

Écoles et universités

Boostez votre mémoire

TARIF : Nous consulter
5 x 2h en visio : 100 connexions maxi

Pour qui ?

- **Elèves de la 4ème à la Terminale** en France (métropole et outre-mer) et à l'étranger
- **Tous établissements d'enseignement supérieur** (universités, classes préparatoires, écuries, 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
- Maîtriser 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

Déroulé pédagogique

5 séances en visio de 2h :

- Présentation des objectifs de la séance et de la plateforme pédagogique en ligne
- Attentes des participants, retour et partage d'expérience
- Apports théoriques
- Explication et application d'une nouvelle méthode en groupe
- Mise en pratique de la méthode en sous-groupes
- Débriefing général fin de séance
- Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer entre les séances

Les Fondamentaux

- ↗ Le processus de mémorisation
- Les clés et outils pour maintenir l'attention
- ↘ Quand et comment consolider/réviser efficacement

01

Mémoriser une liste

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

02

Mémoriser des cartes

Mise en pratique → Mémoriser 10 éléments d'une carte de géographie avec la méthode SAC nuage

03

Apprendre un cours, un contenu

Mise en pratique → Créer une carte mentale d'un texte et la mémoriser

04

Apprendre des paires d'information

Mise en pratique → Mémoriser une liste de vocabulaire anglais, des pays/capitales, des auteurs/œuvres

05

Bilan & initiation sports de mémoire

- Quiz global
- Retours d'expérience et Questions/Réponses
- Initiation aux sports de mémoire pour améliorer sa vitesse, son attention

Ressources en ligne

- ↗ Les replays des visios
- Des tutos et vidéos
- ↘ Le support de cours PDF

Suivi pédagogique

- ↗ Challenges de mise en pratique
- Quiz d'évaluation théorique
- ↘ Réponses aux questions et partage des challenges (WhatsApp)

Méthode & outils pédagogiques

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

Les outils et moyens pédagogiques

La formation est effectuée à distance, avec Zoom. En cas d'absence pendant une visio, il est possible de voir le replay, disponible 1h après la fin de la séance. Envoi de mails de rappel avec le lien Zoom avant chaque séance.

Votre équipement : le participant doit disposer d'un ordinateur (ou tablette ou Smartphone) avec une connexion Internet. 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 participant 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 séances (disponibles pendant 1 an)
- documents d'animation Power-Point, supports de cours PDF
- quiz en ligne
- exercices inter séances
- vidéos tutos

Initiation aux outils numériques :

- Cartes mentales : XMind
- Facilitation graphique : Canva

Encadrement pédagogique et logistique :

- Animation par le formateur d'un **groupe WhatsApp** pendant toute la durée de la formation pour que les participants puissent partager leur expérience/questions et réalisations.
- Assistance **logistique** (accès aux visios/plateforme pédagogique) par mail, tél, WhatsApp.

Nos formateurs

Sébastien MARTINEZ



Champion de France de mémoire (2015)
Vice-champion du monde de mémoire avec l'équipe de France (2018)
Co-fondateur de l'association des sports de mémoire (ASM)

Depuis plus de 11 ans, Sébastien 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 plusieurs ouvrages sur la mémorisation.

Guillaume PETIT-JEAN



Athlète de la mémoire & Conférencier
Co-fondateur de l'association des sports de mémoire (ASM)

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

Agnès BURGERS



Athlète de la mémoire & Conférencier
Co-fondateur de l'association des sports de mémoire (ASM)

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

Enseignement privé et public

- École du Louvre
- Université Paris Saclay
- Faculté de droit Lyon 2
- Rectorat de Limoges
- Réseau Canopé
- APEL : Bretagne, Gironde, Toulouse, Versailles, Rhône, Orléans-Tours, Alsace, Drôme, Dijon, Haute-Savoie, Marseille et Var
- AEFE
- Formiris Bretagne, Nouvelle-Aquitaine, Île-de-France
- Ensicaen
- École des mines d'Alès
- ECAM
- École navale Brest et Toulon (PEM)
- LAENNEC Lyon, Paris, Marseille, Saint-Etienne
- 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

Témoignages



Voir les retours d'expérience des participants



[Témoignages vidéos](#)
[Formation familles](#)

Entreprises

- EDF
- L'Oréal
- Dassault
- Caisse d'Epargne
- Crédit Mutuel
- BNP Paribas
- AXA Banque
- APM
- Fondation Alzheimer
- AGIRC-ARRCO
- Aéroport Marseille Provence
- CJD (Centre jeunes Dirigeants)
- Vygon
- Compagnie Régionale des Commissaires aux Comptes (Ouest Atlantique, Toulouse)
- Ordre des experts comptables (Aquitaine, Poitou-Charentes-Vendée)
- Arthaud & Associés
- Walter France
- GL EVENTS
- Acoss (URSSAF)
- 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 de Kuala Lumpur