

Lecture rapide et active : lire avec méthode et retenir l'essentiel

Lire vite et efficacement pour capter l'essentiel

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 08/10/2026. Document téléchargé le 10/10/2026.

Gagnez du temps et boostez votre efficacité : apprenez les techniques de lecture rapide et active pour assimiler les informations clés sans sacrifier la compréhension.

Objectifs

- Appliquer des techniques de lecture rapide et active pour gagner en vitesse et en efficacité
- Développer sa capacité à identifier et mémoriser les informations essentielles
- Restituer l'information de manière structurée en adaptant sa méthode aux différents supports de lecture

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

- Adopter des techniques de lecture active pour gagner en fluidité et compréhension

À qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne souhaitant améliorer ses techniques de lecture

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme

1 Pendant votre formation

Lecture rapide et active : lire avec méthode et retenir l'essentiel

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Evaluer sa capacité de lecture

- Mesure de la vitesse initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse
- Rapport entre vitesse / compréhension / restitution
- L'importance de la compréhension dans la lecture

Comprendre le mécanisme de la lecture

- Apport théorique sur la physiologie oculaire
- Entraînement à la flexibilité oculaire
- "Training vitesse"
- Entraînement à la relaxation oculaire
- Elargir son champ visuel

S'entraîner

- A la mémorisation de l'information écrite
- A la lecture et au résumé

- A la lecture sélective

Test d'évaluation des capacités acquises

- Mesure du rapport vitesse / compréhension
- Mesure du rapport vitesse / repérage
- Mesure du rapport vitesse / compréhension / restitution

Accroître sa capacité de concentration

- Identifier les freins à la vitesse de lecture
- Connaître et gérer les principaux freins à la concentration
- Savoir s'isoler de l'environnement bruyant
- Savoir se motiver
- Bref exposé didactique et exercices de concentration

Appliquer une stratégie de lecture active

- Le survol, la lecture sélective, pour identifier la structure d'un texte
- L'écrémage, le surlignage, pour sélectionner les idées clés ou les informations importantes
- Le repérage, pour la lecture d'index et de tables des matières
- L'approfondissement
- Les spécificités de la lecture sur écran d'ordinateur
- Entraînement intensif à l'aide de textes techniques

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Lecture à haute voix :
 - Exercices à base de textes choisis dans les registres les plus divers (articles, notes de service, extraits de romans, publicités, mails, BD...)
 - Lecture et restitution à partir d'un document papier et d'un document sur écran
-

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant

- Bilan oral et évaluation à chaud

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 13 mai 2027 au 14 mai 2027 (2 jours / 14 heures)

Montpellier

Du 13 mai 2027 au 14 mai 2027

Montpellier

- 13 mai 2027 9h00 – 17h30
- 14 mai 2027 9h00 – 17h30