



Module 1 - Fiche récap

L'utilisation du clavier

Les bonnes pratiques pour utiliser le clavier

- **Positionnez le clavier correctement**, devant vous, à une distance qui vous permet de garder les coudes près du corps et les poignets droits.
- Évitez de frapper les touches du clavier avec trop de force.
- Utilisez des **raccourcis clavier** pour effectuer des actions courantes plus rapidement.
- **Prenez des pauses régulières** pour étirer vos doigts, vos poignets et vos avant-bras pour éviter la fatigue musculaire.
- Si possible, utilisez **un clavier ergonomique** et de qualité et **un support pour surélever l'écran** à hauteur des yeux afin de maintenir une posture plus confortable.
- **Entraînez-vous!** Le plus vous serez à l'aise, le plus vous réduirez la tension sur vos doigts et vos poignets.



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



Module 1 - Fiche récap L'utilisation du clavier

Les touches de fonction

Les caractères spéciaux

Les touches de suppression



L'alphabet

La ponctuation

Les chiffres

La touche Entrée

Les raccourcis clavier

- **Copier** (Ctrl+C), **Couper** (Ctrl+X), **Coller** (Ctrl+V).
- **Annuler** (Ctrl+Z), **Rétablir** (Ctrl+Y).
- **Sélectionner tout** (Ctrl+A).
- **Ouvrir** (Ctrl+O), **Enregistrer** (Ctrl+S).
- **Rechercher** (Ctrl+F), **Remplacer** (Ctrl+H).