

Booster sa memoire

Visio-conférence :
Booster sa mémoire



LA MÉTHODE **MARTINEZ**

mémoriser pour performer



LE 6 JUIN 2022 ?



Tournage E=M6



PLAN DE LA CONFERENCE

1. Présentation
2. Test de mémoire
3. Astuce 1 : Rester concentré
4. Astuce 2 : Éviter le trou de mémoire le jour du contrôle
5. Astuce 3 : Expérience de mémorisation
6. Comment continuer à progresser ?
7. Questions-réponses



PRÉSENTATION



Sébastien Martinez



MES DÉBUTS À L'ÉCOLE



PRÉSENTATION



Sébastien Martinez
Ingénieur des Mines



Championnat de mémoire



PRÉSENTATION



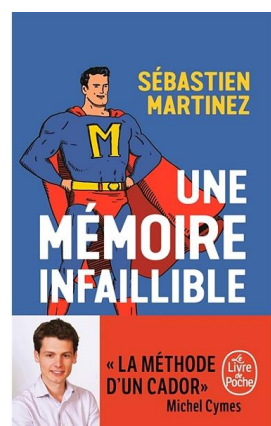
Sébastien Martinez

Ingénieur des Mines

Champion de France de mémoire

Auteur de nombreux ouvrages dédiés à la mémoire

Entrepreneur & formateur au service de l'éducation



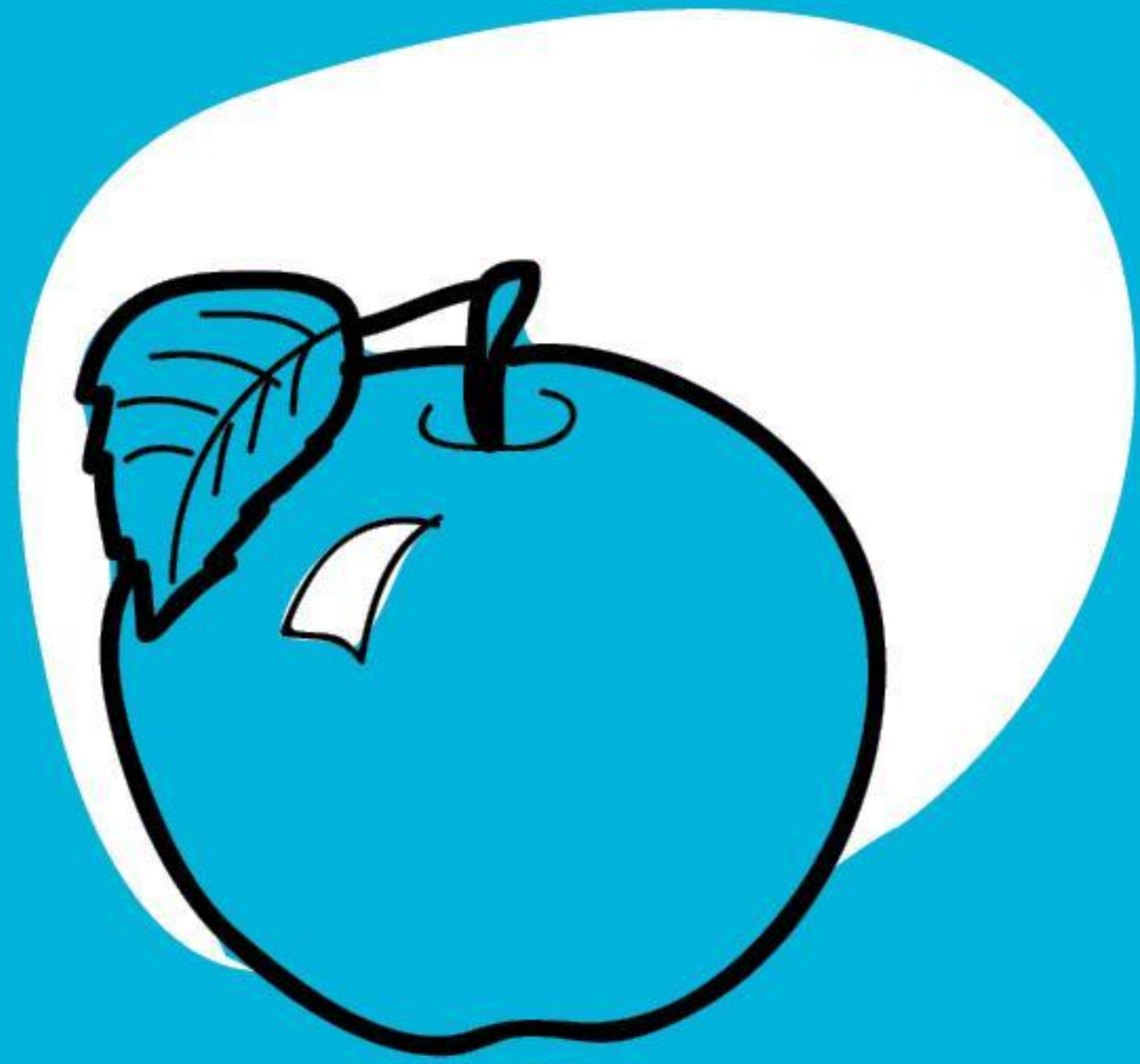
Sondage



TESTONS VOTRE MÉMOIRE...









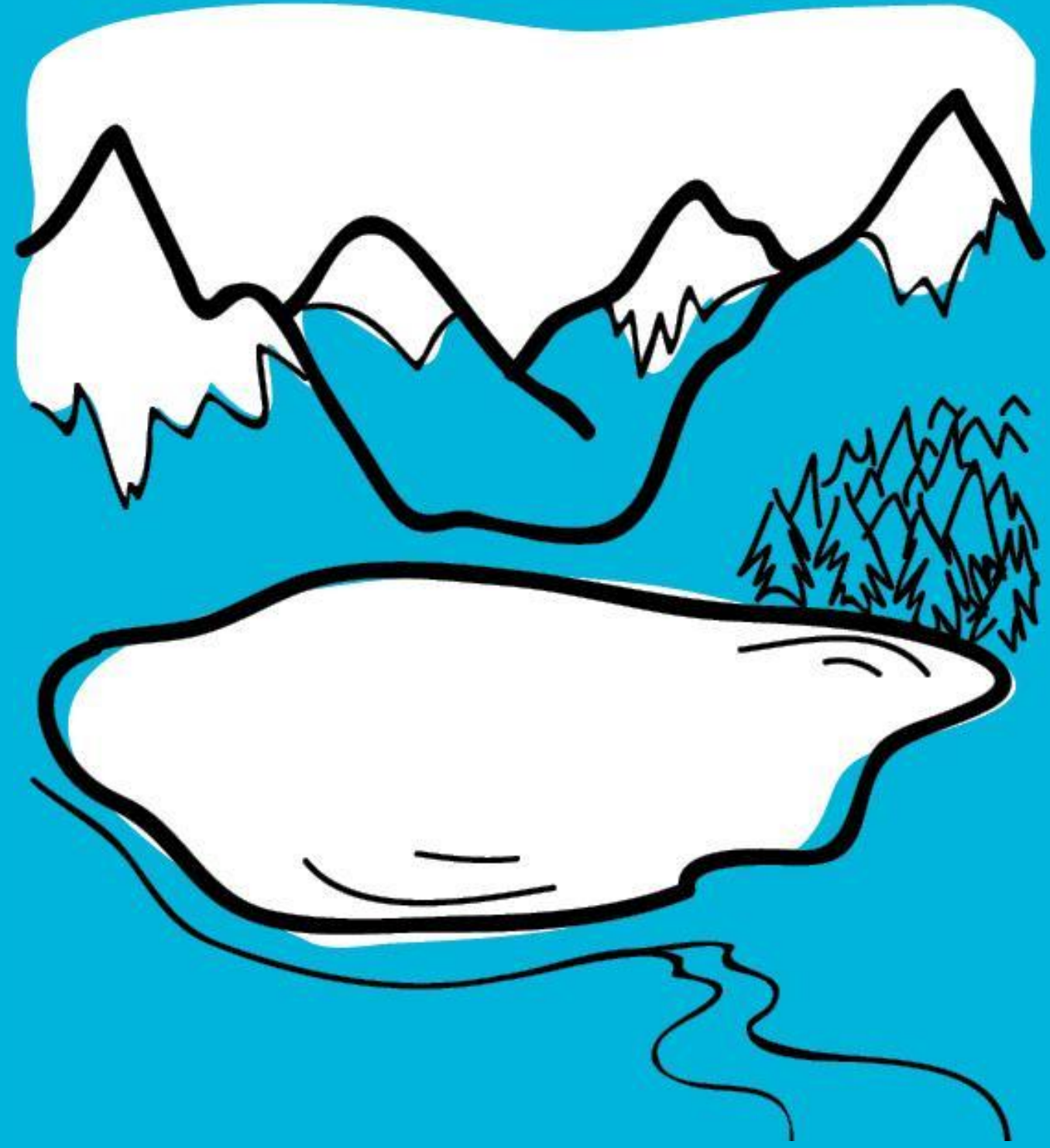


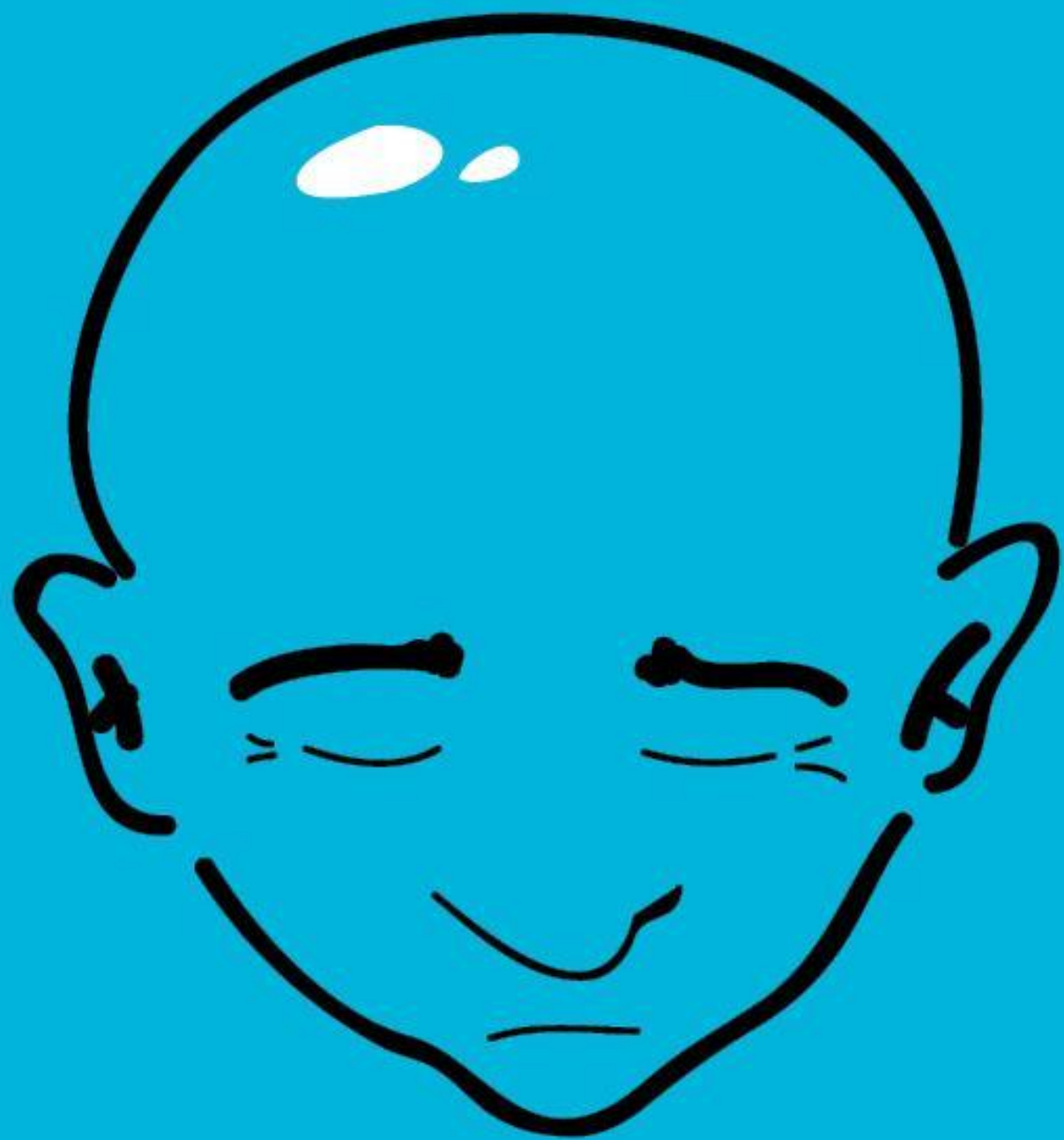




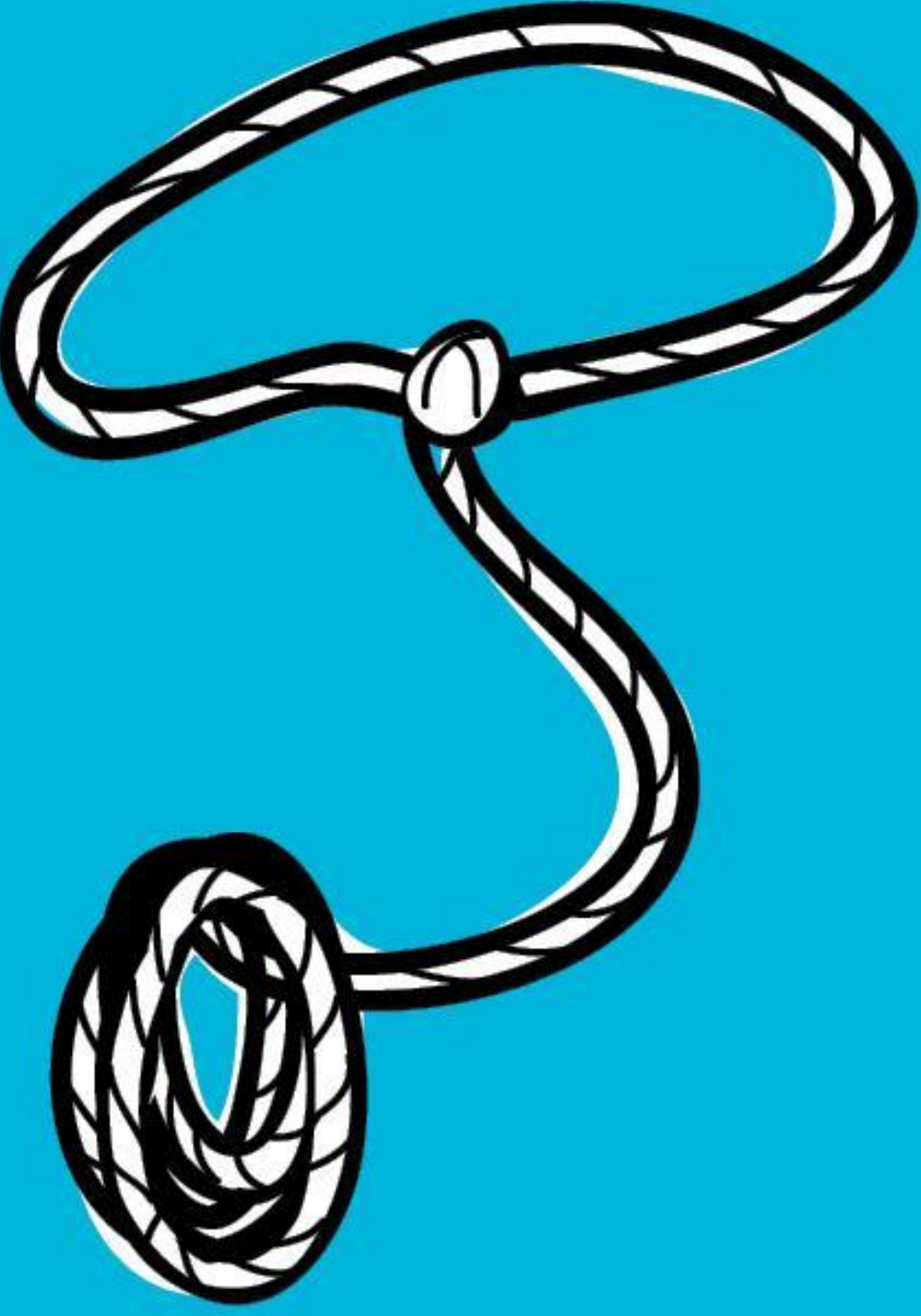




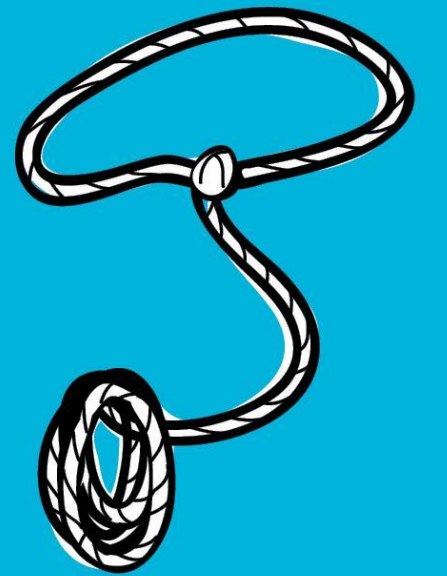
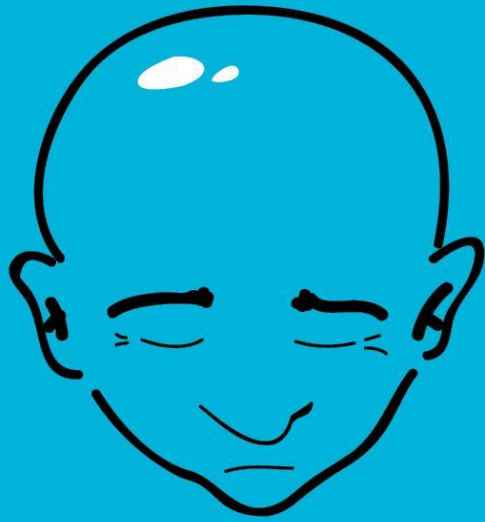
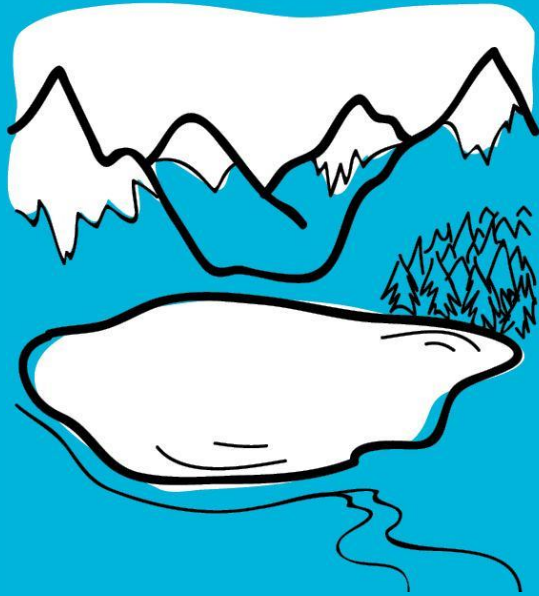
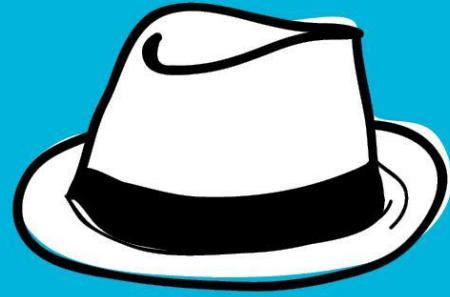
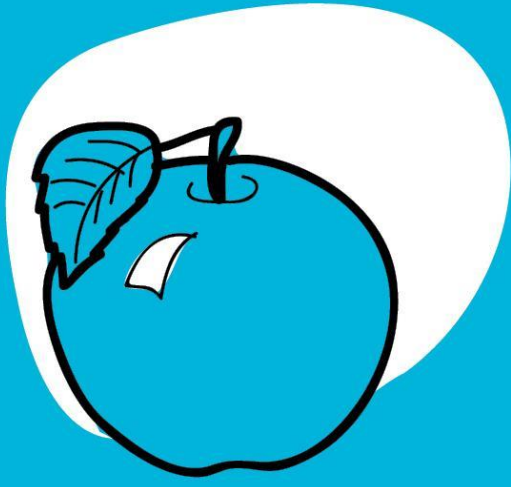








À vous !



LE PROCESSUS DE MÉMORISATION

Durée 18 s

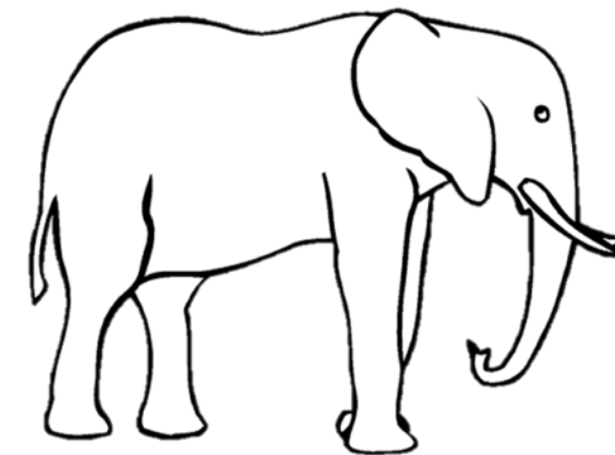
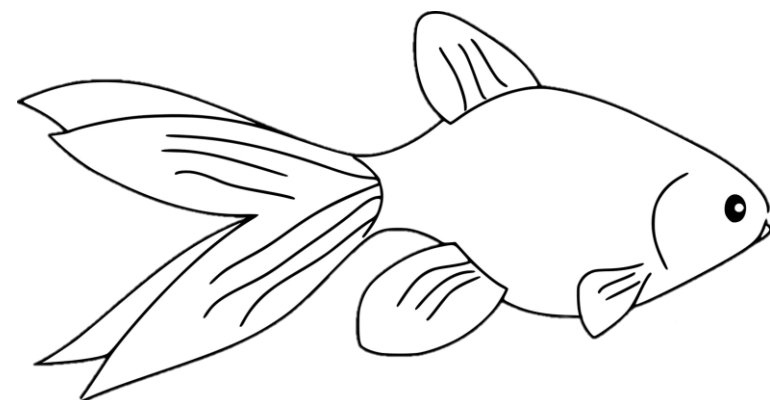
Empan mnésique 7

INFORMATION

MÉMOIRE
À COURT
TERME

MÉMOIRE
À LONG
TERME

L'attention



LE PROCESSUS DE MÉMORISATION

L'association

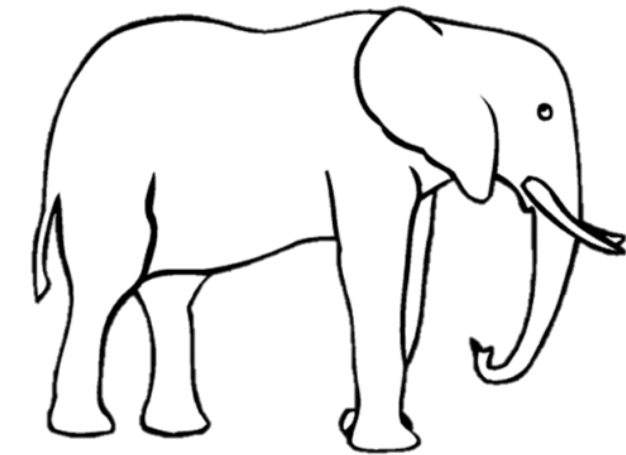
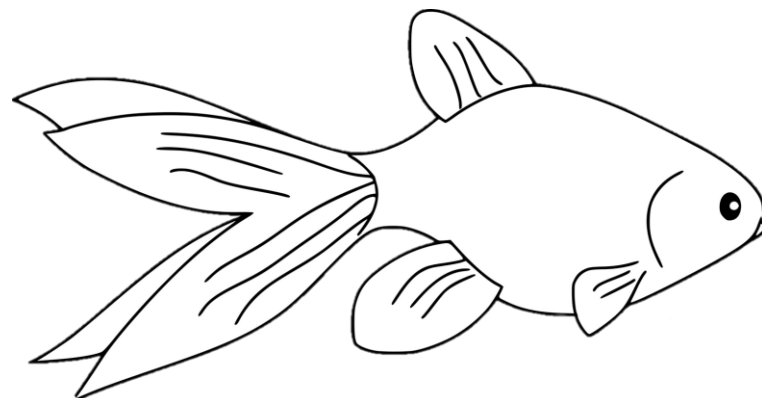
INFORMATION

MÉMOIRE
À COURT
TERME

L'entraînement

MÉMOIRE
À LONG
TERME

L'attention

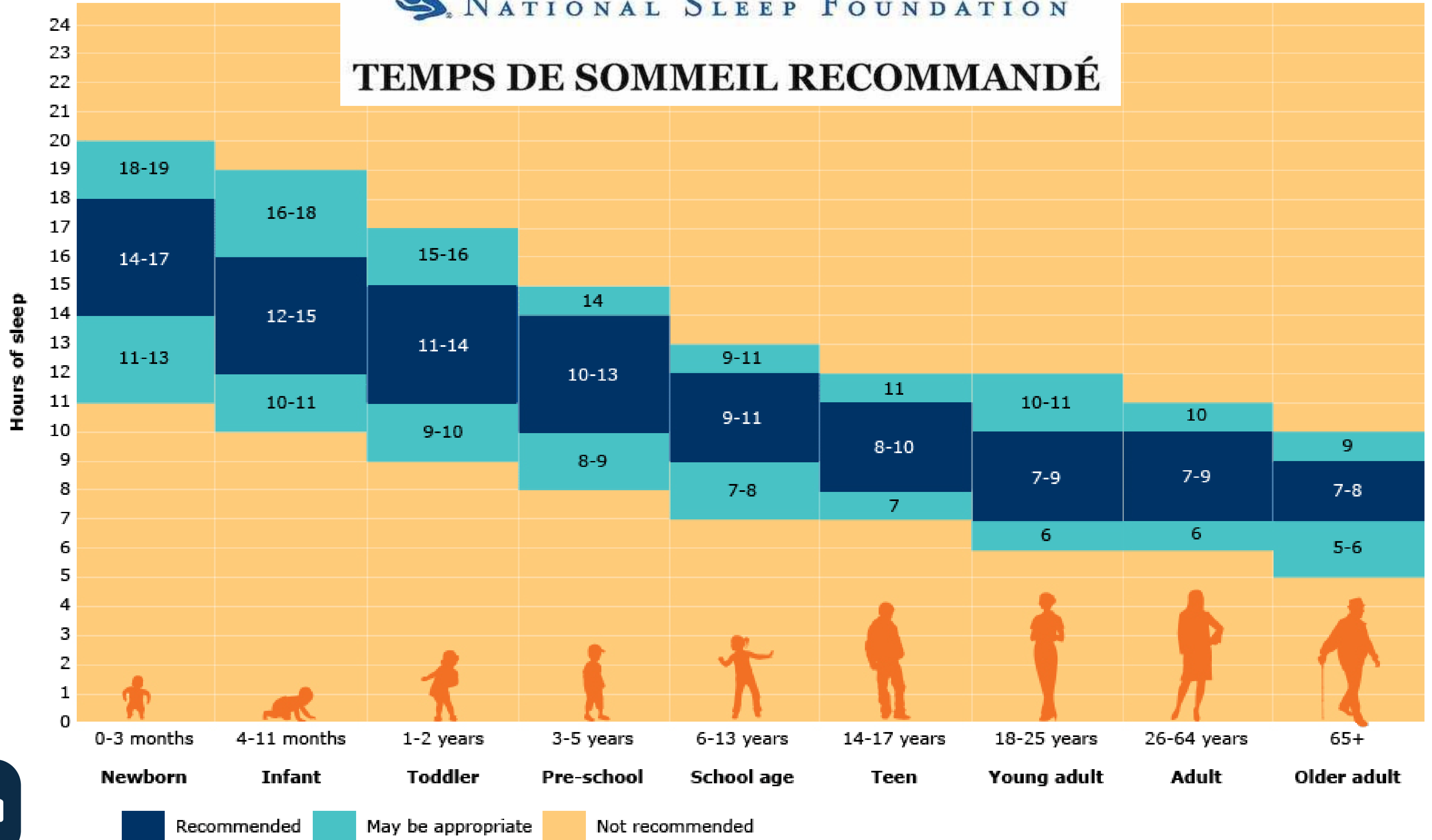


PLAN DE LA CONFERENCE

1. Présentation
2. Test de mémoire
- 3. Astuce 1 : Rester concentré**
4. Astuce 2 : Éviter le trou de mémoire le jour du contrôle
5. Astuce 3 : Expérience de mémorisation
6. Comment continuer à progresser ?
7. Questions réponses



TEMPS DE SOMMEIL RECOMMANDÉ



PLAN DE LA CONFERENCE

1. Présentation
2. Test de mémoire
3. Astuce 1 : Rester concentré
4. **Astuce 2 : Éviter le trou de mémoire le jour du contrôle**
5. Astuce 3 : Expérience de mémorisation
6. Comment continuer à progresser ?
7. Questions réponses



ASTUCE 2 : ÉVITER LE TROU DE MÉMOIRE LE JOUR DU CONTRÔLE

1. Exemple de l'étude à Harvard



Interpolated memory tests reduce mind wandering and improve learning of online lectures

Karl K. Szpunar¹, Novall Y. Khan, and Daniel L. Schacter

Department of Psychology, Harvard University, Cambridge, MA 02138

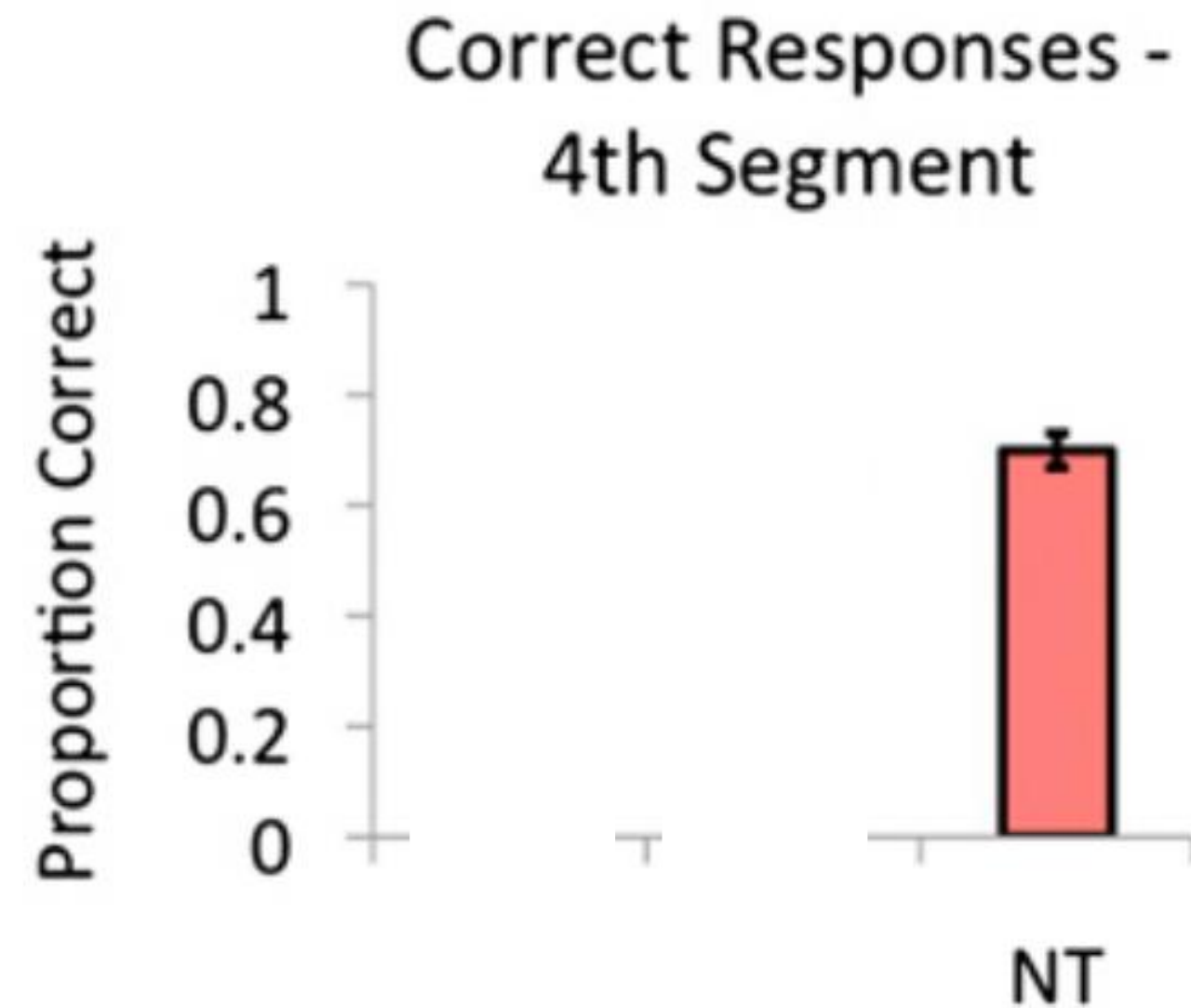
Edited by Sean Kang, Dartmouth College, Hanover, NH, and accepted by the Editorial Board February 18, 2013 (received for review December 13, 2012)



Astuce 2 : Éviter le trou de mémoire le jour du contrôle

1. Exemple de l'étude à Harvard

Résultats du test final



Comment réviser efficacement ?

1. Se tester

2. Se corriger



Comment apprendre une liste ?





OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



1 PAS DE PAUVRETÉ

2 FAIM «ZÉRO»

3 BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

4 ÉDUCATION DE QUALITÉ

5 ÉGALITÉ ENTRE LES SEXES

6 EAU PROPRE ET ASSAINISSEMENT

7 ÉNERGIE PROPRE ET D'UN COÛT ABORDABLE

8 TRAVAIL DÉCENT ET CROISSANCE ÉCONOMIQUE

9 INDUSTRIE, INNOVATION ET INFRASTRUCTURE

10 INÉGALITÉS RÉDUITES

11 VILLES ET COMMUNAUTÉS DURABLES

12 CONSOMMATION ET PRODUCTION RESPONSABLES

13 MESURES RELATIVES À LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

14 VIE AQUATIQUE

15 VIE TERRESTRE

16 PAIX, JUSTICE ET INSTITUTIONS EFFICACES

17 PARTENARIATS POUR LA RÉALISATION DES OBJECTIFS



1





1





2

1





4



3



2



1





2

3

4

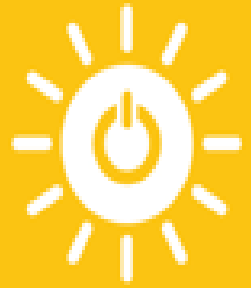
5

1





7 ÉNERGIE PROPRE
ET D'UN COÛT
ABORDABLE



1

2

3

4

5

6

7



8 TRAVAIL DÉCENT
ET CROISSANCE
ÉCONOMIQUE



2

3

4

5

6

7

8

1

9 INDUSTRIE,
INNOVATION ET
INFRASTRUCTURE



2

3

4

5

6

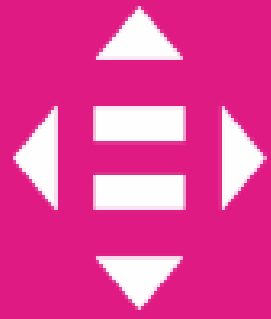
7

8

1



10 INÉGALITÉS RÉDUITES



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1



12 CONSOMMATION ET PRODUCTION RESPONSABLES



2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1

12



13 MESURES RELATIVES
À LA LUTTE CONTRE
LES CHANGEMENTS
CLIMATIQUES



2

3

4

5

6

7

10

8

9

11

12

13

1



1

2

3

4

5

6

10

11

7

9

8

12

13





2

3

4

5

6

7

8

13

15

14

9

10

11

12

1



2

3

4

5

6

7

8

13

15

14

9

10

11

12

1



17 PARTENARIATS
POUR
LA RÉALISATION
DES OBJECTIFS



2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

On se teste ?





1





1





2

1





4



3



2



1





2

3

4

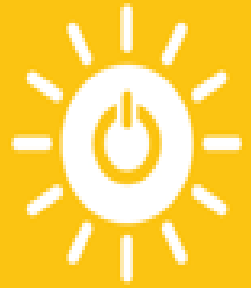
5

1





7 ÉNERGIE PROPRE
ET D'UN COÛT
ABORDABLE



1

2

3

4

5

6

7



8 TRAVAIL DÉCENT
ET CROISSANCE
ÉCONOMIQUE



2

3

4

5

6

7

8

1

9 INDUSTRIE,
INNOVATION ET
INFRASTRUCTURE



2

3

4

5

6

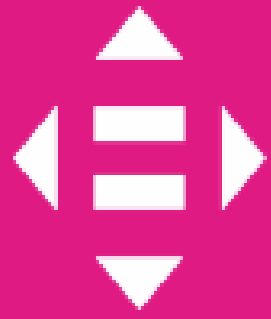
7

8

1



10 INÉGALITÉS RÉDUITES



2

3

4

5

6

7

8

9

10

1



2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

11



12 CONSOMMATION ET PRODUCTION RESPONSABLES



2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1

12

13 MESURES RELATIVES
À LA LUTTE CONTRE
LES CHANGEMENTS
CLIMATIQUES



2

3

4

5

6

7

10

11

8

9

12

13

1





2

3

4

5

6

10

11

7

8

9

12

13

1





2

3

4

5

6

7

8

13

15

14

9

10

11

12

1



2

3

4

5

6

10

7

8

9

11

12

13

14

15

17 PARTENARIATS
POUR
LA RÉALISATION
DES OBJECTIFS





2

3

4

5

6

10

7

8

9

11

12

13

14

15

16

17

1

A large crowd of people is shown from behind, with many of their hands raised in the air. The scene appears to be a meeting or a conference. The background features a brick wall and large windows. The overall lighting is dim, with a blueish tint. The word "Sondage" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Sondage

LE PROCESSUS DE MÉMORISATION

L'association

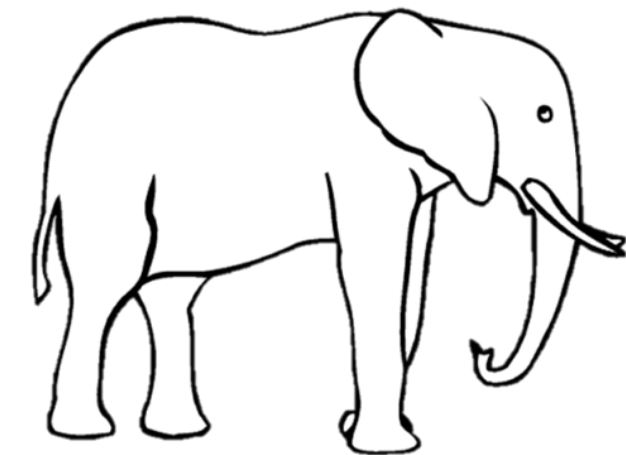
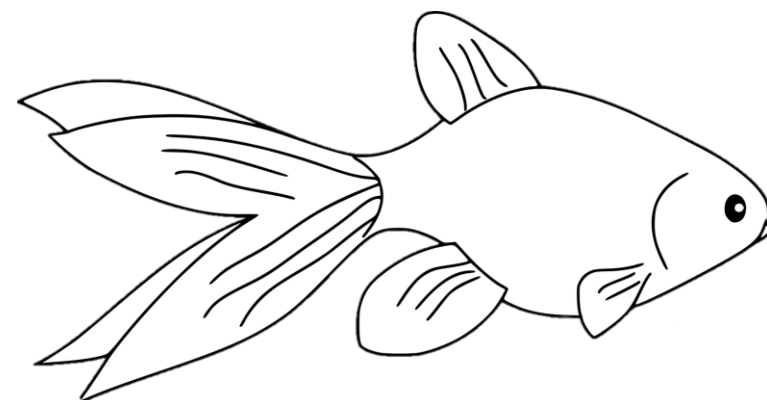
INFORMATION

MÉMOIRE
À COURT
TERME

L'entraînement

MÉMOIRE
À LONG
TERME

L'attention



Comment aller plus loin ?



L'association des sports de mémoire



- Une communauté de +1500 membres
- Un entraînement hebdo
- Un open de France par an

<https://asmemoire.fr/>



La newsletter Mémoire

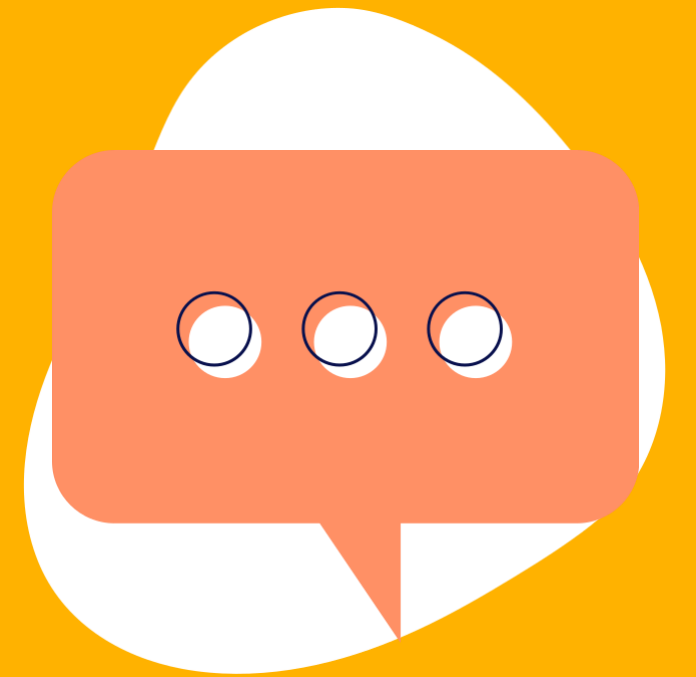
Des astuces et des entraînements pour développer votre mémoire

https://bit.ly/methodemartinez_newsletter



“

Mon rêve



MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Tous nos tutos & conseils
de mémorisation



LaMethodeMartinez



Sébastien Martinez



www.sebastien-martinez.com

