

COLLÈGES ET LYCÉES



LA MÉTHODE MARTINEZ

CONFÉRENCE ATELIER MÉMO-X-PÉRIENCE

EN VISIOCONFÉRENCE : 3H

POUR QUI ?

- élèves de la 4^{ème} à la Terminale en France (métropole et outre-mer) et à l'étranger

OBJECTIFS

- apprendre à gérer son attention
- rester concentré et motivé
- retrouver confiance en sa mémoire
- découvrir et expérimenter des stratégies de mémorisation
- retenir sur le long-terme

ORGANISATION

Plusieurs classes de même niveau d'un même établissement sont formées en simultané dans leur salle de cours.

- avant la MémoX :
 - une réunion pédagogique en visio de 30mn est prévue avec les enseignants qui encadreront l'événement dans les classes
 - test de la connexion vidéo et audio avec le référent technique
- Le jour J, dans chaque classe :
 - la visioconférence est projetée sur un grand écran
 - la webcam d'un ordinateur est dirigée vers les élèves pour que le formateur puisse les voir et interagir avec eux
 - une pause de 15 minutes est prévue

 **LIVE** Nous utilisons la solution de salles de visioconférence Zoom



PROGRAMME



2H

MODULE 1

MÉMORISER UNE LISTE

- LE PROCESSUS DE MÉMORISATION
- LA MÉTHODE DU PALAIS MENTAL
- 🏆 CHALLENGE : RÉALISER UN PALAIS MENTAL POUR MÉMORISER LES 13 MOUVEMENTS LITTÉRAIRES

MÉMORISER PLUS D'INFORMATIONS

- RESTER CONCENTRÉ
- QUAND ET COMMENT RÉVISER ?
- 🏆 CHALLENGE : MÉMORISER UN AUTEUR PAR MOUVEMENT LITTÉRAIRE



15MN

PAUSE



45MN

MODULE 2

ENTRAÎNEZ-VOUS COMME LES ATHLÈTES !

- BONUS : LA MÉTHODE DU SAC
- TOURNOI DE MÉMORISATION :
 - EPREUVE DE MÉMORISATION D'IMAGES
 - COMPÉTITION SUR MEMORY-LEAGUE
- 🏆 CHALLENGE : S'ENTRAÎNER SEUL OU ENTRE AMIS POUR S'APPROPRIER LES MÉTHODES !

NOS FORMATEURS



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 sa méthode pour « apprendre à apprendre » aux étudiants, enseignants et entreprises. Ses stratégies de mémorisation sont basées sur les moyens mnémotechniques les plus reconnus et aussi ceux utilisés par les athlètes de la mémoire.

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



GUILLAUME PETIT-JEAN

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.



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.



NICOLAS LUEZ

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



RÉFÉRENCES

Enseignement privé et public

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

