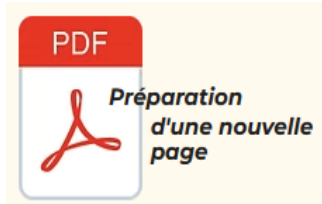



# Exercice de saisie

Créer une nouvelle page  
(Voir Tuto précédent)




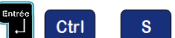
L'enregistrer  
sous : **La bonne posture**


## La bonne posture


Pour apprendre à taper au clavier, dans les meilleures conditions, il est essentiel d'adopter une **bonne posture**. 

Commencer par s'asseoir droit, le dos appuyé contre le dossier de la chaise (de bureau). 

Les pieds bien à plat sur le sol, les coudes pliés (environ 90°). 


S'assurer que l'écran soit à hauteur des yeux, pour éviter de pencher la tête vers l'avant ou vers le bas. 


Les **main**s sont positionnées sur le clavier, de manière à ce que les **doigt**s reposent légèrement, sur les touches de la rangée du milieu : Q S D F G H J K L M. 

Les **index** sur les touches **F** et **J** (elles sont marquées d'un petit relief pour les identifier au touché). 

Il est important de garder les poignets souples. 

Prendre des pauses régulières, s'étirer les mains et les doigts, afin de gagner en dextérité. 

Pratiquer régulièrement les exercices de frappe. 

Les **TUTOS** seront bénéfiques pour se développer une mémoire efficace. 

Taper à son rythme en évitant les fautes de frappe. 

## Paramètres de saisie


Titre : **La bonne posture**

Arial

16 pt

**G**  
Gras

Texte : Arial ; Corps 12

Chaque fin de phrase se termine par : un point • 

Ne pas tenir compte du soulignement des lettres.

Rappel



Retour  
à la  
ligne

Ctrl

S

Enregistre

le Fichier dans :



Travaux  
2025-2026

Touche Degré  
pour 90°



Étude de Mémorisation  
des Touches  
Tuto Débutant