



## Objectifs

**En Français :** maîtriser les règles de l'orthographe, de la grammaire et savoir conjuguer. Repérer et corriger les fautes les plus courantes. Apprendre à s'exprimer avec facilité et communiquer. Savoir rédiger avec aisance.

**En Mathématiques :** maîtriser les bases en mathématiques est une nécessité tant dans la vie professionnelle qu'au quotidien.

Reprendre les fondamentaux des mathématiques de façon simple et ludique. Une formation accompagnée de nombreux exercices pratiques sur calculatrice/ordinateur.

A l'issue de cette formation vous aurez pris confiance et vous serez plus opérationnel et efficace dans votre travail et votre quotidien.

► **Type de cours :**  
**Stage pratique**

► **Référence :**  
**FRM1**

► **Durée:**  
**10 jours - 70h de formation**

► **Lieu :**  
**Paris en inter ou en  
intra-entreprise**

**ATTESTATION DELIVRÉE  
EN FIN DE FORMATION**

### Pré-requis :

Aucun

### Public visé :

Toute personne ayant des difficultés à rédiger, communiquer et s'exprimer en français. Toute personne nécessitant une remise à niveau des bases en mathématiques

## Méthodes pédagogiques

Un suivi est assuré tout au long de la formation, afin de valider les progrès effectués.

- Supports de cours (Français+Math)
- Mise en application / Exercices pratiques
- Méthode participative et animée par des séances de communication orales et écrites
- Exercices de calculs pratiques sur calculatrice
- Incitation à la poursuite d'un travail personnel
- Evaluation en fin de formation

# Programme de formation

## Français - Remise à niveau

### EXPRESSION ORALE

Lecture / Questions de compréhension autour d'un texte : Savoir s'exprimer à l'oral.  
Mises en situation

### EXPRESSION ECRITE

Compréhension écrite. Répondre correctement à des questions à l'écrit  
Méthodologie de résumé de Textes  
Maîtriser l'usage des structures de base du français (courrier)- Formules d'usage  
Comment déjouer les pièges de la langue française ?

### CONNAISSANCE DES CLASSES DE MOTS

Les pronoms personnels  
L'ensemble des articles  
Noms propres/ Noms communs  
Les genres et les nombres  
Les groupes des verbes  
Verbes à l'infinitif/ Verbes conjugués  
Les compléments circonstanciels  
Les adjectifs qualificatifs  
Maîtriser les temps usuels de l'indicatif  
Passé composé- Imparfait- Passé Simple  
Présent  
Futur simple- Futur Proche

### ORTHOGRAPHE

L'Orthographe d'usage  
Les erreurs d'orthographe courantes  
Les règles d'orthographe spécifiques  
Le pluriel, le féminin et le masculin, l'écriture des nombres  
La ponctuation et signes graphiques  
Accords des noms, adjectifs, participes et verbes  
Homonymie  
Les principaux mots invariables  
Les adverbes de manière

### GRAMMAIRE

La grammaire du Français : Les règles de grammaire  
Le verbe (accords, conjugaison)  
CONJUGAISON  
Les auxiliaires - L'auxiliaire "être"- L'auxiliaire "avoir"  
Faire le point sur les groupes des verbes.  
La concordance des temps  
Conjuguer au Présent  
Le participe passé et le participe présent - Quand faut-il accorder le participe passé ?  
Le participe passé : règles de base  
Réviser les accords du participe passé  
Savoir appliquer la terminaison des temps.  
Éviter la confusion : subjonctif/indicatif - conditionnel/futur - temps composés/temps simples.  
L'impératif  
La confusion entre le futur et le conditionnel 2

# Mathématiques - Remise à niveau

## La numération

Nombres entiers et décimaux  
Division décimale  
Arithmétique  
Multiples  
Diviseurs  
Divisibilité  
Fractions (nombre positif)  
Ordre  
Opérations sur les fractions  
Nombres relatifs  
Opposé  
Ordre  
Proportionnalités

## Les opérations mathématiques :

Addition  
Soustraction  
Multiplication  
Division  
Règle de trois

## Applications pratiques :

Utilisation de la calculatrice  
Utilisation d'un tableur

Puissances  
Opérations sur les puissances  
Notations scientifiques

Les unités de mesure  
Mm, cm, dm, m...  
Equivalence des mesures

## Géométrie

Les figures géométriques de base  
Notions de fraction  
Notions de proportion

## Résolution de problèmes

simples liés aux actes quotidiens de la vie privée et/ou professionnelle \*  
Pourcentages, règle de trois, calcul des intérêts, crédits, calcul de la TVA....

# Derniers témoignages

**Ivy A. (SOCIETE ALGESEM)** “Toutes les matières sont intéressantes, j’ai appris beaucoup de choses et j’aimerais approfondir. J’ai été très contente de la formation, je la recommande. Merci, merci, merci au formateur, thank you and God bless you.”

**Jacqueline F.** “Toutes les matières ont été intéressantes. J’ai été particulièrement intéressée par la grammaire. Le formateur a été très compétent donc je recommanderai cette formation à mes amis et à mes collègues. Merci, merci, merci.”

**Claudine N.** “ La formation m’a donné envie d’apprendre et je n’avais plus envie d’arrêter. J’aimerai bien approfondir la maîtrise du Français. La formation m’a apporté plus de confiance en moi et j’en ai été très satisfaite. Je tiens vraiment à vous remercier de m’avoir donné l’envie d’apprendre, dorénavant je vais être positive. Je recommande tout à fait la formation.”



## Nous contacter

**CFORPRO**  
**Centre de formation professionnelle**

**Siège social :**  
**Tour de l’horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS**

**Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.75.51.40.24**  
**Mail : [contact@cforpro.com](mailto:contact@cforpro.com) - Internet : [www.cforpro.com](http://www.cforpro.com)**



**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75  
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**