



LA MÉTHODE MARTINEZ

CONFÉRENCE

# BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE

1H DE CONFÉRENCE + 15 MIN DE  
QUESTIONS/RÉPONSES

Comprendre le fonctionnement pratique de la mémoire  
Appliquer des stratégies de mémorisation (outils + méthodologie)  
Révéler les capacités de mémorisation de chacun

## PROGRAMME

### INTRODUCTION

#### LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

- Le processus de mémorisation
- Les différents types de mémoire

### LA MÉMOIRE À COURT TERME

#### LA MÉMOIRE DU POISSON ROUGE

- Exercice
- Débriefing

### LA MÉMOIRE À MOYEN TERME

#### EXPÉRIENCE COLLECTIVE DE MÉMORISATION

- Les clés de la mémoire
- Exercice

### LA MÉMOIRE À LONG TERME

#### COMMENT NE PLUS OUBLIER

- 2 erreurs classiques
- La courbe de l'oubli

15 MIN  
QUESTIONS / RÉPONSES

# NOS CONFÉRENCIERS



## SÉBASTIEN MARTINEZ

Fondateur de la Méthode, Athlète de la mémoire & Conférencier  
Membre fondateur de l'Association des Sports de Mémoire

Sébastien est champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018).

Depuis plus de 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 infallible* », « *La mémoire est un jeu* », « *Une mémoire de roi* », « *Les champions de la mémoire* » (éditions Premier Parallèle).



## GUILLAUME PETIT-JEAN

Athlète de la mémoire & Conférencier  
Membre fondateur de l'Association des Sports de Mémoire

Triple champion de France de mémoire 2019-2021-2022 et vice champion du monde avec l'équipe de France en 2018, Guillaume est également coach de performance cognitive, passionné par le potentiel humain et les processus cognitifs.



## AGNÈS BURGERS

Maître de Conférences

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



## NICOLAS LUEZ

Formateur & Conférencier

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 Lyon 2
- Université Rectorat de Limoges
- Réseau Canopé
- APEL : Bretagne, Gironde, Toulouse, Versailles, Rhône, Orléans-Tours, Alsace, Drôme, Marseille et Var
- AEFÉ
- Formiris Bretagne
- École des mines d'Alès
- ECAM
- École navale Brest et Toulon (PEM)
- LAENNEC Lyon - Paris - Marseille
- Master Prépa santé Marseille
- Prépa Segmo
- Collège Ostéopathique de Provence
- Medisup
- ISUPNAT
- Cours Galien
- Cours Legendre
- Franklin (St-Louis de Gonzague)
- Saint-Jean de Passy
- Institution Sainte Marie (83)
- Institut Villebon Charpak
- AFEHP
- AFPPCD
- IPAG, Polytech et Université de Montpellier
- CCI
- ESSCA
- MFR
- Isagri
- ISCOM Rouen

## Entreprises

- EDF
- L'Oréal
- Dassault
- Caisse d'Épargne
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- Fondation Alzheimer
- AGIRC-ARRCO
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes
- Walter France
- GL EVENTS
- Acoff (URSSAF)
- Ordre des experts comptables
- SODIAAL
- Institute for Business Development
- Banque Cantonale Vaudoise
- CEECCARA
- ABF Décisions
- E. Leclerc
- Union des Mousquetaires
- Préfecture du Var
- Seafoodia
- THD (Altitude Infra)

## 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
- Lycée Français Kuala Lumpur