



Quelle méthode pour apprendre ...

Quelques résultats scientifiques



Qu'en pensez-vous ?
(QCM)



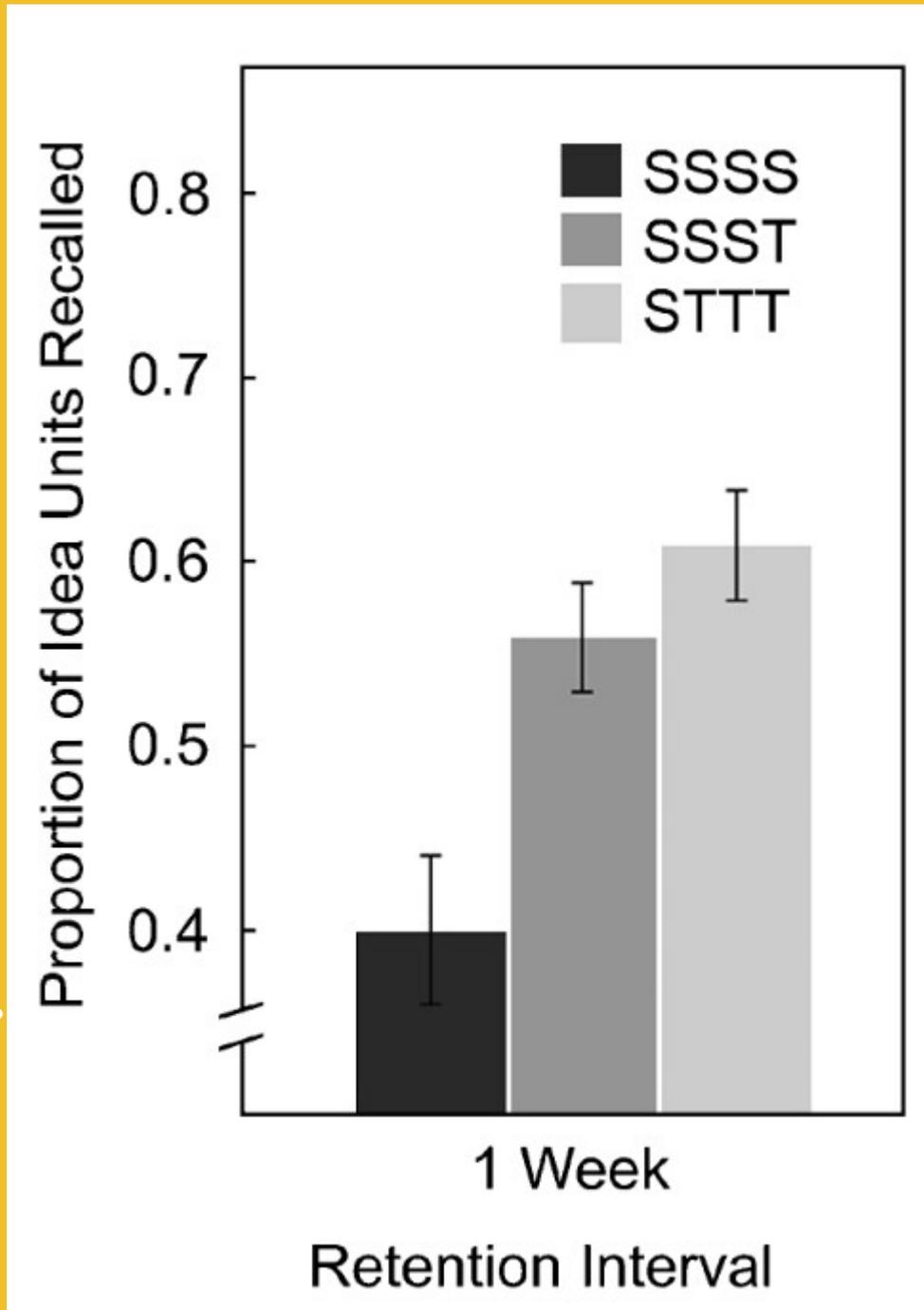
01 Se tester pour apprendre

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

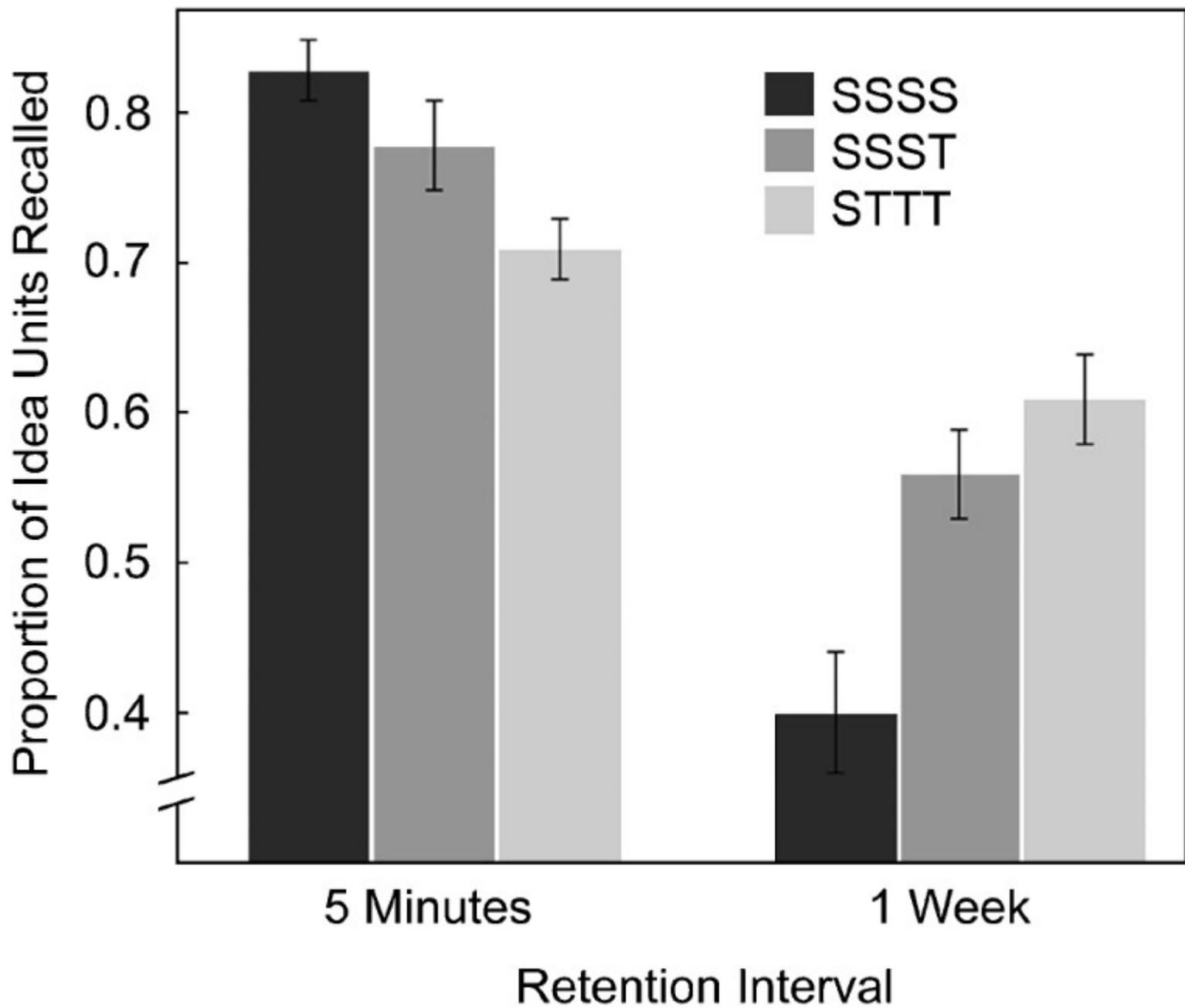


Apprendre facilement,
oublier rapidement



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

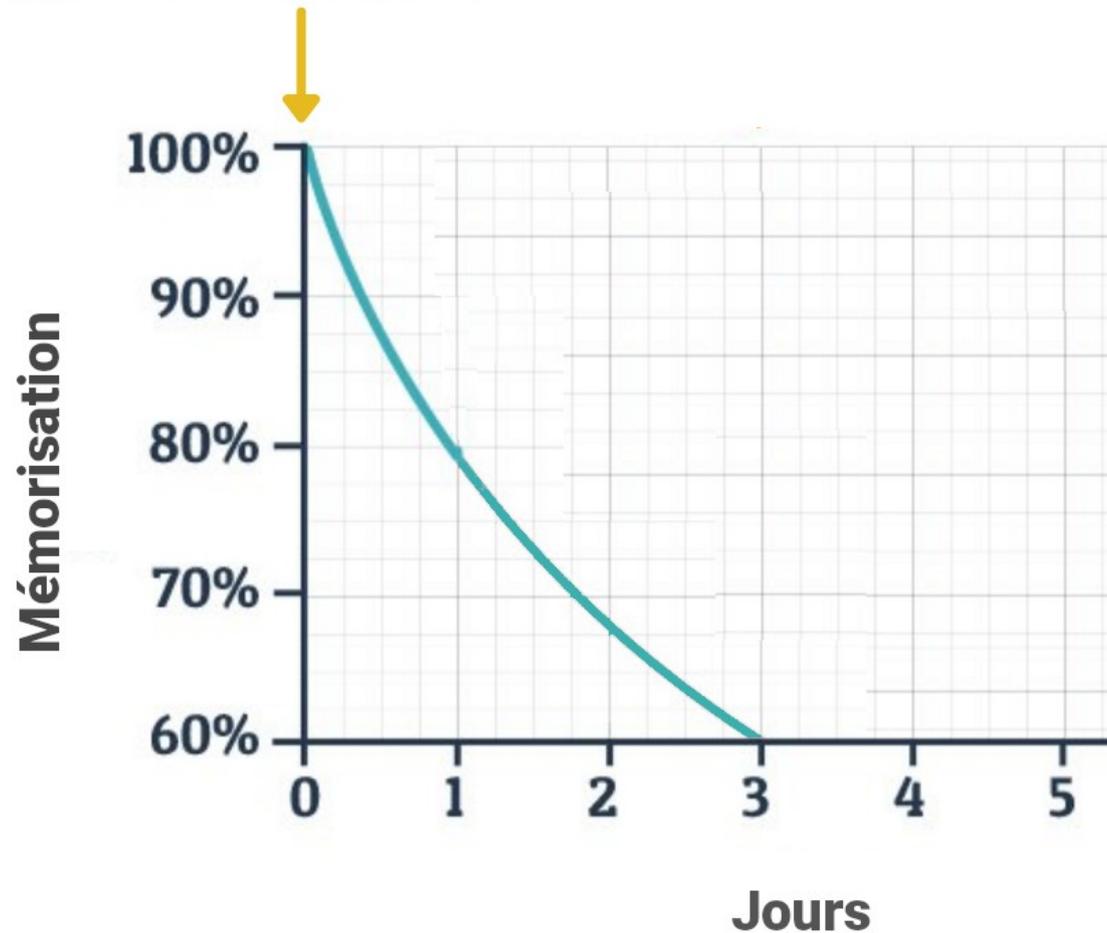
Rohrer et Taylor 2006



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

La courbe de l'oubli

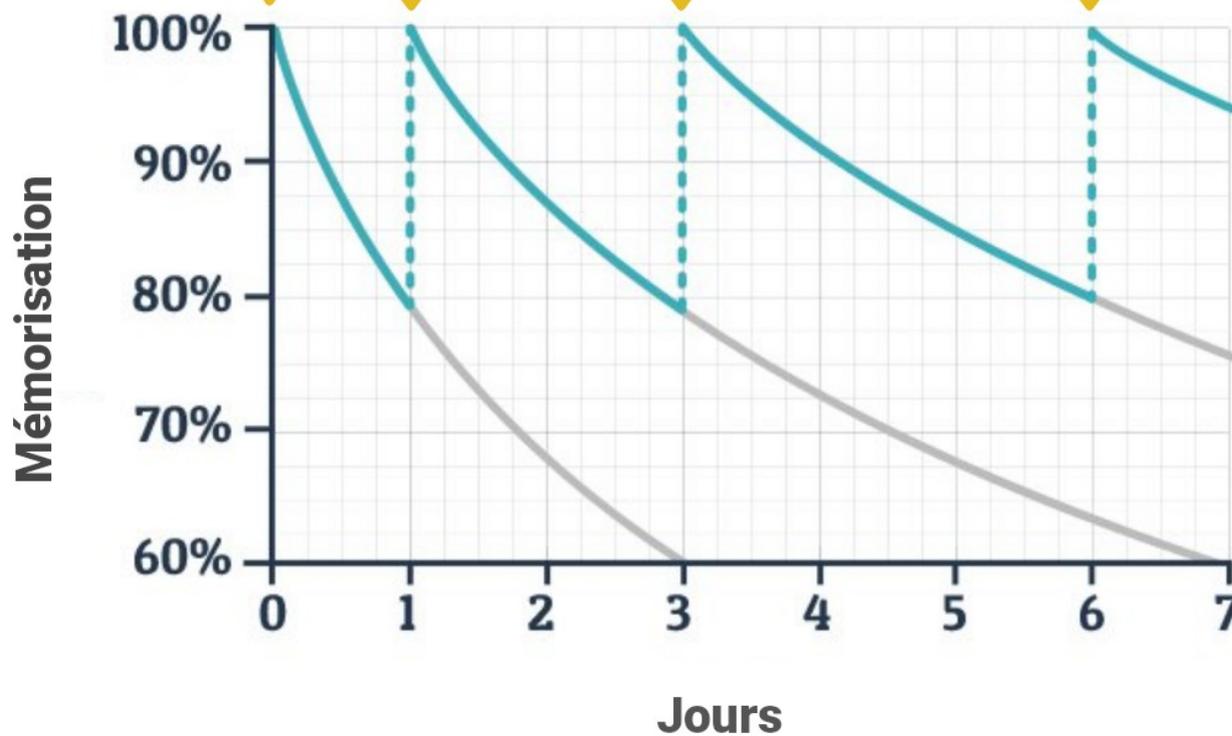
Apprentissage initial



La courbe de l'oubli avec révisions

Apprentissage initial

Révisions



03

Le sommeil

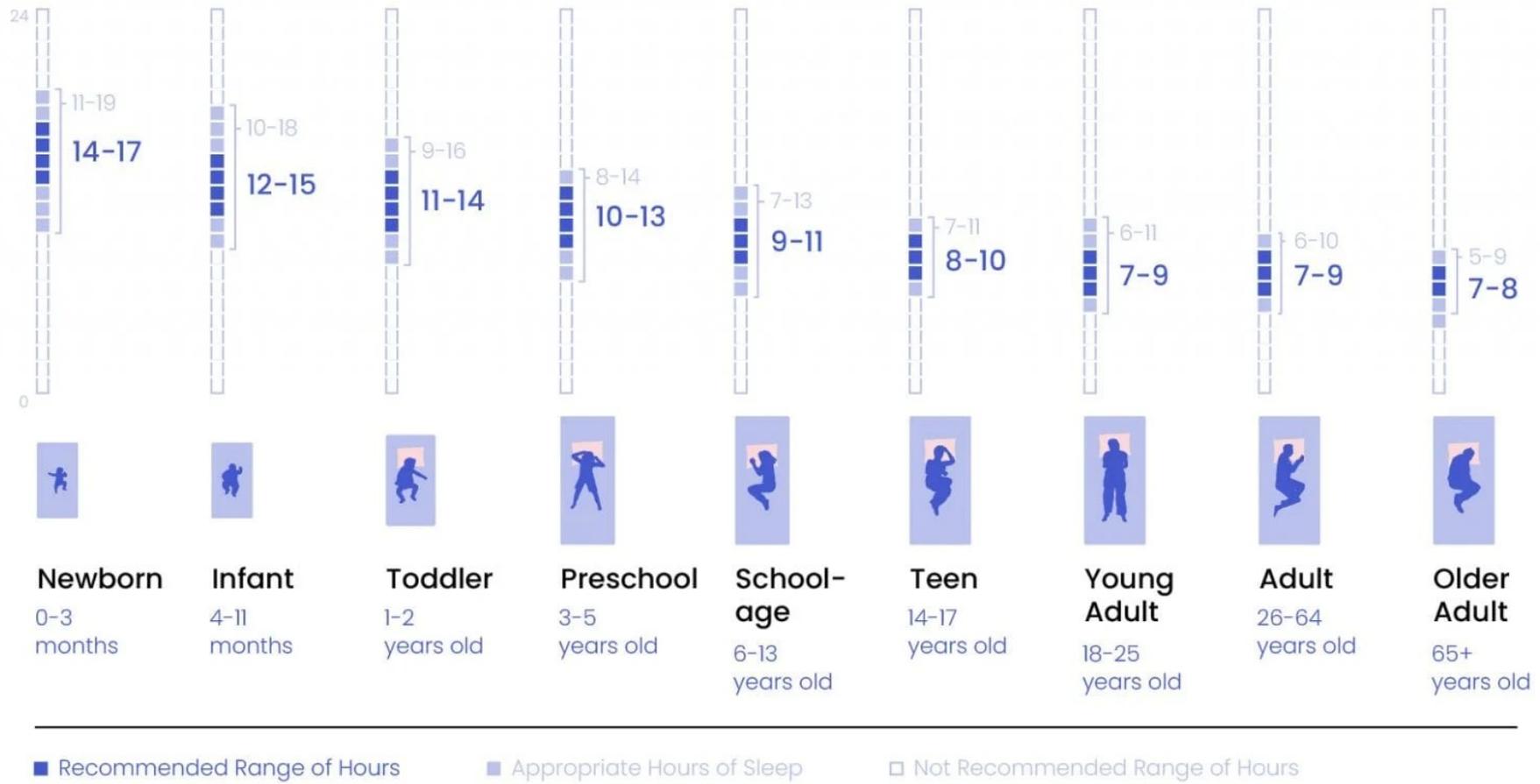


« Le sommeil favorise la consolidation des connaissances et des procédures en mémoire. »



- 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⁺

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 ?