

**BOOSTER SA MÉMOIRE  
NIVEAU 1**



**LA MÉTHODE MARTINEZ**

**GAGNER EN CONFIANCE ET EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL**

## Objectif principal

Acquérir des outils et des méthodes de mémorisation visant à optimiser les performances de sa mémoire en situation professionnelle

## Public visé

Tout public (salariés, cadres, chefs d'entreprise), toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Gérer son attention et maintenir une concentration de bonne qualité
- Apprendre par la pratique en s'entraînant avec des exercices ciblés et adaptés :
  - à mémoriser une grande liste pour une présentation sans notes
  - à synthétiser un contenu pour le restituer plus facilement
  - à apprendre des paires d'informations (noms/visages, vocabulaire anglais ou technique)
- Augmenter sa capacité de stockage d'informations et de restitution des informations mémorisées sur le long terme

### Modalités :

Un premier entretien téléphonique permet de déterminer le profil des futurs stagiaires, vos objectifs, d'adapter le parcours. Le planning et les dates de formation seront déterminés en fonction de vos disponibilités.

### Délai d'accès à la formation :

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est habituellement d'un mois.

### Capacité & durée :

- groupe de 6 à 20 personnes
- à distance : 9h
  - 4 sessions de 2h
  - 1 session bilan d'1h
- en présence : 7h sur 1 jour

### Tarif :

- 2500€HT (3000€ TTC) pour un groupe
- formation-sur-mesure : nous consulter

# PROGRAMME\*



2H

MODULE 1

## FAIRE UNE PRÉSENTATION SANS NOTES

---

- Tester sa mémoire à court terme
- Identifier les 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
- Restituer la liste en séquence

Objectif ➡ *Mémoriser une liste d'idées pour une présentation sans notes*

Mise en pratique ➡ *Créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 10 éléments*



2H

MODULE 2

## MÉMORISER DES NOMS ET DES VISAGES

---

- Utiliser la technique du Pomodoro pour organiser son temps de travail
- Pratiquer la technique du SAC nuage avec un trombinoscope
- Associer des images au nom des personnes et à leur visage
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir du visage ou du nom

Objectif ➡ *Utiliser la méthode SAC pour retenir une association d'idées*

Mise en pratique ➡ *Mémoriser un trombinoscope*



2H

MODULE 3

## SYNTHÉTISER UN CONTENU POUR LE RESTITUER

---

- Identifier les deux familles de fiches
- Définir les avantages de chaque famille
- Sélectionner les mots-clés d'un texte
- Créer une carte mentale (Mind Mapping) à partir d'un texte
- Restituer la carte mentale de mémoire

Objectif ➡ *Synthétiser et mémoriser un contenu*

Mise en pratique ➡ *Créer et mémoriser une carte mentale*



2H

MODULE 4

## MÉMORISER DES PAIRES D'INFORMATION

---

- Pratiquer la technique du SAC avec du vocabulaire
- Associer des images à des mots
- Connecter les associations entre elles grâce à l'imagination
- Restituer l'information demandée à partir d'un mot
- Décrire le processus de répétition espacée

Objectif ➡ *Mémoriser des paires de mots en langue étrangère*

Mise en pratique ➡ *Mémoriser du vocabulaire en anglais*



1H

## BILAN ET ÉVALUATION À CHAUD

---

- Bilan du parcours et appréciation des stagiaires
- Questions / réponses
- bonus : outils numériques

\*LA DURÉE EST ADAPTÉE EN FONCTION DU FORMAT (À DISTANCE OU EN PRÉSENCE)

# MODALITÉS D'INSCRIPTION & ORGANISATION

## Pour vos demandes de formation

Contactez Delphine Reymond, notre responsable administrative (réponse sous 48h) :

**contact@sebastien-martinez.com**  
**(+33) 06 51 47 62 46**

*(du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30)  
ou par le formulaire de contact sur notre site*

Après un entretien téléphonique personnalisé, un devis vous sera proposé.

Nous vous transmettrons au maximum sous 8 jours, tous les documents nécessaires :

- devis
- programme

## En situation de handicap ?



Nous essaierons d'adapter nos formations à vos besoins ou nous vous orienterons vers d'autres organismes.

Contactez Delphine Reymond, notre référent handicap :

**contact@sebastien-martinez.com**  
**(+33) 06 51 47 62 46**

*(du lundi au vendredi 10h-12h30/14h-17h30)  
ou par le formulaire de contact sur notre site*

Quelques jours avant le début de la formation, un courriel avec toutes les informations pratiques est envoyé au(x) participant(s) ou au référent pédagogique en charge de transmettre les convocations.

Ce courriel comprend :

- rappel des dates, horaires et lieu des sessions
- le support de cours à imprimer
- les liens de connexion :
  - pour s'inscrire au cours en ligne et accéder aux replays des sessions à venir
  - pour rejoindre le groupe de discussion
  - pour rejoindre la réunion en visio
- les coordonnées de notre référent pour l'assistance technique et pédagogique

## Évaluation des acquis :

1 - validation théorique avec des quiz à faire pendant les séances et pendant les intersessions sur la plateforme de cours en ligne Teachable.

2- validation des activités d'entraînement/de la pratique par la réalisation des challenges.

Le stagiaire peut choisir un contenu à mémoriser et à restituer parmi ceux proposés ou de son choix (ex : une liste, une carte, un cours, etc.).

Les productions peuvent être partagées dans le groupe de discussion ou la plateforme de cours en ligne pour être corrigées par le formateur et inspirer les autres participants.

# MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR

## Notre méthode pédagogique

- Acquérir des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Parcours d'apprentissage à distance fractionné pour une meilleure assimilation et un meilleur engagement
- Favoriser une dynamique de groupe et de bienveillance, échanges, retours d'expérience

## Déroulé pédagogique

\*uniquement pour la formation à distance

- Attentes des participants + présentation du planning de la session/journée.
- \*Présentation de la plateforme pédagogique en ligne
- \*Retour et partage d'expérience sur la séance précédente
- Apport théorique
- Explication et application d'une nouvelle méthode en groupe
- Application de la méthode en sous-groupe de 2-3 personnes
- Débriefing général
- \*Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer pendant les intersessions

## Vos formateurs



SÉBASTIEN MARTINEZ - [Fondateur de la méthode, auteur et conférencier](#)

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, enseignants et entreprises. Il est l'auteur de "Une mémoire infailible", "La mémoire est un jeu", "Une mémoire de roi" (éditions Premier Parallèle).



Guillaume PETIT-JEAN - [Athlète de la mémoire & conférencier](#)

Double champion de France de mémoire en 2019 et 2021 et vice champion du monde aux côtés de l'équipe de France en 2018, Guillaume est passionné par le potentiel humain. Après 10 ans dans les finances et le consulting à l'étranger, il a choisi de se consacrer à sa passion en devenant coach de transition professionnelle et formateur/conférencier en stratégies de mémorisation.

# OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

## FORMATION EN INTRA EN PRÉSENCE

Nous privilégions une disposition des tables en U.

### Pendant la formation :

- Le formateur utilise un paperboard, la vidéo-projection pour diffuser un diaporama Power Point pour animer la session
- Un book pédagogique papier est fourni en début de cours pour faciliter la prise de notes et l'accès aux supports pour les exercices.

## FORMATION À DISTANCE

À travers des modules progressifs, le stagiaire pourra s'approprier les outils afin d'appliquer ses acquis à son projet professionnel. Nous utilisons la solution de visioconférence Zoom (ou autre plateforme). Les fonctions utilisées sont le tchat, le partage d'écran, le travail en sous-groupes et les sondages. En cas d'absence pendant une classe virtuelle, il est possible de voir le replay.

Votre équipement : le stagiaire doit disposer d'un ordinateur/tablette/Smartphone avec une connexion Internet, accès vidéo + micro. La possession d'une webcam et d'un micro est préférable mais non obligatoire.

### Pendant les séances :

- Le formateur s'appuie sur un diaporama Power Point pour animer la session
- Le stagiaire dispose également d'un support de cours en PDF

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 :

- enregistrements (replay) vidéos des sessions disponibles jusqu'à 1 an 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)

### Encadrement :

- Tutorat à distance : les intersessions sont animées par le formateur via le groupe de discussion en ligne.
- Logistique : pour toute question technique (accès aux classes virtuelles et à la plateforme de cours en ligne) un membre de notre équipe se tient disponible

# RÉFÉRENCES

## Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Sud
- Faculté de droit Julie-Victoire Daubié (Lyon 2)
- Université de Limoges
- APEL académique de Bretagne
- APEL académique Orléans-Tours
- APEL du Var
- AEFE
- LAENNEC Lyon - Paris - Marseille
- Master Prépa santé Marseille
- Prépa Segmo
- Collège Ostéopathique de Provence
- Medisup
- ISUPNAT
- Cours Legendre
- École des mines d'Ales
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institution Sainte Marie (83)
- Institut Villebon Charpak
- AFEHP
- Réseau Canopé
- AFPPCD
- IPAG Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISCOM Rouen

## Entreprises

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

## Ecoles 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