

**Durée :** 2 jours

### Objectifs :

- › Augmenter de manière significative la vitesse de lecture tout en maintenant le degré de compréhension du texte,
- › Adapter les techniques et la vitesse de lecture en fonction de l'objectif à atteindre et des différents types de documents.
- › Savoir repérer l'essentiel dans un texte et les inscrire sous forme de prise de notes,
- › Mieux mémoriser les informations contenues dans différents documents.

### Méthodes pédagogiques :

- › Apports théoriques
- › Mises en situation : exercices d'entraînement, lectures chronométrées avec tests de compréhension et de mémoire

### Nombre de participants :

10 maximum en présentiel

### Prérequis : aucun

- › Questionnaire préliminaire pour identifier les attentes et les besoins des participants
- › Tests de vitesse de lecture

## 1ère journée

### Prise de contact

#### Evaluation de sa vitesse de lecture

*✘ Test quelle est votre vitesse de lecture ?*

#### Les aptitudes physiques à la lecture

- L'approche verticale et horizontale
- Les mécanismes de la lecture
- Le rythme de lecture

#### L'identification des informations et l'accroissement du champ de vision

- La progression de l'œil, la reconnaissance des textes, la compréhension
- Les défauts à corriger

*✘ Exercices sur la subvocalisation, la régression et la fixation*

#### Les stratégies de lecture

- Les 3 types de balayage
- Les 4 stratégies pour une lecture plus efficace : Repérage, écrémage, survol, approfondissement
- Les différents plans et structurations de textes

*✘ Mise en application à partir de documents de natures diverses (textes juridiques, articles de presse, lettre etc...)*

## 2ème journée

### La lecture et la mémoire

*✘ Test : Que reste-t-il de vos lectures ?*

- Le fonctionnement de la mémoire, comment la faire travailler

*✘ Exercices d'application pour mémoriser l'information*

- Le prise de notes en appui
- L'utilisation des notes : hiérarchisation des idées

#### Mise en situation à partir d'un dossier documentaire

- Les étapes de la lecture et du traitement d'un dossier en 3 verbes :  
REPERER : analyse du document, le QQPCOQC  
APPROFONDIR : déterminer la nature des informations et repérer les différents éléments  
VERIFIER : lecture intégrale de ce qui se rattache à la problématique

*✘ Test quelle est votre vitesse de lecture en fin de formation ?*

### Bilan individuel et plan d'action personnalisé

### Bilan de la formation