

Formation en ligne « PRATICIEN EN LECTURE RAPIDE »

Programme en vigueur au 01/01/2026

Intitulé de la formation	E-learning « Praticien en Lecture Rapide »
Prérequis	Correspondre au public visé
Public visé	Toute personne souhaitant améliorer sa vitesse de lecture et de mémorisation pour gagner en efficacité.
Objectifs / Aptitudes et compétences pédagogiques	Objectif : Cette formation vise à améliorer la vitesse de lecture tout en maintenant un haut niveau de compréhension du texte. Compétences et aptitudes développées à l'issue de la formation : • Savoir utiliser les outils et techniques de lecture rapide (guide visuel, échauffement, calcul de vitesse de lecture) • Pouvoir augmenter sa vitesse de lecture • Savoir s'entraîner en autonomie
Durée de la formation	• 2 heures de contenu e-learning • + 4 heures de conférence de Tony Buzan • Pour la formule VIP : 6 heures en RDV individuel en plus • En Bonus : + 1 heure de webinaires mensuels en illimité.
Modalités d'accès	• Espace personnel de E-learning sur plateforme dédiée • Les RDV individuels de la formule VIP sont réalisés en visioconférence
Délai d'accès	Immédiat après règlement en ligne
Tarifs	• Formule E-learning: 497€ TTC (414,17€ HT) • Formule VIP: 1997€ TTC (1664,17€ HT) • Formule entreprises : sur devis
Formateurs	Nicolas Lisiak et Jérôme Hoarau
Contact	Clément Bergon (réfèrent handicap) • Téléphone : +337 68 34 00 49 • Mail : clement@clement-bergon.com
Méthodes mobilisées	• Site internet de e-learning en accès illimité comprenant ○ 14 modules de formation (2 heures de contenu e-learning) ○ + 4 heures de conférence de Tony Buzan ○ Exercices de mise en pratique ○ Support de formation téléchargeable de 100 pages au format PDF • 1 webinaire par mois d'interventions d'experts avec accès illimité aux replays • Un groupe privé LinkedIn de partage et d'entraide

	• Pour la formule VIP : 6 heures d'accompagnement individuel en plus de la formule e-learning
Modalités d'évaluations	• Test de vitesse de lecture
Programme	INTRODUCTION : LES FONDAMENTAUX ✓ L'entraînement cérébral ✓ Le <i>mindset</i> de la lecture rapide LEÇON 1 : TEST INITIAL DE VITESSE DE LECTURE ✓ Comment calculer sa vitesse de lecture ✓ Comment s'entraîner à lire plus rapidement ✓ Les erreurs de lecture à éviter LEÇON 2 : DEVELOPPER LA PLASTICITE CEREbraLE AVEC L'ALPHABET GAME ✓ Un jeu pour entraîner le cerveau des astronautes ✓ Développer la plasticité cérébrale LEÇON 3 : ADOPTER UNE STRATEGIE DE LECTURE ✓ Remplacer les mauvaises habitudes pour une bonne stratégie ✓ Ce qu'il faut faire avant de démarrer une lecture LEÇON 4 : UTILISER LE GUIDE VISUEL ✓ Oser lire différemment ✓ Utiliser le guide visuel pour éviter la fatigue oculaire LEÇON 5 : SAVOIR ECHAUFFER LES YEUX ✓ Préparer les yeux avant la pratique de la lecture rapide ✓ Le repos après l'effort LEÇON 6 : SAVOIR UTILISER D'AUTRES TECHNIQUES DE LECTURE ✓ La lecture par saut ✓ Test de vitesse de lecture intermédiaire LEÇON 7 : ECHAUFFEMENTS AVANT LA LECTURE ✓ Améliorer sa concentration avant la lecture ✓ Exercices pour les yeux LEÇON 8 : ENTRAINEMENTS OCCULAIRES ✓ Préparer les yeux avec un exercice intense ✓ Améliorer la fluidité des mouvements oculaires LEÇON 9 : LES FACTEURS INFLUENCANT LA LECTURE ✓ L'influence de l'environnement externe ✓ Les conditions internes pour bien lire LEÇON 10 : ENTRAINEMENT DE SORTIE DE ZONE DE CONFORT DU CERVEAU ✓ Séquence d'entraînement intensif ✓ Sortie de zone de confort du cerveau LEÇON 11 : ENTRAINEMENT DE VITESSE ✓ Pousser les limites de votre cerveau ✓ Augmenter sa vitesse de lecture indépendamment de la compréhension

	LEÇON 12 : ENTRAÎNEMENTS OCCULAIRES (2) ✓ Exercice de fluidité oculaire ✓ Balayer le texte de manière inédite LEÇON 13 : ENTRAÎNEMENT DE SORTIE DE ZONE DE CONFORT DU CERVEAU (2) ✓ Pousser les limites de la vitesse de lecture ✓ Continuer de lire malgré l'inconfort LEÇON 14 : TEST FINAL ✓ Échauffement et test final de lecture
Accessibilité aux personnes handicapées	En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée.