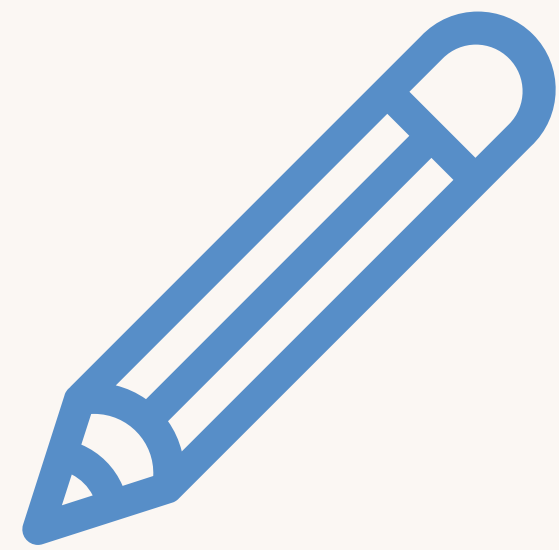


Capsule 04

Stratégies pour mieux apprendre

Stratégies pour mieux apprendre

Principes



**S'entraîner à se
souvenir des
informations**



**Réorganiser les
informations**



**Échelonner les
périodes de
révision**



S'entraîner à se souvenir des informations

- La mémoire se consolide quand **on rappelle activement l'information** (plutôt que relire passivement).
- Exemples : quiz, flashcards, expliquer à quelqu'un d'autre.
- Même de courts rappels réguliers améliorent fortement la rétention.
- Les erreurs sont utiles : tenter de se souvenir avant de vérifier renforce l'apprentissage.



Réorganiser les informations

- Relier les nouvelles idées à ce que vous savez déjà.
- Regrouper les éléments par thèmes, catégories ou schémas visuels.
- Construire des **cartes conceptuelles** ou **résumés structurés**.
- Une information organisée est plus facile à stocker et à retrouver.



Échelonner les périodes de révision

- La révision espacée est plus efficace que la révision concentrée (« bachotage »).
- Espacer les sessions sur plusieurs jours/semaines.
- Augmenter progressivement l'intervalle entre les révisions.
- Favorise un apprentissage durable et réduit l'oubli à long terme.

Stratégies pour mieux apprendre

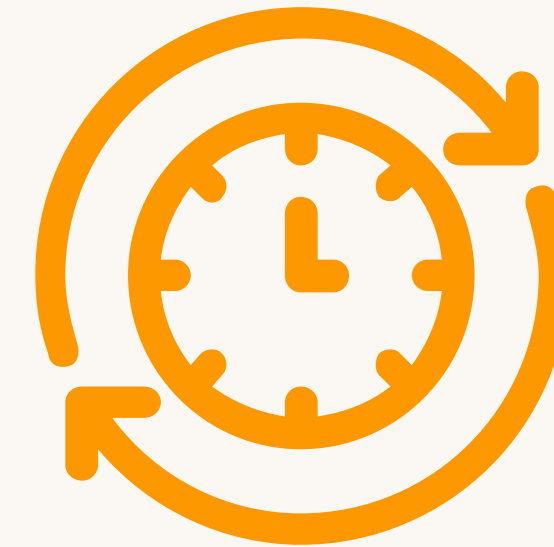
Nouvelles stratégies



**S'entraîner à se
souvenir des
informations**



**Réorganiser les
informations**

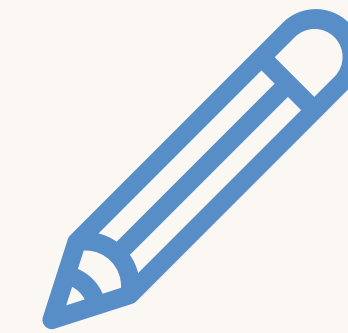


**Échelonner les
périodes de
révision**

Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés

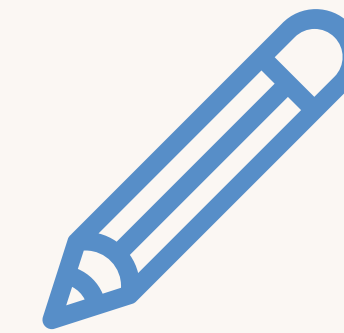


1. Identifiez les **mots-clés** sur une section à réviser
2. Pour chaque mot-clé, écrivez l'information correspondante (p.ex. la définition ou le théorème)
3. Vérifiez vos réponses

Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés
- Faites un résumé structuré



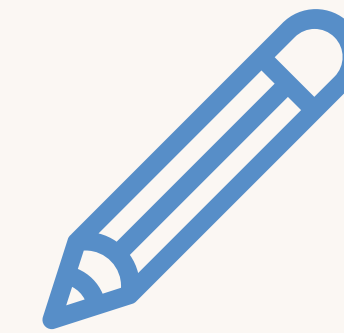
*Après lire un chapitre ou voir une vidéo,
reformulez en vos propres mots:*

1. Quelle est l'idée principale?
2. Quels sont les principaux sous-points?
3. Comment est-ce que cela se relie aux autres sections du cours (ou d'autres cours)?

Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés
- Faites un résumé structuré
- Générez des questions



Pour les points les plus importants du cours, générez des questions sur...

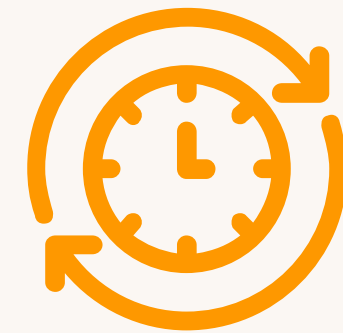
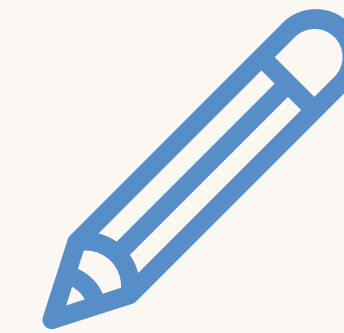
1. des informations factuelles (p.ex. “Quel est ...”, “Définir ...”)
2. des applications (p.ex. “Quand peut on appliquer le Thm...” ou petits exercices)

Vous pouvez faire des flashcards (cf. Anki)

Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés
- Faites un résumé structuré
- Générez des questions
- Créez un sujet d'examen vous-même



*Générez vos propres sujets d'examen,
avec*

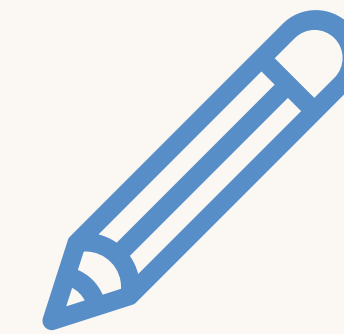
1. des questions des séries précédentes,
2. des questions d'anciens examens (si disponibles)
3. vos propres flashcards.

Faites votre examen **et corrigez vos réponses.**

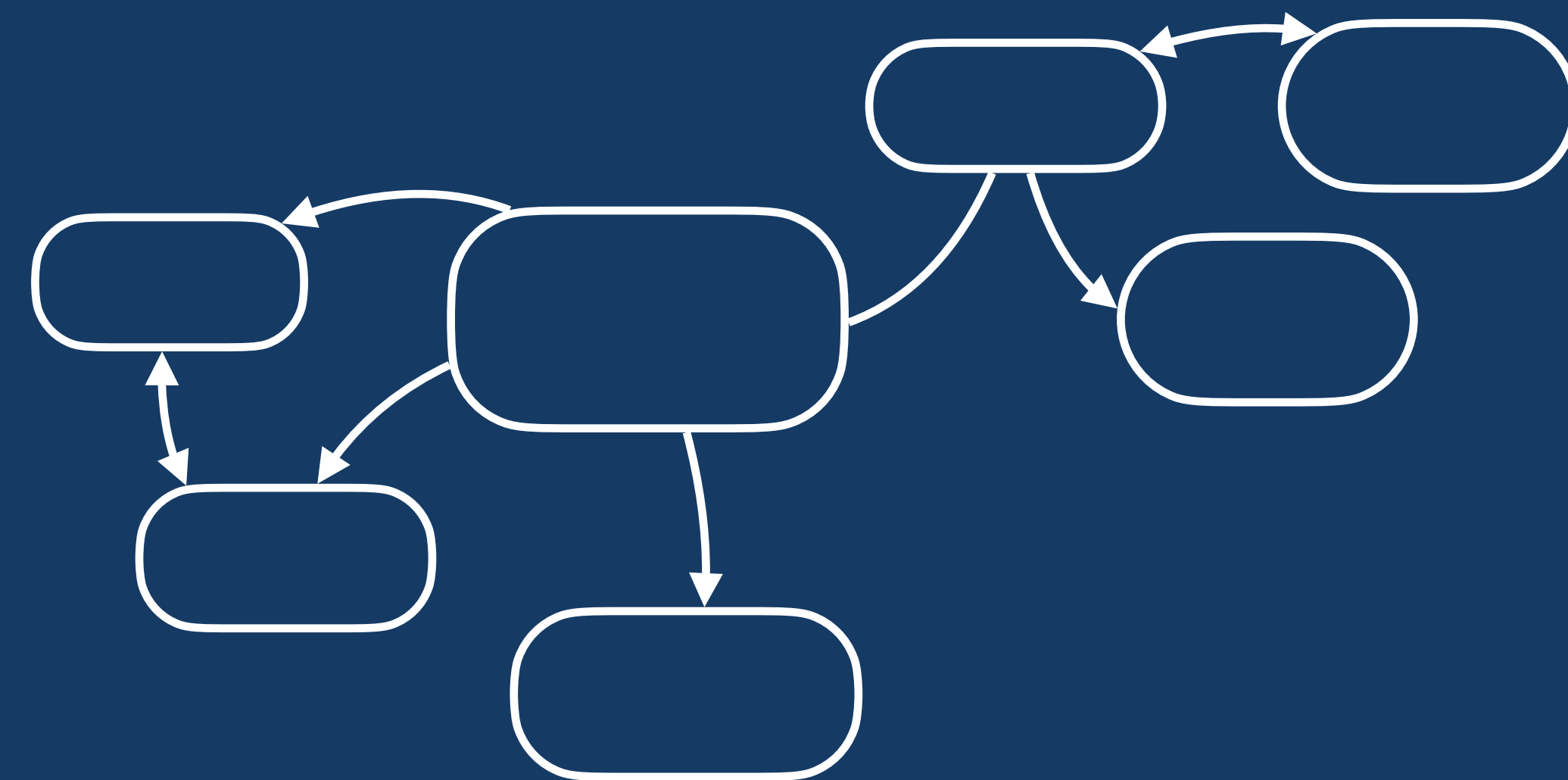
Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés
- Faites un résumé structuré
- Générez des questions
- Créez un sujet d'examen vous-même
- Réorganisez l'information dans une carte conceptuelle



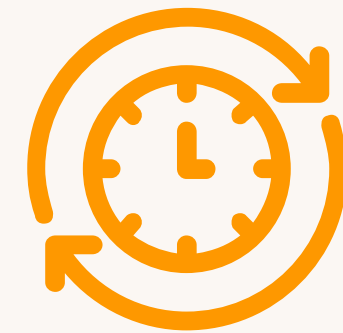
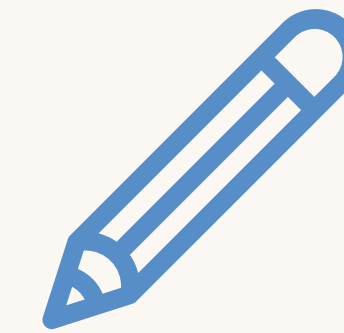
Faites une carte conceptuelle:



Comment utiliser cela?

Conseils

- Utilisez des mots clés
- Faites un résumé structuré
- Générez des questions
- Créez un sujet d'examen vous-même
- Réorganisez l'information dans une carte conceptuelle
- Étudiez chaque concept: 1 jour, 1 semaine, 1 mois après



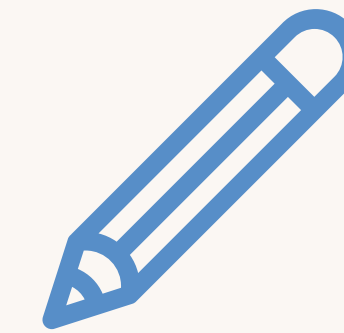
Cette semaine, étudiez

- ce que vous avez appris cette semaine (série 4)
- ce que vous avez appris la première semaine de cours (série 1)

Pour les séries précédentes, priorisez les exercices que vous n'aviez pas réussis.

Comment utiliser cela?

Conseils



Mots-clés
(Flashcards)

Résumés
structurés

Générez des
questions
(Flashcards)

Sujet d'examen

Carte
conceptuelle

Résumé

Sem.	Sujet	Tâche	Livre AAE	MOOC AAE	LC
1	Prise de notes & Auto-évaluation	Essayer la méthode Cornell; s'auto-évaluer pendant la séance d'exos	Chap. 1	Chap. 1	Quiz 1 + 3
2	Attention & Env. de travail	Optimisez votre attention			Quiz 2
3	Compréhension de preuves	Utilisez le self-explanation pour les preuves de cette semaine.			Quiz 3
4	Révision efficace	Essayez une des approches proposées	Chap. 5	Chap. 5	Quiz 3
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

