

Apprendre un cours



LYCÉE

POURQUOI APPRENDRE ?

Savoir une leçon, c'est avant tout la comprendre pour être capable, selon les matières, de :

- **l'expliquer** avec ses propres mots,
- **l'appliquer**,
- **réutiliser** les informations les plus importantes dans d'autres matières,
- **retenir par cœur** certaines informations incontournables comme les mots de vocabulaire, les théorèmes, les règles de grammaire, les cartes, etc.

complétude 
soutien scolaire

donner envie d'apprendre



Apprendre : recettes miracles ou bonnes habitudes ?

Pour être efficace dans l'apprentissage de tes leçons, pas de secret

Prends le plus tôt possible de bonnes habitudes de travail...

- Sois actif voire interactif.
- Sois exigeant avec toi-même.

Entraîne-toi !

- Questionne-toi constamment pour vérifier que tu as bien compris.
- Imagine différentes situations où tu réutiliseras tes connaissances.



Pour approfondir ta compréhension

Essaye de lire plusieurs fois ton cours en te fixant des objectifs différents :

- **Quel est le plan proposé ?**
Repère le titre principal, les titres, les parties et sous-parties.
- **Quels sont les liens logiques ?**
Ordonne les informations dans le temps, compare-les...
- **Quels éléments importants sont traités dans cette partie ?**
Repère des mots-clés, des dates...
- **Quels exemples et contre-exemples peuvent illustrer ce qui est présenté ?**
Essaye d'en trouver de nouveaux.



Astuce :

Pour vérifier que tu as bien compris :

- **Fais apparaître les mots-clés et les idées essentielles** sous forme de schémas, de dessins ou de frises chronologiques par exemple (voir fiche « La fiche de synthèse »).
- **Essaye de reformuler le cours avec tes propres mots.**

Pour mémoriser efficacement

- 1** Prends le temps de mettre en valeur les informations à retenir :
 - Surligne les mots importants, les titres du cours, les sous-parties en utilisant des couleurs différentes.
 - Encadre les définitions et les théorèmes (avec leur nom) sans oublier les exemples et éventuellement les figures.
- 2** Interroge-toi sur ce que ton professeur attend de toi et sur l'utilisation de ces nouvelles connaissances. Imagine-toi en train de les réutiliser :
 - Pourquoi dois-tu retenir ces informations ? A quoi vont-elles te servir ?
 - Dans quelles situations (orales/écrites) vas-tu pouvoir les réutiliser (un exposé, une explication de texte, un exercice, une dissertation...)?
 - Quels mots de vocabulaire, définitions, théorèmes ou formules dois-tu connaître précisément pour un contrôle ?
 - Quelles sont les différentes étapes de résolution d'un problème ?
 - Quelles expressions te seront utiles pour améliorer ton expression écrite ?
- 3** Mets-toi à la place de ton professeur et imagine les questions que tu poserais à tes élèves pour :
 - vérifier qu'ils ont appris leur leçon (questions ou exercices de cours : définitions, exercices simples d'application...)
 - vérifier qu'ils ont compris (questions ou exercices plus complexes qui obligent à combiner différents éléments du cours pour y répondre : « Comment ? ... », « Pourquoi ? ... », « Expliquez... », « Comparez... », « Démontrez... »...).
- 4** Entraîne-toi à y répondre dans ta tête.

Comment mémorises-tu tes cours ?

Comment faire pour te souvenir longtemps de tes cours ?

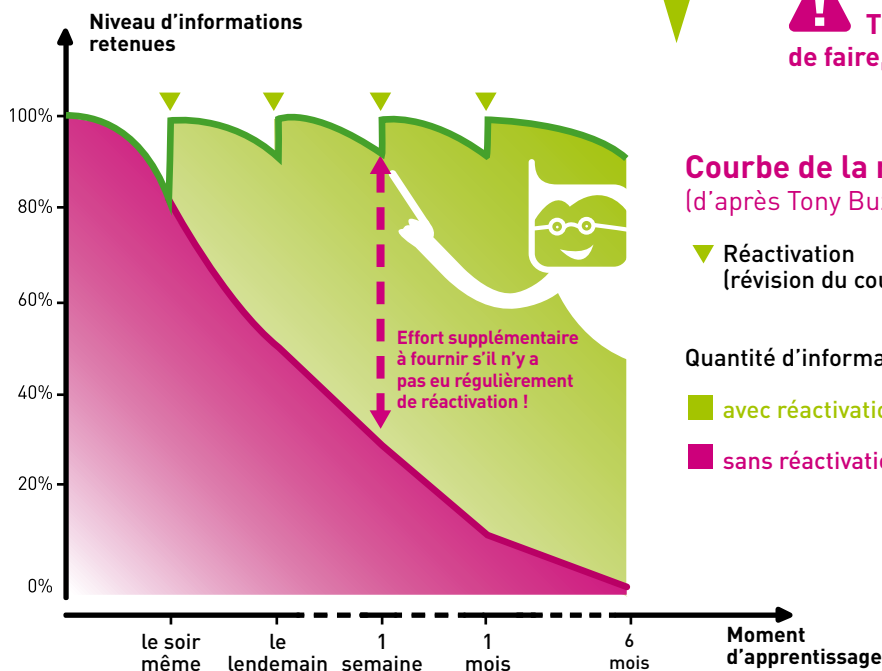
Prends l'habitude de réactiver pour éviter que les nouvelles informations partent vite aux « oubliettes ».

- 1 Commence par te remémorer les informations sans regarder ton cours.
- 2 Reprends tes notes : les informations que tu as en tête sont-elles exactes, complètes, précises ?
- 3 Réapprends, si besoin est, ce qui reste flou, imprécis ou mal compris.

! Pour réviser, ne te contente pas de relire directement tes notes sans réactiver auparavant, sinon tu croiras savoir alors que ce sera juste une impression !

Prends l'habitude d'apprendre régulièrement. Rien ne vaut le travail régulier car la mémoire, sans être un muscle, a besoin d'être entraînée quotidiennement pour pouvoir s'améliorer.

Une étude a montré que ta mémoire enregistre mieux si tu lui présentes régulièrement les informations à retenir.



Courbe de la mémoire
(d'après Tony Buzan, psychologue anglais)

▼ Réactivation
(révision du cours)

Quantité d'informations retenues :

- avec réactivation
- sans réactivation



Visuel :

Tu as besoin de traduire et de te représenter les informations avec des images. Veille alors à ce que tes cours soient propres, clairs, avec une présentation aérée et soignée (titres et mots importants soulignés en couleur).



Verbal :

Tu as besoin de te raconter et de te créer des commentaires personnels sur les informations à retenir. N'hésite pas à annoter tes cours dans la marge avec tes propres mots.



Auditif :

Tu as besoin de réentendre la voix de ton professeur en train d'expliquer la leçon ou à défaut la tienne. Apprends tes cours à voix haute et sois très attentif en classe à ce que dit ton professeur. Enregistre (si tu le peux) certains cours.



Kinesthésique :

Tu as besoin d'associer des sensations, des émotions, du mouvement à ce que tu dois apprendre. N'hésite pas à apprendre tes leçons en marchant dans ta chambre, à passer par le concret pour retenir une nouvelle notion (toucher la matière ou l'objet dont on parle, sentir en toi le sentiment ou la sensation décrite, etc.).



Tu peux combiner plusieurs manières de faire, c'est encore mieux !



Conseils et Astuces

donnés par ton intervenant pédagogique
Complétude



Un entraînement idéal
en trois temps :

- 1** **Après chaque cours**, si possible, vérifie ce que tu en as retenu (plan, mots-clés, schémas, vocabulaire...).
- 2** **Chaque soir**, récapitule les cours de la journée avant de prendre le temps de les relire. Le soir même, 80% des informations sont encore présentes dans ta mémoire ; 2 jours après, il n'en reste que 30% si tu ne fais pas l'effort de récapituler !
- 3** **La veille du cours**, récapitule les informations avant de relire tes notes ou fiches de synthèse.

**Profite de ton cours particulier
pour t'entraîner à appliquer
ces trois étapes !**

