

**Comment apprendre et mémoriser tes cours ?
Et hop ! Okapi te donne 10 techniques faciles
à mettre en œuvre pour cartonner cette année.**



10 tutos

pour bien

apprendre



Les conseils de base...

...en cours

- Écoute en classe
- Participe en cours
- Pose des questions
- Copie correctement

...à la maison

- Travaille au calme
- Installe-toi confortablement
- Prévois des pauses (et un goûter)
- Dors suffisamment

Légendes

- Niveau ★ Cours 📄 Feuille blanche 📄 Stylo 🖋️
- À deux 👤 Seul(e) 👤 En classe 👤👤👤
- Crayons de couleurs 🖍️ À la maison 🏠
- Temps nécessaire ⌚

1 Bien comprendre

★ 📄 👤 🏠 🕒 30 sec



La bonne technique

Rien ne sert d'essayer d'apprendre des théorèmes, des définitions... si tu n'as rien compris ! Alors, avant de commencer, assure-toi que tu as bien tout saisi.

1/ Pose-toi ces 5 questions (pas une de moins).

C'est quoi ?
À quoi ça sert ?
Comment ?
Avec quoi ?
Pourquoi ?

2/ N'hésite pas à varier la forme des questions

et à imaginer, par exemple, celles qui pourraient t'être posées lors d'un contrôle. Si, avec ce petit jeu, tu t'aperçois que certains points du cours restent obscurs, n'hésite pas à demander à quelqu'un autour de toi (un copain, tes parents, un prof, etc.) de te les réexpliquer.

L'exemple top La domotique & toc

C'est quoi ? Un système qui permet la commande centralisée de l'ensemble des appareils dans une maison.

À quoi ça sert ?
À mettre ton repas dans le four le matin, à programmer ton ordinateur pour qu'il allume le four à 12 heures, afin que tu puisses déguster ton repas fin prêt, lorsque tu rentres déjeuner.

Comment ?
Les appareils ménagers sont tous reliés à un ordinateur central grâce au Wi-Fi, un réseau de câbles ou un réseau électrique. L'ordinateur central est programmé pour donner des ordres à un moment précis.

Avec quoi ?
La domotique est au programme en technologie en classe de 4^e, en lien avec le programme de sciences.

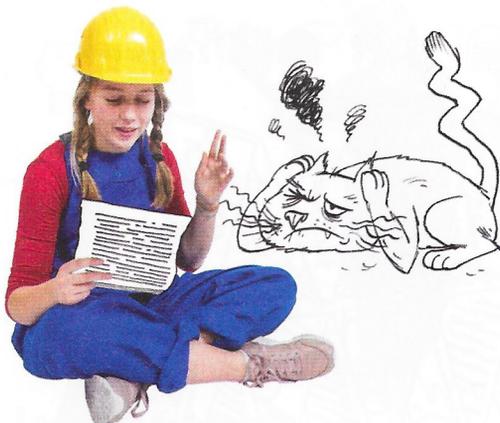
Pourquoi ? Les premières applications sont apparues suite à la miniaturisation des systèmes électroniques et informatiques.

La petite astuce

Utilisez cette technique à deux : avec un copain, posez-vous des questions à tour de rôle. Si l'un ne comprend pas un point du cours, l'autre le lui réexplique. Et en expliquant, on retient !

2 Répéter, répéter et répéter encore

★ 👤 🏠 🕒 15 min par page



La bonne technique

C'est simple : répète encore et encore des phrases, des formules... jusqu'à ce que leur évocation te les remette en tête !

1/ Ne répète pas ces phrases ou formule pendant des heures !
Lis ton texte une ou deux fois de suite, puis patiente une dizaine de minutes sans y penser. Fais autre chose, puis reprends ta lecture, et ainsi de suite.

2/ Ne te contente pas de répéter ton texte

deux fois. Répète-le des dizaines de fois pour bien l'imprimer dans ta mémoire.

3/ Répète à voix haute pour que "l'ordre" passe aussi bien par ton oreille interne que par ton oreille externe. C'est une technique un peu pénible, mais efficace.

L'exemple top Définitions en géo

Lis la première définition et répète-la.

Tourne ta page de cahier (ou ta feuille de classeur) pour la cacher et teste ta mémoire. Si tu arrives à répéter la définition de tête (sans te référer à tes notes), c'est que tu l'as bien mémorisée !

tu répètes mentalement toutes les définitions avant de passer à la page suivante.

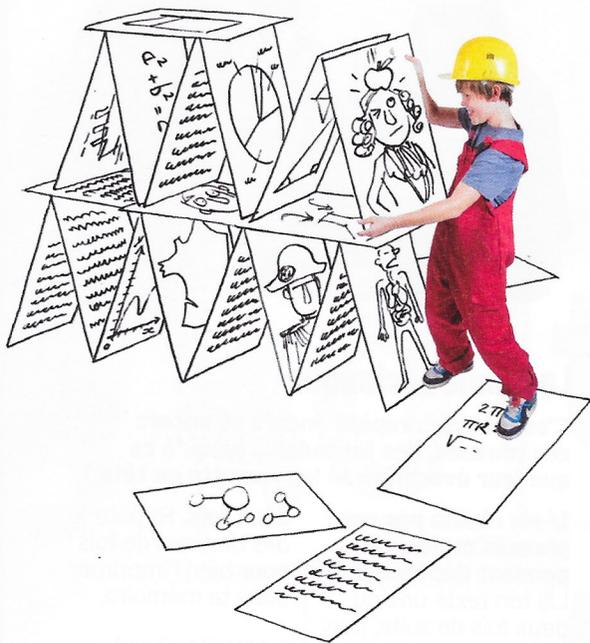
La petite astuce

Le mieux, c'est encore d'avoir un interlocuteur en face de toi pour répéter. Alors, convaincs ta mère, ton père ou un copain de t'écouter... en échange d'un petit service, plus tard !

Passes ensuite à la définition suivante jusqu'à finir la page. Une fois la page terminée,

3 Fabriquer des flash-cards

★     2 min par carte



La bonne technique

Les flash-cards, ce sont des cartes mémoire qui te permettent d'apprendre en t'amusant.

1/ Munis-toi de cartes bristol sur lesquelles tu inscris, au recto et au verso, deux infos en rapport, souvent la question et la réponse.

2/ Apprends ces cartes, soit en regardant la question

et en retrouvant la réponse, soit dans le sens inverse, en lisant d'abord la réponse et en retrouvant la question.

3/ Invite des copains à jouer avec toi et interrogez-vous à tour de rôle.

L'exemple top Bonnes associations

Les flash-cards peuvent être utilisées pour :

- une question et sa réponse ;
- une image et le mot qui la désigne (pratique pour apprendre des langues étrangères) ;
- une définition en maths et sa formule ;
- un personnage historique et ses dates de naissance et de mort ;
- un artiste et ses œuvres d'art les plus célèbres (en mots ou en images) ;

● les questions qui pourraient tomber à un devoir.

La petite astuce

Si tu fabriques toi-même tes flash-cards, ça te permet de mieux mémoriser. Mais, si tu veux gagner du temps – ou si tu es feignant(e) –, il existe aussi des logiciels gratuits permettant d'en créer (Anki ou Mnémosyne).

4 Inventer des images mentales

★★★   5 min



La bonne technique

Si tu n'as pas d'imagination, passe ton chemin. Créer des images mentales, ça consiste à reconstituer une expérience réalisée en cours, une leçon d'histoire... dans ta tête. Les images qui se forment ainsi dans ton cerveau se retiennent beaucoup plus facilement que les idées abstraites.

1/ Prends le cours que tu as à apprendre et souligne les notions à retenir, les définitions, etc., à l'aide de surligneurs flashy.

2/ Reprends chaque point un par un et associe-lui une image aussi précise que possible, mais aussi amusante, loufoque, animée, personnelle...

L'exemple top Guépard & gazelle

Lis attentivement chacune de ces deux phrases :

Le guépard court plus vite que la gazelle.
Le Texas a une plus grande superficie que la France.

un fond de drapeau américain. À l'intérieur, en gigogne, tu vois la forme de la France. Imagine-la en gigogne (France à l'intérieur du Texas) pour bien te rappeler que la France est plus petite. Tu verras que tu mémoriseras mieux ces deux phrases lorsqu'on t'interrogera.

Associe-leur une image :

- Pour la première phrase, imagine un gros guépard tacheté courir (gros parce qu'il court plus vite) et, derrière lui, une petite gazelle avec ses cornes et ses sabots.
- Pour la deuxième phrase, représente-toi la forme du Texas avec

La petite astuce

Plus les évocations sont humoristiques, persos, bizarres, mieux elles sont retenues.

5 Créer des histoires ou des chansons

★★   10 min



La bonne technique

C'est la technique idéale pour ceux qui comprennent et retiennent mieux ce qu'ils entendent ! C'est un peu la même que celle des images mentales sauf que là, tu y associes des histoires ou des chansons.

1/ Liste les éléments importants que tu veux apprendre.

de ces éléments. Pour les chansons, tu peux choisir d'inventer une mélodie ou en reprendre une que tu connais déjà.

2/ Invente ta propre histoire ou une chanson à partir

L'exemple top La robe de Rihanna

Histoire loufoque

Pour te souvenir du mot voler (par un voleur) qui se dit *robar* en espagnol, invente une histoire loufoque.

"Rihanna arrive sur la scène des NRJ Awards dans une magnifique robe quand, soudain, un fan passe les barrières de sécurité, lui arrache sa robe, et s'enfuit en l'emportant."

Donc, Rihanna s'est fait voler sa robe ! Ainsi, voler = *robar*.

"The microphone I TAKE (took, TAKen). You SHAKE (shook, SHAKen). WAKE (woke, WOken) to the STYLE Im creATING. THINK (thought, THOUGHT). SEEK (sought, SOUGHT). LISten to the LESSon that I TEACH (taught, TAUGHT)." La syllabe la plus accentuée doit être rapée plus fort.

La petite astuce

Tu peux enregistrer ta chanson ! Pas pour postuler à *The Voice*, mais pour te repasser ensuite l'enregistrement.

Chanson

Invente toi un rap pour apprendre les verbes irréguliers en anglais.

6 Apprendre la sketchnote

★★★★★     beaucoup !



La bonne technique

La sketchnote consiste à prendre tes cours en notes en y intégrant des petits dessins... C'est une bonne technique pour avoir envie de relire ton cours une fois chez toi et de mieux le mémoriser.

1/ Organise-toi :

vas-tu laisser une marge à gauche de ta feuille, afin de faire des liens entre les mots pris en notes à droite et les dessins à gauche ? Ou est-ce que tu vas intégrer directement les dessins dans tes notes, à côté des mots importants ? Ou alors utiliser des systèmes de bulles pour hiérarchiser et organiser tes notes ?

2/ Utilise des flèches,

des bannières, des typographies différentes pour mettre en avant tes idées principales. Visuellement, ça change tout et en plus, c'est hyper simple à faire.

3/ Pense à équilibrer petits dessins et mots-clés :

il faut que ta sketchnote soit compréhensible plusieurs semaines, voire plusieurs mois plus tard.

L'exemple top Comment écrire une histoire ?



La petite astuce

Si tu as du temps à perdre à la maison, tu peux compléter tes sketchnotes en y ajoutant de la couleur.

7 Transformer les cours en Mind

★★      15 min



La bonne technique

Le Mind Map, c'est super tendance au collège. Ça consiste à transformer tes cours en graphiques. Génial pour résumer un livre, réviser un contrôle, apprendre une langue, mémoriser des faits, etc.

1/ Utilise ta feuille de papier dans le sens panoramique, car nous avons une vision plus large que haute.

2/ Écris dans un cadre, au centre, l'idée principale.

3/ Trace autour les branches principales.

Une carte commence en haut à droite et se lit dans le sens

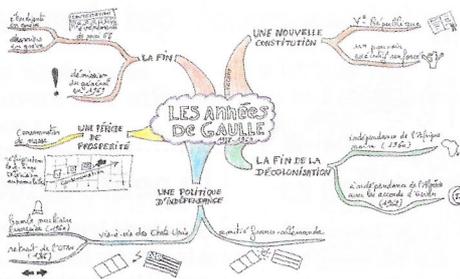
des aiguilles d'une montre.

4/ Choisis des mots simples et clairs. Et écris un seul mot par branche.

5/ Choisis des couleurs pour différencier les idées.

6/ Ajoute des images pour faciliter la lecture de la carte.

L'exemple top **Années de Gaule**

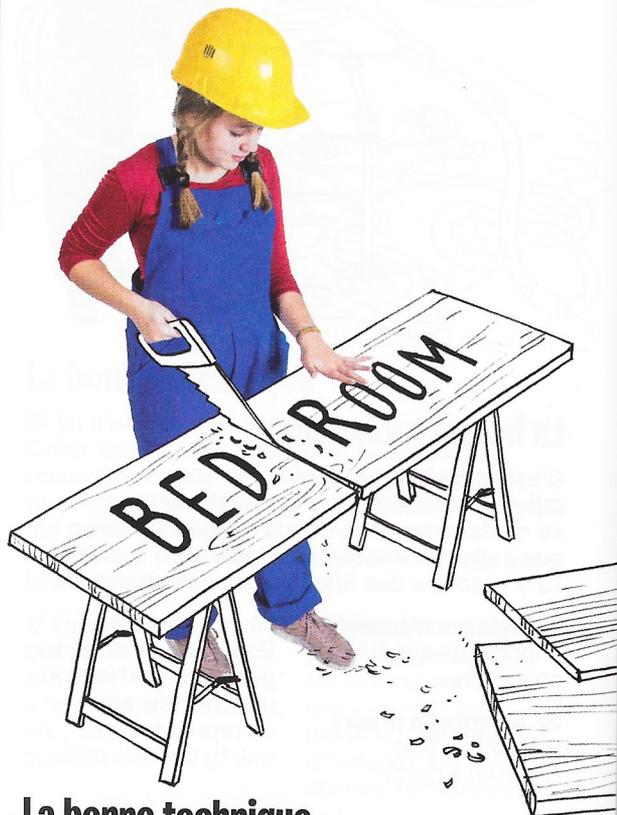


La petite astuce

Si tu dois faire une carte mentale perso, ce n'est pas grave si personne d'autre que toi ne la comprend. Mais si tu dois la partager, il faut qu'elle soit lisible. Alors utilise un logiciel, comme Free Mind.

8 Décomposer les mots

★    2 min



La bonne technique

Si tu dois te rappeler un numéro de téléphone, ce sera plus facile si tu le décomposes en petits groupes de chiffres. C'est la même chose pour apprendre et mieux mémoriser du vocabulaire, en langues, par exemple !

L'exemple top **Tissu de table**

En anglais, pour te souvenir du mot **tablecloth**, qui signifie nappe, tu décomposes le mot en deux parties : **table**, d'un côté - qui signifie table - et de l'autre **cloth** qui signifie tissu. Et tu arrives à la signification du mot : le tissu pour la table, c'est-à-dire la nappe !

La petite astuce

Tu peux aussi déconstruire les mots. Par exemple, le mot **bandera** qui veut dire drapeau en espagnol : il est construit avec le mot **bande**, bandeau, et tu remarqueras que les drapeaux du Moyen Âge étaient semblables à une bande de tissu.

9 Apprendre en plusieurs fois

★    30 sec, puis 20/25 min chaque séance



La bonne technique

Ne te contente pas de réviser un contrôle au dernier moment de manière intensive. Pour bien enregistrer, il faut apprendre en plusieurs fois !

- 1/ Prends 30 secondes** à la fin du cours pour faire le point.
- 2/ Relis les cours** que tu as eus dans la journée, le soir, en les mettant au propre et/ou en créant des fiches.
- 3/ Reprends chaque cours** (avec les fiches, si possible) quelques jours plus tard (en tous cas avant le cours suivant).
- 4/ Partage ton travail** en plusieurs fois, en cas de contrôle.

L'exemple top Le compte est bon

1/ Tu as eu un cours d'anglais lundi matin

- Avant de sortir de cours au pas de course, fais un bilan de 30 secondes.
- En rentrant chez toi le soir, relis le cours.
- Avant le prochain cours d'anglais, relis le cours précédent (s'il a lieu le mardi, zappe cette étape ; s'il a lieu le mercredi, relis-le le mardi soir).

2/ Tu as un contrôle d'histoire dans une semaine ?

- Commence par découper le chapitre que tu dois réviser en plusieurs blocs.
- Puis prévois plusieurs séances de travail espacées de un ou deux jours, durant

lesquelles tu vas revoir chaque bloc. Par exemple, pour un contrôle vendredi, révise une partie le lundi, une autre le mercredi et revois le tout le jeudi.

La petite astuce

Inutile d'imaginer bosser deux heures d'affilée en étant à fond. L'énergie de ton cerveau va être tellement mobilisée pour rester concentré(e), qu'il ne te restera pas assez d'énergie pour mémoriser. Privilégie plutôt des séances courtes et espacées.

10 Créer des moyens mnémotechniques

★   5 à 10 min



La bonne technique

Retenir des listes de mots grâce à un mot ou à une phrase faciles à mémoriser (exemples ci-dessous).

- 1/ Organiser les mots à retenir** pour qu'ils forment une phrase.
- 2/ Faire une phrase** où l'initiale de chaque mot est une lettre du mot à retenir.
- 3/ Créer un mot avec les deux premières lettres** du mot à retenir.
- 4/ Transformer les chiffres en mots.** Le nombre de lettres correspond à un chiffre.
- 5/ Créer des vers** ou des rimes.
- 6/ Opposer des mots.**
- 7/ Créer une phrase à double sens.**

L'exemple top Le choc des mots

1/ La plus célèbre phrase est "Mais où e(s)t donc Ornicar ?"

Pour retenir les conjonctions de coordination. Ou "La corneille sur la racine de la bruyère boit l'eau de la fontaine Molière" pour les grands auteurs du 17^e siècle (Corneille, Racine, La Bruyère, Boileau, La Fontaine et Molière).

2/ "Mon Voisin Très Malin a Justement Situé une Neuvième Planète" pour les planètes du système solaire, en partant de la plus proche du Soleil (Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton).

Monaco, Andorre, Belgique, Luxembourg, Espagne, Suisse.

4/ "Que j'aime à faire connaître ce nombre utile aux sages !" pour le nombre Pi : 3,141 592 653 5... (le nombre de lettres de chaque mot indique un chiffre).

5/ "Le chapeau de la cime est tombé dans l'abîme" pour se rappeler quel mot a un accent ou pas.

La petite astuce

Crée tes propres moyens mnémotechniques, tu les retiendras plus facilement. Et consigne-les dans un carnet.