

GUIDE GRATUIT

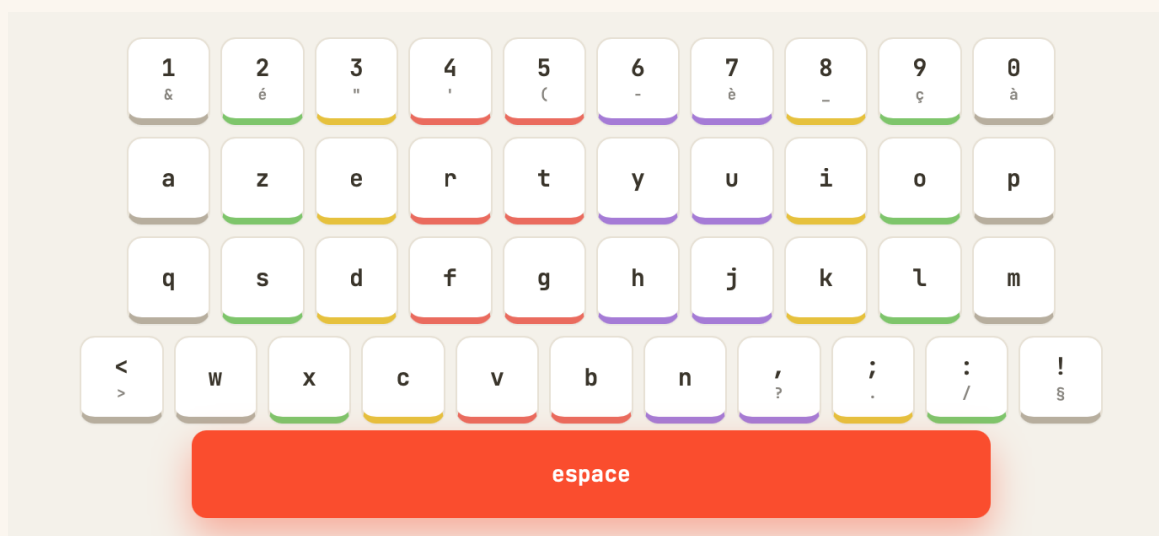
# Apprendre la dactylographie sur clavier **AZERTY**

Théorie, méthode et exercices progressifs pour taper vite, juste et sans jamais regarder son clavier.

**18**  
CHAPITRES

**30 jours**  
PROGRAMME COMPLET

**FR · BE**  
ACCENTS & PONCTUATION



# Sommaire

|                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Quelques heures d'apprentissage pour des années de temps gagné</b> | <b>4</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| <b>Partie 1 : Comprendre la dactylographie</b> | <b>5</b> |
|------------------------------------------------|----------|

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Qu'est-ce que la dactylographie, et pourquoi l'apprendre . . . . . | 6  |
| Les bases : posture et ergonomie . . . . .                         | 9  |
| Anatomie du clavier AZERTY . . . . .                               | 11 |
| La méthode des dix doigts . . . . .                                | 13 |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Partie 2 : Apprentissage progressif par exercices</b> | <b>15</b> |
|----------------------------------------------------------|-----------|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| La rangée de base : Q S D F / J K L M . . . . .      | 17 |
| La rangée supérieure : A Z E R T Y U I O P . . . . . | 18 |
| La rangée inférieure : W X C V B N , ; : ! . . . . . | 19 |
| Les majuscules et la touche Shift . . . . .          | 20 |
| Les chiffres et les symboles . . . . .               | 21 |
| Les accents et les caractères français . . . . .     | 22 |
| La ponctuation et les symboles courants . . . . .    | 23 |
| Corriger les erreurs fréquentes . . . . .            | 24 |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Partie 3 : Progresser vers la fluidité</b> | <b>26</b> |
|-----------------------------------------------|-----------|

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Construire sa vitesse sans sacrifier la précision . . . . .  | 27 |
| Exercices de textes complets . . . . .                       | 29 |
| Après les exercices, basculer vers de vrais textes . . . . . | 30 |
| Adapter sa pratique selon son profil . . . . .               | 32 |
| Programme d'entraînement sur 30 jours . . . . .              | 34 |
| Astuces pour progresser plus vite . . . . .                  | 35 |
| Et après ? . . . . .                                         | 37 |

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>Annexes</b> | <b>38</b> |
|----------------|-----------|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tableau récapitulatif : doigt par touche . . . . . | 39 |
| Glossaire . . . . .                                | 40 |
| Pour aller plus loin . . . . .                     | 41 |

Sources et références . . . . . 42

# Quelques heures d'apprentissage pour des années de temps gagné

Vous passez plusieurs heures par jour devant un clavier, pour l'école, les études ou le travail, et vous cherchez encore vos lettres du regard ? Vous n'êtes pas seul. La dactylographie, c'est-à-dire l'art de taper au clavier avec ses dix doigts sans regarder les touches, ne s'enseigne presque plus nulle part en France ni en Belgique, alors qu'elle reste une des compétences les plus rentables qu'on puisse acquérir.

Ce guide a été conçu pour combler ce manque, spécifiquement pour les utilisateurs de clavier **AZERTY**, le clavier standard en France et en Belgique francophone. La plupart des méthodes de dactylographie disponibles en ligne sont pensées pour l'anglais et le clavier QWERTY : leurs exercices ignorent les accents, la cédille, les touches mortes et les spécificités de notre disposition. Ici, tout est pensé pour le français dès la première ligne d'exercice.

- 01** La théorie essentielle : posture, méthode des dix doigts, anatomie du clavier AZERTY.
- 02** Une progression pas à pas, rangée par rangée, jusqu'aux accents et à la ponctuation française.
- 03** Des dizaines d'exercices pratiques, du simple repère de touches jusqu'aux textes complets.
- 04** Un programme d'entraînement sur 30 jours pour ancrer la méthode dans la durée.

Ce guide est et restera gratuit. Il est édité par **KeyPace**, une application web gratuite d'apprentissage de la dactylographie en français sur clavier AZERTY (65 leçons progressives, test de vitesse, jeux de frappe et suivi de progression), que vous pourrez utiliser en complément pour pratiquer de façon interactive. Mais ce livre se suffit à lui-même : avec de la régularité, vous pouvez apprendre à taper au clavier sans le regarder en quelques semaines, papier-crayon... ou plutôt clavier-écran en main.

---

**On n'apprend pas à taper en lisant : on l'apprend en tapant.**

# 01

## Comprendre la dactylographie

### DANS CETTE PARTIE

**01** Chapitre 1 : Qu'est-ce que la dactylographie, et pourquoi l'apprendre

---

**02** Chapitre 2 : Les bases : posture et ergonomie

---

**03** Chapitre 3 : Anatomie du clavier AZERTY

---

**04** Chapitre 4 : La méthode des dix doigts

---

# Qu'est-ce que la dactylographie, et pourquoi l'apprendre

## Une compétence, pas un talent

Beaucoup de gens pensent que les personnes qui tapent vite sont « douées ». En réalité, la vitesse de frappe n'a presque rien à voir avec un don : c'est une compétence motrice, comme jouer d'un instrument ou conduire une voiture. Elle s'acquiert par la répétition d'un geste précis jusqu'à ce qu'il devienne automatique. N'importe qui, à n'importe quel âge, peut apprendre à taper à l'aveugle avec ses dix doigts.

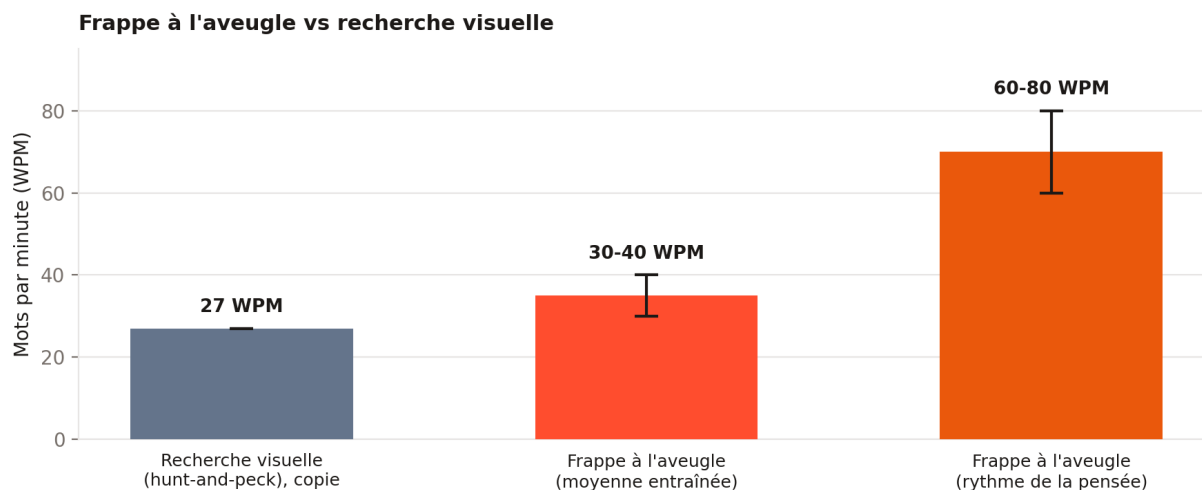
La dactylographie, au sens strict, désigne la frappe au clavier **sans regarder les touches**, en utilisant chacun de ses dix doigts pour une zone bien définie du clavier. On parle aussi de « méthode des dix doigts » ou de « frappe au toucher ». Il s'agit du même principe qui permettait aux dactylographes professionnels de taper des lettres entières sans quitter des yeux le document à recopier.

Cette méthode n'est pas récente : elle daterait de 1888, lorsque Frank Edward McGurrian, un sténographe judiciaire américain, remporta un concours public de vitesse de frappe à Cincinnati en utilisant un système où chaque doigt était affecté à un groupe de touches fixe, sans jamais regarder son clavier, face à des concurrents qui tapaient encore en cherchant leurs lettres du regard <sup>[2]</sup>. Sa victoire, largement commentée à l'époque, a contribué à populariser la méthode que ce guide vous enseigne encore aujourd'hui : dans ses grandes lignes, elle n'a pas changé depuis plus d'un siècle.

## Pourquoi apprendre à taper à l'aveugle aujourd'hui

On pourrait penser que cette compétence, née avec les machines à écrire, a perdu de son intérêt à l'ère du smartphone. C'est l'inverse : nous passons plus de temps que jamais à écrire au clavier : messages, e-mails, documents scolaires, rapports professionnels, code informatique. Voici ce que la méthode des dix doigts change concrètement :

**La vitesse.** Un tapeur en recherche visuelle (méthode « hunt-and-peck ») plafonne en général autour de 27 à 37 WPM selon qu'il recopie un texte ou tape de mémoire <sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup>. Une personne formée à la méthode des dix doigts atteint en moyenne 30 à 40 WPM sans effort particulier, et jusqu'à 60-80 WPM une fois la fluidité acquise, soit, selon la littérature, le rythme nécessaire pour suivre le fil de sa propre pensée en écrivant <sup>[2]</sup>.



Source : Wikipedia "Touch typing" et "Words per minute" (C.M. Brown, Human-Computer Interface Design Guidelines, 1988)

*Comparaison des vitesses de frappe selon la méthode, d'après la littérature citée en fin d'ouvrage.*

**La précision.** Contrairement à l'intuition, taper plus vite ne veut pas dire taper avec plus de fautes. Une étude portant sur 136 millions de frappes collectées auprès de 168 000 volontaires a confirmé que les typistes les plus rapides commettent en réalité moins d'erreurs que les plus lents, qui ont davantage tendance à substituer une lettre par une autre <sup>[4]</sup>.

**Le confort et la posture.** Regarder sans cesse l'écran, puis le clavier, puis l'écran, fatigue les yeux et la nuque. Taper à l'aveugle permet de garder une posture stable et le regard fixé sur l'écran ou sur le document source <sup>[2]</sup>.

**La concentration.** Quand la frappe devient automatique, l'attention se libère entièrement pour le contenu : ce que vous écrivez, pas comment vous l'écrivez. C'est particulièrement précieux pour la prise de notes, la rédaction ou la programmation, où la pensée doit rester fluide.

**Le lien avec le langage lui-même.** La recherche en neurosciences cognitives va plus loin que le simple confort : elle suggère que la frappe experte n'est pas qu'une compétence motrice séparée de l'écriture, mais qu'elle interagit avec le traitement du langage. Une étude a ainsi montré que l'expertise motrice pour la frappe influence les performances de décision lexicale, signe que la maîtrise du geste et le traitement des mots ne sont pas des processus totalement indépendants <sup>[9]</sup>. Une autre étude, portant sur la production du langage tapé, défend l'idée que la frappe et la formulation des mots s'influencent mutuellement en temps réel plutôt que de se dérouler l'une après l'autre <sup>[10]</sup>. Concrètement, cela renforce l'intérêt d'automatiser le geste le plus tôt possible : moins la frappe demande d'attention consciente, moins elle risque d'interférer avec la formulation de ce que vous voulez écrire.

**Un avantage scolaire et professionnel.** De plus en plus d'écoles intègrent des exercices de frappe, et de nombreux métiers (secrétariat, journalisme, développement, support client, transcription) demandent une frappe rapide et fiable au quotidien. Une enquête Microsoft citée par Wikipédia rapporte que de nombreux employeurs attendent de leurs employés une

vitesse minimale de 50 WPM <sup>[2]</sup>.

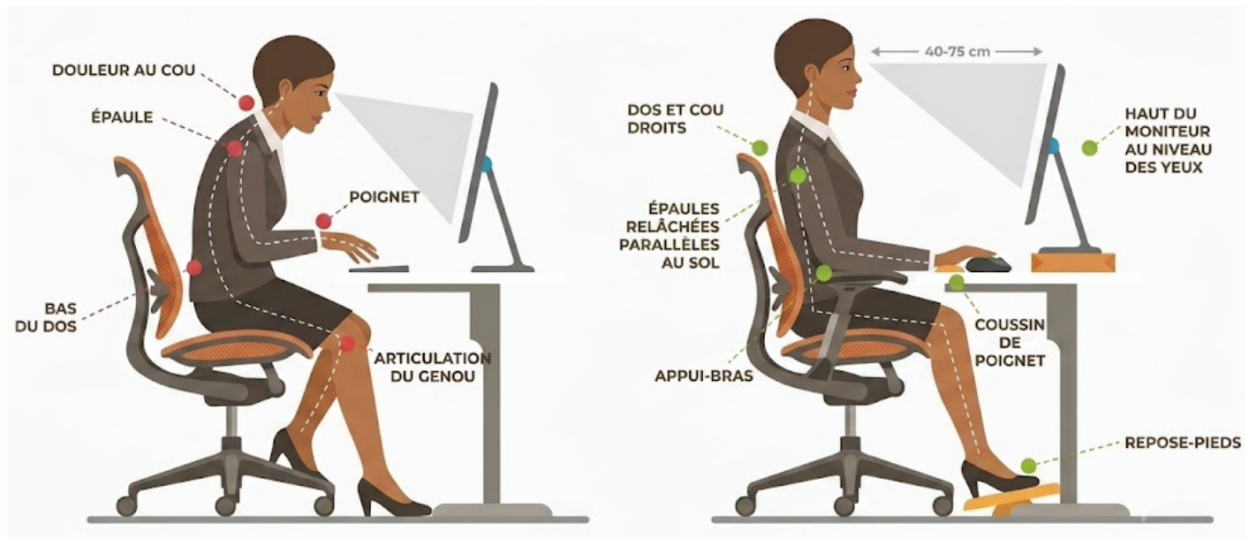
**Ce que dit la recherche.** Une étude menée à l'université Aalto (Finlande) et à l'université de Cambridge sur des typistes ordinaires nuance toutefois l'idée reçue selon laquelle il faudrait absolument utiliser dix doigts pour taper vite : les chercheurs ont observé que des typistes autodidactes n'utilisant que 6 doigts en moyenne atteignaient des vitesses comparables à celles de personnes formées à la méthode classique <sup>[5]</sup>. Ce qui distingue vraiment les typistes rapides, selon cette étude, n'est donc pas tant le nombre de doigts utilisés que la constance du geste : garder les mains à une position stable plutôt que de les déplacer sur le clavier, et toujours utiliser le même doigt pour une même touche. C'est précisément ce que ce guide cherche à automatiser dès les premiers exercices.

## Le mythe de la vitesse à tout prix

Un point important avant de commencer : **la précision précède toujours la vitesse**. Un débutant qui essaie de taper vite dès le départ prend de mauvaises habitudes (regarder le clavier, utiliser les mauvais doigts, se crisper) qui deviendront très difficiles à corriger plus tard. Toute la méthode présentée dans ce guide repose sur un principe simple : d'abord la précision et le bon geste, la vitesse suit ensuite naturellement avec la pratique.

# Les bases : posture et ergonomie

Avant même de parler des touches, il faut parler du corps. Une bonne posture n'est pas un détail : c'est ce qui permet de taper longtemps sans fatigue ni douleur, et ce qui rend le geste des doigts plus précis.



*Mauvaise posture (à gauche) et bonne posture (à droite) : alignement du dos et du cou, appui des bras, distance et hauteur de l'écran, repose-pieds.*

## Position assise

- **Dos droit, épaules détendues.** Évitez de vous avachir ou de vous pencher vers l'écran.
- **Pieds à plat au sol**, genoux à angle droit.
- **Avant-bras à l'horizontale**, coudes proches du corps, formant un angle d'environ 90°.
- **Écran à hauteur des yeux**, à une distance d'environ un bras tendu, pour ne pas courber la nuque.

## Position des mains et des poignets

- Les **poignets doivent rester droits et légèrement surélevés**, sans reposer lourdement sur le bureau pendant la frappe (ils peuvent se poser lors des pauses).
- Les doigts doivent tomber naturellement, légèrement courbés, au-dessus des touches, comme si vous teniez une petite balle invisible dans chaque main.
- Évitez de « taper avec les poignets » : c'est le mouvement des doigts qui doit dominer, pas celui du poignet ou du bras entier.



*Position des doigts sur la rangée de base : chaque doigt reste au-dessus de sa touche, prêt à revenir s'y poser après chaque frappe.*

**Pourquoi la posture compte.** La littérature médicale documente, depuis les années 1970, une hausse des troubles musculosquelettiques liés au travail (TMS, ou RSI en anglais) associée à l'usage intensif et prolongé du clavier dans une position fixe <sup>[8]</sup>. L'adaptation ergonomique du poste (posture, position des mains et des poignets) figure parmi les mesures de prévention couramment recommandées <sup>[8]</sup>. Une bonne posture n'est donc pas un détail esthétique : c'est une mesure de prévention à part entière.

## Éclairage et environnement

Un poste de travail bien éclairé, sans reflets sur l'écran, réduit la fatigue visuelle : un facteur important puisque l'objectif est justement de ne plus regarder le clavier, mais de garder les yeux sur l'écran.

## Échauffement des doigts

Comme pour toute activité motrice répétitive, un petit échauffement avant une session de pratique aide à la fluidité et réduit les tensions :

1. Ouvrez et fermez les mains dix fois, doigts bien écartés.
2. Faites tourner les poignets lentement dans chaque sens, cinq fois.
3. Étirez chaque doigt vers l'arrière, doucement, pendant deux secondes.
4. Secouez les mains quelques secondes pour les détendre.

Ce rituel de trente secondes, répété avant chaque session, est particulièrement utile lors des premières semaines d'apprentissage, quand les doigts sollicitent des muscles qu'ils n'ont pas l'habitude de mobiliser.

# Anatomie du clavier AZERTY

## Un bref historique

Le clavier AZERTY est une variante française du clavier QWERTY apparue en France dans la dernière décennie du XIX<sup>e</sup> siècle pour les machines à écrire ; son origine exacte reste mal documentée <sup>[7]</sup>. Son nom vient simplement des six premières lettres de la rangée supérieure gauche : **A-Z-E-R-T-Y**. Il diffère du QWERTY international sur plusieurs points essentiels : le A et le Q sont inversés, de même que le Z et le W, le M est déplacé à droite du L, et les chiffres 0 à 9 nécessitent la touche Majuscule, leurs positions non majuscules affichant des caractères accentués <sup>[7]</sup>.

C'est précisément parce que la quasi-totalité des ressources d'apprentissage disponibles en ligne sont conçues pour le QWERTY anglophone que ce guide existe : apprendre à taper avec des exercices QWERTY quand on utilise un clavier AZERTY revient à apprendre une chorégraphie... sur la mauvaise musique.

## Les grandes zones du clavier

Un clavier AZERTY se découpe en plusieurs zones que nous allons apprendre à maîtriser une par une :

| Zone                | Touches (de gauche à droite)          |
|---------------------|---------------------------------------|
| Rangée des chiffres | <sup>2</sup> & é " ' ( - è _ ç à ) =  |
| Rangée supérieure   | A Z E R T Y U I O P ^ \$              |
| Rangée de base      | Q S D F G H J K L M ù *               |
| Rangée inférieure   | W X C V B N , ; : !                   |
| Barre d'espace      | tout en bas, actionnée par les pouces |

## Une particularité française : les chiffres nécessitent Shift

C'est une des différences les plus déroutantes pour qui a appris sur un clavier anglophone : sur AZERTY, la rangée du haut affiche par défaut des **symboles et lettres accentuées** (é, è, ç, à...), et il faut appuyer sur la touche **Majuscule (Shift)** pour obtenir les chiffres 1 à 0. C'est l'inverse du QWERTY, où les chiffres sont directement accessibles et les symboles nécessitent Shift.

|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sans Shift : | & | é | " | ' | ( | - | è | _ | ç | à | ) | = |
| Avec Shift : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | ° | + |

Nous reviendrons en détail sur cette rangée au chapitre 9.

## Les touches mortes : ^ et ``

Le clavier AZERTY permet de composer les lettres accentuées comme **ê, â, î, ô, û** (accent circonflexe) et **ë, ï, ü** (tréma) grâce à des « touches mortes » : on appuie sur la touche **^** ou **``**, puis sur la voyelle, et les deux se combinent en un seul caractère. Ces touches sont dites « mortes » car elles n'affichent rien à l'écran tant que la lettre suivante n'a pas été frappée.

En revanche, les lettres **é, è, à, ç, ù** ont chacune leur propre touche dédiée : elles ne nécessitent aucune combinaison, contrairement à ce que l'on pourrait croire en venant d'un clavier anglophone où ces caractères n'existent simplement pas.

# La méthode des dix doigts

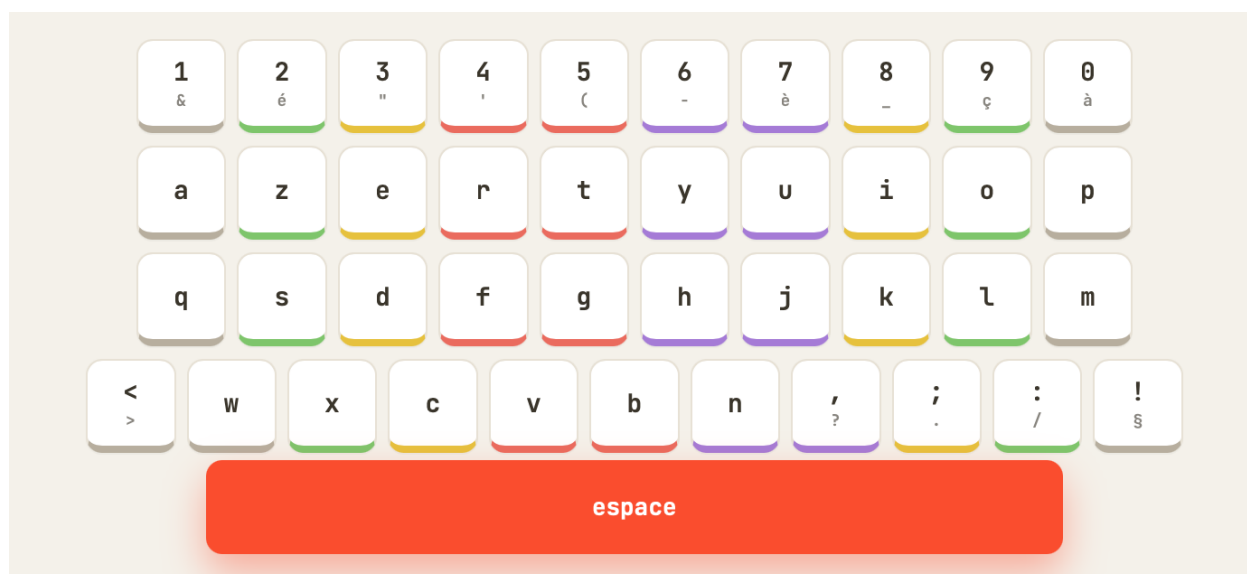
C'est le cœur de tout l'apprentissage : chaque doigt est responsable d'une **zone verticale** précise du clavier, qu'il doit apprendre à atteindre sans que l'œil ait besoin de vérifier.

## Le principe des zones

Posez vos mains sur la rangée de base : l'index gauche sur **F**, l'index droit sur **J**. Sur la plupart des claviers, ces deux touches possèdent une petite **bosse tactile** : c'est votre repère physique pour retrouver la position de départ sans regarder.

À partir de cette position, chaque doigt couvre une colonne de touches, sur les trois rangées de lettres :

| Doigt              | Colonne de touches (rangées haute / base / basse) |
|--------------------|---------------------------------------------------|
| Auriculaire gauche | A / Q / W (+ chiffres et symboles de gauche)      |
| Annulaire gauche   | Z / S / X                                         |
| Majeur gauche      | E / D / C                                         |
| Index gauche       | R, T / F, G / V, B                                |
| Index droit        | Y, U / H, J / N                                   |
| Majeur droit       | I / K / ,                                         |
| Annulaire droit    | O / L / ;                                         |
| Auriculaire droit  | P / M, ù / : ! (+ symboles de droite)             |
| Pouces             | Barre d'espace                                    |



*Le clavier AZERTY dans KeyPace : chaque touche est colorée selon le doigt qui en est responsable.*

## La règle d'or : le retour à la position de base

Après chaque frappe, le doigt utilisé **revient immédiatement** à sa touche de repos sur la rangée de base (F ou J pour les index, et ainsi de suite). C'est ce mouvement de va-et-vient systématique, et non la vitesse pure, qui construit la mémoire musculaire. Au début, cela demandera un effort conscient ; après quelques semaines de pratique, ce sera automatique.

## Trois règles à respecter dès le premier exercice

- 01 Ne regardez jamais le clavier.** Même si c'est plus lent au début, même si vous faites des erreurs : c'est la seule façon de construire la mémoire musculaire.
- 02 Un doigt, une zone.** Résistez à la tentation d'aller chercher une lettre avec un doigt « plus proche » mais qui n'est pas le sien : c'est ce qui empêche l'automatisation.
- 03 Petites sessions régulières plutôt que longues sessions rares.** 15 minutes par jour pendant un mois donnent de meilleurs résultats que deux heures un seul dimanche.

**Pourquoi c'est si important sur la durée.** Regarder ses mains de temps en temps peut sembler anodin, voire plus rapide sur l'instant : c'est justement le piège. Chaque coup d'œil au clavier renforce un réflexe concurrent de celui que vous cherchez à automatiser, et retarde d'autant la construction de la mémoire musculaire. Avec les années, ce réflexe devient une habitude profondément ancrée, bien plus difficile à corriger que si elle n'avait jamais été prise : la littérature sur l'apprentissage moteur montre que face à une méthode encore peu maîtrisée, on a naturellement tendance à revenir vers l'ancien réflexe dès qu'il redevient, même marginalement, plus rapide ou plus rassurant <sup>[6]</sup>. Un débutant qui regarde encore ses mains après plusieurs mois de pratique reste, de fait, plafonné bien en dessous de son potentiel réel de vitesse et ne parvient jamais à une frappe pleinement automatique. Mieux vaut donc accepter d'être plus lent et moins précis les premiers jours que de céder à ce réflexe : c'est un investissement qui ne se rentabilise que si la règle est respectée sans exception, dès la première leçon.

Difficile de savoir soi-même, objectivement, si l'on respecte vraiment cette règle : le réflexe de jeter un œil au clavier est souvent inconscient. Le test de vitesse de KeyPace propose une option de suivi oculaire par webcam qui détecte si votre regard quitte l'écran pendant que vous tapez, ce qui permet de vérifier concrètement, et pas seulement sur la bonne foi, si vous respectez la règle numéro un de ce chapitre.

# 02

## Apprentissage progressif par exercices

### DANS CETTE PARTIE

- 01 Chapitre 5 : La rangée de base : Q S D F / J K L M
- 02 Chapitre 6 : La rangée supérieure : A Z E R T Y U I O P
- 03 Chapitre 7 : La rangée inférieure : W X C V B N , ; : !
- 04 Chapitre 8 : Les majuscules et la touche Shift
- 05 Chapitre 9 : Les chiffres et les symboles
- 06 Chapitre 10 : Les accents et les caractères français
- 07 Chapitre 11 : La ponctuation et les symboles courants
- 08 Chapitre 12 : Corriger les erreurs fréquentes

Cette partie constitue le cœur pratique du guide. Chaque chapitre introduit une nouvelle zone du clavier et propose des exercices progressifs : d'abord des combinaisons de lettres pour ancrer le geste, puis des mots et phrases dès que suffisamment de lettres ont été apprises.

**Comment utiliser les exercices :** tapez chaque ligne trois fois de suite avant de passer à la suivante, sans regarder le clavier, à un rythme confortable. La régularité du geste compte plus que la vitesse à ce stade.

## CHAPITRE 5

# La rangée de base : Q S D F / J K L M

C'est la rangée sur laquelle vos doigts reposent en permanence. La maîtriser en premier est essentiel car c'est le point de départ et de retour de tous les autres mouvements.

### Étape 1 : Les quatre touches centrales (index et majeurs)

```
fff jjj fjfj fjfj
ddd kkk dkdk dkdk
fd fd jk jk fdjk fdjk
```

### Étape 2 : Ajout des annulaires et auriculaires

```
sss lll slsl slsl
qqq mmm qmqm qmqm
qsd f jklm qsd f jklm
fjdk slqm fjdk slqm
```

### Étape 3 : Combinaisons complètes de la rangée de base

```
qsd f jklm dfjk slkj
qsjk dflm fkjs ldqm
fj f j dkdk slsl qmqm
qsd f jklm mlkj f dsq
```

### Étape 4 : Ajout des touches G et H (index, position étendue)

```
fg fg hj hj fgfg hjhj
ghfj hjkl fghj klmn
qsd fgh jklmù qsd fgh jklmù
```

*Astuce : le geste vers G et H est un léger étirement de l'index, pas un déplacement de toute la main.*

## CHAPITRE 6

# La rangée supérieure : A Z E R T Y U I O P

Avec cette rangée arrivent les premières voyelles (A, E, I, O, U, Y), ce qui permet enfin de taper de vrais mots français.

### Étape 1 : Nouvelles lettres, doigt par doigt

```
aaa ;;; a;a; a;a;  
zzz mmm zmzm zmzm  
eee ,,, e,e, e,e,  
rrr ttt rtrt rtrt  
yyy uuu yuyu yuyu  
iii ooo ioio ioio
```

### Étape 2 : Combinaisons rangée de base + rangée supérieure

```
sera date fera lame  
fade sera kart dort  
tard rase safe date
```

### Étape 3 : Premiers mots réels

```
salade tarte fade rate  
strate rare date sera  
frater terre serait aide
```

### Étape 4 : Phrases courtes

```
le rat sera tard  
la salade est ratée  
qui dira si tard
```

## CHAPITRE 7

# La rangée inférieure : W X C V B N , ; : !

Cette rangée complète l'alphabet et introduit la première ponctuation (virgule, point-virgule, deux-points, point d'exclamation).

### Étape 1 : Nouvelles lettres

```
www xxx wxwx wxwx  
ccc vvv cvcv cvcv  
bbb nnn bnb nbn
```

### Étape 2 : Combinaisons avec les rangées précédentes

```
vive cave bave nave  
banc chic vent bien  
canif bacon vivant nom
```

### Étape 3 : Mots et phrases complètes

```
le chien vit sa niche  
vince a bu un vin blanc  
combien vaut ce banc ancien
```

### Étape 4 : Introduction de la ponctuation

```
vin, bière, café ; eau, thé : jus.  
il vient ; elle vit ; nous vivons.
```

À ce stade, vous disposez de **toutes les lettres de l'alphabet français**. Les chapitres suivants consolident la vitesse et introduisent tout ce qui n'est pas une lettre minuscule : majuscules, chiffres, accents et symboles.

# Les majuscules et la touche Shift

## La règle du doigt opposé

Pour taper une majuscule, on maintient la touche **Shift** avec le **petit doigt de la main opposée** à celle qui va taper la lettre. Par exemple, pour taper un « P » majuscule (touche de l'auriculaire droit), on maintient Shift avec l'auriculaire **gauche**. Cette répartition permet de ne jamais interrompre le mouvement de la main qui tape.

## Exercices

Paul, Marie, Sophie et Thomas  
Le Chat Noir Dort.  
Vous Êtes Ici. Nous Sommes Là.  
La France, la Belgique et le Luxembourg.

Bonjour ! Comment Allez-Vous Aujourd'hui ?  
Le Petit Chat Boit Du Lait Chaque Matin.

## CHAPITRE 9

# Les chiffres et les symboles

Comme expliqué au chapitre 3, la rangée du haut affiche par défaut des lettres accentuées et symboles ; il faut la touche **Shift** pour obtenir les chiffres.

### Étape 1 : Les chiffres un par un (avec Shift)

```
1 1 1    2 2 2    3 3 3    4 4 4    5 5 5
6 6 6    7 7 7    8 8 8    9 9 9    0 0 0
12 34 56 78 90
```

### Étape 2 : Nombres et dates

```
2024 1998 365 100 2025
12/05/2026 08/03/1999 31/12/2030
```

### Étape 3 : Codes et références mêlant lettres et chiffres

```
AB123 CD456 REF2025 CP1000
commande n°4521 facture 2026-08
```

### Étape 4 : Phrases avec chiffres

```
Il y a 7 jours dans une semaine et 12 mois dans une année.
Le rendez-vous est fixé au 15 septembre 2026 à 14h30.
```

# Les accents et les caractères français

C'est le chapitre qui distingue vraiment ce guide des méthodes anglophones : le français regorge de lettres accentuées, et savoir les taper sans hésitation ni les regarder est indispensable pour une frappe vraiment fluide.

## Étape 1 : Les touches directes (é, è, à, ç, ù)

été, père, déjà, garçon, où  
café, forêt, à côté, reçu, où es-tu  
étrange, système, très, ça et là

## Étape 2 : Les touches mortes : circonflexe (^)

On appuie sur **^** puis sur la voyelle, sans les taper en même temps :

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| <b>^ + a = â</b> | château, âge, pâte      |
| <b>^ + e = ê</b> | être, fête, tête, forêt |
| <b>^ + i = î</b> | île, maître (avec î)    |
| <b>^ + o = ô</b> | hôtel, drôle, rôle      |
| <b>^ + u = û</b> | sûr, mûr, dû            |

## Étape 3 : Les touches mortes : tréma (¨)

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| <b>¨ + e = ë</b> | Noël                                |
| <b>¨ + i = ï</b> | naïf, mais, Haïti                   |
| <b>¨ + u = ü</b> | rare en français courant (emprunts) |

## Étape 4 : Phrases riches en accents

Noël approche : le château est décoré très tôt cette année.  
Où êtes-vous allés pendant vos vacances à l'hôtel ?  
Le garçon naïf a déjà mangé la pâte à tarte sur la table.

# La ponctuation et les symboles courants

## Ponctuation de base

Bonjour, comment allez-vous ? Très bien, merci !  
Voici trois choses : le pain, le lait, les œufs.  
Il pleut ; nous restons à l'intérieur.

## Guillemets français et apostrophe

Il a dit : « Je serai là demain. »  
L'école, l'histoire, l'après-midi, aujourd'hui.

## Symboles courants (arobase, pourcentage, parenthèses)

contact@keypace.be  
Réduction de 20% sur votre abonnement (offre limitée).

# Corriger les erreurs fréquentes

Certaines confusions reviennent chez presque tous les débutants, quel que soit leur rythme d'apprentissage. Les identifier permet de s'entraîner spécifiquement dessus, plutôt que de répéter des exercices généraux qui ne ciblent pas le vrai problème.

## Les confusions de doigts voisins

Les paires de touches couvertes par des doigts voisins sont les plus fréquemment inversées, en particulier au centre du clavier :

```
b n  n b  b n  n b
p o  o p  p o  o p
m l  l m  m l  l m
u y  y u  u y  y u
```

**Pourquoi ça arrive :** l'index et le majeur, très sollicités, ont tendance à « déborder » sur la colonne voisine quand la vitesse augmente trop vite par rapport à la précision.

## L'erreur de rangée (frapper la lettre du dessus ou du dessous)

Un doigt qui remonte ou descend d'une rangée sans s'en rendre compte est une autre erreur classique, surtout entre la rangée de base et la rangée supérieure :

```
f r  r f  f r  r f
j u  u j  j u  u j
d e  e d  d e  e d
k i  i k  k i  i k
```

## L'oubli du retour à la position de base

Si vos erreurs augmentent au fil d'une phrase plutôt qu'en début de ligne, c'est souvent le signe que vos doigts ne reviennent pas systématiquement sur la rangée de base après chaque frappe. Reprenez, si besoin, l'exercice de retour à la base du chapitre 4 avant de continuer.

## Auto-diagnostic express

Tapez le paragraphe suivant une fois, sans corriger vos fautes en cours de route, puis relisez-le pour repérer vos erreurs les plus fréquentes :

Le bon geste de base permet une pratique fluide, sans oublier de bien positionner ses mains, ni de garder une bonne posture pendant plusieurs minutes de frappe continue, même lorsque les mots sont plus longs ou plus complexes à taper correctement.

Notez quelles lettres reviennent le plus souvent en erreur, puis reprenez les exercices ciblés ci-dessus sur cette paire précise pendant deux ou trois jours avant de continuer votre progression.

# 03

## Progresser vers la fluidité

### DANS CETTE PARTIE

- 01 Chapitre 13 : Construire sa vitesse sans sacrifier la précision
- 02 Chapitre 14 : Exercices de textes complets
- 03 Chapitre 15 : Après les exercices, basculer vers de vrais textes
- 04 Chapitre 16 : Adapter sa pratique selon son profil
- 05 Chapitre 17 : Programme d'entraînement sur 30 jours
- 06 Chapitre 18 : Astuces pour progresser plus vite
- 07 Conclusion : Et après ?

# Construire sa vitesse sans sacrifier la précision

## Le WPM, unité de mesure de la vitesse

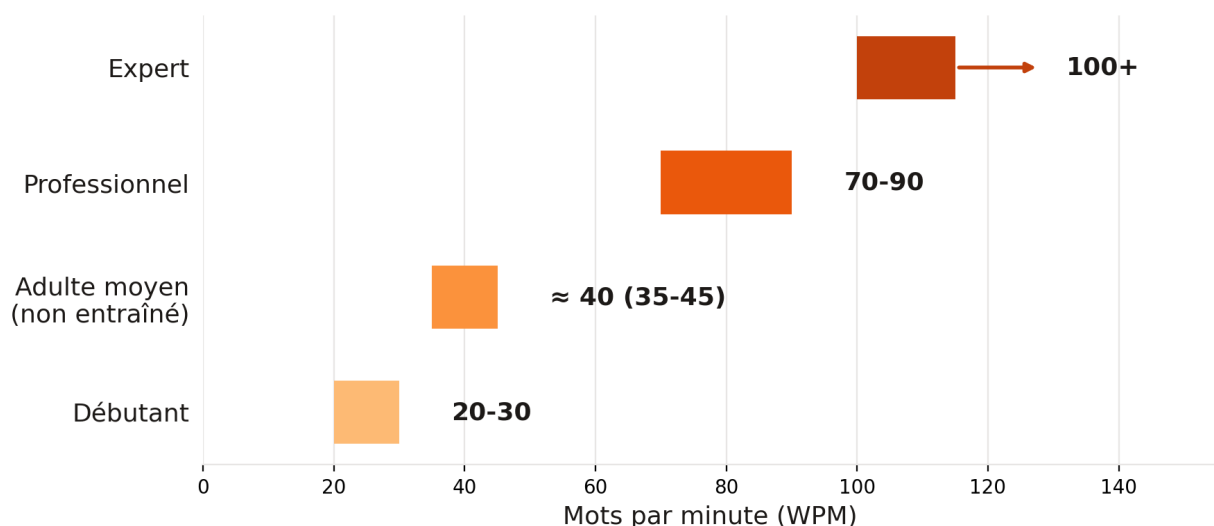
La vitesse de frappe se mesure en **WPM** (*Words Per Minute*, mots par minute). Par convention, un « mot » standard compte 5 caractères (espaces compris), ce qui permet de comparer les vitesses indépendamment de la longueur réelle des mots tapés.

Formule simple : **WPM = (nombre de caractères tapés ÷ 5) ÷ nombre de minutes**

## Repères de progression

| Niveau                      | Vitesse (WPM) | Profil typique                                         |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Débutant                    | 20–30 WPM     | Premiers pas en frappe aveugle, encore hésitant        |
| Adulte moyen (non entraîné) | ≈ 40 WPM      | Frappe courante, souvent encore partiellement visuelle |
| Professionnel               | 70–90 WPM     | Frappe fluide, usage intensif quotidien                |
| Expert                      | 100+ WPM      | Transcripteurs, dactylographes professionnels          |

## Vitesse de frappe par niveau



Sources : KeyPace (keypace.be) ; Wikipedia "Words per minute" (Karat et al. 1999 ; C.M. Brown 1988)

*Vitesse de frappe par niveau, chiffres croisés entre KeyPace et la littérature académique citée en fin d'ouvrage.*

Ces repères, cohérents avec ceux publiés par KeyPace <sup>[1]</sup>, rejoignent également les fourchettes rapportées dans la littérature : une étude de référence sur des utilisateurs ordinaires situe la vitesse moyenne de transcription autour de 32,5 WPM, avec des groupes « rapide », « moyen » et « lent » mesurés respectivement à 40, 35 et 23 WPM <sup>[3]</sup>.

## La règle des 95%

Ne cherchez jamais à augmenter votre vitesse tant que votre précision est en dessous de **95%**. Une frappe rapide mais truffée d'erreurs oblige à corriger sans cesse, ce qui est plus lent au final qu'une frappe plus posée mais fiable. Concrètement : ralentissez dès que vous sentez que vous devinez plutôt que de frapper avec certitude.

## Exercice chronométré

Régalez un minuteur sur 1 minute et tapez le texte suivant aussi précisément que possible, sans vous arrêter pour corriger :

Le soleil se levait doucement sur la ville encore endormie.  
Quelques passants marchaient déjà vers leur travail, tandis  
que les premiers cafés ouvraient leurs portes. Un léger vent  
frais annonçait l'arrivée de l'automne, et les feuilles dorées  
commençaient à tomber sur les trottoirs mouillés de rosée.

Comptez vos caractères, appliquez la formule, et notez votre score. Refaites cet exercice chaque semaine pour suivre votre progression.

## Exercices de textes complets

### Pangramme français (contient toutes les lettres de l'alphabet)

Portez ce vieux whisky au juge blond qui fume sur son banc.

Voix ambiguë d'un cœur qui, au zéphyr, préfère les jattes de kiwis.

### Paragraphe de niveau intermédiaire

Apprendre à taper au clavier sans regarder ses doigts demande de la patience, mais les bénéfices sont réels : plus de vitesse, moins de fautes, et surtout la possibilité de garder toute son attention sur ses idées plutôt que sur ses mains.

### Paragraphe de niveau avancé (accents, ponctuation, chiffres mêlés)

« En 2026, plus de 70% des élèves passeront au moins 3 heures par semaine devant un clavier », affirme l'étude, publiée le 14 mars dernier. Une raison de plus d'apprendre, dès l'école, à taper vite et sans erreur, une compétence trop souvent négligée dans les programmes scolaires français et belges.

# Après les exercices, basculer vers de vrais textes

Les exercices des chapitres précédents ont un objectif précis : installer le bon geste, doigt par doigt, sur l'ensemble du clavier AZERTY. Une fois ce geste acquis, la question devient différente : comment continuer à progresser une fois que l'on connaît déjà toutes les touches ?

## Ce que montre la recherche récente

Une étude portant sur 1 301 étudiants a cherché à identifier ce qui distingue réellement les typistes rapides des typistes lents. Résultat : la pratique d'exercices structurés n'est pas ressortie comme un facteur prédictif significatif de la vitesse de frappe, pas plus que la formation formelle à la méthode des dix doigts. Le facteur qui prédisait le mieux la vitesse était le volume total de frappe accumulé au fil du temps, sur du texte réel et varié <sup>[11]</sup>.

Des données agrégées auprès de plusieurs dizaines de milliers d'utilisateurs d'une plateforme de frappe sur textes littéraires vont dans le même sens : la vitesse moyenne progresse presque linéairement avec le volume de pages tapées au fil du temps, indépendamment des exercices ciblés pratiqués par ailleurs <sup>[14]</sup>.

Cela ne rend pas les exercices de ce guide inutiles, bien au contraire : ils restent la manière la plus rapide et la plus fiable d'apprendre correctement l'emplacement des touches et d'éviter de prendre de mauvaises habitudes dès le départ, en particulier pour les lettres et accents rares qu'un texte ordinaire ne vous ferait pas assez pratiquer. Mais une fois cette base posée, continuer à répéter des exercices de lettres n'est plus la façon la plus efficace de progresser : le relais doit être pris par une pratique régulière sur de vrais textes.

## Que taper, concrètement ?

Une fois le programme de ce guide terminé, la meilleure pratique consiste à taper des textes longs, variés et qui vous intéressent réellement : un roman du domaine public en français (les grands classiques de Hugo, Dumas, Verne, Maupassant ou Balzac sont disponibles gratuitement et légalement via des bibliothèques numériques comme Wikisource ou Project Gutenberg), un article qui vous passionne, vos propres notes, ou tout simplement votre correspondance quotidienne. L'essentiel est la régularité et la longueur des sessions, pas la difficulté apparente de l'exercice.

- 01** Visez 15 à 30 minutes de frappe continue, la plupart des jours, plutôt que de courtes sessions d'exercices isolées.

- 
- 02** Choisissez un texte qui vous donne envie de continuer : l'ennui est la première cause d'abandon d'une pratique régulière.
- 
- 03** Mesurez votre vitesse et votre précision chaque semaine plutôt qu'à chaque session, pour lisser les variations normales d'un jour à l'autre.

# Adapter sa pratique selon son profil

La méthode reste la même pour tout le monde, mais le rythme, la motivation et les textes d'entraînement gagnent à être adaptés à votre situation.

## Élèves et étudiants

Pour un jeune qui découvre le clavier, la régularité compte plus que la performance : mieux vaut 10 minutes après les devoirs que de longues séances occasionnelles avant un contrôle. Utiliser des mots du vocabulaire scolaire (leçons, matières, exercices de cours) comme support d'entraînement rend la pratique plus motivante qu'une suite de lettres abstraites. Les établissements scolaires peuvent d'ailleurs structurer cet apprentissage à l'échelle d'une classe entière plutôt que de le laisser à l'initiative de chaque élève.

## Professionnels

Pour quelqu'un qui tape déjà beaucoup au travail (e-mails, comptes rendus, code, support client), l'enjeu est de désapprendre les mauvaises habitudes prises sur le tas (regarder le clavier, taper avec quatre doigts) sans perdre en productivité pendant la transition. La solution la plus efficace consiste à réserver l'entraînement structuré à de courtes sessions quotidiennes, et à continuer à utiliser sa méthode habituelle pour le travail urgent le temps que la nouvelle méthode devienne fiable.

Les seuils de vitesse réellement attendus varient beaucoup selon le métier. À titre de repère indicatif, en s'appuyant sur la moyenne générale de 52 WPM mesurée par l'étude Aalto sur 168 000 typistes <sup>[4]</sup> et sur les exigences les plus courantes observées dans les offres d'emploi :

| Profil professionnel                          | Vitesse généralement attendue                                        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Bureautique et administratif général          | 40 à 60 WPM                                                          |
| Saisie de données                             | 45 à 80 WPM (le haut de la fourchette pour les postes à fort volume) |
| Support client et chat en direct              | 35 à 55 WPM                                                          |
| Secrétariat et assistantat juridique          | 70 à 80 WPM, parfois 90 WPM pour la dictée                           |
| Transcription (générale, médicale, juridique) | 75 à 100 WPM                                                         |
| Développement informatique                    | Pas de seuil standard ; 60 WPM suffit largement au confort quotidien |

Ces chiffres sont des ordres de grandeur observés sur le marché de l'emploi, pas des normes scientifiques absolues ; l'essentiel reste d'atteindre une vitesse confortable pour son propre usage plutôt que de viser un seuil dans l'absolu.

## Reconversion et seniors

Il n'y a pas d'âge pour apprendre la méthode des dix doigts : la mémoire musculaire se construit à tout âge, simplement un peu plus progressivement. L'essentiel est d'accepter une phase initiale plus lente que sa vitesse « à l'ancienne », le temps que le nouveau geste devienne plus rapide que l'ancien réflexe. Une étude publiée dans la revue *Human Factors* sur la transition entre un ancien et un nouveau mode de frappe a montré que cette période de creux temporaire de performance est précisément le moment où le risque d'abandon est le plus élevé : par réflexe d'efficacité immédiate, on a tendance à revenir à son ancienne méthode dès qu'elle redevient plus rapide, même de façon marginale, ce qui empêche la nouvelle méthode de s'installer durablement <sup>[6]</sup>. Savoir que ce creux est normal et temporaire (il dure généralement de deux à trois semaines) aide à le traverser sans abandonner prématurément.

Une étude de référence sur le vieillissement et la frappe apporte une bonne nouvelle supplémentaire : si le temps de réaction et la vitesse des doigts ralentissent objectivement avec l'âge, les typistes expérimentés compensent en lisant le texte plus en avance, ce qui leur permet de préparer leurs mouvements avant d'en avoir besoin. Résultat : leur vitesse de frappe globale reste comparable à celle de typistes plus jeunes, malgré des réflexes plus lents pris isolément <sup>[12]</sup>. Ce mécanisme de compensation s'acquiert avec la pratique, à tout âge : ce n'est pas la jeunesse qui fait la vitesse, mais l'expérience accumulée.

## Suivre sa progression dans la durée

Quel que soit votre profil, mesurer régulièrement sa vitesse et sa précision (chapitre 13) est ce qui permet de rester motivé sur la durée : voir une courbe progresser est un des meilleurs leviers de régularité, bien plus qu'une simple impression de « je tape un peu mieux ».

## Programme d'entraînement sur 30 jours

Voici un plan d'entraînement progressif, à raison de 10 à 15 minutes par jour. Il reprend l'ordre des chapitres de ce guide ; n'hésitez pas à repasser sur un exercice plusieurs jours de suite si vous ne vous sentez pas encore à l'aise avant de passer au suivant.

| Jours | Contenu                                | Objectif                                    |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1–3   | Posture + rangée de base (chap. 5)     | Mémoriser la position des 10 doigts         |
| 4–6   | Rangée supérieure (chap. 6)            | Taper les premiers mots réels               |
| 7–9   | Rangée inférieure (chap. 7)            | Maîtriser l'alphabet complet                |
| 10–11 | Majuscules et Shift (chap. 8)          | Automatiser le doigt opposé                 |
| 12–14 | Chiffres et symboles (chap. 9)         | Taper des nombres sans hésiter              |
| 15–17 | Accents français (chap. 10)            | Taper é, è, à, ç, ù, ê, â... sans réfléchir |
| 18–19 | Ponctuation (chap. 11)                 | Fluidité sur les phrases complètes          |
| 20–21 | Erreurs fréquentes (chap. 12)          | Corriger ses confusions de doigts           |
| 22–25 | Textes complets (chap. 14)             | Enchaîner des paragraphes entiers           |
| 26–28 | Exercices chronométrés (chap. 13)      | Mesurer et augmenter son WPM                |
| 29–30 | Révision libre + textes de votre choix | Consolider et personnaliser sa pratique     |

Au terme de ces 30 jours, la plupart des débutants constatent un gain de vitesse de 2 à 3 fois supérieur à leur point de départ, avec un geste beaucoup plus naturel.

### Un mot sur les attentes réalistes

Trente jours suffisent pour taper toutes les lettres sans les regarder, mais il est honnête de préciser la suite : selon les retours d'apprenants compilés dans la littérature spécialisée, retrouver une vitesse égale à son ancienne méthode (avant d'apprendre la méthode des dix doigts) prend généralement encore un à deux mois de pratique régulière après ces 30 jours, et atteindre une vitesse nettement supérieure à son point de départ prend plutôt trois à six mois. Ce n'est pas un échec du programme : c'est le temps normal que prend la construction d'une nouvelle mémoire musculaire durable. Les 30 premiers jours posent les fondations ; la vitesse continue de se construire ensuite, notamment grâce à la pratique sur de vrais textes décrite au chapitre précédent.

# Astuces pour progresser plus vite

- **La régularité prime sur la durée.** Mieux vaut 10 minutes chaque jour qu'une heure une fois par semaine : la mémoire musculaire se construit par répétition rapprochée.
- **Ne corrigez pas immédiatement chaque erreur.** Pendant les exercices d'entraînement, terminez la ligne avant de revenir en arrière : s'arrêter à chaque faute casse le rythme et empêche l'automatisation du geste.
- **Variez les textes.** Une fois les bases acquises, entraînez-vous sur des textes que vous aimez lire (articles, extraits de livres) plutôt que sur des exercices répétitifs : la motivation soutient la régularité.
- **Reposez vos mains.** Toutes les 20-25 minutes, faites une courte pause et étirez vos doigts et poignets pour éviter les tensions.
- **Évitez de regarder le clavier, même en cas d'erreur.** Le réflexe de vérifier « juste une fois » retarde l'automatisation de plusieurs jours à chaque fois.
- **Utilisez un outil qui mesure votre progression.** Voir sa vitesse et sa précision progresser au fil des semaines est l'un des meilleurs moteurs de motivation à long terme.

## La motivation sociale, un levier sous-estimé

Progresser seul demande une discipline que tout le monde n'a pas naturellement, et c'est normal. Se fixer un défi contre quelqu'un d'autre, plutôt que contre soi-même, change souvent la donne : un duel chronométré contre un ami, un classement hebdomadaire partagé avec d'autres apprenants, ou une compétition amicale au sein d'une classe créent une raison de pratiquer aujourd'hui plutôt que demain. Si vous apprenez avec KeyPace, ces mécaniques existent déjà sous forme de jeux (duel en temps réel, défi hebdomadaire commun à toute la communauté) : n'hésitez pas à vous en servir comme complément aux exercices de ce guide plutôt que de les négliger comme un simple bonus. Pour les enseignants, le même principe s'applique à l'échelle d'une classe entière via un espace dédié.

## Taper aussi pour se détendre

La frappe régulière n'a pas qu'une utilité pratique : elle peut aussi devenir un moment de calme dans la journée. Taper un texte déjà écrit, sans avoir à réfléchir à ce que l'on va dire, libère l'esprit de toute charge de composition : il ne reste que le texte, le rythme des doigts, et rien d'autre à décider. C'est exactement le type d'activité (répétitive, rythmée, à faible ambiguïté, avec un retour immédiat) que la recherche sur la pleine conscience et sur l'état de flow associe à une réduction du stress et à une forme d'absorption agréable dans l'instant présent <sup>[15]</sup> <sup>[16]</sup>. Une méta-analyse portant sur 47 essais randomisés et plus de 3 500 participants a ainsi montré que les pratiques de ce type produisaient une amélioration

modérée mais réelle de l'anxiété <sup>[17]</sup>. Si une session d'exercices vous semble parfois plus apaisante que contraignante, ce n'est pas un hasard : profitez-en, sans nécessairement chercher à battre votre record de vitesse à chaque fois.

## CONCLUSION

# Et après ?

Vous avez maintenant toute la théorie et les exercices nécessaires pour apprendre, ou réapprendre, à taper au clavier AZERTY avec vos dix doigts, sans les regarder. Comme pour toute compétence motrice, la clé est la régularité : quinze minutes par jour pendant un mois valent mieux qu'une seule longue session.

Si vous souhaitez continuer à vous entraîner avec un accompagnement interactif (leçons progressives, test de vitesse chronométré, jeux de frappe et suivi détaillé de vos statistiques), **KeyPace** ([keypace.be](https://keypace.be)) propose gratuitement les dix premières leçons ainsi qu'un test de vitesse illimité, spécifiquement conçus pour le clavier AZERTY et la langue française. C'est l'outil que nous avons construit pour aller plus loin que ce livre, avec un retour immédiat sur chaque leçon.

Que vous poursuiviez avec ce guide, avec KeyPace, ou avec vos propres textes, l'essentiel est de taper, chaque jour, un peu.

## ANNEXES

# Annexes

### DANS CETTE PARTIE

**01**     Annexe A : Tableau récapitulatif : doigt par touche

---

**02**     Annexe B : Glossaire

---

**03**     Annexe C : Pour aller plus loin

---

**04**     Annexe D : Sources et références

---

## ANNEXE A

# Tableau récapitulatif : doigt par touche

| Doigt              | Rangée chiffres | Rangée supérieure | Rangée de base | Rangée inférieure |
|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|
| Auriculaire gauche | ² & é           | A                 | Q              | W                 |
| Annulaire gauche   | "               | Z                 | S              | X                 |
| Majeur gauche      | '               | E                 | D              | C                 |
| Index gauche       | ( -             | R T               | F G            | V B               |
| Index droit        | è _             | Y U               | H J            | N                 |
| Majeur droit       | ç               | I                 | K              | ,                 |
| Annulaire droit    | à               | O                 | L              | ;                 |
| Auriculaire droit  | ) = °           | P ^ \$            | M ù *          | : !               |
| Pouces             | N/A             | N/A               | Espace         | N/A               |

# Glossaire

**Dactylographie** : art de taper au clavier, historiquement associé aux machines à écrire (« dactylo »).

**Méthode des dix doigts / frappe au toucher** : technique consistant à taper sans regarder le clavier, chaque doigt étant responsable d'une zone fixe de touches.

**WPM (Words Per Minute)** : unité de mesure de la vitesse de frappe, où un mot standard équivaut à 5 caractères.

**Touche morte** : touche (comme ^ ou " sur AZERTY) qui ne produit aucun caractère seule, mais se combine avec la touche suivante pour former une lettre accentuée.

**Rangée de base (home row)** : rangée centrale du clavier (Q S D F G H J K L M ù en AZERTY) sur laquelle les doigts reposent par défaut.

**Précision** : pourcentage de caractères tapés correctement, souvent exprimé en % ; à privilégier sur la vitesse brute en phase d'apprentissage.

## Pour aller plus loin

- **KeyPace** ([keypace.be](https://keypace.be)) : application gratuite d'apprentissage de la dactylographie en français sur clavier AZERTY, avec 65 leçons progressives, un test de vitesse (WPM) incluant une option de suivi oculaire par webcam, un suivi de progression détaillé, et une palette de huit jeux de frappe aux mécaniques variées : « Frappe-mots » (réactivité), « Tireur d'élite » (précision pure), « Simon des mots » (mémoire), « Le Sprint », « Course de dactylo », et des formats sociaux comme le « Duel 1v1 » en temps réel ou le « Boss de la semaine », un défi commun à toute la communauté avec classement hebdomadaire. Offre gratuite (10 premières leçons, test de vitesse illimité, plusieurs jeux) et offre Expert pour l'accès complet, incluant une certification de niveau.
- Pour les écoles et établissements scolaires : KeyPace propose un espace « **Classe** » et une gestion de classes avec licence établissement, disponible sur devis via [keypace.be](https://keypace.be).

## Sources et références

Les statistiques, études et illustrations de ce guide s'appuient sur les sources suivantes.

1. KeyPace, [keypace.be](https://keypace.be) : page d'accueil et foire aux questions sur l'apprentissage de la frappe (consulté en 2026).
2. Wikipédia (édition anglophone), « [Touch typing](#) » (consulté en 2026) : historique de la méthode, repères de vitesse, bénéfices posturaux, et référence à l'étude Aalto/Cambridge sur le nombre de doigts utilisés.
3. Wikipédia (édition anglophone), « [Words per minute](#) » (consulté en 2026), citant notamment : Karat, C.-M., Halverson, C., Horn, D., & Karat, J. (1999). « Patterns of entry and correction in large vocabulary continuous speech recognition systems ». *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '99)*, ACM, p. 568 à 575 ; et Brown, C. Marlin (1988). *Human-Computer Interface Design Guidelines*. Ablex Publishing.
4. Dhakal, V., Feit, A. M., Kristensson, P. O., & Oulasvirta, A. (2018). « Observations on Typing from 136 Million Keystrokes ». *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, ACM. Étude menée par l'Université Aalto (Finlande) et l'Université de Cambridge sur 168 000 volontaires. [userinterfaces.aalto.fi/136Mkeystrokes](https://userinterfaces.aalto.fi/136Mkeystrokes)
5. Feit, A. M., Weir, D., & Oulasvirta, A. (2016). « How We Type: Movement Strategies and Performance in Everyday Typing ». *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, ACM, p. 4262 à 4273.
6. Yechiam, E., Erev, I., Yehene, V., & Gopher, D. (2003). « Melioration and the transition from touch-typing training to everyday use ». *Human Factors*, 45(4), 671 à 683.
7. Wikipédia (édition anglophone), « [AZERTY](#) » (consulté en 2026) : historique, différences avec le QWERTY, touches mortes et caractères accentués.
8. Wikipédia (édition anglophone), « [Repetitive strain injury](#) » (consulté en 2026) : troubles musculosquelettiques liés à l'usage répété du clavier et mesures ergonomiques de prévention.
9. Cerni, T., Velay, J. L., Alario, F. X., Vaugoyeau, M., & Longcamp, M. (2016). « Motor expertise for typing impacts lexical decision performance ». *Trends in Neuroscience and Education*, 5(3), 130 à 138.
10. Pinet, S., & Nozari, N. (2018). « "Twisting fingers": The case for interactivity in typed language production ». *Psychonomic Bulletin & Review*, 25(4), 1449 à 1457.
11. Pinet, S., Zielinski, C., Alario, F.-X., & Longcamp, M. (2022). « Typing expertise in a large student population ». *Cognitive Research: Principles and Implications*, 7, 77.

12. Salthouse, T. A. (1984). « Effects of age and skill in typing ». *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 345 à 371.
13. Kalman, Y. M., Kavé, G., & Umanski, D. (2015). « Writing in a Digital World: Self-Correction While Typing in Younger and Older Adults ». *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(10), 12723 à 12734.
14. TypeLit.io (2026). *The State of Typing* : statistiques agrégées issues de plus de 30 000 utilisateurs, [typelit.io/blog](https://typelit.io/blog) (consulté en 2026).
15. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
16. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
17. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). « Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis ». *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357 à 368.

Les graphiques et le schéma du clavier de ce guide sont des créations originales, réalisées à partir de ces sources ; ils ne reproduisent aucune image tierce.

© KeyPace. Ce guide est distribué gratuitement et peut être partagé librement, à condition de ne pas en modifier le contenu ni d'en revendiquer la paternité. [keypace.be](https://keypace.be)