







DEVENIR BON EN CALCUL MENTAL

Les techniques simples pour calculer vite et sans stress

Formation grand public — Aucun prérequis mathématique

Additionner, soustraire, multiplier, diviser — plus vite que la calculatrice dans la vie de tous les jours

 Durée : 2 heures	 Modules : 3 modules
 Leçons : 12 leçons + quiz final	 Public : Tout public, aucun prérequis
 Format : 100% en ligne, asynchrone	 Organisme : N° 11757351875

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer son calcul mental au quotidien, sans prérequis mathématique particulier. Elle présente les techniques les plus efficaces et les plus faciles à retenir pour additionner, soustraire, multiplier et diviser plus vite que la calculatrice dans la vie de tous les jours. La formation repose sur des astuces pratiques, des exercices progressifs et des situations concrètes comme faire ses courses, partager une addition ou calculer un pourcentage de solde. À l'issue, chaque participant disposera d'une boîte à outils mentale pour gagner en aisance, en rapidité et en confiance face aux chiffres.

Sommaire des modules

MODULE 1	Reprendre confiance avec les chiffres — les bases qui changent tout	4 leçons
MODULE 2	Les techniques malines pour calculer plus vite que la calculatrice	4 leçons
MODULE 3	Appliquer le calcul mental dans la vraie vie — cas pratiques	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Déconstruire les croyances limitantes : "je suis nul en maths", "c'est un don" — comprendre pourquoi le calcul mental s'apprend à tout âge
- Automatiser les fondamentaux : tables d'addition jusqu'à 20, tables de multiplication, compléments à 10 et à 100
- Comprendre comment le cerveau calcule différemment à l'écrit et mentalement — et en tirer parti
- Maîtriser la technique de l'arrondi compensé pour les additions et soustractions rapides

- Multiplier par 9, 11, 25, 50 sans poser d'opération grâce à des astuces mémorisables en 2 minutes
- Calculer un pourcentage courant (10%, 20%, TVA, solde) en quelques secondes
- Appliquer ces techniques dans les situations du quotidien : courses, restaurant, factures, travail
- Construire un plan d'entraînement personnel sur 30 jours pour ancrer les réflexes durablement

Informations générales

Durée	2 heures — formation en ligne asynchrone, accessible 24h/24 à votre rythme
Public visé	Tout public souhaitant améliorer son calcul mental — aucun prérequis mathématique
Prérequis	Aucun — formation accessible à partir du niveau primaire
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

MODULE 1

Reprendre confiance avec les chiffres — les bases qui changent tout

4 leçons

Leçon 1 – Pourquoi on se bloque face au calcul mental — démonter les idées reçues

- Les croyances limitantes fréquentes : "je suis nul en maths", "il faut avoir la bosse des maths" — d'où elles viennent (mauvaises notes, comparaisons) et pourquoi elles sont fausses
- Le rôle de l'école et des mauvais souvenirs : l'angoisse du tableau noir, les calculs chronométrés en classe — comment ces expériences créent des blocages qui durent des années
- Ce que la recherche montre : le calcul mental est une compétence qui s'apprend à tout âge, pas un don inné — le cerveau adulte reste plastique et peut développer de nouveaux automatismes
- Les bénéfices concrets au quotidien : gagner du temps, éviter les erreurs, stimuler la mémoire et la concentration

Leçon 2 – Les piliers du calcul mental — ce qu'il faut automatiser en priorité

- Les tables d'addition jusqu'à 20 : les maîtriser sans réfléchir — les lacunes fréquentes ($12+9$, $15+7$) et comment les combler rapidement par la répétition espacée
- Les tables de multiplication : les trous fréquents ($7\times 8=56$, $6\times 9=54$) et comment les combler définitivement — astuces de vérification
- Les compléments à 10 et à 100 : la compétence la plus rentable pour calculer vite — socle de toutes les soustractions rapides
- Les doubles et les moitiés : un raccourci universel — doubler 14 pour multiplier par 2, diviser par 2 pour multiplier par 5 via la division par 10

Leçon 3 – Comprendre comment le cerveau calcule

- La différence entre calcul posé et calcul mental : à l'école on pose de droite à gauche, mentalement on calcule de gauche à droite sur les grandes valeurs — comprendre pourquoi change tout à la méthode
- Le rôle de la mémoire de travail : pourquoi on perd le fil sur des calculs à plusieurs étapes — les techniques de calcul mental servent à la décharger

- Les stratégies de décomposition : pourquoi $47+38$ se calcule mieux en $47+40-2$ qu'en alignant les chiffres — la décomposition est la clé de la fluidité
- L'importance de visualiser : se représenter une ligne de nombres dans sa tête pour mieux manipuler les quantités

Leçon 4 – S'entraîner efficacement sans se décourager

- La règle des 10 minutes par jour : pourquoi la régularité bat l'intensité — des séances courtes et fréquentes créent des automatismes plus solides
- Les applications et jeux pour progresser en s'amusant : panorama des meilleures — comment les utiliser pour un entraînement progressif
- Mesurer ses progrès : les petits défis personnels (chronomètre, score), noter ses erreurs récurrentes pour les cibler
- Rester motivé dans la durée : transformer le calcul mental en réflexe plaisir — profiter des situations du quotidien comme terrain d'entraînement gratuit

MODULE 2

Les techniques malines pour calculer plus vite que la calculatrice

4 leçons

Leçon 1 – Additionner et soustraire comme un pro

- La technique de l'arrondi compensé : transformer $47+38$ en $50+35$ — on arrondit 47 à 50 en ajoutant 3, on retire 3 à 38 pour compenser — applicable à n'importe quelle addition
- Additionner de gauche à droite : commencer par les dizaines ($40+30=70$), ajouter les unités ($7+8=15$), combiner (85) — la méthode naturelle que l'école n'enseigne pas assez
- Soustraire par complément : calculer $100-37$ en pensant combien pour aller à 100 depuis 37 ? ($37\rightarrow 40 : 3 / 40\rightarrow 100 : 60 / \text{total} : 63$) — bien plus rapide que la soustraction posée
- Les additions en chaîne : repérer d'abord les paires qui tombent juste ($3+7$, $8+12$) avant les autres — réduire le nombre d'étapes en regroupant intelligemment

Leçon 2 – Multiplier sans table ni calculatrice

- Multiplier par 9 : méthode des doigts ou "fois 10 moins 1" ($9\times 7 = 70-7 = 63$) — deux méthodes complémentaires
- Multiplier par 11 en une seconde : pour un nombre à 2 chiffres, écarter les deux chiffres et insérer leur somme au milieu ($11\times 34 = 374$)
- Multiplier par 5, 25, 50 : $\times 5 = \times 10 \div 2$, $\times 25 = \times 100 \div 4$, $\times 50 = \times 100 \div 2$ — transforme des multiplications complexes en opérations simples
- Les carrés des nombres finissant par 5 : $35^2 = 1225$, $75^2 = 5625$ — règle : multiplier les dizaines par elles-mêmes +1 et accoler 25

Leçon 3 – Diviser et estimer rapidement

- Diviser par 2, 4, 8 : la technique des moitiés successives — $\div 4 = \div 2$ deux fois, $\div 8 = \div 2$ trois fois — bien plus intuitif que la division formelle
- Estimer un résultat : savoir si une réponse est plausible avant même de calculer précisément — première défense contre les erreurs
- Les critères de divisibilité : pair pour $\div 2$, somme des chiffres divisible par 3 pour $\div 3$, finit par 0 ou 5 pour $\div 5$, somme divisible par 9 pour $\div 9$
- Simplifier avant de calculer : $350 \div 14 = 25$ ($\div 2=175$, $\div 7=25$) — l'art de décomposer pour ne jamais faire de calcul inutilement complexe

Leçon 4 – Les pourcentages dans la vie de tous les jours

- Calculer 10% et 1% : la base de tout — 10% = diviser par 10, 1% = diviser par 100 — à partir de là, n'importe quel pourcentage se construit
- La solde à -30%, le pourboire de 15%, la TVA à 20% : situations du quotidien résolues en 2 étapes
- La technique de l'inversion : 18% de 50 = 50% de 18 (= 9) — la commutativité du pourcentage, méconnue mais ultra pratique

- Estimer une augmentation ou une réduction : la règle rapide pour les prix barrés, les promotions en cascade et les budgets approximatifs

MODULE 3

Appliquer le calcul mental dans la vraie vie — cas pratiques

4 leçons

Leçon 1 – Au supermarché et dans les commerces

- Faire le total de ses courses au fur et à mesure pour éviter les surprises en caisse — arrondir à l'euro supérieur chaque article
- Comparer deux produits : 400g à 2,40€ vs 600g à 3,30€ — la division rapide qui évite de se faire avoir par les fausses promos
- Calculer une ristourne : "15% de réduction sur 89€" — $89 \approx 90$, 10% de $90=9$, 5% de $90=4,50€$, $total \approx 13,50€$ — la réponse en quelques secondes
- Vérifier sa monnaie rapidement : donné 50€ pour 37,40€, rendu attendu = 12,60€ — détecter une erreur de caisse en 3 secondes

Leçon 2 – Au restaurant et entre amis

- Partager l'addition à 3, 4, 5 ou 6 personnes — les raccourcis : $+4 = +2 \div 2$, $+5 = +10 \times 2$, $+6 = +2 \div 3$
- Calculer le pourboire sans calculatrice : 10% en déplaçant la virgule, $15\% = 10\% + 5\%$, $20\% = 2 \times 10\%$
- Convertir rapidement des devises en voyage : euro/livre ($\times 1,2$), euro/dollar (\approx parité) — règle d'approximation utile quand on n'a pas de réseau
- Estimer un budget soirée ou vacances : arrondir à la dizaine supérieure, sommer les grandes masses — un ordre de grandeur crédible sans Excel

Leçon 3 – Au travail et dans les démarches administratives

- Calculer un délai, une durée, une échéance : compter en jours (semaines $\times 7$), convertir mois en jours ($\times 30$), calculer des dates butoir
- Vérifier une facture ou un devis : estimer le total, vérifier les lignes anormales, appliquer la TVA mentalement
- Estimer un budget, un ratio, une marge : $taux\ de\ marge = (PV - PA) / PV \times 100$ — les calculs pro simplifiés par les techniques de pourcentage
- Préparer une présentation avec des chiffres : donner des ordres de grandeur crédibles, arrondir intelligemment, vérifier la cohérence avant de présenter

Leçon 4 – Bilan et plan d'entraînement personnel

- Quiz final : 20 calculs variés couvrant tous les modules — additions rapides, multiplications spéciales, pourcentages, situations du quotidien
- Identifier ses 3 techniques préférées : celles qui correspondent à son quotidien, à son mode de pensée, à ses lacunes spécifiques
- Un plan d'entraînement sur 30 jours : exercices courts (5-10 min), progressifs, adaptés à son niveau
- Aller plus loin : les ressources pour continuer après la formation — applications recommandées, livres, communautés en ligne

Modalités pédagogiques

- Leçons vidéo ancrées dans des situations de la vie quotidienne concrètes et mémorables
- Exercices progressifs après chaque technique : du plus simple au plus utile, avec correction immédiate
- Astuces illustrées en animation : voir la technique "en action" pour l'ancrer durablement
- Quiz d'évaluation par module — attestation de fin de formation Qualiopi

