



Module 1 - Fiche récap

La manipulation de la souris

Les bonnes pratiques pour tenir la souris

- **Positionnez la souris à portée de main** afin de l'atteindre facilement.
- **Utilisez un tapis de souris.**
- **Personnalisez les paramètres de sensibilité** de la souris selon votre préférence.
- Tenez la souris avec **une poignée légère et naturelle.**
- **Prenez des pauses régulières** pour étirer vos mains, vos poignets et vos doigts afin de prévenir les blessures liées à la répétition.
- Assurez-vous que votre chaise et votre bureau sont à la bonne hauteur pour que **vos avant-bras soient parallèles** au sol lorsque vous utilisez la souris.
- Si possible, choisissez **une souris ergonomique** et utilisez un repose-poignet.





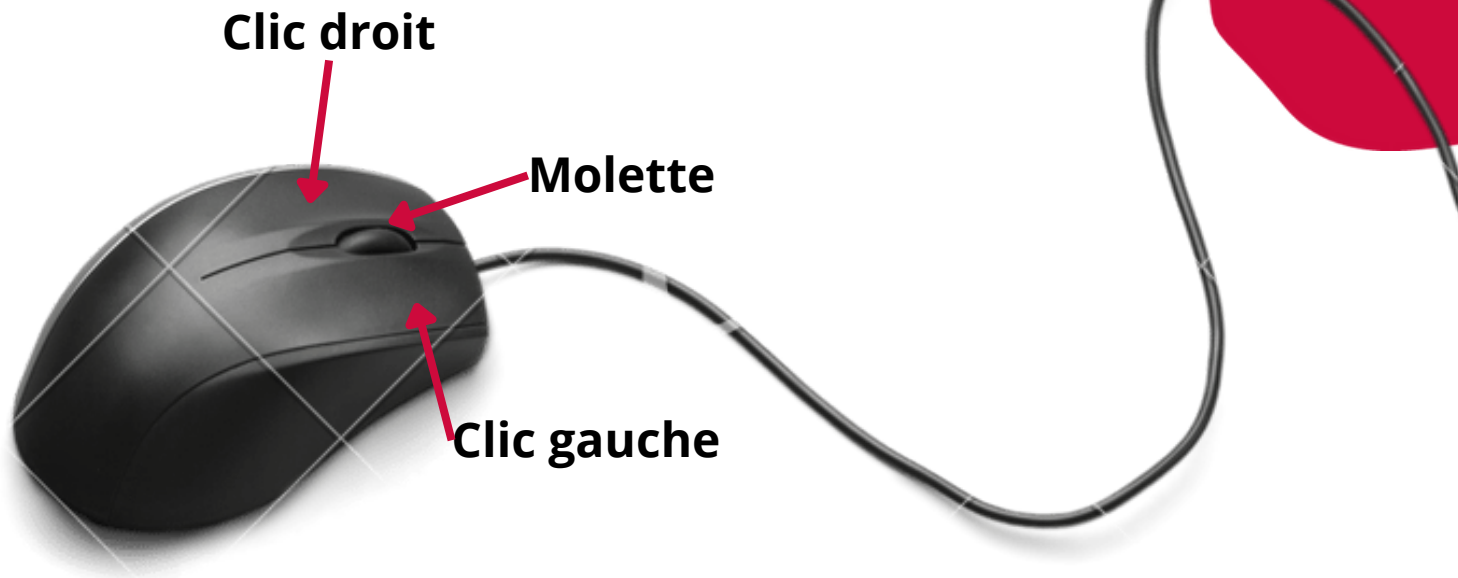
Co-funded by
the European Union



Module 1 - Fiche récap

La manipulation de la souris

Les utilisations de base



Clic simple : Sélectionner un élément.

Clic droit : Accéder au menu contextuel.

Clic et glisser : Déplacer un élément.

Glisser : Sélectionner du texte.

Utilisation de la molette : Faire défiler une page.

Double-clic : Ouvrir un fichier ou un dossier.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro projet KA220-YOU-000087118

