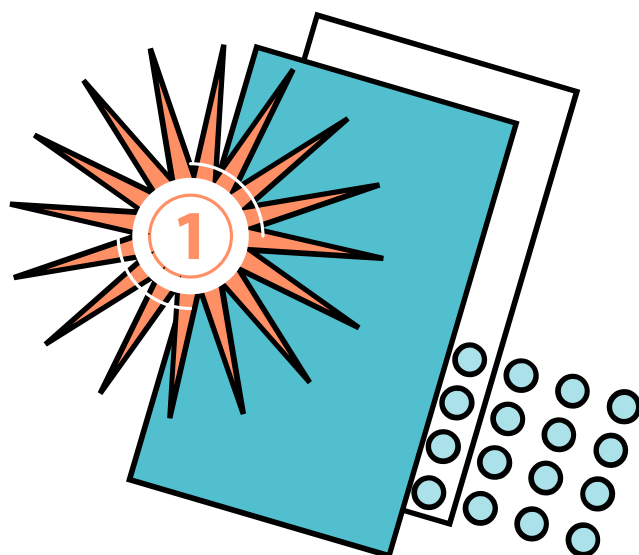


CAHIER D'EXERCICES



✦ **ENTRAÎNEMENT** ✦ **15 MIN/JOUR** ✦



&



Pour ne pas perdre la mémoire, entraîne-la !

Vous êtes de plus en plus nombreux à me demander davantage d'exercices pour entraîner votre mémoire. Voici un entraînement de mémorisation fun et convivial !

15 min d'entraînement par jour 📌



UNE COURTE VIDÉO D'ENTRAÎNEMENT À REGARDER

Une vidéo pratique et rapide, où nous mémoriserons ensemble diverses notions en moins de 5 min.



DES JEUX D'ANCRAGE

Ancrons les nouvelles connaissances apprises. J'ai fait particulièrement attention à rendre ces jeux les plus amusants et rapides possible.

Vous trouverez les corrections de ces jeux à la fin du cahier.



UN APPORT THÉORIQUE

L'idée n'est pas de vous donner le mode d'emploi de notre mémoire, car malheureusement il n'en existe pas. Cependant, la science avance tous les jours sur le sujet et a largement documenté certains principes qui fonctionnent bien (l'entraînement par récupération, révisions espacées, double encodage, etc.). Inversement, les scientifiques ont aussi démontré que certaines méthodes ne fonctionnaient pas du tout (relire son cours en boucle, écouter son cours en dormant, etc.)

Cette troisième partie sera l'occasion d'explorer une question pratique ou un aspect théorique de votre mémoire.

AU PROGRAMME

- Retenir sa liste de courses
- Retenir le titre d'une œuvre et le nom de son auteur
- Savoir dire "je t'aime" dans 7 langues étrangères ❤️
- Apprendre 9 mots en langue des signes (LSF)
- Découvrir la plus ancienne méthode de mémorisation
- Les 10 habitudes pour vivre en bonne santé
- Apprendre une liste de 10 stations de métro

Qui sommes-nous ?



Les vidéos utilisées dans ce cahier d'exercices font suite à mon premier partenariat avec la Fondation Alzheimer en 2020, rendu possible par Dr Good.

Je suis Sébastien Martinez, ingénieur de formation, champion de France de mémoire, président de l'Association des sports de mémoire, auteur et formateur.

Passionné par la transmission, je dirige un centre de formation pour contribuer à diffuser ces méthodes dans nos écoles. Aujourd'hui je développe un média et des ressources (dont ce cahier fait partie) pour accompagner plus globalement les élèves, étudiants, enseignants et parents qui souhaitent mieux apprendre ou faire apprendre.

Si vous souhaitez recevoir les nouveaux conseils et mises en application, c'est ici !!!



Acteur majeur de la recherche sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées en France depuis 10 ans, **la Fondation Alzheimer** en est le premier financeur non-gouvernemental. Sa mission est de mobiliser tous les acteurs (chercheurs, médecins, professionnels de la santé, aidants...) en capacité de lutter contre la fatalité de la maladie d'Alzheimer.

La fondation s'articule autour de 4 axes :

- Le financement de projets de recherche audacieux et le soutien aux jeunes chercheurs.
- Le développement d'outils de recherche performants et originaux.
- La création et l'entretien de synergies et d'interactions au sein de la communauté scientifique et médicale.
- L'information et sensibilisation du grand public sur la recherche, les moyens de prévention et les moyens pour préserver son capital cerveau.



Apprendre une liste (de courses)

J1 - Vidéo du jour



Aujourd'hui, amusons-nous à mémoriser la fameuse liste de courses. Vous allez voir, avec de la pratique ça devient vraiment sympa de faire ça en famille, avant de partir au magasin ! Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J1 - Jeux d'ancrage

A / **Notez les emplacements** que nous avons choisis pour votre fichier du corps

1. TÊTE

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

B / **Numérotez chaque élément de la liste de courses** en fonction de son emplacement dans votre fichier du corps (comme pour les tomates)



Baguette



Papier toilette



Couches



Patates



Lentilles



Pâtes



Savon



1.Tomates



Fromage



Mouchoirs



Entraînement

C / Maintenant, prenez le temps d'écrire la liste des 10 éléments que nous avons mémorisés

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

J1 🔍 La question “magique” pour tout mémoriser !

Cette méthode d'association fonctionne bien avec des exemples concrets. Mais **comment faire avec des notions plus conceptuelles**, comme “amour”, “pléistocène”, “transition”, “servir”, etc. ? La clé, c'est d'arriver à trouver une association personnelle pour ce concept.

Posez-vous cette question “magique” :

À quoi cela me fait-il penser ?

Si l'on applique cette question à l'amour, on peut avoir comme références :

- Une personne : sa maman, son ou sa chéri(e) ou toute personne que l'on aime
- Un objet : son doudou, son plat préféré
- Une action : le fait d'embrasser quelqu'un, de faire un câlin

C'est plus compliqué pour “Pléistocène”. Si vous ne trouvez pas de lien logique, vous pouvez utiliser des liens loufoques :

Play sur scène, quelqu'un qui joue à la PlayStation sur une scène (“play sur scène”)



Amusez-vous avec cette question ! Plus vous vous la poserez, plus ce sera facile.



Apprendre des paires d'informations

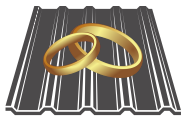
J2 - Vidéo du jour



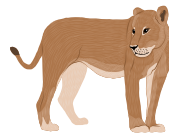
Il peut arriver qu'on ne retrouve pas le nom d'un acteur qui joue dans tel film, ou bien le nom de l'auteur qui a écrit tel livre. Pour vous entraîner à associer des paires d'informations, je vous propose de vous entraîner avec 7 films qui ont fait beaucoup d'entrées au box office en France. Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J2 - Jeux d'ancrage

A / **Retrouvez les noms des réalisateurs** avec les illustrations proposées



- Sergio Leone
- James Cameron
- Gérard Oury
- Olivier Nakache
- David Hand
- Victor Fleming
- Éric Toledano



B / **Connectez les titres** des films à leur réalisateur

- | | | |
|--------------------------------|---|----------------|
| Titanic | • | Sergio Leone |
| Bienvenue chez les ch'tis | • | Dany Boon |
| Intouchable | • | James Cameron |
| Blanche-Neige et les 7 nains | • | Gérard Oury |
| La grande vadrouille | • | Nakache |
| Autant en emporte le vent | • | David Hand |
| Il était une fois dans l'Ouest | • | Victor Fleming |
| | | Éric Toledano |



Entraînement

C / Retrouvez les noms des réalisateurs correspondants aux films indiqués
(sans vous aider de la page précédente)

Intouchable : _____ La grande vadrouille : _____

Titanic : _____ Bienvenue chez les ch'tis : _____

Autant en emporte le vent : _____ Il était une fois dans l'Ouest : _____

_____ Blanche-Neige et les 7 nains : _____

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice C du jour précédent.
- Prenez le temps de refaire l'exercice C d'il y a 3 jours.

J2 🔍 Je n'arrive pas à rester concentré !

C'est sûrement le problème le plus important quand on parle de mémorisation.
Pour arriver à rester concentré, il faut déjà **identifier ce qui nous distrait**.

Il existe 2 types de distracteurs :

1. Les distracteurs externes :

Le bruit du voisin qui parle fort, un téléphone qui sonne, un chat qui passe par là...

La méthode la plus efficace **c'est de les supprimer**. On met un casque antibruit, des boules Quies. On peut travailler dans un lieu calme.

2. Les distracteurs internes :

Ce sont principalement nos pensées ou des douleurs physiques. Il est impossible de supprimer nos pensées, la clé sera donc de les orienter vers notre objectif ou de les apaiser.

- **Pour orienter tes pensées**, tu peux être actif pendant ton apprentissage (prendre des notes, poser des questions, gribouiller).
- **Pour apaiser tes pensées**, tu peux essayer de réduire ta charge mentale en faisant une liste de choses à faire (la to-do list). L'objectif étant de mieux se focaliser sur une tâche en les effectuant les unes après les autres. Il existe tout un arsenal de stratégies qui vont te permettre de réduire cette charge mentale : faire du sport, de la méditation, du yoga, de la sophrologie, pratiquer des techniques de respiration, de visualisation positive, etc.



Apprendre du vocabulaire en langues étrangères

J3 - Vidéo du jour

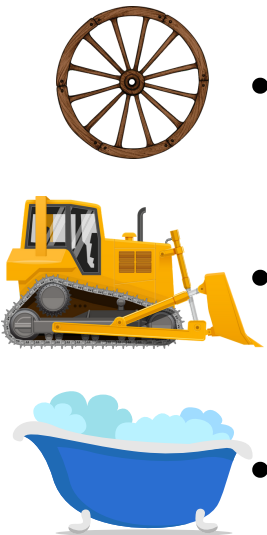


Aujourd'hui nous allons mémoriser du vocabulaire en langues étrangères. Je vous propose d'apprendre à dire "je t'aime" dans 7 langues différentes (+1 avec la langue des signes). Vous pourrez réutiliser cette méthode avec n'importe quelle autre langue.

Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J3 - Jeux d'ancrage

A / Amusez-vous à **retrouver les associations** pour chaque pays



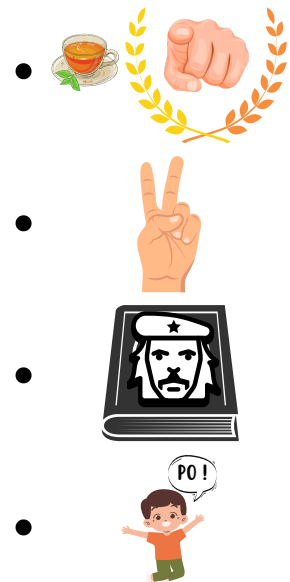
-  Espéranto  •
-  Serbe  •
-  Albanais  •
-  Bulgare  •
-  Polonais  •
-  Grec  •
-  Roumain  •



B / Retrouvez les associations pour chaque traduction de "je t'aime"



- *Mi amas vin* •
- *Volim te* •
- *De doua* •
- *Obichante* •
- *Kocham cię* •
- *Sa gapo* •
- *Te iubesc* •





Entraînement

C / Retrouvez la langue correspondant à chaque traduction de "je t'aime"

Mi amas vin ●

● Grec 

Obichante ●

● Bulgare 

Volim te ●

● Roumain 

Sa gapo ●

● Albanais 

Kocham cię ●

● Espéranto 

Te iubesc ●

● Polonais 

De doua ●

● Serbe 

D / Ecrivez ou prononcez "je t'aime" dans chaque langue
(sans vous aider des exercices précédents)

Grec _____

Espéranto _____

Bulgare _____

Polonais _____

Roumain _____

Serbe _____

Albanais _____

LSF _____

(Langue des signes française)

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice C du jour précédent.

J3 Fais des erreurs !

Pour apprendre vite et durablement, l'erreur est ta meilleure amie. Ça peut paraître contre-intuitif et pourtant c'est la clé.

Personne n'y arrive du premier coup, personne ! Nous avons tous appris à marcher en chutant des centaines de fois.

Mais pour pouvoir chuter, faire des erreurs, on a besoin d'être actif et de s'engager.

C'est pourquoi, en plus des vidéos de mises en pratique, je te propose des jeux d'ancrage. Ils sont là pour rendre ce cahier plus ludique, mais aussi pour t'accompagner à faire ces erreurs, en douceur.

Relire les corrections que je te propose à la fin du cahier ne te fera pas progresser. Ose te faire confiance. Grâce à cet engagement, ta correction te sera bénéfique et ta capacité à mémoriser, renforcée.



Apprendre du vocabulaire en LSF

J4 - Vidéo du jour

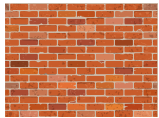


Aujourd'hui nous allons apprendre à mémoriser du vocabulaire dans la langue des signes française (LSF).

Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J4 - Jeux d'ancrage

A / Retrouvez l'association : signe/signification



•

• Je t'aime •

•



•

• Gâteau •

•



•

• Ça va •

•



•

• Encore •

• Stop •

• Le bain •

• Jouer •

• Merci •

• Bonjour •



•

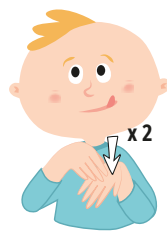
•



B / Retrouvez les mots des 5 signes suivants













Entraînement

C / Retrouvez les signes des mots suivants sans vous aider de la page précédente

Je t'aime

Encore

Jouer

Gâteau

Stop

Merci

Ça va

Le bain

Bonjour

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice D du jour précédent.
- Prenez le temps de refaire l'exercice C d'il y a 3 jours.

J4 🔍 Est-ce bien d'écouter de la musique en travaillant ?

Les études scientifiques sont plutôt claires : on est moins attentif quand on travaille avec de la musique. Pourtant, beaucoup de mes élèves le font ! Sont-ils complètement dans l'erreur ? Pouvons-nous nuancer ?

Comprenons ce qui se passe dans notre tête quand on écoute de la musique.

Elle peut nous aider à couper les distracteurs externes. On n'entend plus les travaux de la rue, les personnes qui parlent dans la pièce d'à côté. Dans ce cas, elle est vertueuse.

À l'inverse, la musique peut déclencher des distracteurs internes. On pense à une soirée entre amis, à ses vacances, etc. Cette seconde conséquence est un véritable problème. Les études scientifiques montrent que seule la musique classique, sans paroles, permet de limiter ces distracteurs internes.

J'émettrais cependant une nuance : même si la musique a plutôt un effet négatif sur l'attention, elle peut procurer du plaisir, voire motiver à travailler.

Lorsque l'on a besoin de beaucoup travailler (environ 8h à 12h par jour), elle peut aider à maintenir un rythme soutenu. Certaines activités d'apprentissage exigent en effet une attention moins importante et donc peuvent facilement être accompagnées d'un fond sonore.

De plus, il est possible de se créer un palais mental sonore avec une playlist de musique que l'on connaît par cœur. Et ainsi de mémoriser un cours grâce à cette musique !

Si vous ne connaissez pas encore le palais mental, rassurez-vous, nous allons le pratiquer dès demain.



Apprendre une liste avec un palais mental

J5 - Vidéo du jour



Aujourd'hui je vous propose de mémoriser une liste de 7 jeux de société à faire en famille avec la plus ancienne méthode de mémorisation connue : le palais mental.

Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J5 - jeux d'ancrage

A / Retrouvez les associations et les noms des jeux de société

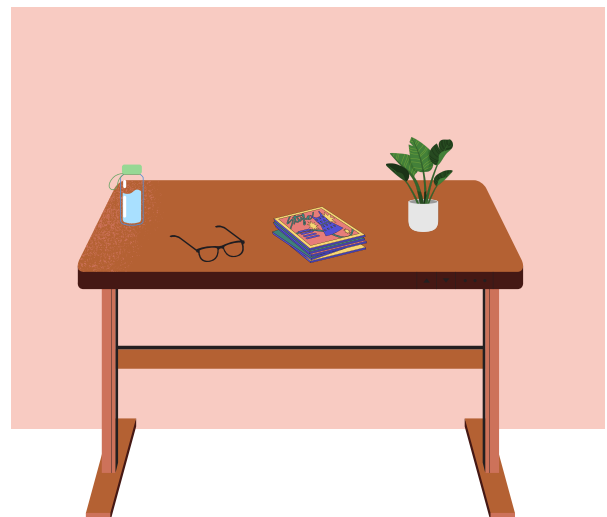


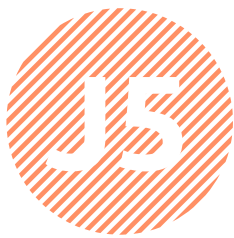
- | | | |
|---|--------------------------|---|
| • | Dixit | • |
| • | Concept | • |
| • | La fiesta de los muertos | • |
| • | Splendor | • |
| • | Les aventuriers du rail | • |
| • | Les Colons de catane | • |
| • | Celestia | • |



B / Retrouvez les 7 emplacements de ces jeux dans notre palais mental

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____





Entraînement

C / Restituez la liste des jeux de société dans l'ordre (sans vous aider de la page précédente)

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice C du jour précédent.
- Prenez le temps de refaire l'exercice C d'il y a 3 jours.

J5 🔍 Quand réviser pour ne plus oublier ?

Notre mémoire est comme un chemin en forêt. Si tu le prends régulièrement, il sera de plus en plus praticable et visible. Si tu arrêtes de l'emprunter, la nature reprendra ses droits et tu en perdras l'accès.

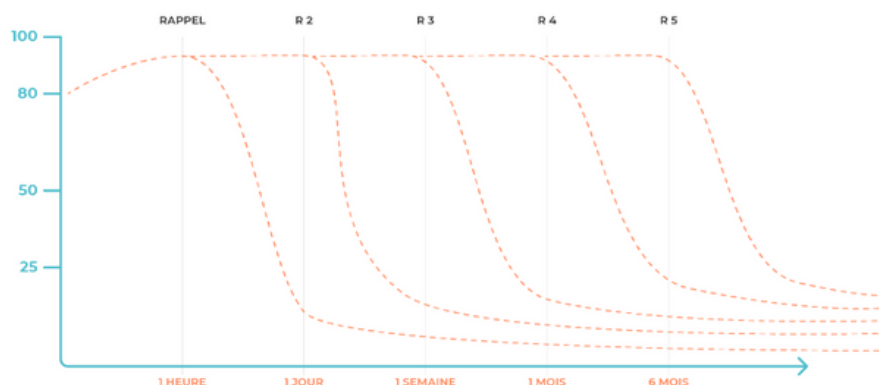


Cette analogie permet de comprendre la découverte d'Hermann Ebbinghaus en 1885 : la courbe de l'oubli. **Toute information a besoin d'être révisée, utilisée ou réactivée pour ne pas être oubliée.** Chacun pourra trouver sa fréquence idéale de révisions, en fonction du temps dont il dispose, et l'ajuster avec la pratique.

Mais pour commencer je te propose de réviser selon le planning suivant :

1h, 1 jour, 3 jours, 1 semaine, 2 semaines et 1 mois... après chaque apprentissage.

Je te propose d'expérimenter la puissance de cette méthode en l'appliquant chaque jour, et ce même si elle semble fastidieuse, longue et difficile à tenir. À force de la pratiquer, tu prendras conscience qu'elle te fait **gagner du temps et qu'elle améliore ta confiance et ton efficacité.** Pour en être convaincu, rien de tel que l'expérience !

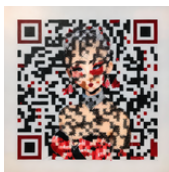


Courbe de l'oubli



10 bonnes habitudes de vie

J6 - Vidéo du jour













Aujourd'hui je vous propose de retenir et d'appliquer les 10 bonnes habitudes de vie pour préserver sa santé mentale (et lutter contre Alzheimer). Elles sont issues du "Guide anti-Alzheimer", du Professeur Philippe Amouyel, président de la Fondation Alzheimer.



Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J6 - Jeux d'ancrage

A / Retrouvez les associations et les bonnes habitudes

	Couper la télé et lire	
	Marcher chaque jour un peu plus	
	Arrêter les apéritifs, prendre plutôt des noix/noisettes/jus antioxydants	
	Arrêter de retenir ses éternuements	
	Prendre des huiles végétales et 2 fois par semaine du poisson	
	Jouer à des jeux de société	
	Arrêter de fumer	
	Perdre du poids si nécessaire	
	Faire des tests cardiovasculaires et prendre de la vitamine D	
	Tester sa vue ou son audition	

B / Retrouvez mentalement l'ordre des 10 emplacements de votre palais mental

				
1 Frigo	— Plaques de cuisson	— Toilettes	— Porte WC	— Dressing
				
— Tiroir cuisine	— Évier	— Table	— Lit	— Table de chevet



Entraînement

C / Restituez la liste des 10 habitudes anti-Alzheimer
(sans vous aider de la page précédente)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice C du jour précédent.
- Prenez le temps de refaire l'exercice D d'il y a 3 jours.

J6 Arrête de relire tes cours !

Oui c'est l'erreur la plus fréquemment commise par les élèves car souvent, les enseignants et les parents leur conseillent de relire leur cours au moins une fois le soir.

**La science est pourtant unanime sur ce sujet :
la relecture d'un cours est la méthode la moins efficace**

Le plus important, c'est d'être actif. Le conseil de réviser le soir est bon si on procède de la manière suivante : tu te testes puis tu te corriges en relisant.

Il existe plusieurs méthodes pour te tester, la plus efficace est de loin **la méthode de la feuille blanche**. Voici en 3 étapes comment appliquer cette méthode :



Choisis le cours que tu veux réviser, note son titre sur une feuille blanche.

Exemple : la Préhistoire, les fonctions usuelles ou les forces.



Sur cette feuille vierge, note toutes les idées qui te viennent à propos de ce cours. En général, tu l'as déjà découvert en classe avec ton enseignant.



Après quelques secondes ou quelques minutes de restitution active, prends le temps de te corriger. Fais une lecture active de ton cours. **Vérifie ce qui est juste, mais aussi les erreurs et les oublis.** Cette correction est très importante, car elle contribue à ton apprentissage. C'est le moment de te questionner sur ton cours. As-tu bien compris ? Quelle question aimerais-tu poser à un expert ?

Relire dans un second temps te permet d'augmenter considérablement ton attention. Tu vas focaliser ta lecture sur les points importants et ainsi gagner en temps et en efficacité



Mémoriser une petite liste

J7 - Vidéo du jour



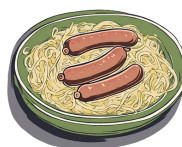
Aujourd'hui je vous propose une activité que vous pourrez refaire pendant vos trajets en transports en commun. Nous allons nous amuser à mémoriser une liste de 10 stations de métro de la ligne 4 parisienne.
Pour voir la vidéo, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

J7 - Jeux d'ancrage

A / Retrouvez l'ordre des images en ajoutant les numéros sous les images
B / Notez le nom de l'arrêt de métro que représente chaque illustration



1
Odéon





Entraînement

C / Restituez la liste des 10 stations de métro sans vous aider de la page précédente

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

RÉVISIONS

- Prenez le temps de refaire l'exercice C du jour précédent.
- Prenez le temps de refaire l'exercice C d'il y a 3 jours.

J7 Comment créer une bonne histoire ?

La méthode de l'histoire est très puissante pour mémoriser des petites listes de 6 à 10 éléments. Au-delà, je conseille d'appliquer la méthode du palais mental.

L'avantage de cette méthode est sa grande flexibilité. Elle est applicable très rapidement. Encore faut-il savoir créer ces récits !



Je vous propose de mettre du **SEL** dans vos histoires pour qu'elles soient mémorables 😊

S, comme Sens. Plus une histoire impliquera vos 5 sens, meilleur sera votre encodage (chaque sens est connecté à une aire cérébrale différente).

E, comme Enfance. Lorsque vous ne trouvez pas de connexion logique, faites appel à l'enfant qui est en vous, en imaginant des choses... absurdes et loufoques !

L, comme lien. Une bonne histoire va créer une connexion entre chaque élément. Comme une chaîne ou des dominos qui s'entraînent dans leur chute.

La prochaine fois que vous oublierez une partie de votre histoire, essayez de la reprendre en ajoutant du SEL pour la corriger et l'améliorer.



Challenge de fin !

Aujourd'hui je vous propose un bonus.

Essayez de restituer l'ensemble des connaissances mémorisées au cours de ces 7 jours de challenges. Si vous avez pris le temps de bien réviser chaque jour, vous devriez être surpris des résultats 😊.

Jour 1 - Restituez les 10 éléments de la liste de courses

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

Jour 2 - Retrouvez les noms des réalisateurs des films suivants

Intouchable : _____

La grande vadrouille : _____

Titanic : _____

Bienvenue chez les ch'tis : _____

Autant en emporte le vent : _____

Il était une fois dans l'Ouest : _____

Blanche-Neige et les 7 nains : _____

Jour 3 - Écrivez ou prononcez "je t'aime" dans les langues indiquées

Grec _____

Espéranto _____

Bulgare _____

Polonais _____

Roumain _____

Serbe _____

Albanais _____

LSF



Challenge de fin !

Jour 4 - Retrouvez les signes des mots suivants

Je t'aime

Encore

Jouer

Gâteau

Stop

Merci

Ça va

Le bain

Bonjour

Jour 5 - Retrouvez la liste des 7 jeux de société dans l'ordre

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

Jour 6 - Restituez la liste des 10 habitudes anti-Alzheimer

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

Jour 7 - Restituez la liste des 10 stations de métro de la ligne 4

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____



Corrections

Jour 1 - Apprendre une liste de courses

Le fichier du corps

- | | |
|------------|-----------|
| 1. Tête | 6. Main |
| 2. Nez | 7. Ventre |
| 3. Bouche | 8. Poche |
| 4. Oreille | 9. Genoux |
| 5. Epaule | 10. Pieds |

La liste de courses dans le palais

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. Tomates | 6. Pâtes |
| 2. Baguette | 7. Fromage |
| 3. Savon | 8. Couches |
| 4. Patates | 9. Mouchoirs |
| 5. Lentilles | 10. Papier toilette |

Jour 2 - Apprendre des paires d'informations

Les associations pour chaque réalisateur

Sergio Leone



James Cameron



Gérard Oury



Éric Toledano



David Hand



Victor Fleming



Olivier Nakache



Titre de film et son réalisateur

Titanic : James Cameron

Bienvenue chez les ch'tis : Dany Boon

Intouchable : Toledano et Nakache

Blanche-Neige et les 7 nains : David Hand

La grande vadrouille : Gérard Oury

Autant en emporte le vent : Victor Fleming

Il était une fois dans l'Ouest : Sergio Leone

Jour 3 - Apprendre du vocabulaire en langues étrangères

Les traductions de "je t'aime" en différentes langues

Grec : *Sa gapo*



Bulgare : *obichante*



Roumain : *Te iubesc*



Albanais : *De doua*



Espéranto : *Mi amas vin*



Polonais : *Kocham cię*



Serbe : *Volim te*



LSF :

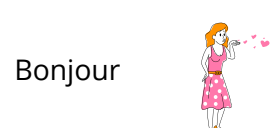
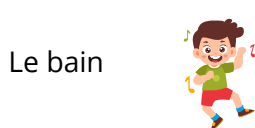
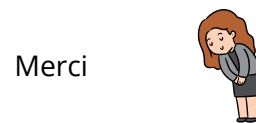
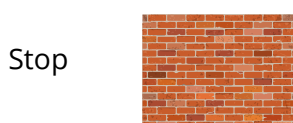




Corrections

Jour 4 - Apprendre du vocabulaire en LSF

Les associations : signe/signification



Les signes et leur mot



Merci



Bonjour



Encore



Stop/fini



Aimer

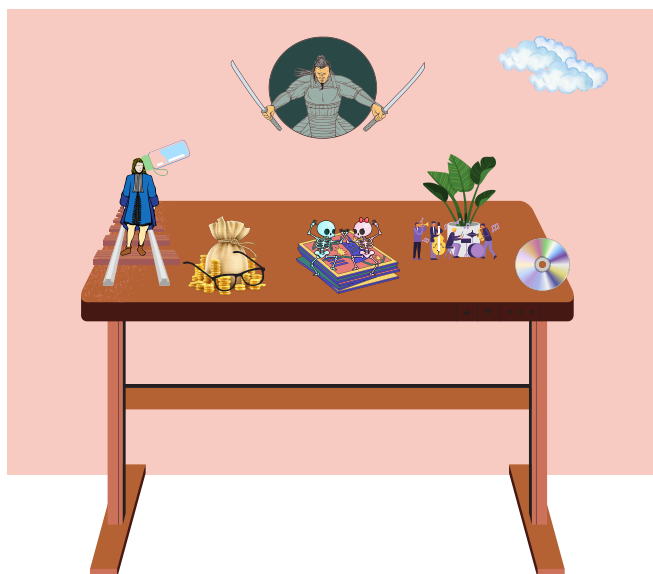
Jour 5 - Apprendre une liste avec un palais mental

Liste des 7 jeux de société

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Dixit | 4. Splendor |
| 2. Concept | 5. Les aventuriers du rail |
| 3. La fiesta de los muertos | 6. Les Colons de catane |
| | 7. Celestia |

Les emplacements des jeux dans notre palais mental

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Table ----- | |
| 2. Plante ----- | |
| 3. Magazine ----- | |
| 4. Lunettes ----- | |
| 5. Gourde ----- | |
| 6. Fond rose ----- | |
| 7. L'air ----- | |





Corrections

Jour 6 - 10 bonnes habitudes de vie

L'ordre des 10 emplacements de notre palais mental

Cuisine

1. Frigo
2. Plaques de cuisson
3. Tiroir de la cuisine
4. Évier
5. Table de la cuisine

Chambre

6. Lit
7. Table de chevet
8. Dressing

Sanitaires

9. Porte des toilettes
10. Toilettes

La liste des 10 habitudes dans l'ordre

1. Couper la télé et lire
2. Marcher chaque jour un peu plus
3. Arrêter les apéritifs, prendre plutôt des noix/noisettes/jus antioxydants
4. Arrêter de retenir ses éternuements
5. Prendre des huiles végétales et 2 fois par semaine du poisson
6. Jouer à des jeux de société
7. Arrêter de fumer
8. Perdre du poids si nécessaire
9. Faire des tests cardiovasculaires et prendre de la vitamine D
10. Tester votre vue ou audition

Jour 7 - Mémoriser une petite liste (les 10 stations de métro)



2
Saint Michel



1
Odéon



7
Réaumur Sébastopol



9
Le Château d'eau



6
Etienne Marcel



4
Châtelet



8
Strasbourg Saint Denis



5
Les Halles



10
Gare de l'Est



3
Cité



Félicitations !

J'espère que ces 7 jours de challenges vous ont plu et redonné confiance en votre capacité de mémorisation.

Apprendre devrait être un jeu pour tous et à tout âge. Si vous rêvez aussi d'un monde où chaque enfant apprend ces méthodes à l'école, voici le programme que je vous propose :



Soyez exemplaire ! Plus vous pratiquerez, plus vous serez imité et plus ces méthodes se diffuseront.

Le meilleur moyen de continuer à pratiquer est de rester en lien avec ma newsletter. Je vous envoie régulièrement des astuces et des exercices directement dans votre boîte mail !



[Cliquez ici](#)



Partagez ce cahier d'exercices avec vos amis qui pourraient être intéressés. Des suggestions ? Envie de nous faire un feed-back ? Vous pouvez nous envoyer un mail à news@sebastien-martinez.com
Merci d'avance et au plaisir de vous retrouver !

Sébastien Martinez

Entrepreneur au service de l'éducation

Fondateur de la Méthode Martinez (2012)

www.sebastien-martinez.com

Ressources

liens cliquables

[Illustrations pour la langue des signes \(hop'toys\)](#)

[Le Guide anti-Alzheimer](#) du Pr Philippe Amouyel

[Les Champions de la mémoire](#) de Sébastien Martinez