

# Maîtriser le Système Majeur

Acquérir la mémoire des chiffres à long terme



**MÉMOIRE DES  
CHIFFRES**

**"LE SYSTEME  
MAJEUR"**

## Maîtriser le Système Majeur

### Objectifs pédagogiques

---

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Comprendre le système majeur
- Construire sa matrice personnelle du système majeur
- Etre capable de se rappeler de dates, nombres, suite de chiffres dans le long terme
- Etre capable d'encoder sa mémoire par des images reliées à ces chiffres
- Etre capable de restituer dans un exercice écrit ou oral l'ensemble de ce qui est encodé.

### Formateur, public et prérequis

---

- Public concerné : Toutes personnes souhaitant améliorer sa mémoire des chiffres
- Pré-requis : Aucun

La formation sera dispensée par Franck BERNARD président de Tremplin Digital et Directeur Général d'Agilonaute.

### Méthodes mobilisées

---

- Méthode espositive et transmissive
- Méthode démonstrative
- Méthode interrogative
- Méthode expérientielle.

### Durée et Modalités de dispense de la formation

---

Cette formation se déroule sur 7 heures. Soit sur 1 journée, soit deux demi-journées de 3h30 Formation en distanciel ou présentiel, Pour toutes aides sur Google meet : <https://support.google.com/meet/?hl=fr#topic=7306097>

## Plan de formation

---

### Introduction

- Présentation du programme, des objectifs et recueil des attentes des participants ;

### Introduction à la mémoire

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Les différents types de mémoire : court terme vs long terme
- Importance de la mémoire des chiffres dans la vie quotidienne

### Principes de base du système majeur

- Origine et histoire du système majeur
- Comprendre le Système Majeur et son efficacité
- Les bases de la conversion chiffre-son

### Construire sa matrice personnelle

- Identifier ses propres associations mémorables
- Créer sa liste de mots-clés pour chaque chiffre
- Exercices pratiques pour renforcer sa matrice

### Techniques d'encodage par l'imagerie

- Principes de l'association image-chiffre
- Techniques pour créer des images mémorables
- Pratique de l'encodage avec des exemples concrets

### Mémorisation à long terme

- Techniques de répétition espacée pour renforcer la mémorisation
- Etre capable de se rappeler de dates, nombres, suite de chiffres
- Exercices pratiques pour tester sa mémoire à long terme

### Restitution et évaluation

- Techniques pour restituer efficacement l'information mémorisée
- Etre capable de restituer dans un exercice écrit ou oral
- Évaluation des progrès et pistes d'amélioration

### Questions / Réponses

## Modalités de mise en oeuvre

---

- Le formateur partagera son écran et démontrera la manière dont on peut :
  - o expliquer les principes fondamentaux de la mémoire
  - o Expliquer en détail le système majeur et enseigner la création de la matrice
  - o Réaliser des ateliers d'apprentissage de la méthode et valider les résultats positifs.

## Modalités d'évaluations

---

- Questions orales et mise en situation ;
- Fiche d'évaluation ;

## Modalités et délais d'accès

---

Pour toutes inscriptions à la formation, veuillez contacter AYONE FORMATIONS aux coordonnées suivantes : [contact@ayone-formations.fr](mailto:contact@ayone-formations.fr)

Le délai d'accès estimé sera à minima de 1 semaine.

## Modalités et délais d'accès

---

Tarif : 699

## Accessibilité

---

AYONE FORMATIONS accorde une importance particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap :

### 1. Prise de connaissance du handicap

Signalez dès que possible avant l'inscription à la formation votre handicap. Notre référent handicap échange avec l'apprenant afin de déterminer la typologie du handicap et les besoins de compensation nécessaires. Il se tient à votre disposition à tout moment pour un entretien

### 2. Identification de besoins spécifiques pour adapter le parcours de formation

Notre référent handicap définira avec vous :

- une prise en charge dès l'arrivée sur le lieu de la formation quand elle est en présentiel
- une coordination des actions avec le formateur
- un aménagement particulier de votre environnement de formation
- un accompagnement à l'aller et au retour sur le lieu de déjeuner
- si besoin un accompagnement dans vos démarches

### 3. Aide à l'identification de partenariat et de financement spécifique

Des dispositifs d'information existent pour répondre à vos questions

- Sur la construction des projets de formation, sur l'aménagement de parcours pour compenser votre handicap, en matière d'information sur les financements : Allez sur le site : [monparcourshandicap.gouv.fr](http://monparcourshandicap.gouv.fr)
- Pour trouver l'acteur le plus à même de répondre à vos besoins, connectez-vous au site [agefiph.fr](http://agefiph.fr)

### 4. Suivis spécifiques réguliers

# Contactez-nous



[contact@ayone-formations.fr](mailto:contact@ayone-formations.fr)



<https://ayone-formations.fr/>