

POUR LES ENSEIGNANTS



LA MÉTHODE MARTINEZ

BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE ET CELLE DE VOS ÉLÈVES



5 x 2h à distance
aucun prérequis

Objectifs

- Expérimenter des méthodes pour aider les élèves à rester attentifs et motivés
- Optimiser les capacités d'apprentissage des élèves
- 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 la consolidation des élèves
- 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 et réflexion sur la manière d'appliquer les acquis en classe
- Exercices/plan d'actions sous forme de challenges à réaliser pendant les intersessions
- Quiz final pour s'auto-évaluer

Évaluation des acquis :

1- des **quiz** à faire pendant les séances et pendant les intersessions sur la plateforme de cours en ligne Teachable.

2- des **activités d'entraînement/de la pratique** par la réalisation des challenges. Le stagiaire peut choisir un contenu à mémoriser et à restituer parmi ceux proposés ou de son choix (ex : une liste, une carte, un cours, etc.). Les productions peuvent être partagées dans le groupe de discussion pour être corrigées par le formateur et inspirer les autres participants.

PROGRAMME

Chaque module inclut une alternance de séquences théoriques et de mises en pratique.

Les fondamentaux pour “apprendre à apprendre” :

- Comprendre et tester les limites de sa mémoire
- Identifier les étapes du processus de mémorisation
- Les clés/outils pour maintenir l'attention
- Comment réviser efficacement ?
- Quand réviser pour ne plus oublier ?

Module 1 : mémoriser une liste/chronologie

- La méthode du « palais de mémoire » pour apprendre une liste
- Mémoriser une liste d'informations en séquence grâce à des associations visuelles

Challenge personnel : créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 15 éléments *Challenge en classe : créer un palais mental et mémoriser une liste d'au moins 10 éléments*

Module 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

Challenge personnel :

- expérimenter le fractionné attentionnel
- mémoriser 10 éléments d'une carte/schéma

Challenge en classe :

- expérimenter le fractionné attentionnel
- faire mémoriser au moins 5 éléments d'une carte/schéma

Module 3 : faire des fiches efficaces et les mémoriser

- Identifier les familles de fiches et définir leurs avantages
- Créer une carte mentale d'un texte en sélectionnant les mots clés
- Mémoriser une fiche de synthèse grâce à une méthodologie en 3 étapes

Challenge personnel :

- expérimenter les méthodes de consolidation sur les connaissances apprises
- réaliser une fiche de synthèse et la mémoriser

Challenge en classe :

- utiliser des éléments de consolidation efficace avec une classe
- réaliser et mémoriser une fiche de synthèse avec les élèves

Module 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...)

Challenge personnel : mémoriser au moins 20 mots de vocabulaire d'une langue étrangère

Challenge en classe : faire mémoriser 5 paires d'informations (vocabulaire, pays/capitales, auteurs/livres...)

Module 5 : bilan et découverte des sports de mémoire

- Evaluer les connaissances vues pendant la formation avec un quiz
- Retours d'expérience des participants
- Tester des outils numériques d'ancrage sur l'ensemble des apprentissages de la formation
- Comment pérenniser les acquis de la formation dans un projet pédagogique
- Questions/Réponses
- Initiation aux sports de mémoire pour améliorer sa vitesse, son attention

OUTILS ET MOYENS 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

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.

Votre équipement : le stagiaire doit disposer d'un ordinateur/tablette/Smartphone avec une connexion Internet, accès vidéo + micro. 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 stagiaire 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 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
- guide d'accueil et règlement intérieur

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, 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 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

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

Double champion de France de mémoire 2019-2021 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 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

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

Témoignages



Voir les retours d'expérience
des participants



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