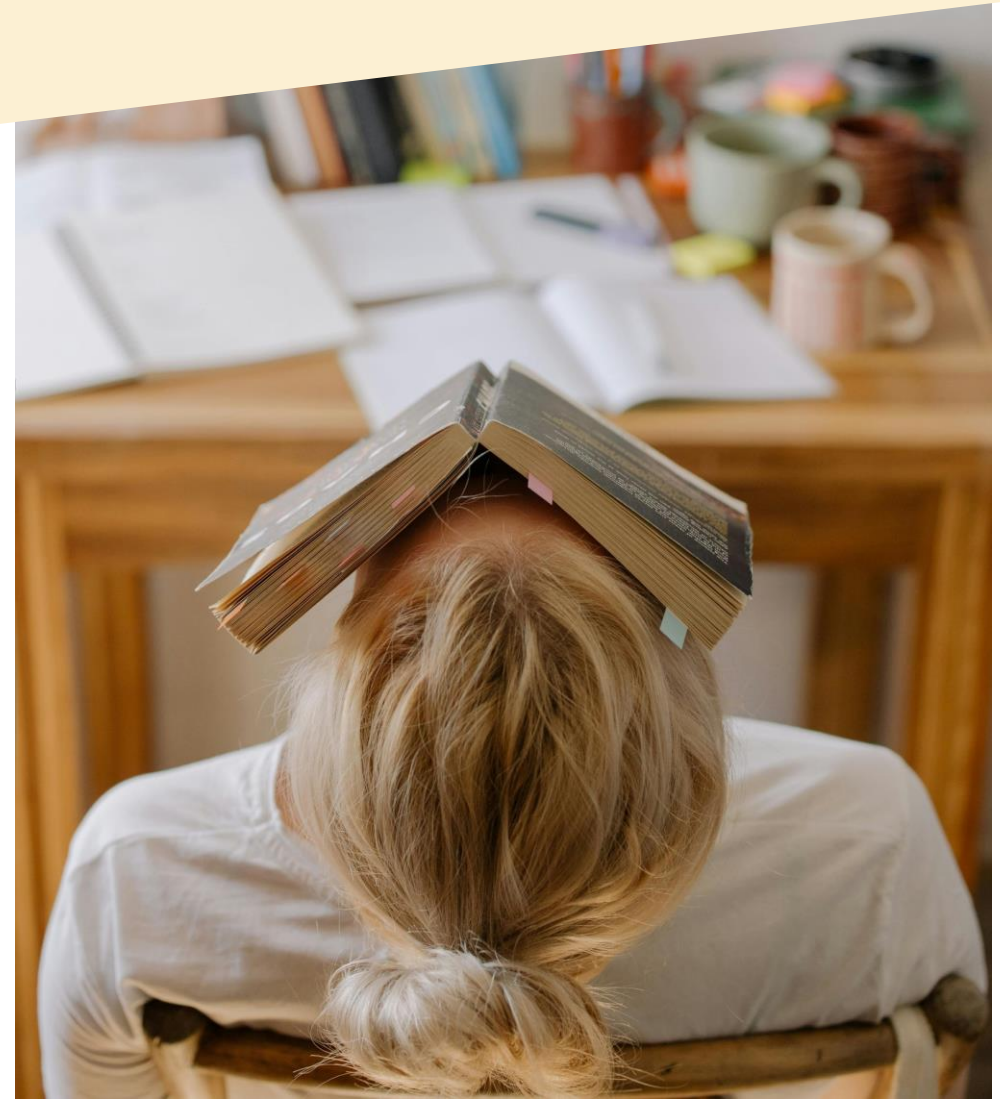


# Apprendre vite et mieux

# Qu'est-ce qu'apprendre ?

***Acquérir de la  
connaissance  
par un travail  
intellectuel  
et/ou par  
l'expérience***



Source : Pexels

# Objectifs de la formation

**Maîtriser profondément ses connaissances** pour réussir ses partiels

Mémoriser à **long terme**

**Développer un regard critique** sur ses pratiques d'apprentissage

# Plan de la formation

**La mémoire**

**Techniques d'apprentissage**

**S'auto-évaluer**



# La mémoire



# Définition

« *Fonction permettant d'intégrer, conserver et restituer des informations* »

Définition proposée par l'INSERM

# Les étapes de mémorisation

1 2 3



# Les étapes de travail

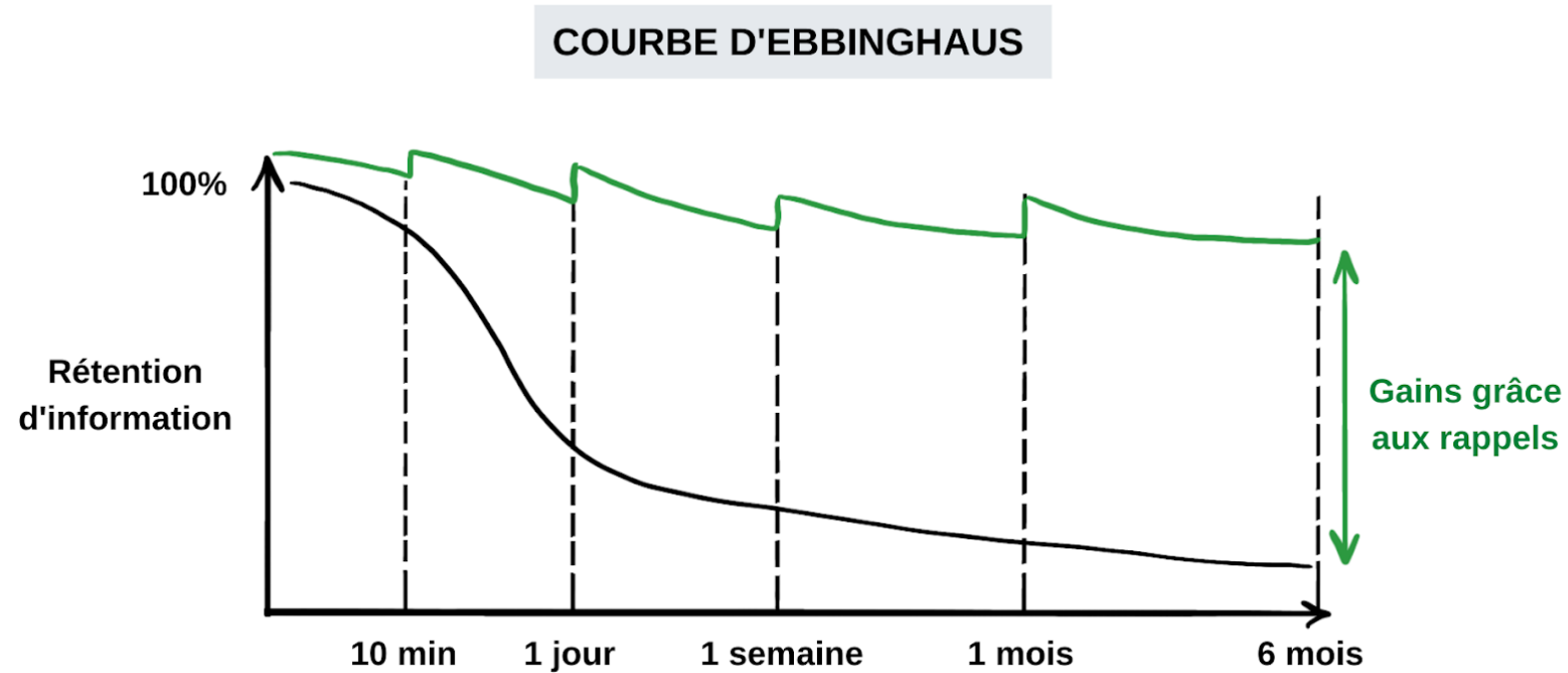
1 2 3



# Et si je n'ai pas compris ? (Une notion, un cours...)

- Tutorat
- Poser des questions à l'enseignant·e
- Poser des questions à d'autres étudiant·e·s de sa promotion

# La courbe d'Ebbinghaus



Source : <https://everlaab.com/courbe-debbinghaus/>

# La réactivation



# Techniques d'apprentissage



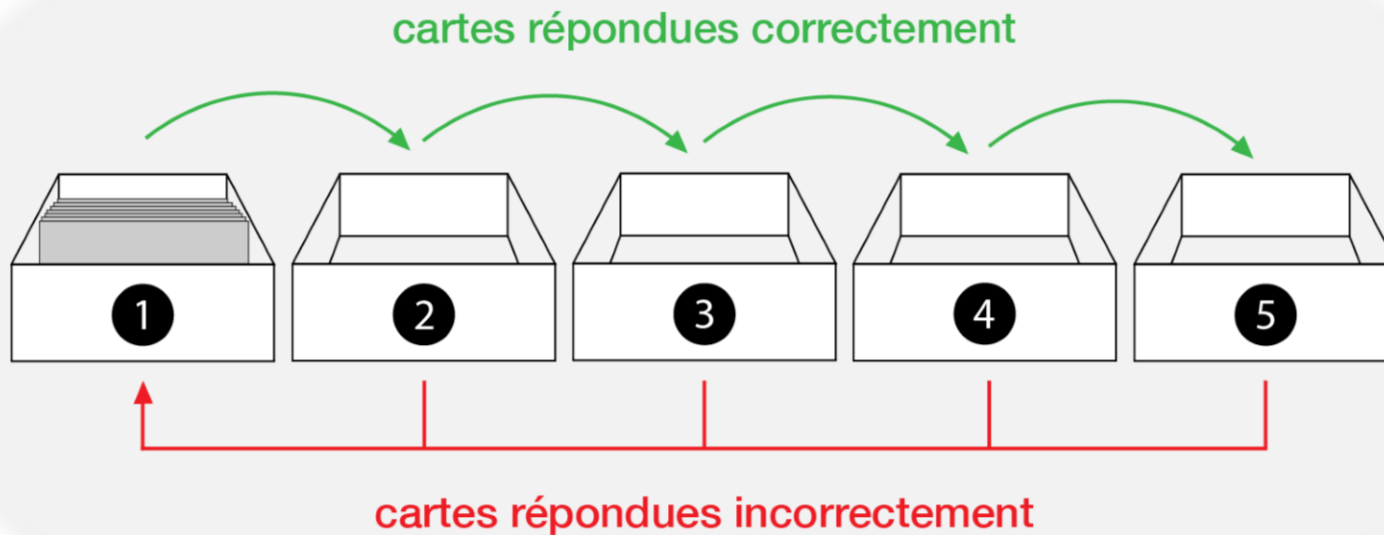
# La récupération espacée

**Espacer les moments d'apprentissage** afin d'y consacrer peu de temps (20-30 minutes) de façon quotidienne

Augmenter progressivement les délais entre deux apprentissages



# Le fichier de Sebastian Leitner



Source : <https://everlaab.com/comment-memoriser-durablement-avec-la-repetition-espacee/>

# La réécriture

1

2

3

Deux étapes :

- 1) Noter toutes les connaissances mémorisées sur le sujet sur une feuille blanche
- 2) Vérifier l'exactitude des connaissances rédigées, les corriger et les compléter si besoin (d'une autre couleur)

## ENTRAÎNEMENT PAR RÉCUPÉRATION OU RÉÉCRITURE

Sujet : Outils et techniques d'apprentissage

Fonctionnement de la mémoire - 3 phases :

- 1) encodage
- 2) stockage - *consolidation*
- 3) récupération



3 étapes de travail :

- 1) *traiter activement le sujet à apprendre* → nécessité d'une réactivation de la connaissance *régulière*
- 2) *restituer et réexpliquer le sujet*
- 3) *vérifier, contrôler et évaluer ses connaissances*

Courbe de l'oubli ou courbe d'Ebbinghaus

affaiblissement du souvenir au fil des jours qui passent

Techniques d'apprentissage :

- La réécriture : noter sur une feuille les connaissances acquises sur un même sujet ; *vérifier l'exactitude des connaissances et les compléter si nécessaire*
- La réexplication : réexpliquer une notion, un sujet, à voix haute, sans support *ou barre* ; utiliser éventuellement un tableau pour noter les notions ne pouvant être expliquées à l'oral
- Les exemples concrets : *créer du lien entre l'idée étudiée et un exemple pour bien comprendre comment l'exemple s'applique à l'idée*
- La *répétition* *espacée* : revoir la connaissance à des intervalles de plus en plus espacés
- Le *fichier de Sebastian Leitner* : fonctionne avec fiches questions-réponses *ou flashcards*
- Les *moyens mnémotechniques*
  - \* *méthode des lieux*
  - \* *méthode des images*
  - \* *méthode des associations*
- Les conditions optimales pour apprendre : *Les plus :*
  - *silence*
  - *température convenable (ni trop chaude, ni trop froide)*
  - *confort*
  - *absence de sources potentielles de distraction (smartphone, télévision...)*

# La ré-explication

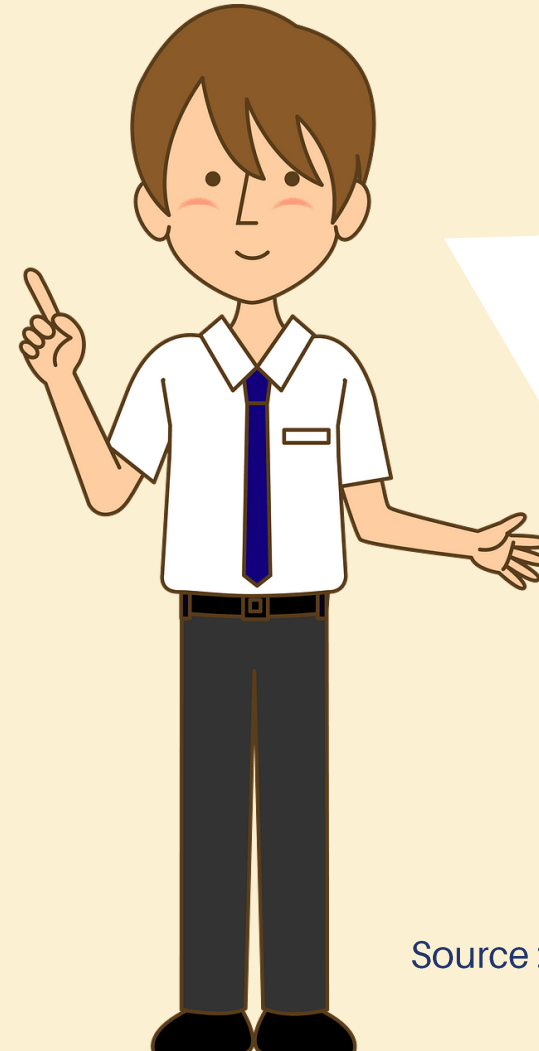
Réexpliquer le sujet de façon active à voix haute et sans supports

Jouer éventuellement le rôle du professeur pour construire une posture d'assurance

Si un tableau est disponible, s'en servir pour **dessiner** ou **schématiser** ce qui peut l'être



**Cet exercice d'apprentissage peut être une occasion de travailler en groupe.**



Source : Creazilla

# L'intercalage

Passer d'une idée à l'autre durant sa session d'apprentissage. Veiller à ne pas rester focalisé-e sur la même notion trop longtemps.

Étudier à nouveau les idées, mais cette fois-ci dans un ordre différent afin de renforcer sa compréhension. Faire des liens entre elles.



# S'auto- évaluer



# Comment procéder ?



- 1) Arrêter son travail pour **prendre du recul** sur son fonctionnement
- 2) **Analyser ses méthodes de travail** et les résultats obtenus par rapport aux objectifs fixés
- 3) **Adapter** et **ajuster** ses méthodes en conséquence

# A quel·s moment·s ?

Tout au long de l'année universitaire

Quelques moments clés :

- ⚡ 15 jours après la rentrée universitaire
- ⚡ 1 mois après le début des cours
- ⚡ Après les partiels

# Questionnaire

Issu de l'ouvrage *Réussir sa première année d'études supérieures* de Mireille Houart, paru en 2017 chez De Boeck Supérieur (p.155-158)

24 questions

Répondre par « oui » ou « non »

**Le questionnaire complet d'auto-évaluation de son apprentissage est disponible sur BOB.**



# Extrait

- Est-ce que je mets en pratique mes connaissances avec des exercices proposés par l'enseignant-e ? Et s'il n'en propose pas, est-ce que j'en crée ?
- Est-ce que j'essaie plusieurs fois de redire, de réciter et de réexpliquer le contenu de mon cours ?
- Est-ce que je sais illustrer le sujet en donnant des exemples vus en cours (ou trouvés par moi-même s'il n'en contient pas) ?
- Est-ce que j'adapte mes méthodes aux caractéristiques du cours et aux attentes de l'enseignant-e ?
- ...

**Le questionnaire complet d'auto-évaluation de son apprentissage est disponible sur BOB.**

1 — 2 — 3



Retrouvez toutes les ressources sur **BOB, la Boîte à outils de la bibliothèque**  
*mémos, infographies, tutoriels à consulter ou télécharger*



# **Vous avez encore 2 minutes ?**

## **Votre avis nous intéresse !**

Merci de remplir le formulaire de satisfaction,  
et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et idées !



# Merci pour votre attention !

*À bientôt pour un prochain*

**BIBLIO**   
**FLASH**

**LA FORMATION EN 30 MINUTES CHRONO**