

La mémorisation active

Apprendre mieux, pas plus longtemps. Découvre comment ton cerveau retient vraiment les choses.

L'IDÉE CLÉ

Relire ses cours ne suffit pas. C'est quand tu **fais l'effort de te souvenir** que ton cerveau crée de vraies connexions durables. Plus l'effort est grand, plus la mémoire est solide.

MÉMORISATION PASSIVE VS MÉMORISATION ACTIVE

Passive — inefficace

Relire ses notes, surligner, regarder un cours passé. On a l'impression d'apprendre... mais ça n'entre pas vraiment.

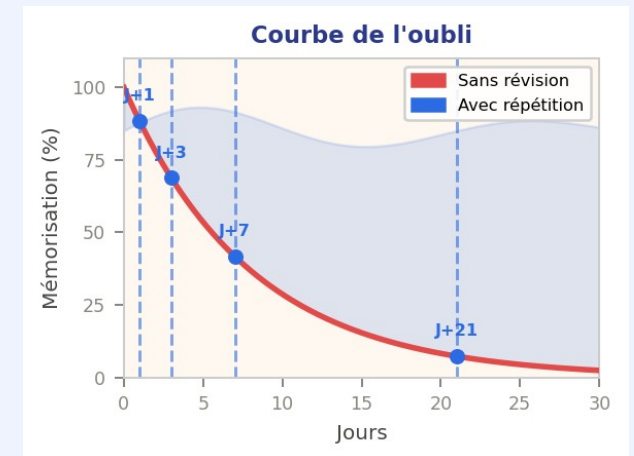
Active — efficace

Fermer son cours et essayer de se souvenir, se tester, expliquer à voix haute. L'effort produit un apprentissage réel.


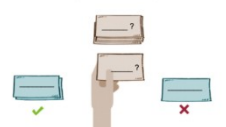




CONSEILS POUR LE BREVET



















Ne laisse pas tout pour la dernière nuit. Travaille **15 minutes par jour** sur chaque matière avec ces outils — c'est bien plus efficace que 3 heures la veille de l'examen.

👉 C'est la **répétition espacée** : il faut réviser à intervalles croissants : J+1, J+3, J+7, J+21... Ex. : Revoir son cours de lundi jeudi, puis la semaine d'après. Cela permet de lutter contre la courbe de l'oubli.



5 OUTILS DE MÉMORISATION ACTIVE

Outil	Description et exemple	Illustration																		
 <p>Flashcards</p>	<p>Question au recto, réponse au verso. On se teste sans regarder.</p> <p>Ex. : « <i>Quelle est la formule de la vitesse ?</i> » → $v = d/t$</p>	<div style="text-align: center;">FLASHCARDS</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">Recto</p> <p>1 - Qu'est-ce qui définit le mouvement d'un objet ?</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">Verso</p> <p>- trajectoire - vitesse</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">Source : Enseigner aux élèves comment apprendre, sous la direction de G. Borst, É. Decrombecque, J. Hubert, Nathan Lea.fr</p>																		
 <p>Fiche de mémo active</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cache la colonne Réponses. Pose-toi les questions et réponds à voix haute sans regarder. 2. Enlève le cache sur la réponse. 3. Vérifie ta réponse. 4. Coche la colonne si tu as répondu correctement. 5. Reprends cette fiche plusieurs fois avant l'évaluation. Complète, à chaque fois, les colonnes, quand tes réponses sont justes. 	<p>Exemple d'une fiche de mémo active sur les media – 3^{ème}</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Questions</th> <th style="width: 30%;">Réponses</th> <th style="width: 10%;">J+1</th> <th style="width: 10%;">J+3</th> <th style="width: 10%;">J+7</th> <th style="width: 10%;">J+21</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left;">Qu'est-ce que l'opinion publique ?</td> <td style="text-align: left;">C'est l'avis, le jugement d'une population sur un sujet d'actualité. Elle est difficile à saisir, à connaître</td> <td style="text-align: center;">2/04 ✓</td> <td style="text-align: center;">4/04</td> <td style="text-align: center;">8/04</td> <td style="text-align: center;">22/04</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">...</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Questions	Réponses	J+1	J+3	J+7	J+21	Qu'est-ce que l'opinion publique ?	C'est l'avis, le jugement d'une population sur un sujet d'actualité. Elle est difficile à saisir, à connaître	2/04 ✓	4/04	8/04	22/04	...					
Questions	Réponses	J+1	J+3	J+7	J+21															
Qu'est-ce que l'opinion publique ?	C'est l'avis, le jugement d'une population sur un sujet d'actualité. Elle est difficile à saisir, à connaître	2/04 ✓	4/04	8/04	22/04															
...																				
 <p>La leçon à manipuler</p>	<p>Découpe, trie, classe ou réorganise les éléments de ta leçon. Manipuler physiquement l'information aide à mieux la mémoriser.</p> <p>Ex. : <i>Remettre dans l'ordre des étapes découpées, classer des mots de vocabulaire.</i></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">Face A couverture</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">Face A couverture</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;"> <p>Nom : Lénine</p> <p>Rôle : Chef bolchévik</p> <p style="text-align: center;">B Intérieur gauche</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;"> <p>Evènement associé ?</p> <p style="text-align: center;">Rôle historique clé ? (3)</p> <p style="text-align: center;">C Intérieur droite</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;"> <p>Révolution russe 1917</p> <p style="font-size: xx-small;">- dirige la révolution d'Octobre - fonde l'URSS - instaure le régime communiste</p> <p style="text-align: center;">Face D arrière</p> </div> </div>																		

Outil	Description et exemple	Illustration						
<p style="text-align: center;">???</p> <p style="text-align: center;">Que sais-je ?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sans support sous les yeux, remémore-toi tout ce que tu te souviens sur une leçon. 2. Écris, dessine, schématise tout ce dont tu t'es souvenu. 3. Compare avec le cours : ce que tu as oublié ou ce qui est faux, c'est ce que tu dois retravailler. 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Que sais-je ?</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Sans support sous les yeux</p>  </td> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Se remémorer</p>  </td> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Ecrire</p>  </td> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Avec l'aide du cours</p>  </td> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Vérifier</p>  </td> <td style="width: 16.6%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p style="font-size: 8px;">Oublis ?</p>  </td> </tr> </table> </div>	<p style="font-size: 8px;">Sans support sous les yeux</p> 	<p style="font-size: 8px;">Se remémorer</p> 	<p style="font-size: 8px;">Ecrire</p> 	<p style="font-size: 8px;">Avec l'aide du cours</p> 	<p style="font-size: 8px;">Vérifier</p> 	<p style="font-size: 8px;">Oublis ?</p> 
<p style="font-size: 8px;">Sans support sous les yeux</p> 	<p style="font-size: 8px;">Se remémorer</p> 	<p style="font-size: 8px;">Ecrire</p> 	<p style="font-size: 8px;">Avec l'aide du cours</p> 	<p style="font-size: 8px;">Vérifier</p> 	<p style="font-size: 8px;">Oublis ?</p> 			
<p style="text-align: center;">Auto- évaluations ou tests</p>	<p>Effectue des exercices nouveaux, des QCM ou des annales sans regarder le cours. Puis corrige-toi avec le cours ou les réponses fournies.</p> <p><i>Ex. : Faire les questions de fin de chapitre avant de réviser, pas après.</i></p>							