

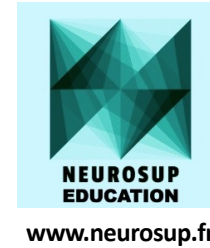
## Information élèves (séance 3)

# Bienvenue



### Mots des élèves :

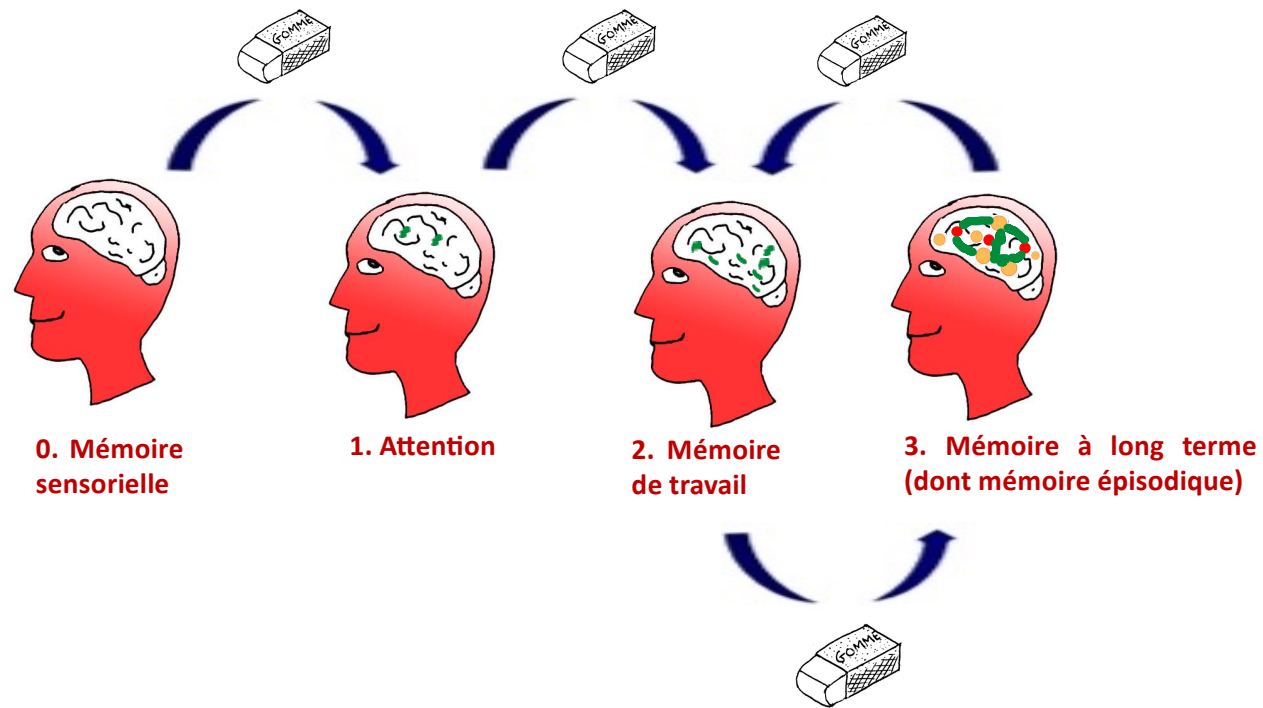
1. « je n'arrête pas de ne plus me souvenir
- 2.« au DS, je sentais que mes souvenirs étaient présents, mais j'étais incapable de montrer ce que je savais faire»



### Notions scientifiques en rapport :

1. La consolidation d'une trace mnésique.
2. Les indices récupérateurs (via les sketchnotes).

La base sur le cerveau , milieu scolaire ou non (choix, enregistrement, modification, effacement) :



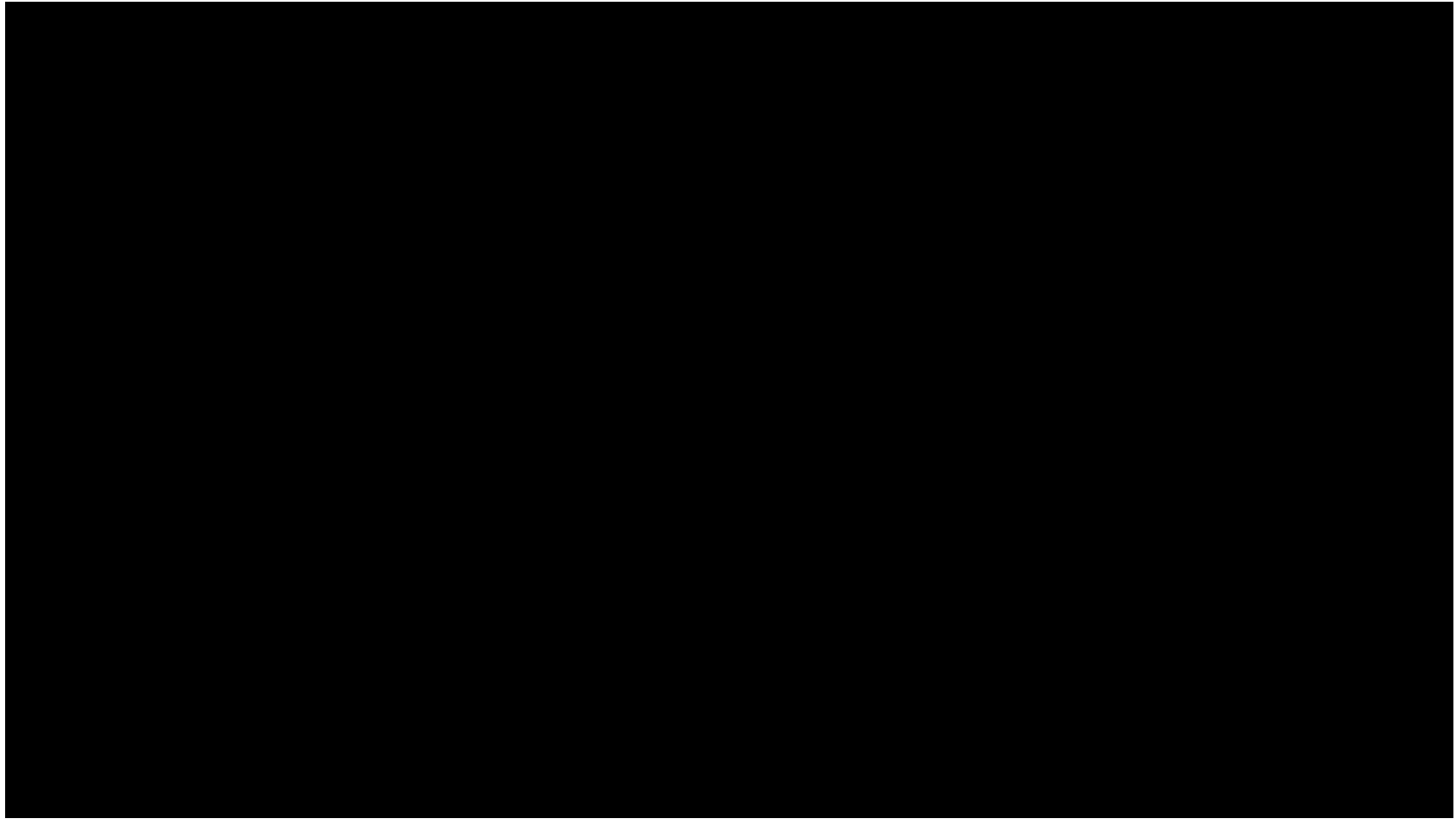
Effacement possible à chaque étape (ex : mémoire de travail)



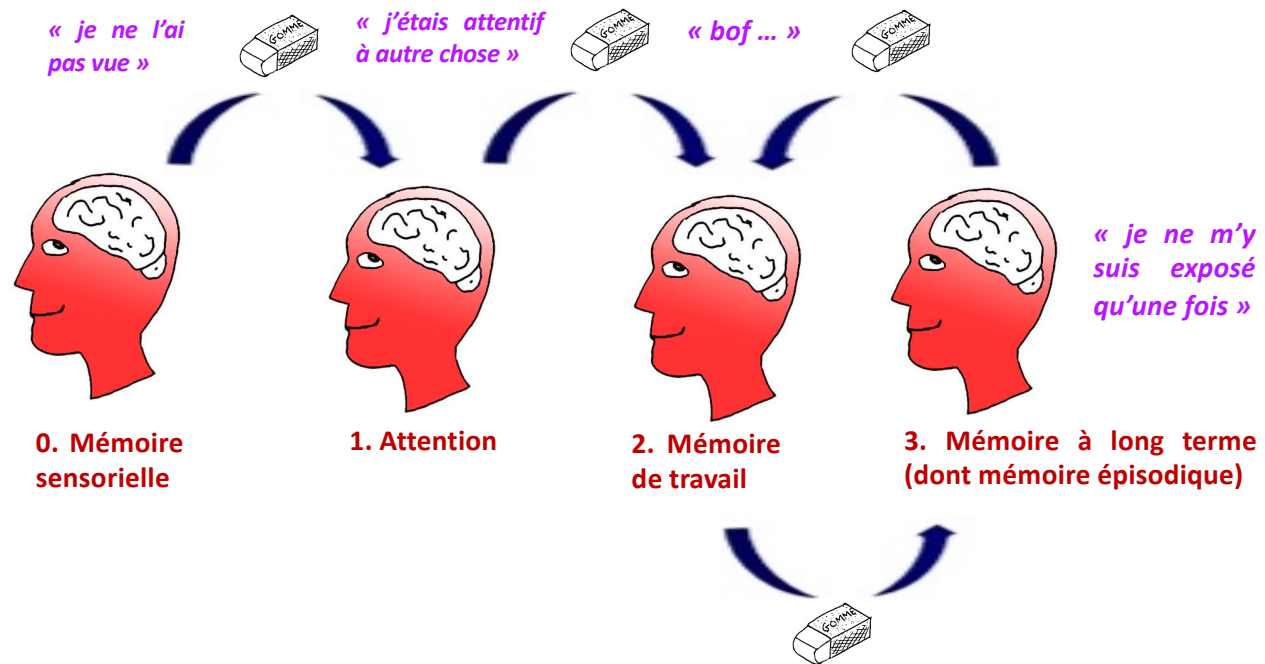
Effacement possible à chaque étape (ex : mémoire à long terme)



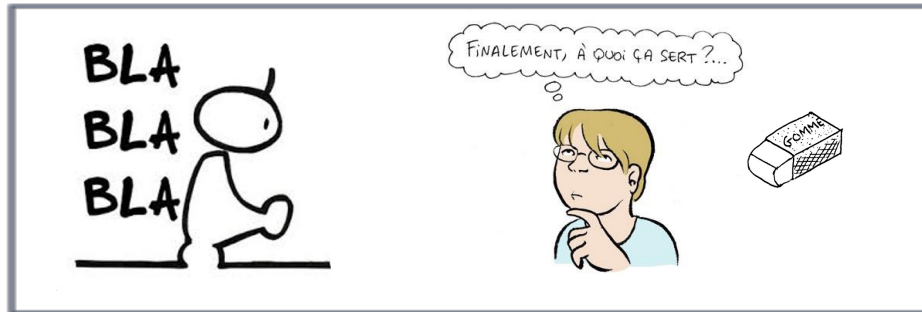
Effacement possible à chaque étape (ex : mémoire épisodique)



## Le bilan qu'il faut retenir

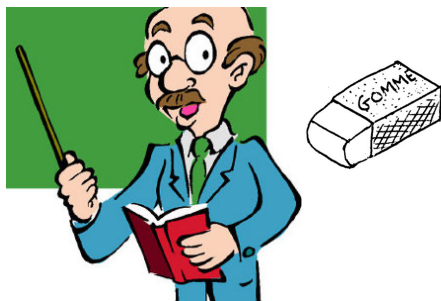


## Rappel des causes et des parades (mémoire de travail) 1

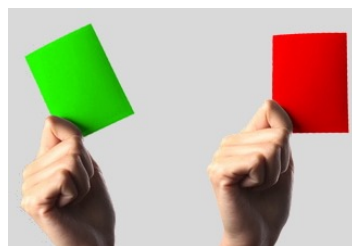
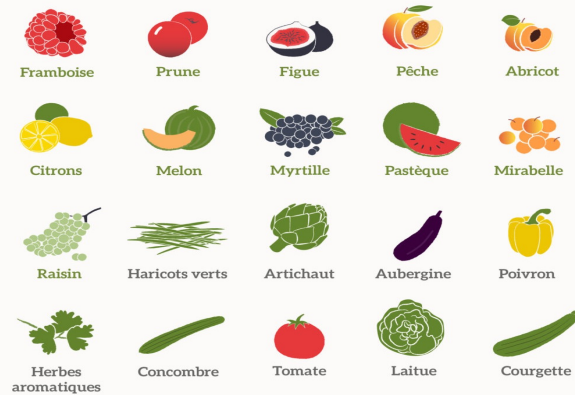


## Rappel des causes et des parades (**mémoire de travail**) 2

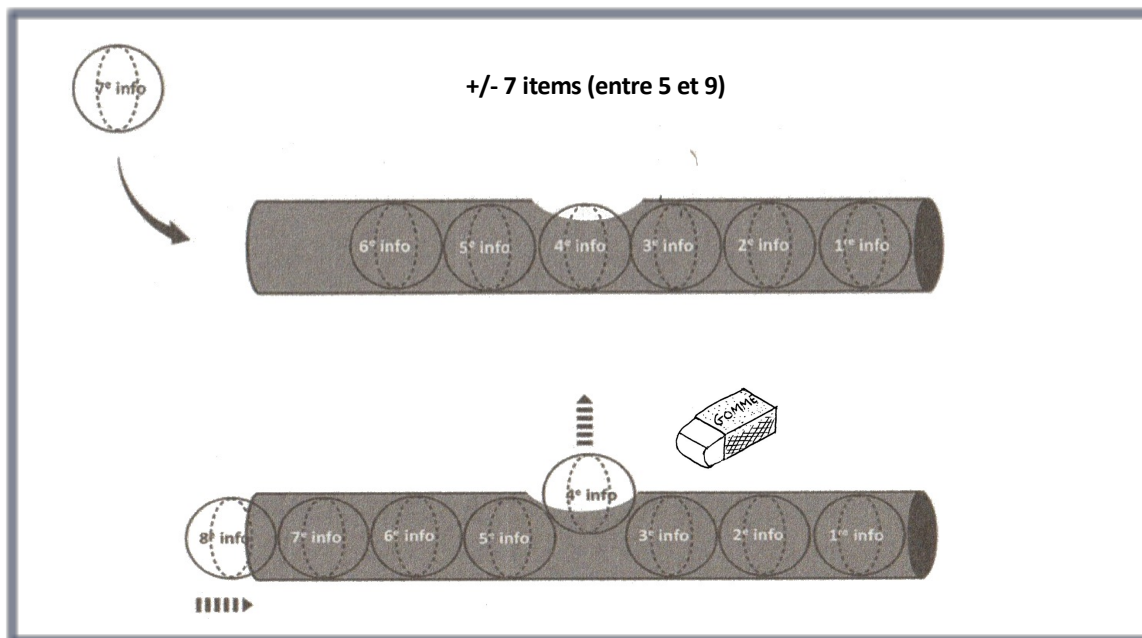
Ça va, tout le monde a compris ?!  
Bon alors, je continue ...



### les fruits et légumes de AOÛT



### Rappel des causes et des parades (mémoire de travail) 3



MAIS OÙ EST DONC  
ORNICAR ?

## Jeu avec mémoire de travail



Question 1 ...

Question 2 ...

Question 3 ... **DONNER LA REPONSE A LA QUESTION 1**

Question 4 ... **DONNER LA REPONSE A LA QUESTION 2**

Question 5 ... **DONNER LA REPONSE A LA QUESTION 3**

Etc.

## Parade du regroupement (1<sup>ère</sup> version)



M

## Parade du regroupement (1<sup>ère</sup> version)



### Regroupement par colonnes

Après avoir écrit ces 16 mots en 4 catégories-colonnes, mémorisez-les sous cette forme ...

	<u>Fruits</u>	<u>Sports</u>	<u>Boissons</u>	<u>Pays</u>
Fraise				
Tennis				
Pomme				
Allemagne				
Eau				
France				
Football				
Poire				
Vin				
Coca				
Sénégal				
Rugby				
Volley				
Orangina				
Kiwi				
Chine				



fruits

Fraise  
Pomme  
Poire  
Kiwi

sports

Tennis  
Football  
Rugby  
Volley

boisson

Eau  
Vin  
Coca  
Orangina

pays

Allemagne  
France  
Sénégal  
Chine



## Parade du regroupement ( 2<sup>ème</sup> version)



Regroupement par règles communes

### Faire un cahier de conjugaison des verbes irréguliers :

Ici, la page de la catégorie « i-a-u » (infinitif-prétérit-participe passé)

**Begin**



**Sink**



**Drink**



**Ring**



**Spring**



**Shrink**



**Stink**



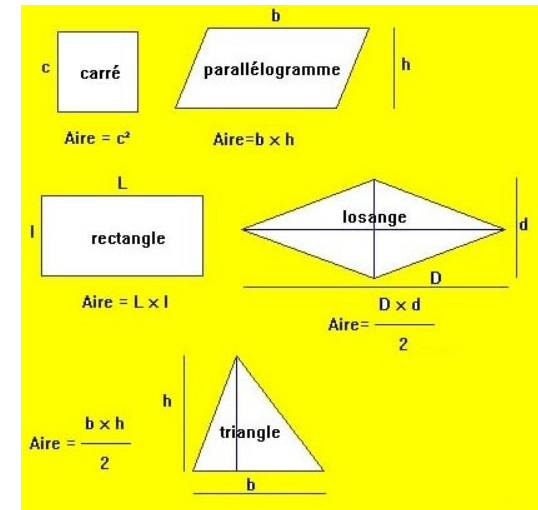
**Sing**



**Swim**



### Opérations mathématiques communes :



la formule n'est qu'une multiplication

la formule est une multiplication suivie d'une division

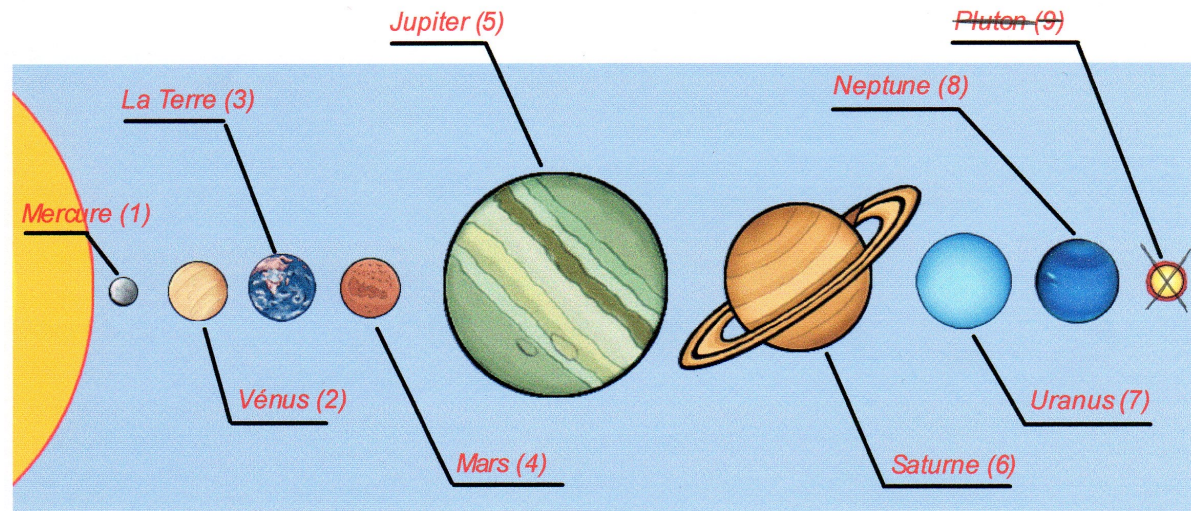
carré  
parallélogramme  
rectangle

losange  
triangle

## Parade du regroupement ( 3<sup>ème</sup> version)



Regroupement  
par acronymes



Les initiales ici sont : **M - V - T - M - J - S - U - N**



**Me - Voici - Toute - Mignonne, Je - Suis - Une - Nymphe**

A vous de jouer !



Exemple donné par collègue :

Beau Garçon Sexy Habitant Niort Cherche Pacs

Belize - Guatemala - Salvador - Honduras - Nicaragua - Costa Rica - Panama

B - G - S - H - N - C - P



Acronymes  
astucieux

**L'astuce consiste à associer des lettres aux chiffres :**

- le chiffre 1 à la lettre A
- le chiffre 2 à la lettre B
- le chiffre 3 à la lettre C
- le chiffre 4 à la lettre D
- le chiffre 5 à la lettre E
- le chiffre 6 à la lettre F
- le chiffre 7 à la lettre G
- le chiffre 8 à la lettre H
- le chiffre 9 à la lettre I
- le chiffre 0 à la lettre J



**Idée : faire une phrase de type acronyme, avec la règle suivante :**

- Pour les années entre 0 et 999 : « 1<sup>er</sup> mot – 2<sup>eme</sup> mot – 3<sup>eme</sup> mot ».
- Pour les années entre 1000 et 1999 : « Ah, 1<sup>er</sup> mot – 2<sup>eme</sup> mot – 3<sup>eme</sup> mot ».
- Pour les années entre 2000 et 2023 : « Boum, 1<sup>er</sup> mot – 2<sup>eme</sup> mot – 3<sup>eme</sup> mot ».

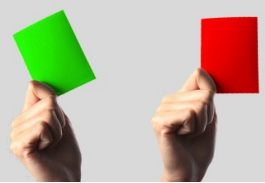
Mort de RIMBAUD, amant de  
Verlaine, en 1891

« Ah, Hélas il Aimait »



Regroupement aux échecs



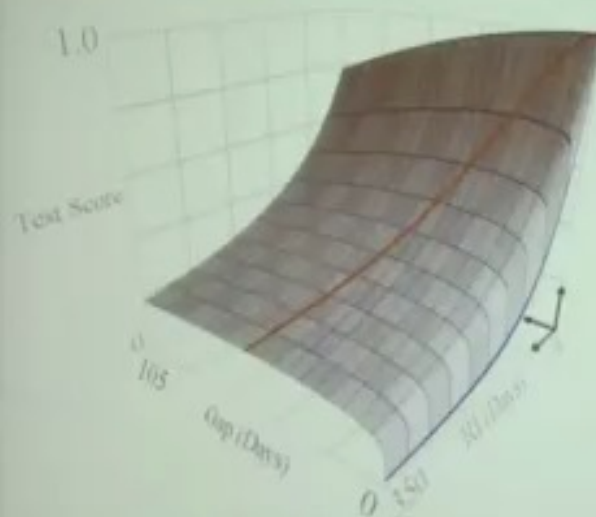


Répondre par VRAI ou FAUX :

1. si j'ai compris quelque chose, je l'ai forcément mémorisé(e) Faux
2. on ne sait pas pourquoi la mémoire de travail efface des données Faux
3. On ne peut pas faire croire à la mémoire de travail qu'il y a moins d'informations à gérer, s'il y en a trop. Faux
4. Regrouper des informations peut prendre différentes formes. Vrai

## Conclusions: les lois de la rétention optimale

Cepeda, N. J., Vul, E., Rohrer, D., Wixted, J. T., & Pashler, H. (2008). Spacing effects in learning: a temporal ridge line of optimal retention. *Psychological Science*, 19(11), 1095–1102.



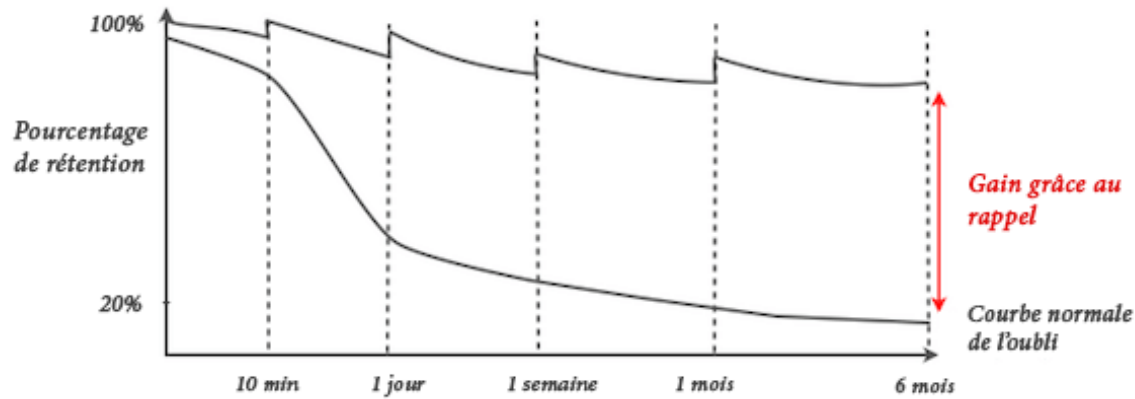
- La répartition de l'apprentissage sur plusieurs périodes, espacées d'au moins un jour, augmente considérablement la rétention en mémoire
- L'intervalle optimal n'existe pas : pour savoir comment allouer au mieux votre temps d'étude, vous devez d'abord décider pendant combien de temps vous désirez vous souvenir de l'information !
- La mémoire peut augmenter d'un facteur 2 ou 3 lorsque l'intervalle de révision est optimisé (de l'ordre de 10 à 20% du délai de rétention souhaité)

- Un délai de révision trop court est bien pire qu'un délai trop long
- Quelles conséquences pratiques? Tout dépend de ce que l'on cherche à accomplir (étudiant ou enseignant) et des contraintes imposées par le déroulé des examens.



Courbe dite « de l'oubli » (règle du 1 - 1 - 1 - 1)

### La courbe d'Ebbinghaus



Consolider la trace mnésique en se ré-exposant à la situation, le plus rapidement possible après l'avoir vue la première fois.

Pour contenir les informations dans la mémoire à long terme



La technique des « flashcards »

De la mémoire  
à court terme...



à la mémoire  
à long terme





**A vous de jouer !**

Faites une série de 3 « flashcards » sur ce texte (sur les thèmes que vous voulez)

*Solliciter une maison d'édition est la méthode la plus confortable et la plus rassurante car elle prend en charge toute la publication, depuis l'impression jusqu'à la diffusion et la promotion. Mais gardez en tête un inconvénient majeur : la cession partielle de vos droits d'auteur vous fera bénéficier seulement d'un pourcentage des ventes de votre livre.*

*Deuxième méthode : privilégier une édition à compte d'auteur. Attention, l'auteur se positionne ici comme un client et doit payer une maison d'édition, devenue en quelque sorte un prestataire de services. Si vous avez de l'argent à investir, ce peut être pour vous l'occasion de profiter du travail d'un professionnel. Retenez cependant que celui-ci assure seulement l'impression et la fabrication, il ne prend ni la responsabilité de la promotion ni celle de la vente de votre ouvrage. Une tâche qui peut s'avérer difficile lorsque l'on sait que la plupart des librairies et des réseaux de distributeurs de livres ne traitent qu'avec des maisons d'édition traditionnelles. Vous préférez l'auto-édition ? Même si elle représente une importante charge de travail, l'autoédition est aujourd'hui en plein essor. Il faut dire aussi que la multiplication des plateformes en ligne a complètement rebattu les cartes. En outre, l'autoédition vous permet de garder le contrôle sur votre ligne éditoriale, de conserver l'entière propriété de vos droits d'auteur et de générer des revenus plus importants. Mais là aussi, attention, il vous faut demander un numéro ISBN et par prudence, effectuer un dépôt légal pour éviter le plagiat.*



**A vous de jouer !**

Réorganiser ce texte, sur une fiche de Cornell

*Au football, le rôle du défenseur est crucial. Il doit maîtriser plusieurs techniques. Les arrières doivent en effet exercer un jeu vivace, ainsi que bien se positionner. Anticiper les actions de l'équipe adverse est le premier réflexe que doit avoir tout défenseur. Pour prévoir les actions du joueur face à lui, le défenseur doit passer devant celui-ci. Cela présente toutefois des risques. En effet, si l'attaquant gagne au niveau physique, il risque de le dépasser. Celui-ci aura alors l'avantage de protéger le ballon avec son corps. Pour éviter ce cas de figure, le défenseur ne doit pas hésiter. Il doit aussi faire preuve d'une grande force psychologique et montrer à l'attaquant qu'il est déterminé.*

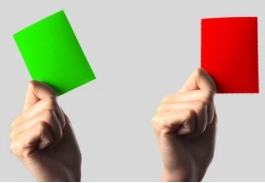


## Exemple de réponse avec le modèle 4

**Le rôle du défenseur en football**

<p>→</p> <p>Qualités à avoir :</p> <p>→ • .....</p> <p>→ • .....</p> <p>→ • .....</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p style="text-align: center;"><u>Méthode :</u></p> <p>.....</p>
<p>→ Risque : .....</p>	





Répondre par VRAI ou FAUX :

1. l'oubli est quelque chose de naturel pour le cerveau Vrai
2. se « ré-exposer » régulièrement à une même situation, permet de consolider le souvenir Vrai
3. à chaque « ré-exposition », il faut tout revoir en profondeur Faux



*That's all Folks!*

## Crédits

Diapo 3 : Rayons X

Diapo 4 : vice versa

Diapo 5 : Publicité Leclerc

Diapo 11 : c'est pas sorcier

Diapo 20 : Direct 8 (les pouvoirs du cerveau)

**Exemple** : l'année du sacre de Napoléon est 1804. On y associe donc les lettres A-H-J-D.

Donc, cela peut donner : **Ah, Hugo Joue Dehors**

