

Autoévaluation

POUR LES
ADULTES

Une fois le test final complété, répondez aux questions et cochez la réponse qui correspond le mieux à votre situation, le cas échéant.

1. Regardez-vous encore le clavier lorsque vous tapez ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

2. Pensez-vous à organiser votre poste de travail afin que vos yeux soient alignés sur le haut de l'écran ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

3. Adoptez-vous une position ergonomique lorsque vous travaillez à l'ordinateur ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

4. Vous assurez-vous d'avoir un environnement de travail suffisamment lumineux ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

5. Vos mains sont-elles alignées dans le prolongement de vos bras, sans que vos poignets ne soient cassés ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

6. Indiquez ici votre résultat de vitesse lors du test final : _____

7. Quel est votre degré de satisfaction par rapport à ce résultat ?

Insatisfait Peu satisfait Satisfait Extrêmement satisfait

8. Indiquez ici votre nombre d'erreurs : _____

9. Quel est votre degré de satisfaction par rapport à ce résultat ?

Insatisfait Peu satisfait Satisfait Extrêmement satisfait

10. Est-ce que vos doigts revenaient bien à la position de base à chaque fois que vous terminiez de taper un caractère durant le test ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

11. Durant le test, tapiez-vous chaque caractère avec le doigt prescrit par la méthode ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

NOM : _____