



BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE

À DISTANCE : 5 X 2H

POUR QUI ?

- **Elèves de la 3ème à la Terminale** en France (métropole et outre-mer) et à l'étranger
- Tous **établissements d'enseignement supérieur** (universités, classes préparatoires, écoles, grandes écoles, etc.)
- Pour les élèves de ces établissements mais aussi pour les **équipes pédagogiques**

OBJECTIFS

- Expérimenter des méthodes pour rester attentif et motivé
- Optimiser ses capacités d'apprentissage
- Définir les clés du processus de mémorisation efficace
- Pratiquer des stratégies de mémorisation pour apprendre de grandes listes, retenir des cartes/schémas, mémoriser un cours, apprendre du vocabulaire/définitions
- Découvrir des outils pour optimiser les révisions et retenir sur le long-terme
- Prendre conscience des enjeux des tests et auto-évaluations dans le processus d'apprentissage

LE FORMAT À DISTANCE

- La formation est effectuée entièrement à distance, avec la solution de visioconférence Zoom (ou autre solution de votre choix).
- Centralisation des supports et des informations pédagogiques sur la plateforme de cours en ligne Teachable (accessible 7/7j et 24/24h) où chaque participant dispose d'un compte personnel sécurisé.
- Les ressources pédagogiques disponibles :
 - enregistrements (replay) vidéos des sessions disponibles jusqu'à 3 mois après la fin de la formation
 - documents d'animation Power-Point, supports de cours en pdf, fichiers divers
 - quiz en ligne, exercices/corrigés proposés, vidéos tutos
- Groupe privé de discussion WhatsApp (ou autre) animé par le formateur, pour échanger sur ses problématiques, s'entraider/se motiver entre participants





PROGRAMME

SESSION 1 - MÉMORISER UNE LISTE/CHRONOLOGIE

- Tester sa mémoire à court terme
- Identifier les trois étapes du processus de mémorisation
- Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles



Challenge ➔ *Créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 15 éléments*

SESSION 2 - RESTER ATTENTIF ET MÉMORISER DES CARTES/SCHÉMAS

- Apprendre les clés pour maintenir l'attention, expérimenter des outils pratiques
- Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser une carte de géographie
- Associer des images au nom des pays et à leur forme
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir de la forme ou du nom



Challenge ➔ *Mémoriser en autonomie une carte ou un diagramme*

SESSION 3 - FAIRE DES FICHES EFFICACES ET LES MÉMORISER

- Comprendre les clés d'une consolidation efficace (révisions)
- Identifier les familles de fiches et définir leurs avantages
- Créer une carte mentale d'un texte en sélectionnant les mots clés
- Mémoriser la carte mentale grâce à une méthodologie d'ancrage



Challenge ➔ *Créer et mémoriser une carte mentale en autonomie*

SESSION 4 - APPRENDRE DU VOCABULAIRE/DÉFINITIONS

- Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser du vocabulaire et des paires d'informations (capitales/pays, auteurs/livres...)
- Associer des images à des mots abstraits
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir d'un mot
- Comprendre le processus de répétition espacée pour ancrer à long terme



Challenge ➔ *Mémoriser une liste de vocabulaire en autonomie*

SESSION 5 - BILAN ET OUTILS NUMÉRIQUES D'ANCRAGE

- Evaluer les connaissances vues pendant la formation avec un quiz
- Retours d'expérience des participants
- Tester des outils numériques d'ancrage
- Questions/Réponses

5 SESSIONS

en classes virtuelles



4 INTERSESSIONS

- accès aux ressources pédagogiques en ligne
- replay de chaque session
- entraînement & tutorat à distance
- échange dans le groupe de discussion

SESSION 1 - 2H
MÉMORISER UNE LISTE

SESSION 1

ENTRE LA SESSION 1 & 2

EXERCICE PRATIQUE → RÉALISER UN PALAIS MENTAL POUR MÉMORISER UNE LISTE

- SESSION 2 - 2 H**
- RESTER ATTENTIF
 - MÉMORISER DES CARTES

SESSION 2

ENTRE LA SESSION 2 & 3

EXERCICE PRATIQUE → MÉMORISER UNE CARTE DE GÉOGRAPHIE

SESSION 3 - 2H
FAIRE DES FICHES EFFICACES

SESSION 3

ENTRE LA SESSION 3 & 4

EXERCICE PRATIQUE → RÉALISER UNE CARTE MENTALE

SESSION 4 - 2H
APPRENDRE DU VOCABULAIRE

SESSION 4

ENTRE LA SESSION 4 & 5

EXERCICE PRATIQUE → MÉMORISER DU VOCABULAIRE EN ANGLAIS

- SESSION 5 - 2H**
- BILAN
 - OUTILS NUMÉRIQUES
 - QUESTIONS / RÉPONSES

SESSION 5

LES FORMATEURS



Depuis 2012

SÉBASTIEN MARTINEZ - FONDATEUR DE LA MÉTHODE

Sébastien Martinez, est champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018). Depuis 10 ans, il transmet ses méthodes aux étudiants, aux enseignants et aux entreprises. Il est l'auteur de "*Une mémoire infallible*", "*La mémoire est un jeu*", "*Une mémoire de roi*" (éditions Premier Parallèle).



Depuis 2019

GUILLAUME PETIT-JEAN

Champion de France de mémoire en 2019 et vice-champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018. Après plusieurs années à l'étranger, il crée en France son entreprise de coaching pour aider ses clients à optimiser leurs performances professionnelles et leur quotidien.



Depuis 2017

AGNÈS BURGERS

Agnès Burgers, Maître de Conférences, ingénieur des Mines et Docteur en Mécanique et Génie Civil, enseigne depuis 2013 dans le supérieur (en école d'ingénieur, architectes) et dans la formation continue.



Depuis 2016

NICOLAS LUEZ

Nicolas Luez, ingénieur des Mines, formateur professionnel depuis 2011, intervient comme ingénieur, formateur et concepteur de formations pour EDF.



RÉFÉRENCES

ET INTERVENTIONS

Enseignement privé et public

- APEL
- AEFE
- Réseau Canopé
- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Université de Limoges
- École des mines d'Ales
- LAENNEC Lyon & Paris
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institut Villebon Charpak
- Segmo
- IPAG Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISUPNAT
- ISCOM Rouen
- Cours Legendre



Entreprises

- EDF
- Dassault
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- GL EVENTS
- Acoss
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Banque Cantonale Vaudoise
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia
- L'Oréal

Interventions

écoles françaises à l'étranger

- École Française Internationale de Casablanca
- Lycée Français de Singapour
- Lycée Français de Shanghai
- Lycée Français Hong Kong
- Lycée Français du Koweït
- Lycée Français de Dubaï
- Lycée Louis Massignon Abu Dhabi
- Lycée Français de Prague

