

ÉCOLES ET UNIVERSITÉS



LA MÉTHODE MARTINEZ

BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE - NIVEAU 1



5 x 2h à distance

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
- Définir les clés du processus de mémorisation
- 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

Les modules sont dispensés en 5 classes virtuelles de 2h. Chaque module suit une trame précise :

- Présentation des objectifs de la séance
- Quiz pour ancrer les connaissances de la séance précédente (à partir de la session 2)
- Retours et partages d'expérience
- Apports théoriques
- Explication et application d'une nouvelle stratégie de mémorisation
- Pratique de la méthode en sous-groupes de 2-3 personnes
- Débriefing de la séance
- Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à réaliser pendant les intersessions
- Quiz final pour s'auto-évaluer

06 51 47 62 46

contact@sebastien-martinez.com

www.sebastien-martinez.com



SASU SEBASTIEN MARTINEZ
R.C.S. TOULON SIRET : 815 161 336 00012 - CODE APE : 7022Z
384 ROUTE DES GENDARMES D'OUVEA - 83500 LA SEYNE-SUR-MER

PROGRAMME

SESSION 1 - MÉMORISER UNE LISTE/CHRONOLOGIE

- Tester sa mémoire à court terme
- Identifier les étapes du processus de mémorisation
- Créer un palais mental grâce à la méthode des lieux
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles

Challenge ➡ *Créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 15 éléments*

SESSION 2 - RESTER ATTENTIF ET MÉMORISER DES CARTES/SCHÉMAS

- Apprendre les clés pour maintenir l'attention, expérimenter des outils pratiques
- Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser une carte de géographie
- Mémoriser en sous-groupes des cartes ou des schémas

Challenge ➡ *1. Expérimenter le fractionné attentionnel
2. Mémoriser une carte ou un diagramme*

SESSION 3 - FAIRE DES FICHES EFFICACES ET LES MÉMORISER

- Comprendre les clés d'une consolidation efficace (révisions)
- Identifier les familles de fiches et 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

Challenge ➡ *1. Expérimenter les méthodes de consolidation
2. Réaliser et mémoriser une carte mentale*

SESSION 4 - APPRENDRE DU VOCABULAIRE/DÉFINITIONS

- Pratiquer des techniques d'association pour mémoriser du vocabulaire/définitions
- Décrire le processus de répétition espacée pour ancrer à long terme
- Mémoriser en sous-groupes du vocabulaire et des paires d'informations (capitales/pays, auteurs/livres...)

Challenge ➡ *Mémoriser au moins 20 mots de vocabulaire d'une langue étrangère*

SESSION 5 - BILAN ET OUTILS NUMÉRIQUES D'ANCRAGE

- Evaluer les connaissances vues pendant la formation avec un quiz
- Retours d'expérience des participants
- Tester des outils numériques d'ancrage
- Questions/Réponses

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

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.

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

Groupe privé de discussion WhatsApp (ou autre)

Encadrement :

- Tutorat à distance : les intersessions sont animées par le formateur via le groupe de discussion en ligne. 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 favoriser l'émergence de l'intelligence collective.
- Logistique : pour toute question technique (accès aux classes virtuelles et à la plateforme de cours en ligne) un membre de notre équipe se tient disponible.

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 infallible*", "*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

