

Les 5 conseils de Sébastien Martinez pour bien réviser

À l'approche de la période des examens de fin d'année, le Seynois champion de France de mémorisation publie un nouveau livre et nous fait part de techniques pour se préparer au mieux.

Ingénieur de formation, Sébastien Martinez est devenu, en quelques années, un spécialiste bien connu des techniques de mémorisation. Et pour cause : ce Seynois a été champion de France de mémoire en 2015 et vice-champion du monde avec l'équipe nationale en 2018. Auteur de plusieurs ouvrages dans lesquels il partage ses méthodes d'apprentissage, il encadre aussi de nombreux stages destinés à un public d'élèves et d'enseignants. Dans son dernier livre, *Les champions de la mémoire*, qui vient de sortir, il applique des techniques de mémorisation éprouvées à une dizaine de leçons de culture générale issues pour partie du programme scolaire. Comment apprendre facilement les verbes irréguliers, des leçons d'anatomie ou de géographie ? Comment mémoriser que Zeus et Jupiter ne sont qu'un seul et même homme ? Pour *Var-matin*, Sébastien Martinez dévoile quelques-unes de ses meilleures astuces.



Le dernier ouvrage de Sébastien Martinez est illustré par des dessins de Lorène Gaydon qui permettent de donner corps aux techniques que propose l'auteur pour mémoriser des informations. (Photo Pauline Imperato)

on se corrige avec la leçon. L'intérêt de procéder ainsi, c'est que si on commence par relire son cours, on risque de se focaliser sur ce qu'on sait déjà, comme un réflexe destiné à se rassurer, en survolant le reste. Inverser la manière de faire, cela permet de mettre en relief les oublis ou les erreurs. Et ainsi, de s'attarder sur eux, de les encoder, c'est-à-dire les ancrer dans la mémoire à long terme. »

3 Planifier ses révisions

« Selon moi, il ne sert à rien d'enchaîner 5 heures de travail ; il vaut mieux étaler son apprentissage dans le temps. Je conseille souvent aux jeunes élèves de revoir leurs cours le jour même (selon la technique de la feuille blanche), puis de le refaire le lendemain, puis trois jours après, puis une semaine après, puis quinze jours après. D'ailleurs, plus la période de révision est courte, plus le premier jour est important. Car à J+2, on a souvent déjà perdu la moitié des connaissances. Si on n'a pas le temps de suivre le chemin que je suggère sur quinze jours, il faut vraiment sacraliser la première semaine de révision. »

noms des dieux grecs et romains, par exemple Zeus (roi des dieux chez les Grecs) et Jupiter (son équivalent romain), on se pose la question « A quoi me font penser ces noms ? » Zeus peut faire penser à « des œufs » ; Jupiter à « une jupe ». On associe alors les mots et on imagine un bonhomme en forme d'œuf qui porte une jupe ! Ensuite, on peut former une histoire ou une chaîne d'images qui permet de rendre concrètes des choses ou des notions abstraites. Peu importe si les liens sont loufoques ; ils n'appartiennent qu'à vous. »

5 Apprendre à se connaître

« Pour comprendre comment fonctionne sa mémoire, il est important de la tester, d'essayer plein de trucs, de voir ce qui fonctionne le mieux. Avec la pratique, on va s'approprier, personnaliser sa méthode sur la base de différentes techniques. Par exemple, on s'aperçoit que la technique des liens loufoques fonctionne bien quand il s'agit d'un univers que l'on ne connaît pas. Mais plus on devient expert dans un domaine, plus on peut créer des liens logiques, sur la base des références acquises. J'ajouterai que, quand on pratique un sport, on sait que bien se connaître et avoir une excellente technique n'est pas suffisant. Car il y a aussi tout ce qu'on peut faire en dehors du terrain (rituel, exercices, récupération, etc.). À cet égard, il faut prendre en compte la qualité du sommeil, qui impacte toutes les facultés cognitives, notamment l'attention et la consolidation des informations. »

PROPOS RECUEILLIS
PAR M. G.

1 Fractionner l'apprentissage

« L'astuce la plus simple et qui donne souvent le plus de résultats est selon moi de travailler de manière fractionnée, c'est-à-dire se donner un temps de révision (ou d'apprentissage) de 25 minutes maximum, puis faire une pause de 5 minutes. Et en-

chaîner de la sorte. L'intérêt est que, quand on s'arrête après une vingtaine de minutes, on a encore envie de continuer. Cela crée donc une légère frustration. Du coup, quand on reprend, on le fait avec plus d'appréhension. Et quand on se fixe une échéance, cela augmente la sensation d'urgence et cela permet d'augmenter l'intensité attentionnelle. »

2 La technique de la feuille blanche

« Je dis souvent que pour apprendre un cours, il ne faut pas commencer par le relire, mais par se tester : se poser la question « Qu'ai-je retenu de cette leçon ? », puis prendre une feuille et y écrire ses idées. Ensuite,

4 S'approprier les informations

« Il est important de s'approprier les informations pour mieux les encoder. Pour y parvenir, je préconise la technique qui consiste à associer l'information à un mot ou une image, puis à créer un lien entre les deux. Si on doit apprendre l'équivalence des

L'agenda du jour

TOULON

Spectacle : Jeff Panacloc

À 16 h, Zénith Oméga. Plein tarif : 35 € ; 65 €. www.zenith-toulon.com

Concert : Jean Dionisi Jazz-Band

À 17 h, café-théâtre Porte d'Italie, place Armand-Vallé. Plein tarif : 20 €. www.jeandionisijazzband.fr

Des motos et des hommes

Toute la journée. Exposition de motos. Conférence sur l'histoire de la moto. Concert rock de Max Sidney. Animations pour les enfants. Gratuit. Resto et snacking.

HYÈRES

Concert

À 19 h, concert *Les voix animées*, jardin des muses de Mulieribus

Claris, chant a cappella, dans la collégiale Saint-Paul. Tarif unique 10 €. Réservations sur hyeres.fr/billetterie

CARQUEIRANNE

Vide-greniers

De 7 h à 14 h, organisé par le Comité officiel des fêtes, sur la place de la République.

LA CRAU

Vide-greniers

De 7 h à 13 h, organisé par l'association La Crau'ch Cœurs, sur le boulevard de la République.

LA GARDE

Théâtre : Illusions

À 16 h, Théâtre Le Rocher, avenue Marx-Dormoy. Tarifs de 6 € à 16,50 €. Rens. www.ville-lagarde.fr

Festival : La Garde en tango

Exposition ouverte aujourd'hui de 13 h 30 à 19 h et lundi 8 mai de 13 h 30 à 17 h.

LE PRADET

Eco Trans Bleue

Départ (9 h) et arrivée à l'Espace des Arts. Deux parcours de course à pied (9,4 km et 16,5 km) et une marche bleue de 10 km.

LA VALETTE

American Rétro

De 9 h à 18 h, place Jean-Jaurès. Stands, concours, restauration, exposition de véhicules US, show burlesque, animations, concerts.

Concert de printemps

À 17 h, salle Couros, de l'Orchestre d'Harmonie de La Valette.

LA SEYNE

Grand marché italien

De 9 h à 19 h, av. Hoche et place Martel-Esprit. Spécialités italiennes, charcuterie, fromage, gâteaux... à déguster autour d'un orchestre calabrais.

Salon : art et création

De 9 h à 13 h 30, place Daniel-Perrin. Stands d'exposition-vente et créations locales.

Dimanche sur la corniche

De 13 h 30 à 17 h, corniche de Tamaris.

Wing contest des Sablettes

De 9 h à 16 h, dans la baie des Sablettes. Événement de wing foil organisé par le Yacht-Club des Sablettes.

SAINT-MANDRIER

Vide-greniers du village

De 7 h à 17 h, place des Résistants.

Portes ouvertes à la Ressourcerie

De 9 h à 16 h, devant la chapelle du Pin Rolland.

Concert : Le temps de Noël

À 16 h, chapelle du Pin du Rolland. Chants grégoriens et polyphonies médiévales par la Scola Santo Philumena.

SIX-FOURS

Jeu provençal : concours national

Du samedi 6 au lundi 8 mai, à 9 h, concours 3X3 au jeu provençal, au terrain de boules du Brusç.