

ÉCOLES ET UNIVERSITÉS



LA MÉTHODE MARTINEZ

# BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE

5 x 2h en visio : 100 connexions maxi

## Pour qui ?

- **Elèves du collège au lycée** (à partir de la 4<sup>ème</sup> en autonomie - 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> avec un adulte)
- Tous **établissements d'enseignement supérieur** (universités, classes préparatoires, écoles, 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
- Définir 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 classes virtuelles de 2h avec alternance de séquences théoriques, de quiz et de mises en pratique :
- 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
- Application de la méthode en sous-groupe de 2-3 personnes
- Débriefing général fin de séance
- Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à effectuer entre les séances

## 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

# PROGRAMME

## Les fondamentaux pour "apprendre à apprendre" :

- Identifier les étapes du processus de mémorisation
- Les clés/outils pour maintenir l'attention
- Quand et comment consolider/réviser efficacement ?

h

## SÉANCE 1 : MÉMORISER UNE LISTE/CHRONOLOGIE

Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux Mémoriser une liste d'informations/d'idées en séquence grâce à des associations visuelles

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

h

## SÉANCE 2 : MÉMORISER DES CARTES/SCHÉMAS

Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser une carte de géographie  
Mémoriser en sous-groupes des cartes ou des schémas

**Mise en pratique** → Expérimenter le fractionné attentionnel et mémoriser une carte ou un diagramme

h

## SÉANCE 3 : FAIRE DES FICHES EFFICACES ET LES MÉMORISER

Identifier les familles de prise de notes et en définir leurs avantages  
Créer une carte mentale d'un texte en sélectionnant les mots clés  
Mémoriser la carte mentale grâce à une méthodologie d'ancrage

**Mise en pratique** → Expérimenter les méthodes de consolidation et créer et mémoriser une carte mentale

h

## SÉANCE 4 : APPRENDRE DU VOCABULAIRE/DÉFINITIONS

Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser du vocabulaire/définitions  
Mémoriser en sous-groupes du vocabulaire et des paires d'informations  
(capitales/pays, auteurs/livres, vocabulaire en anglais, etc.)

**Mise en pratique** → Mémoriser au moins 20 mots de vocabulaire d'une langue étrangère

h

## SÉANCE 5 : BILAN

Quiz global  
Bilan du stage et appréciation des stagiaires, Questions / réponses  
Initiation aux sports de mémoire

# OUTILS ET MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation est effectuée à distance, avec la solution de visioconférence Zoom. 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, disponible 1h après la fin de la séance.

## 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 imprimable

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

## Animation à distance : Groupe privé de discussion WhatsApp

- Animation à distance via le groupe WhatsApp animé par le formateur pendant toute la durée de la formation. Grâce à cet espace de discussion, les stagiaires peuvent partager leur expérience et travaux, poser leurs questions au formateur et aussi aux autres participants afin de créer de l'engagement et de la motivation.

## Encadrement pédagogique et logistique des stagiaires :

- Pour toute question (ex : accès aux visios/plateforme pédagogique), Delphine Reymond (responsable pédagogique), se tient disponible par mail/tél/WhatsApp.

# NOS FORMATEURS



## 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 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.

