

# Formation : Lecture rapide : lire vite, comprendre et retenir l'essentiel

Améliorez votre agilité mentale pour mieux traiter l'information

**Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. LRP**

**Prix : 1540 € H.T.**

★★★★☆ 4,1 / 5

Clé en main

Formation éligible au financement Mobilités

Cette formation vous permettra d'augmenter vos capacités de lecture aussi bien en termes de rapidité que de compréhension. Les nombreux exercices composant ce cours vous permettront d'améliorer votre vitesse de lecture.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Augmenter sa vitesse de lecture
- ✓ Optimiser ses lectures professionnelles et personnelles
- ✓ Gagner concrètement du temps
- ✓ Penser plus vite
- ✓ Développer sa concentration, sa mémoire et son sens de l'analyse

## Public concerné

Toutes les personnes cherchant à renforcer leurs compétences de gestion des informations.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Apports théoriques, exercices d'entraînement, lectures chronométrées avec tests de compréhension et de mémoire. Evaluation et bilan de progression.

### Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, exercices d'entraînement, lectures chronométrées avec tests de compréhension et de mémoire. Evaluation et bilan de progression.

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes cherchant à renforcer leurs compétences de gestion des informations.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Identifier ses freins et s'entraîner à les dépasser

- Prendre conscience et évaluer sa tendance à la subvocalisation, à l'usage du doigt ou aux régressions.
- Eliminer "l'oralisation".
- Savoir utiliser efficacement le doigt.
- Lire sans retours en arrière.

#### Exercice

Test d'évaluation : mesurer sa vitesse de lecture, son niveau de compréhension et sa capacité de mémorisation.

### 2 Améliorer son agilité visuelle

- Assurer les points de fixation de manière plus espacée.
- Améliorer l'identification des mots et développer leur anticipation.
- Renforcer sa capacité de lecture par la gymnastique oculaire : utiliser le métronome, le palming et le shifting.

#### Exercice

Entraînement sur les points de fixation, sur l'identification et l'anticipation des mots. Entraînement à la relaxation musculaire.

### 3 Adopter un comportement de lecteur actif

- Recourir à la méthode du survol.
- Utiliser la lecture intégrale rapide pour favoriser la compréhension du texte.
- Pratiquer l'écramage pour conserver le sens global du message.
- Comprendre sans tout lire grâce à la lecture sélective.
- Adopter le balayage horizontal et vertical, le balayage diagonal.
- Définir une stratégie en fonction de son objectif de lecture.

#### Exercice

Entraînement à lire et faire la synthèse : d'articles de presse, de documents complexes, de dossiers.

### 4 Développer sa concentration et sa mémoire

- Identifier les trois types de mémoire : kinesthésique, auditive et visuelle.
- Repérer les étapes du processus de mémorisation.
- Augmenter sa capacité à mémoriser les informations.

#### Exercice

Entraînement à la concentration (techniques de visualisation) et à la mémorisation (techniques d'association, d'images, de sens...).

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 5 S'entraîner à augmenter son rythme de lecture

- Réaliser son plan d'entraînement pour lire vite en priorisant la compréhension du texte.
- Axer son plan d'entraînement sur le repérage des idées essentielles.
- Mettre en place des exercices de lecture centrés sur le développement de sa capacité de synthèse.

### Exercice

Bilan : test de vérification sur la vitesse, la compréhension et la mémoire d'un texte.

## Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

### Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

## Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 30 mars, 18 juin, 17 sep., 7 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 18 juin, 17 sep., 7 déc.