

# Quelle méthode pour apprendre ...

Quelques résultats scientifiques



Qu'en pensez-vous ?  
(QCM)



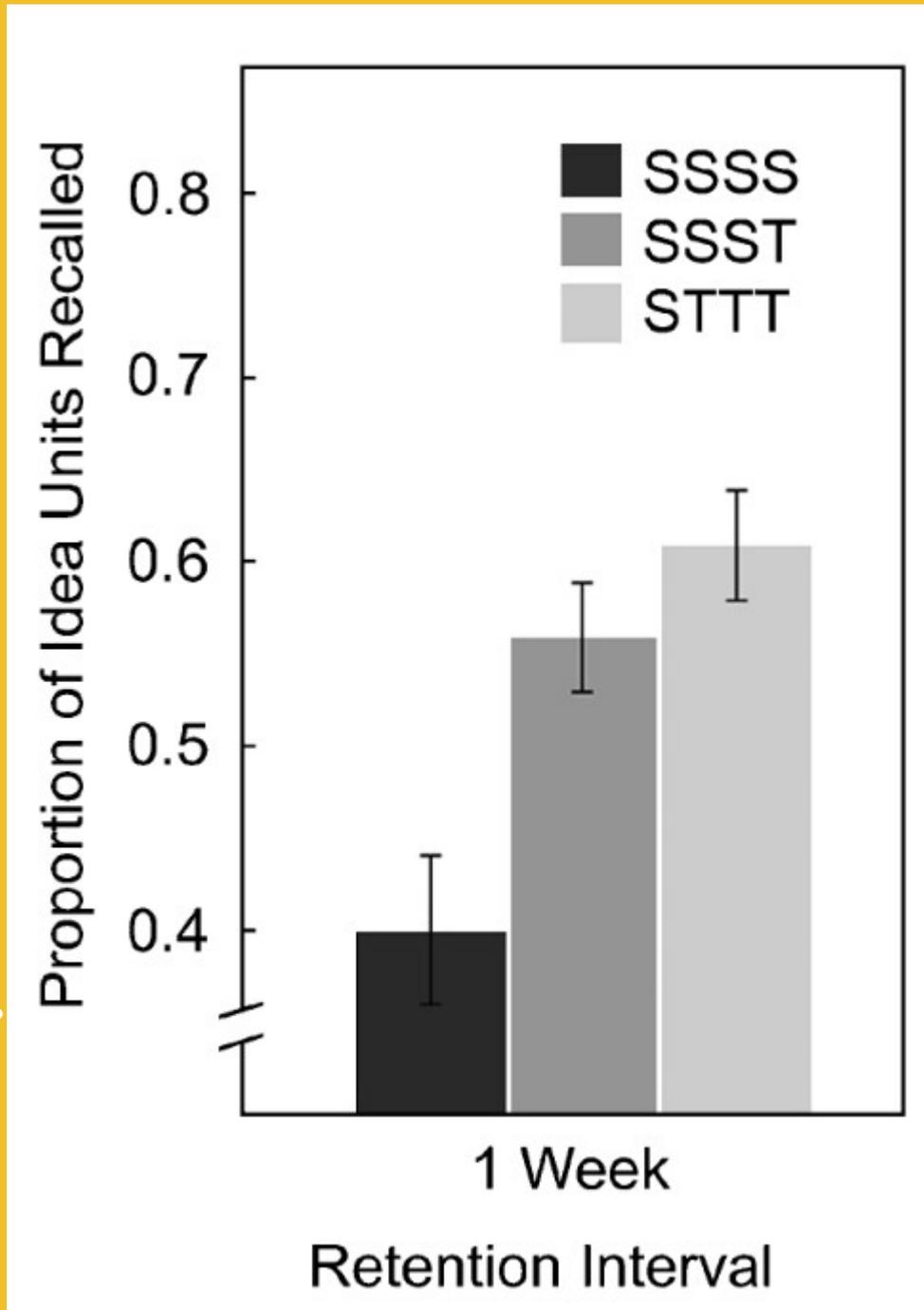
# 01 Se tester pour apprendre

Roediger et Karpicke 2006



- 120 étudiants en 3 groupes
- chaque groupe à 4 périodes de révisions
- 1 contrôle 5 minutes après
- 1 contrôle 1 semaine après

	Période 1 (7min)	Période 2 (7min)	Période 3 (7min)	Période 4 (7min)
Groupe 1	Study	S	S	S
Groupe 2	S	S	S	Test
Groupe 3	S	T	T	T



◁ Learn easily, forget quickly

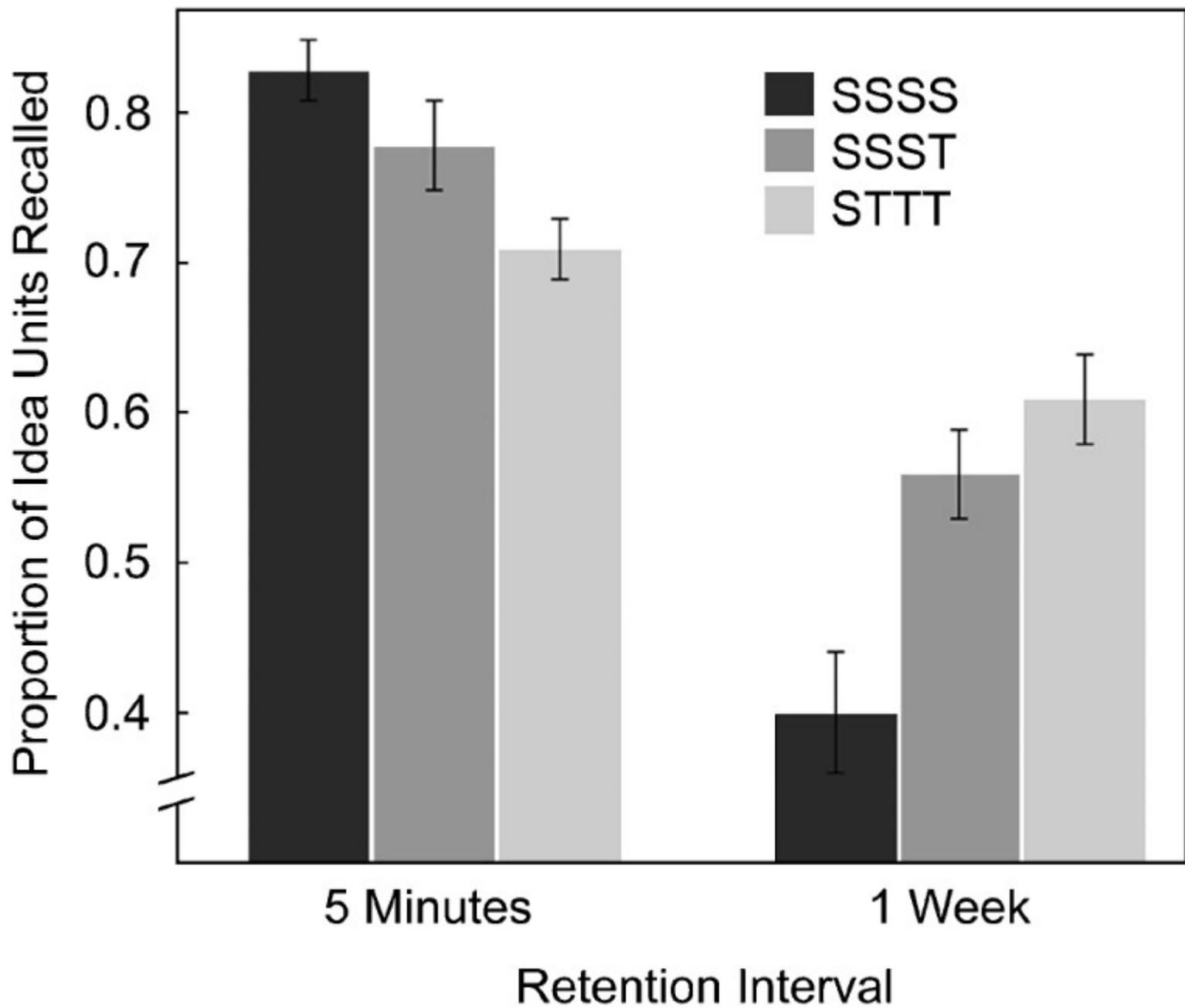


Apprendre facilement,  
oublier rapidement



no pain, no gain





double peine...



+

En utilisant la méthode  
des lectures successives,  
je ne mémorise pas et je  
crois que j'ai retenu.



# 02

## La répétition espacée

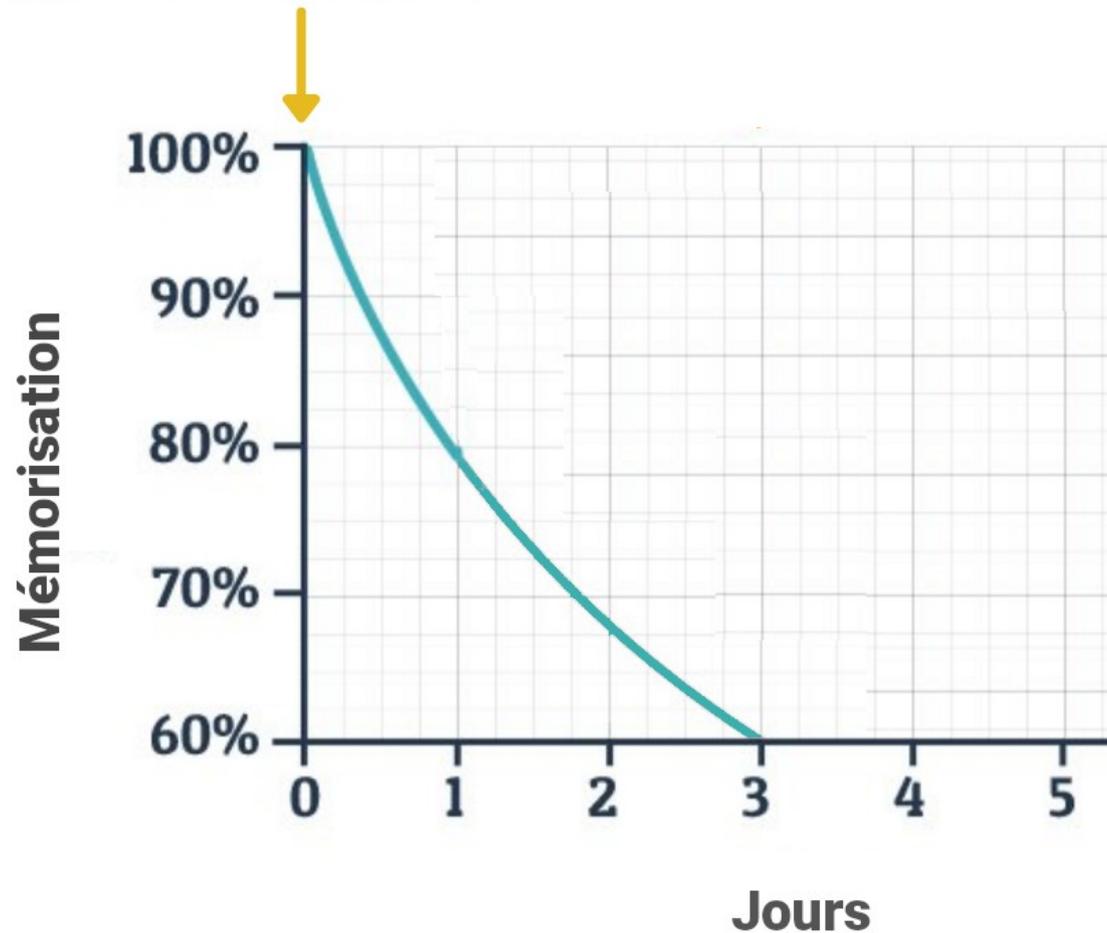
Rohrer et Taylor 2006



- mémorisation de syllabes : DIF, LAJ, LEQ, MUV, WYC, DAL, SEN, KEP, NUD

# La courbe de l'oubli

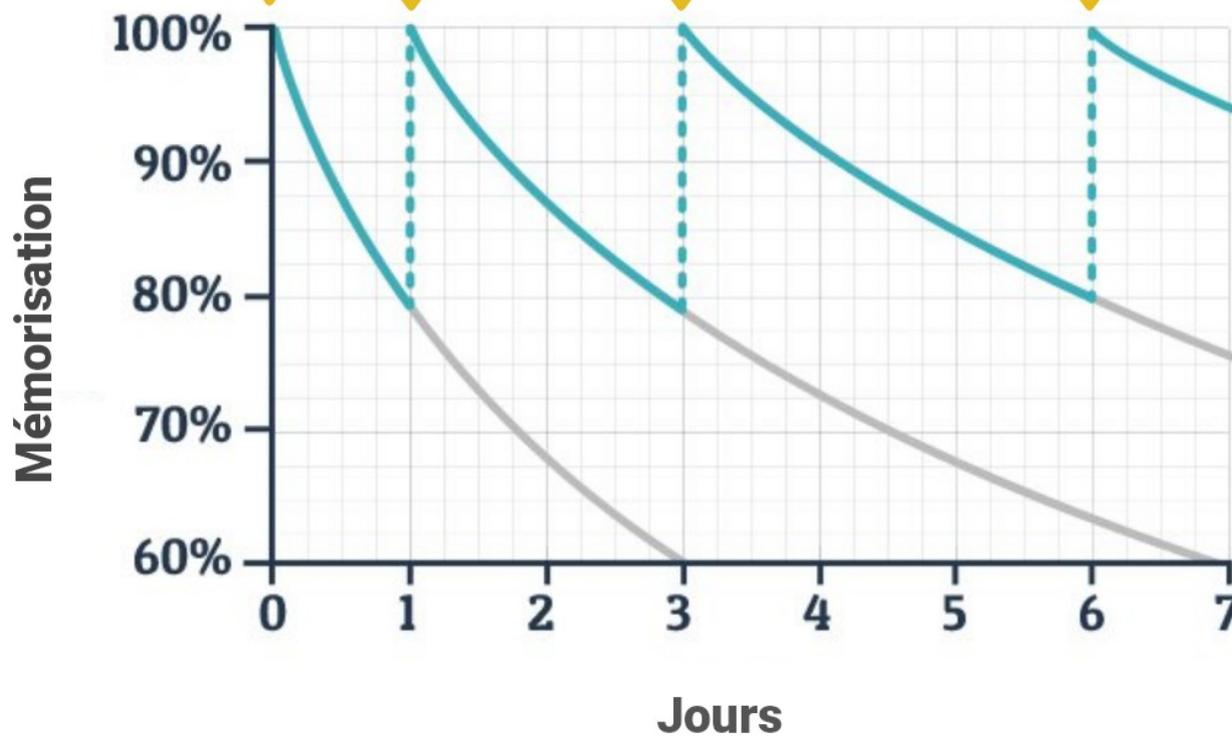
Apprentissage initial



# La courbe de l'oubli avec révisions

Apprentissage initial

Révisions



# 03

Le sommeil

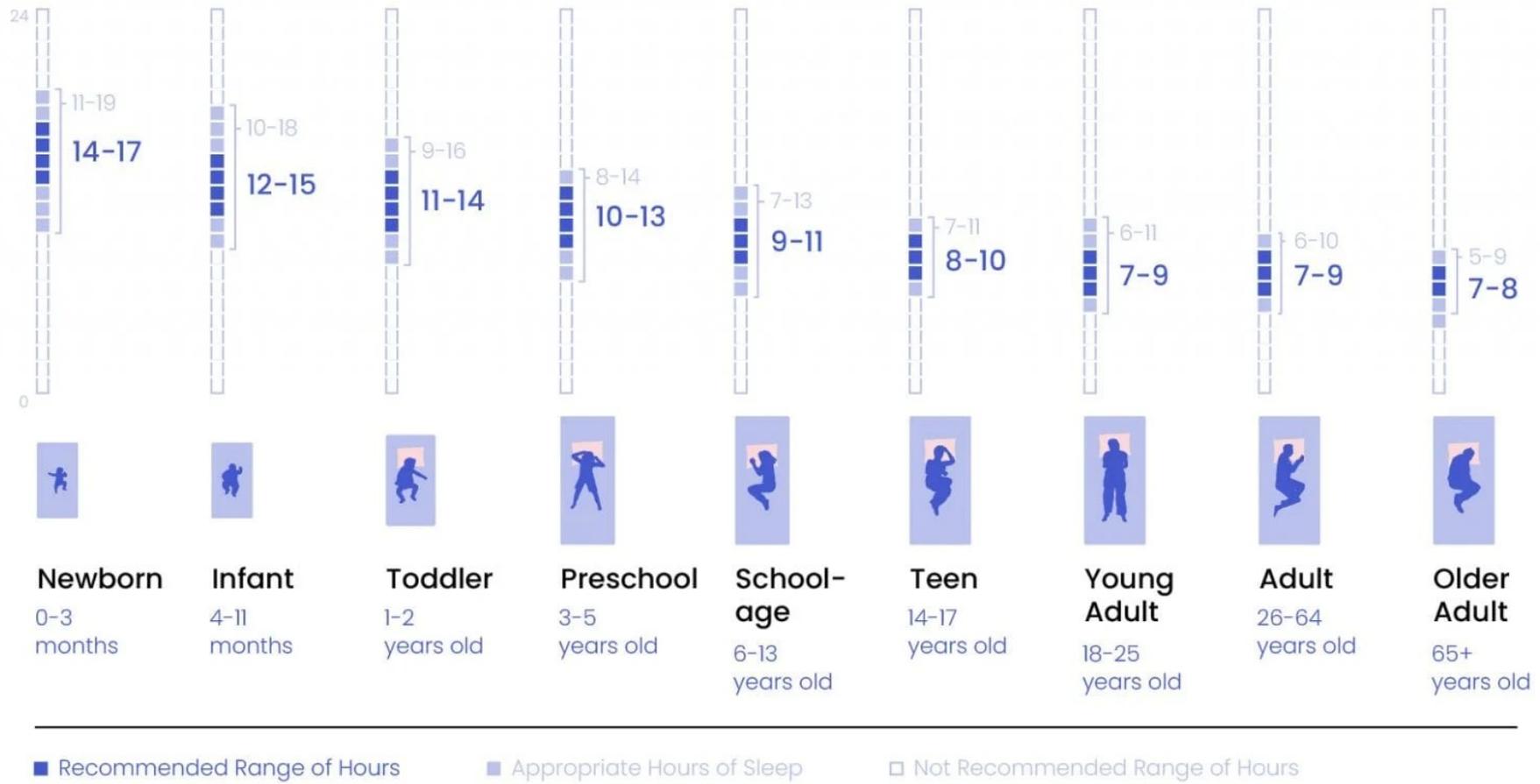


« Le sommeil favorise la consolidation des connaissances et des procédures en mémoire. »



- entre 6 et 13 ans, 9 à 11h de sommeil recommandé.

## Recommended Hours of Sleep





Les élèves qui décalent  
peu l'heure du coucher le  
week-end, ont de  
meilleurs résultats  
scolaires.





# Bien dormir<sup>+</sup>

dormir de  
9 à 10h par  
nuit

pas d'écran une  
heure avant de  
dormir

le smartphone dort  
dans une autre pièce

pas plus d'une heure de  
décalage du coucher le  
week-end





01

## Se tester

Se tester régulièrement en se posant des questions.  
Une lecture attentive suffit pour commencer à se tester.

02

## Apprendre régulièrement

Répartir ses apprentissages un peu chaque semaine.

03

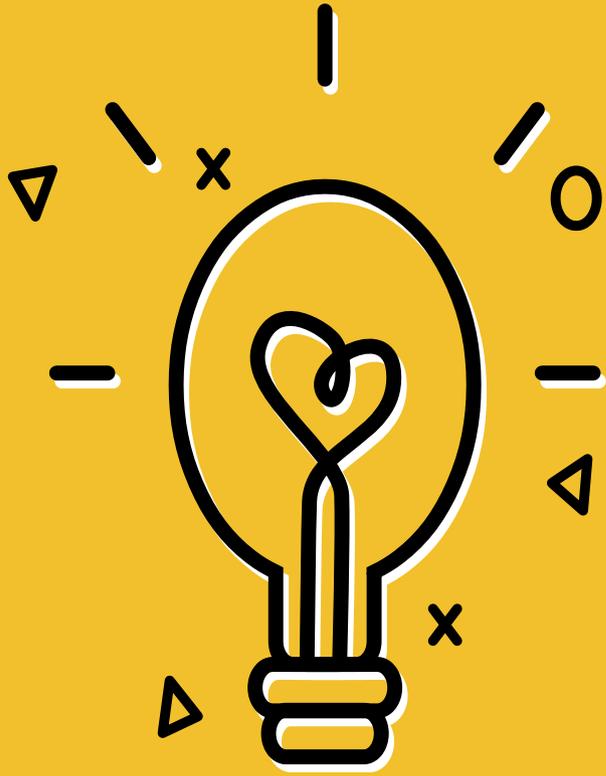
## Rester concentré

Pendant l'apprentissage, couper le téléphone.  
Quand on pense à autre chose revenir sur la tâche d'apprentissage.

04

## Bien dormir

Dormir suffisamment, éviter les écrans le soir.



Questions ?