

Le clavier – La frappe rapide et aisée

1 jour (7 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

435 € HT par personne (TVA en vigueur) Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 01/10/2026.

Objectifs

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Disposer vos doigts correctement sur le clavier
- Mémoriser les touches
- Rédiger avec une plus grande vitesse de frappe.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

À qui s'adresse cette formation ?

Tout public.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme

1 Pendant votre formation

Le clavier – La frappe rapide et aisée

Jour 1 – Matin

Les touches du clavier à connaître pour être efficace et les raccourcis clavier

- Le clavier : son fonctionnement, les touches spécifiques
- Les raccourcis sous Office et les raccourcis en général
- Utiliser les touches témoins pour se repérer
- Mémoriser la position des touches

Technique de frappe avec 10 doigts

- Le positionnement des mains
- La posture à adopter
- Les nouveaux réflexes à acquérir
- Intérêt de ne pas regarder ses mains

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Identifier rapidement les touches repères sans les regarder
- Positionner ses doigts sur le clavier

Jour 1 – Après-midi

Entraînement au clavier : développer sa vitesse de frappe

- Gammes sans regarder
- Gammes sous la dictée
- Faire de cette méthode une méthode évolutive
- Comment éviter les erreurs et limiter les coquilles

Présentation et mise en forme de documents simples

- Normes générales
- Normes de ponctuation et de typographie
- Saisie et mise en forme simple dans Word
- Reconnaître les erreurs de frappe dues à une fonction du clavier et corriger

Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Pour l'entraînement au clavier, des outils tiers comme le logiciel Dactylo, le site Agile Fingers ou TypingClub pourront être utilisés

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2I, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Le 14 décembre 2026 (1 jour / 7 heures)

Metz

Le 14 décembre 2026

Metz

- 14 décembre 2026 9h00 – 17h00