connexion Internet, accès WIFI gratuit. Locaux : salle de formation climatisée, salle de pause avec boissons chaudes et froides à disposition gratuitement.

Modalités d'évaluation des acquis

Exercices pratiques de validation des connaissances en autonomie. Attestation fournie en fin de formation.

Accessibilité

Toutes les formations AMG sont accessibles aux personnes en situation de handicap (rampe d'accès, toilettes, salles de formation). Contactez notre référent handicap, Bruno Danton pour toutes les questions relatives à l'accessibilité.



Inscription et renseignements : prenez contact avec **Bruno DANTON** ou **Aurélie JANIN** par mail à serviceformation@amg-informatique.com ou par téléphone au **03 80 74 24 44**

Informations pratiques

Suite du parcours

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

Notre offre de formation est publiée sur notre site internet www.amg-informatique.com

Procédure d'accès à la formation

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente d'AMG Informatique.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

- Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
- Entretien téléphonique permettant de cibler précisément vos besoins.
- Envoi d'un QCM d'évaluation des connaissances à compléter en ligne. Après analyse, le cursus de formation sera validé ou affiné.
- Envoi par AMG Informatique du programme de formation et d'un devis (rappel des dates, heures, lieu et mode de la formation et plan d'accès).
- Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
- Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
- Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation :
Aurélie JANIN



Inscription et renseignements : prenez contact avec **Bruno DANTON** ou **Aurélie JANIN**
par mail à serviceformation@amg-informatique.com ou par téléphone au **03 80 74 24 44**