

LA LECTURE RAPIDE ET EFFICACE

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



2 et 3 novembre 2026
9h30 - 17h00



IRA de Nantes



CONSEIL PUBLIC
Sophie BORD



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Accroître la vitesse de lecture sans altérer la compréhension
- ✓ Acquérir les techniques de lecture rapide, efficace et sélective
- ✓ Renforcer ses compétences d'analyse et de synthèse
- ✓ Accroître sa capacité de mémorisation



PUBLICS

- ✓ Cette formation est ouverte à tout public et non uniquement aux personnes préparant un concours.



PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques – Exercices – Auto-évaluation en début et en fin de formation.

COMPRENDRE ET CHANGER SES COMPORTEMENTS DE LECTEUR :

Identifier ses pratiques de lecteur :

- Evaluer son niveau par un test de vitesse et de compréhension (début de session)
- Mesurer sa progression tout au long de la formation.

Connaître le processus de lecture :

- Identifier, observer les mécanismes visuels de la lecture
- Comprendre l'importance de l'activité cérébrale dans l'acte de lire
- Identifier les freins et les obstacles à la lecture rapide

Vaincre les mauvaises habitudes de lecteur :

- Comprendre le lien entre vitesse de lecture et compréhension
- Accroître sa concentration
- Développer sa capacité de mémorisation.

MAITRISER LES TECHNIQUES QUI PERMETTENT D'AUGMENTER SA VITESSE DE LECTURE :

Supprimer les obstacles à la vitesse pour lire plus vite

Elaborer des stratégies de lecture pour lire avec efficacité :

- Définir un objectif de lecture
- Utiliser les techniques de questionnement, ses facultés d'anticipation et de mémorisation
- Noter pour mémoriser à long terme.

Expérimenter et appliquer les techniques de lecture sélective :

- Le repérage pour capter une information
- L'écrémage pour cerner l'important
- Le survol pour saisir l'essentiel d'un texte
- L'approfondissement pour analyser, détailler le contenu d'un texte.

Adapter la lecture efficace à la lecture sur écran :

- Balayage de l'écran, recherche sélective de l'information.