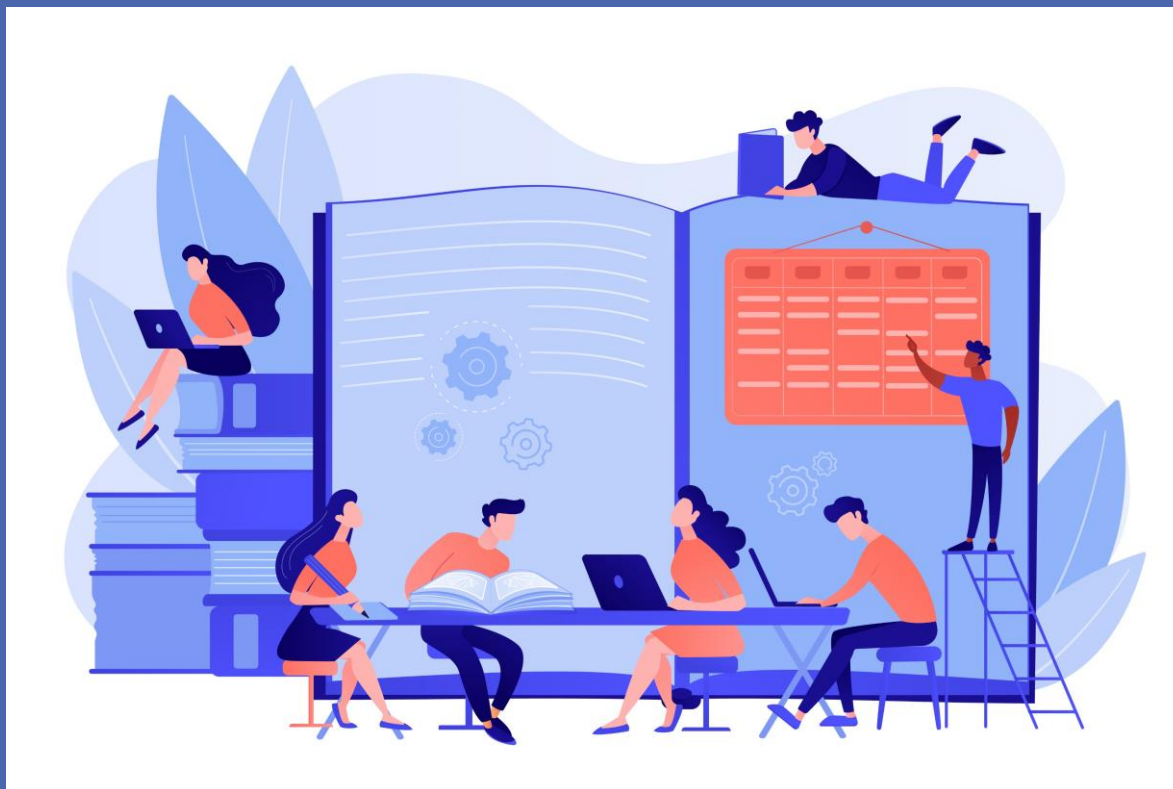


Blocus



Je me prépare



saa
Service d'Accompagnement
aux Apprentissages

ULB UNIVERSITÉ
LIBRE
DE BRUXELLES

Inspiré d'ateliers et de diapositives réalisés par
Mathilde Vankerkhoven et Emilie Jacquy

CADRE

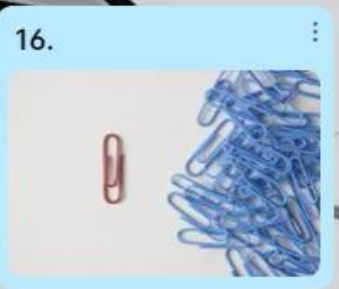
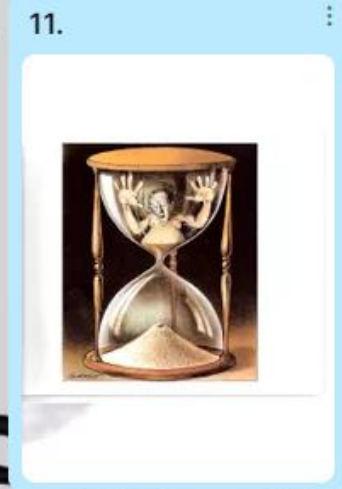
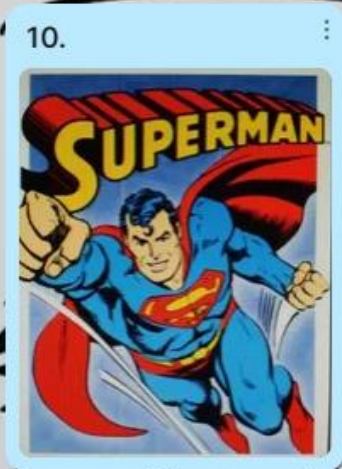
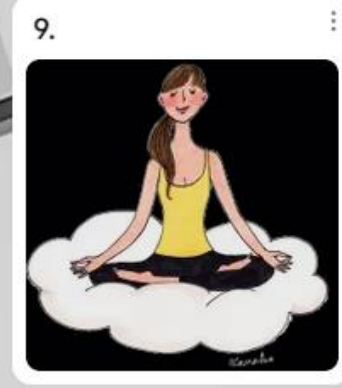
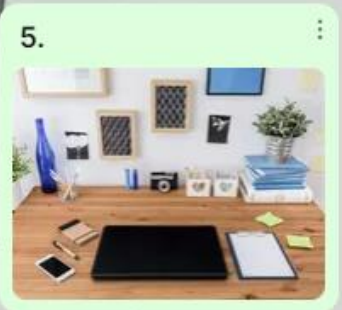
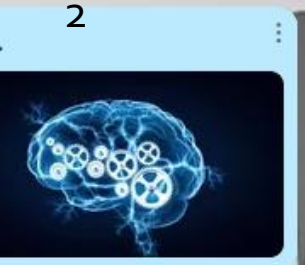
- 
- A wooden-framed sign with a list of principles. The sign has a brown wooden frame with orange corner protectors and a grey metal hanger at the top. The background is light grey.
- ✓ Bienveillance
 - ✓ Prise de parole
 - ✓ Intelligence collective
 - ✓ Participation
 - ✓ Le droit d'essayer – de se tromper, ...
 - ✓ Tel off
 - ✓ Confidentialité

Ton état d'esprit

Comment te sens-tu à l'approche du blocus?

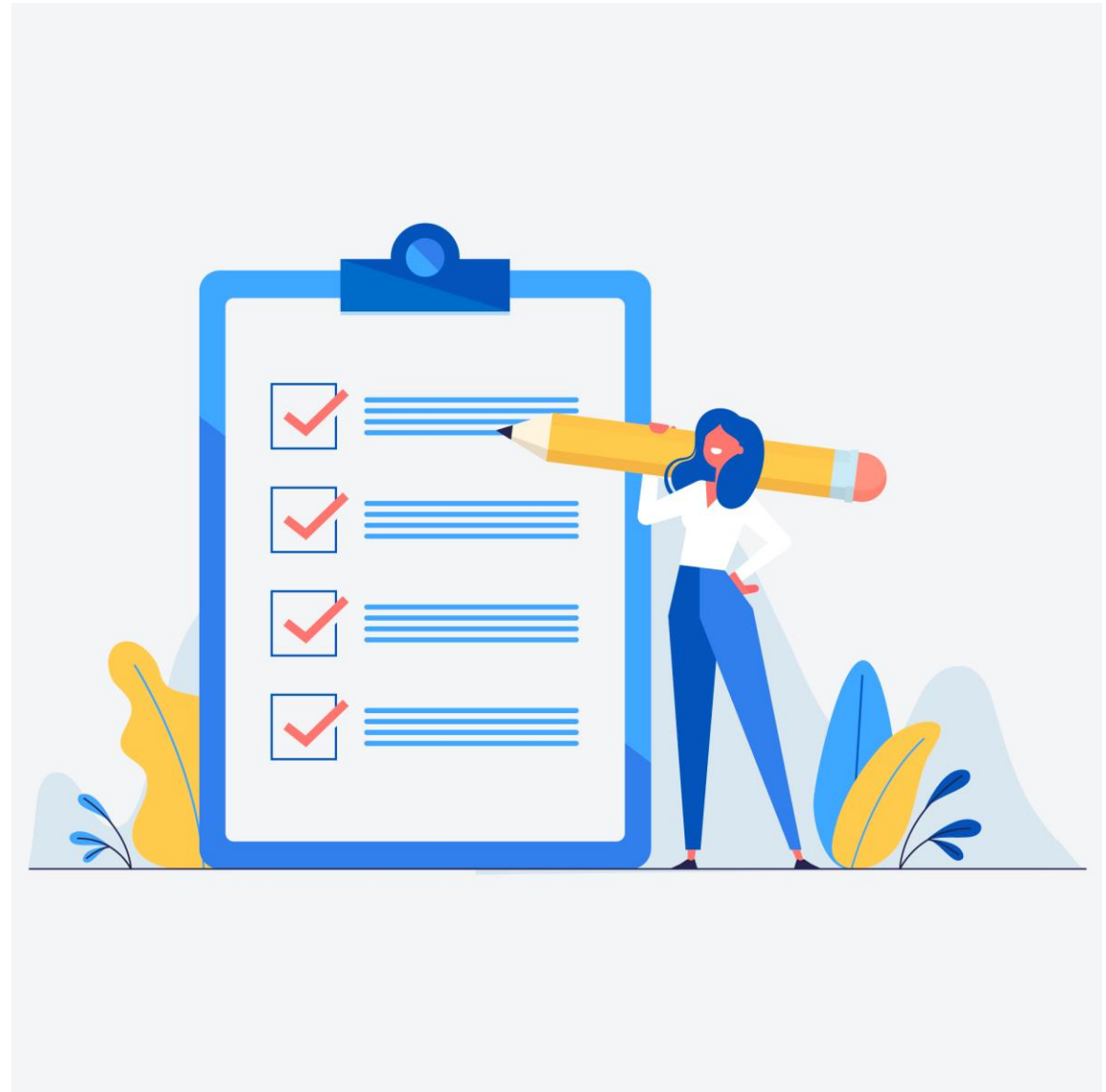
Choisis une image qui
représente ton état
d'esprit actuel





Programme

- ✓ M'organiser
 - ✓ Identifier mes plages d'efficacité
 - ✓ Planifier mon étude
- ✓ Apprendre
 - ✓ Se connaître
 - ✓ Mémoriser – Comprendre – Réfléchir
- ✓ Mes conditions idéales



M'organiser



Fais le bilan avant le blocus

Comment ai-je avancé jusqu'à présent ?

Ma stratégie d'apprentissage a-elle été efficace ?

- Qu'est-ce qui a porté ses fruits?
- Qu'est ce qui m'a manqué et qu'est ce qui m'a mis en difficulté ?



Identifie 2 forces et 2 faiblesses

S'organiser

10 conseils pour organiser son blocus



1

Identifier les attentes de l'enseignant.e

- Qu'est-ce que le prof **attend de toi** à l'examen?
- Qu'est-ce que tu dois **connaître** (savoirs) et **pouvoir faire**? (compétences)
- Comment va **se passer l'examen**? Ecrit/oral, type de questions?



Dans ton cours, que dois-tu étudier et comment?

1

Identifier les attentes de l'enseignant.e

- **Restituer** : reproduire fidèlement la matière étudiée (définitions, théories)
- **Comprendre** : savoir reformuler, être capable d'expliquer, faire des liens entre les notions
- **Appliquer** : méthodes, démarches, formules...
= avoir compris, connaître les étapes et savoir les utiliser pour résoudre différents exercices
- **Analyser** : sélectionner les connaissances pertinentes pour les utiliser face à un problème donné (cas pratique)
- **Évaluer ou critiquer** : défendre une position personnelle et critique, en prenant appui sur la matière de cours

2

Déterminer les choses à faire

- Prendre **connaissance** de la matière
- Comprendre la matière
- Pouvoir **appliquer** la matière (exos ou cas pratiques)
- Avoir une **vue globale et structurée** de la matière
- Créer des **supports d'étude**
- **Mémoriser** la matière



Où en es-tu dans chaque cours? Que te reste-t-il à faire?



Déterminer les choses à faire → Planning

TO DO - SOCIOLOGIE

- ▶ TERMINER SYNTHÈSE : - Chapitre 5
 - Chapitre 6
- ▶ FAIRE UN PLAN DU COURS
- ▶ RELIRE EXEMPLES A BOURDIEU p. 26-34.
- ▶ TESTER EXAMEN 2021, Q. 3 et 4.
- ▶ ÉTUDIER!!!
 - CHAP I
 - CHAP II
 - CHAP 3
 - CHAP 4
 - CHAP 5
 - CHAP 6

Définir ses tâches et estimer le temps

[illegible]

Définir ses tâches et estimer le temps

[illegible]

Fractionner son travail et détailler chaque semaine

Visualiser le temps disponible pour travailler en tenant compte des activités fixes

→ Quels moments sont disponibles pour l'étude ?

→ Est-ce suffisant pour réaliser mes objectifs?

heures	Lun 1	Ma 2	Mer 3	Jeu 4	Ven 5	Sam 6	Dim 7
8h – 10h				TP stat'	Micro bio	Psycho dev chap 1, 2, 3 & 4	
10h – 12h	Cours psycho du dev	Statistiques chap 1	Psycho dev chap 3 & 4	TP micro bio			
12h-14h		Cours statistiques					
14h-16h	Psycho dev chap 1	Statistiques amis	Statistiques chap 3	Psycho dev chap 1, 2, 3 & 4	Statistiques exercices	Sport	
16h-18h	Psycho dev chap 2	Sport		Statistiques chap 4			Statistiques chap 1 - 4
18h-20h					RDV docteur		
20h-22h	Statistiques chap 1	Statistiques chap 2	Micro bio chap 1	Statistiques chap 5		Micro bio chap 2 & 3	



Vous devez aussi manger, dormir, vous déplacer et vous détendre

P

lanning – Mode d'emploi

Prends connaissance des modalités et exigences pour chaque examen

Indique les dates et horaires d'examens

Détermine la charge de travail cours par cours

Répartis le travail dans ton planning sans oublier les pauses

Fixe un objectif par jour en quantité de matière à revoir



3

Mettre en
place un
'rituel'

Crée-toi une journée-type de blocus

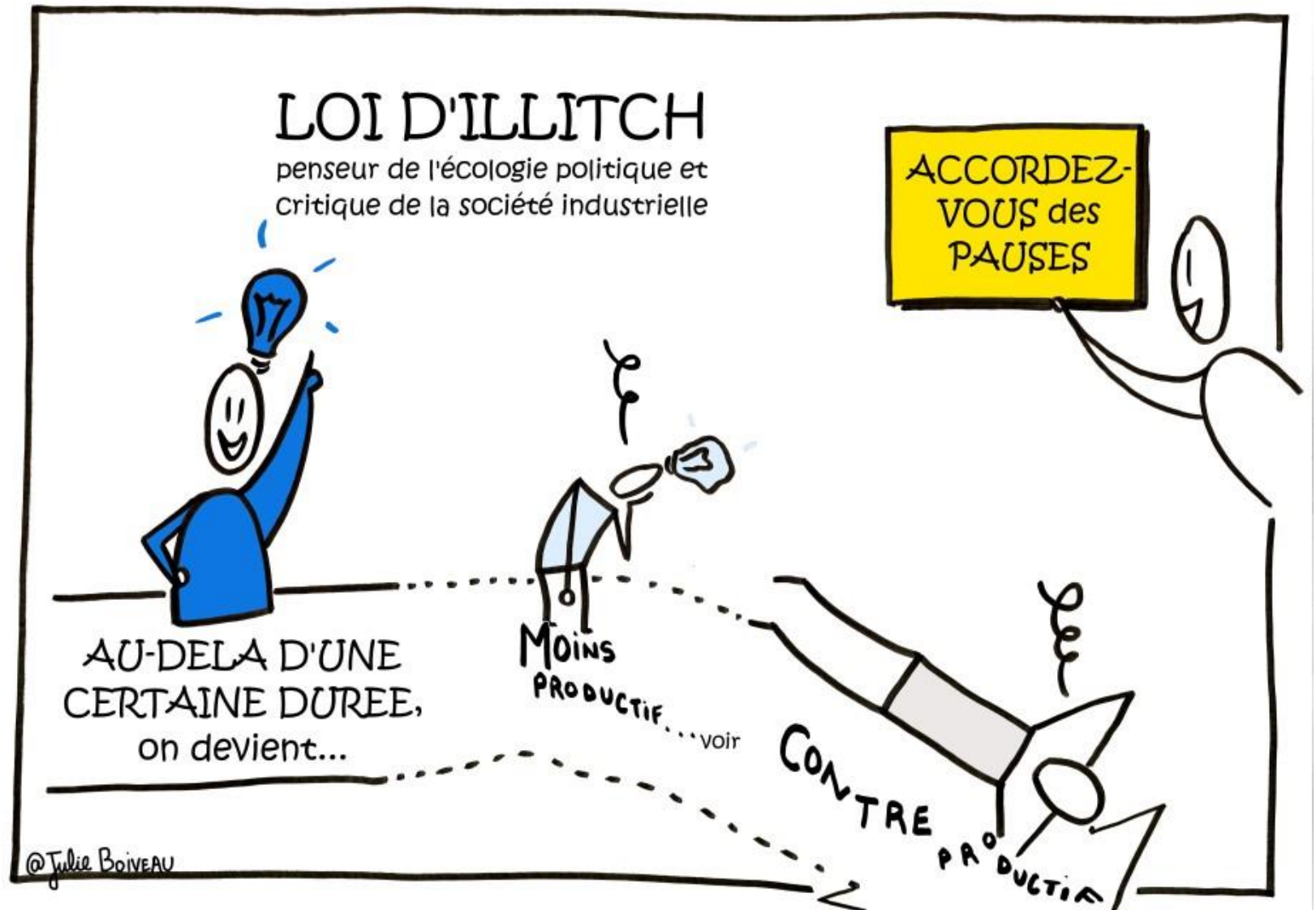


- Découpe ta journée en **périodes de travail définies** (ex: 40 minutes, 1h, 1h30)
- Prévois **des pauses régulières.**
- **En début de journée**, reprécise tes objectifs pour la journée
- Prévois de **réactiver chaque jour** la matière déjà étudiée

Ritualiser crée une habitude et aide à garder le rythme

3

Mettre en
place un
'rituel'



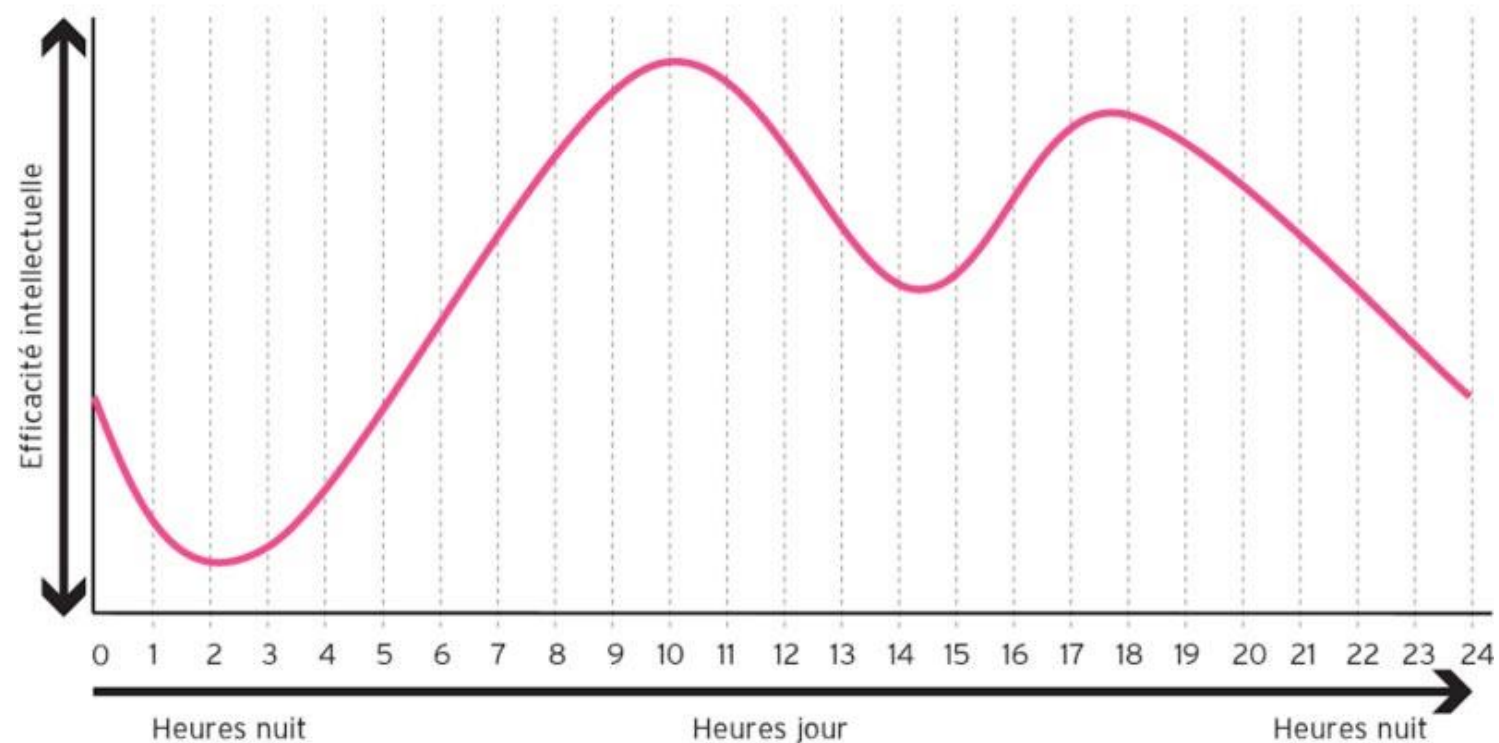
3

Mettre en place un 'rituel'

Tiens compte de ton **cycle de l'énergie**

Tâches difficiles/pénibles quand tu es performant.e

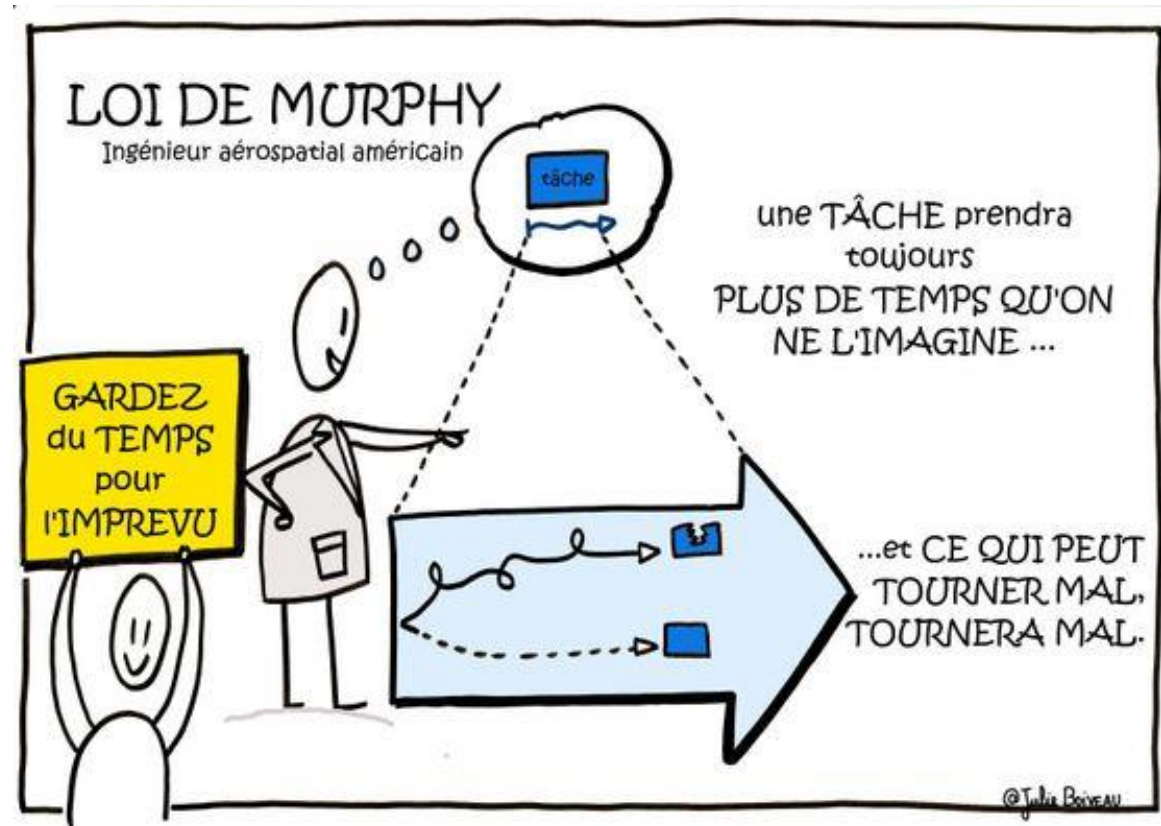
Tâches faciles/agréables quand tu as moins d'énergie



3

Mettre en
place un
'rituel'

Dans ton planning, prévois **les imprévus et les retards**



4

Répartir son investissement

Donne du temps à chaque cours



- De **combien de temps** as-tu besoin **pour chaque cours**?
- En fonction de tes dates d'examen, **répartis équitablement** ton travail sur le blocus et la session
- Idéalement, **parcourir tous les cours** avant le 1^{er} examen (fin de session = fatigue).

5

Equilibrer les journées

Alterne les cours et les types de tâches

- Tâches pénibles /difficiles >< agréables / faciles
- Théorie / Exercices
- Matière nouvelle >< Matière réactivée
- Mémorisation pure >< Lecture, création de supports
- Pas de plus de 2 cours par jour



Equilibre tes journées pour rester motivé.e

6

Se fixer des objectifs concrets

- Fixe-toi des objectifs **en quantité de matière**
 - Mémoriser 10 pages / heure
 - Synthétiser 2 chapitres/ jour
 - Faire 50 exercices en 3h
- **Sois réaliste!** Tiens compte du degré de difficulté de chaque cours

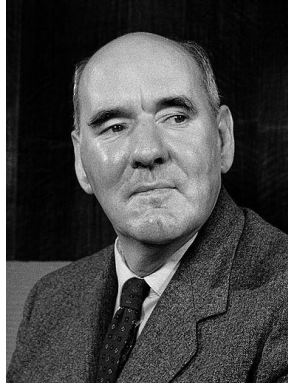


Pour chaque journée, fixe-toi des objectifs précis

7

Estimer le temps nécessaire

Selon la loi de Parkinson...



« Le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement »

- Plus tu te laisses de temps, plus ça prendra du temps
- Observe ton rythme de travail pour t'ajuster

Attribue une durée réaliste à chaque tâche



8

Rester souple

Chaque jour /en fin de semaine, fais un bilan



- **Observe** ce que tu as pu réaliser
- **Compare** avec ce que tu avais prévu
- Si retard, **analyse** pourquoi
- **Ajuste-toi**
 - Méthodes de travail?
 - Temps nécessaire?
 - Priorités à redéfinir?

9

Prendre soin de soi

La session, c'est comme un marathon



Pour tenir le coup jusqu'au bout, on conseille de ...

- Bien **dormir**
- Manger **équilibré**
- Te **détendre**
- Pratiquer une activité **physique**
- T'accorder des '**boosts**' de ce qui te fait du bien
- Prendre **l'air**



10

Utiliser des outils

Pour t'organiser, mets du fun dans tes outils



- Le Kanban
- La matrice d'Eisenhower
- Le planning circulaire
- Le mind-map

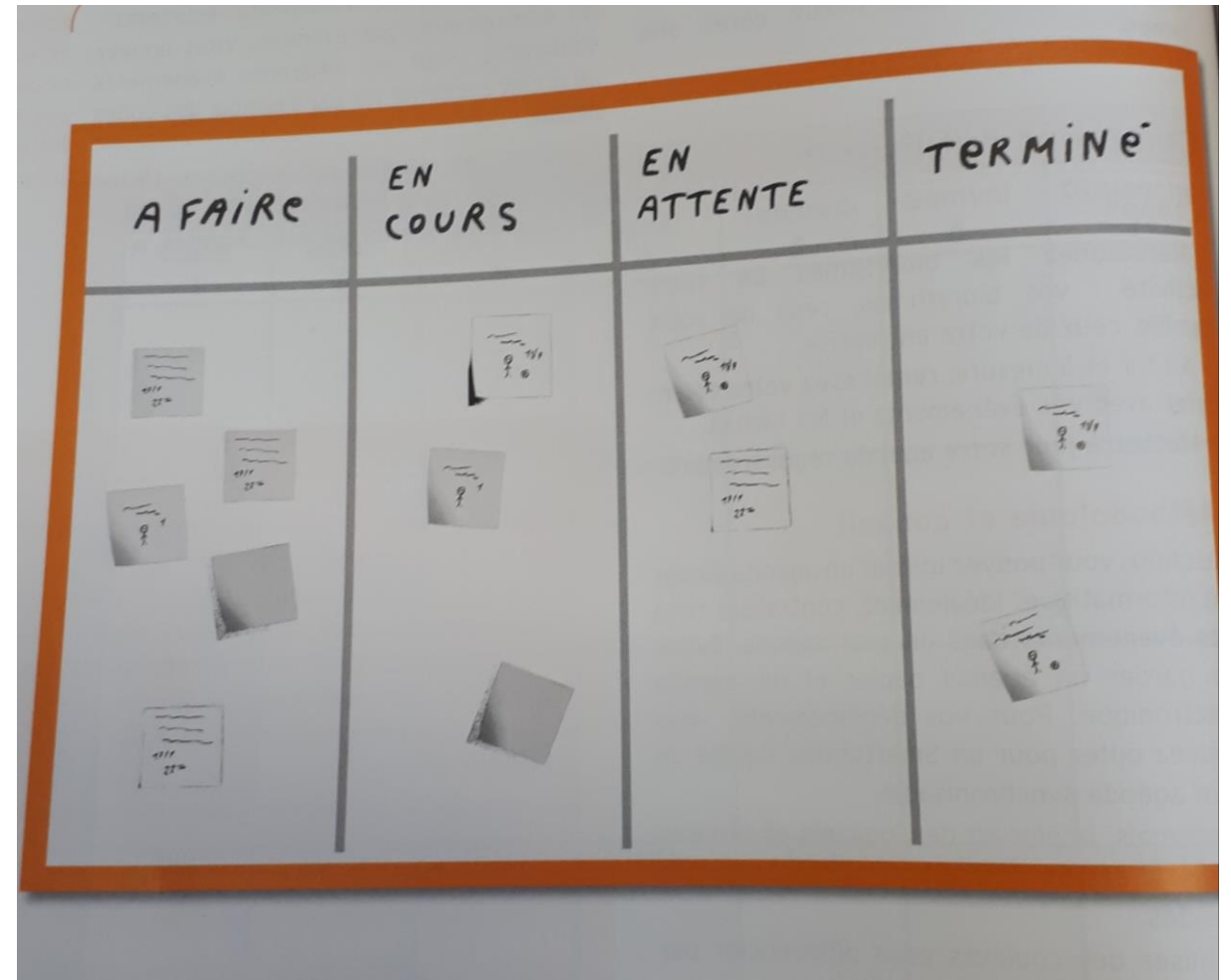
10

Utiliser des outils

Le Kanban

Pour organiser et suivre ton travail de façon flexible

Et visualiser l'avancement des tâches

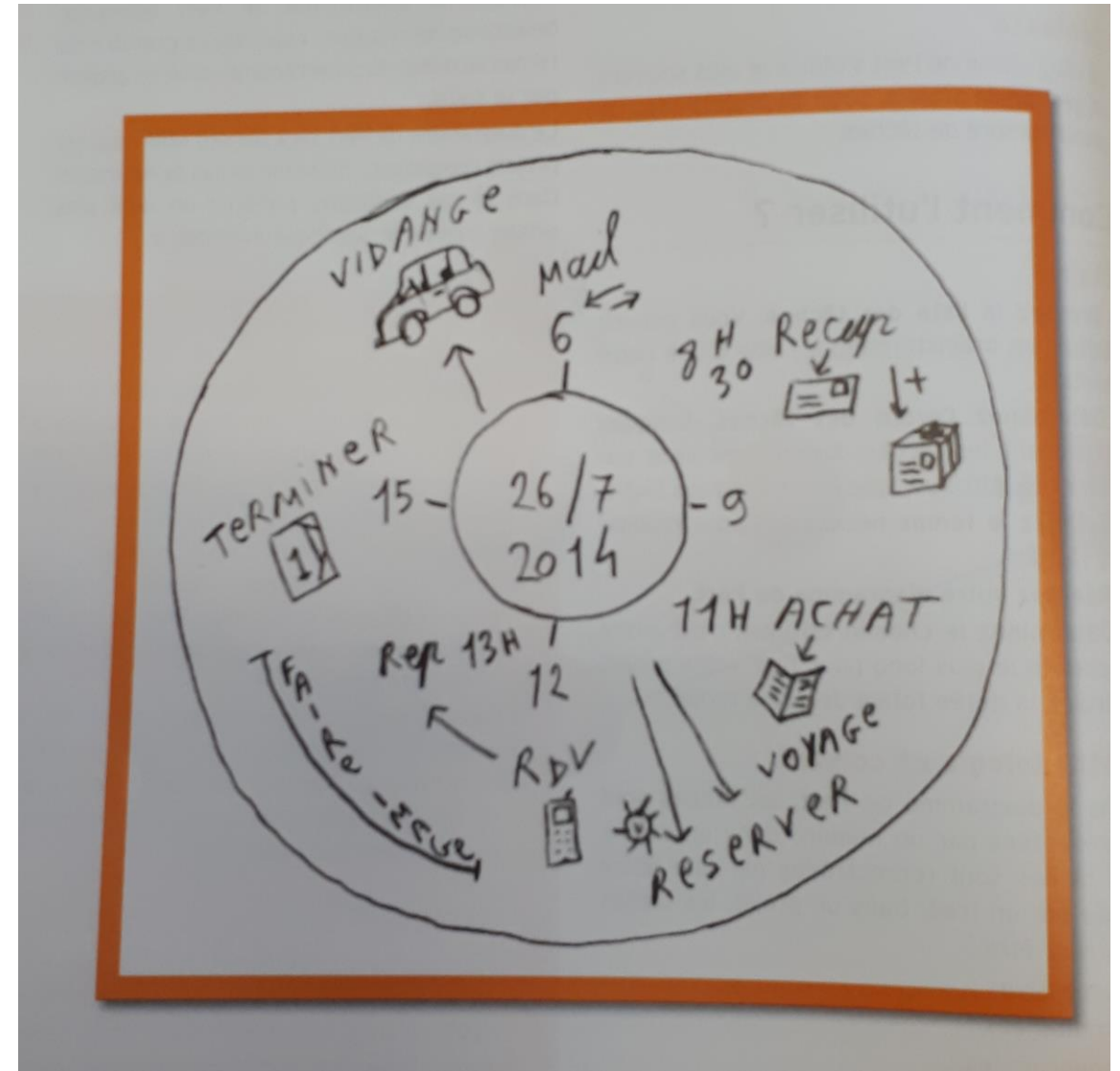


10

Utiliser des outils

Le planning circulaire

Pour « partager »
le temps
disponible chaque
jour, comme les
parts d'un gâteau



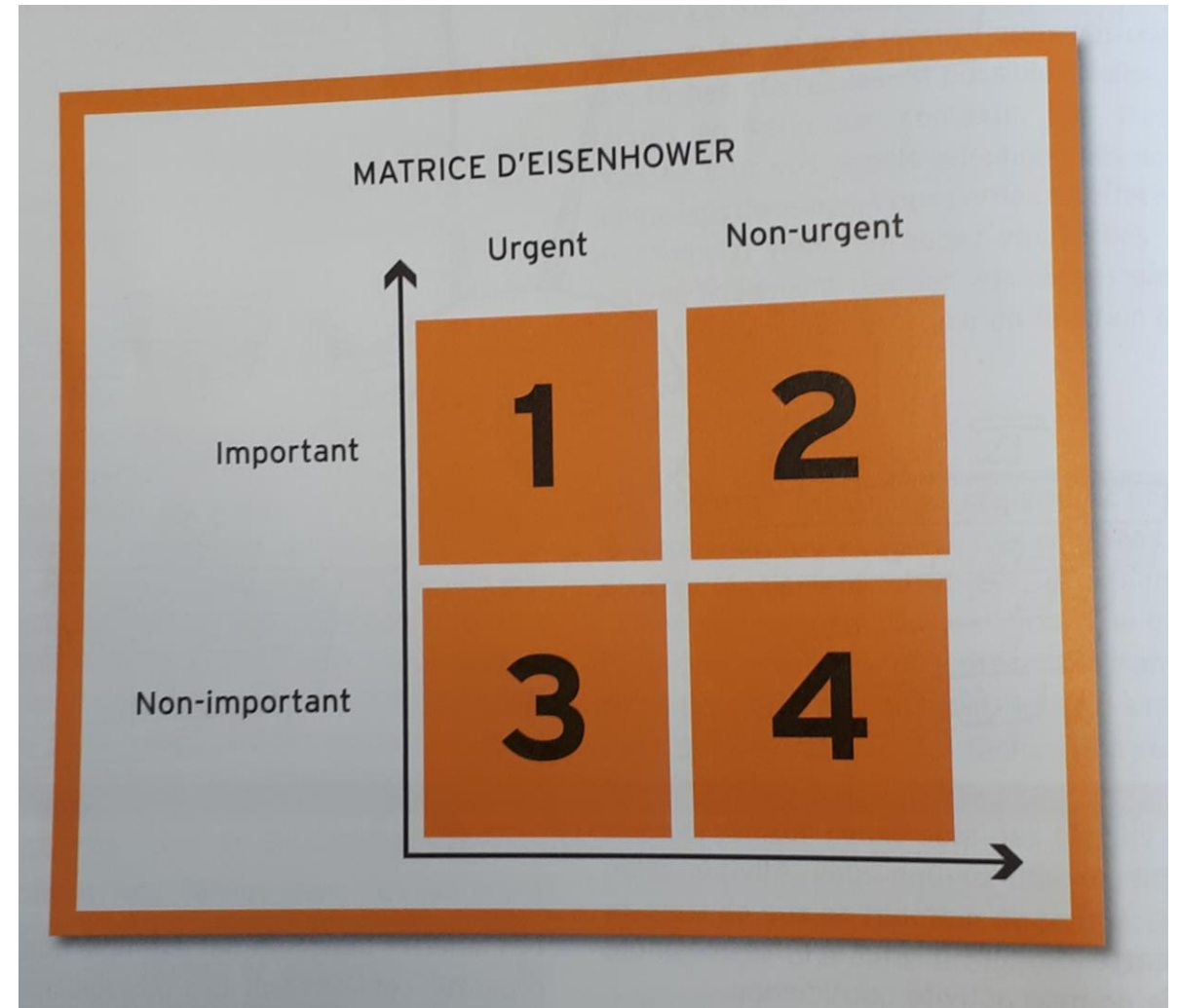
10

Utiliser des outils

La matrice d'Eisenhower

Pour **trier les tâches** et se focaliser sur l'important

Et **soulager l'esprit** quand on se sent submergé par une to do list



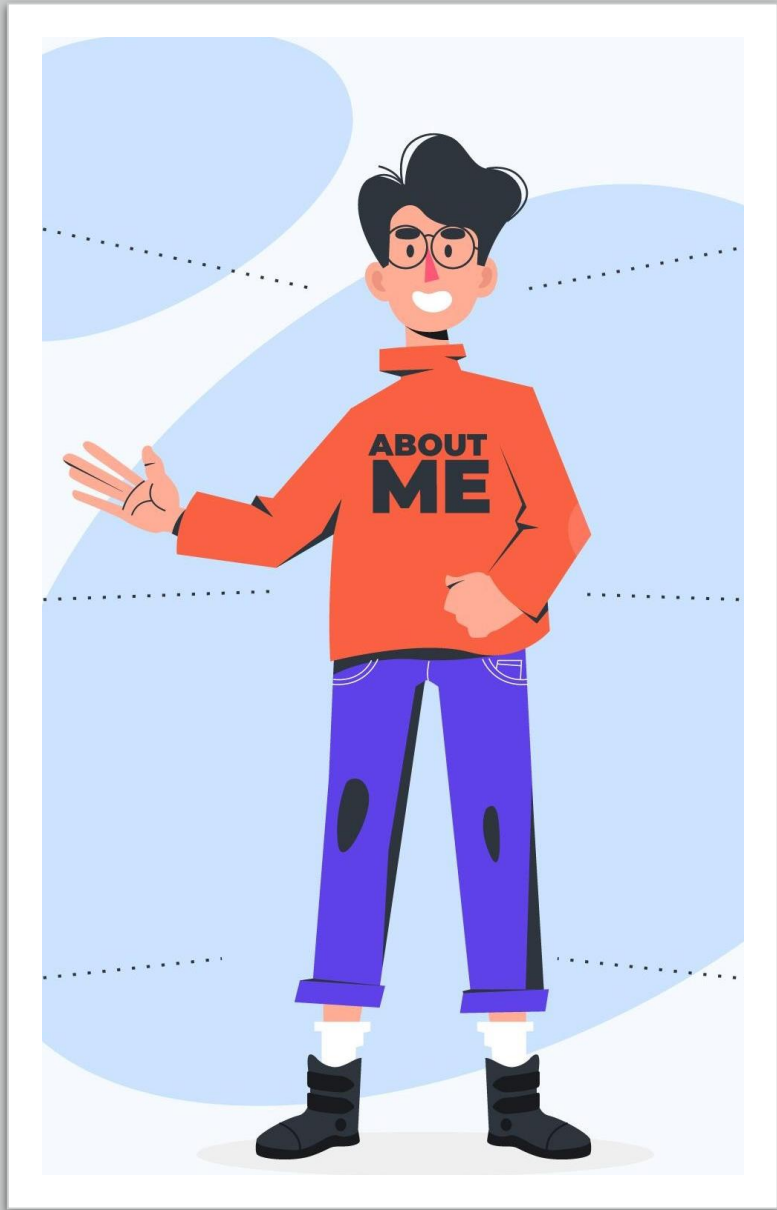
Les avantages du planning

Pourquoi planifier son travail en blocus?

- **Vue d'ensemble** du travail à effectuer
- **Donner du temps** à chaque cours
- S'imposer un **rythme** de travail (autodiscipline)
- **Fractionner** la matière
- Se sentir avancer => **Motivation**
- Se sentir en maîtrise => **Combattre le stress**
- Savoir exactement **quoi faire** quand on s'y met

Apprendre efficacement





S'observer apprendre

Il n'y a **pas UNE** bonne manière d'apprendre, il y a celles qui nous conviennent; ↓

Il n'y a **pas une** intelligence mais des individus avec des ressources différentes

Connaitre ses ressources, c'est mieux les utiliser et gagner en efficacité

Apprendre

6 conseils pour apprendre efficacement



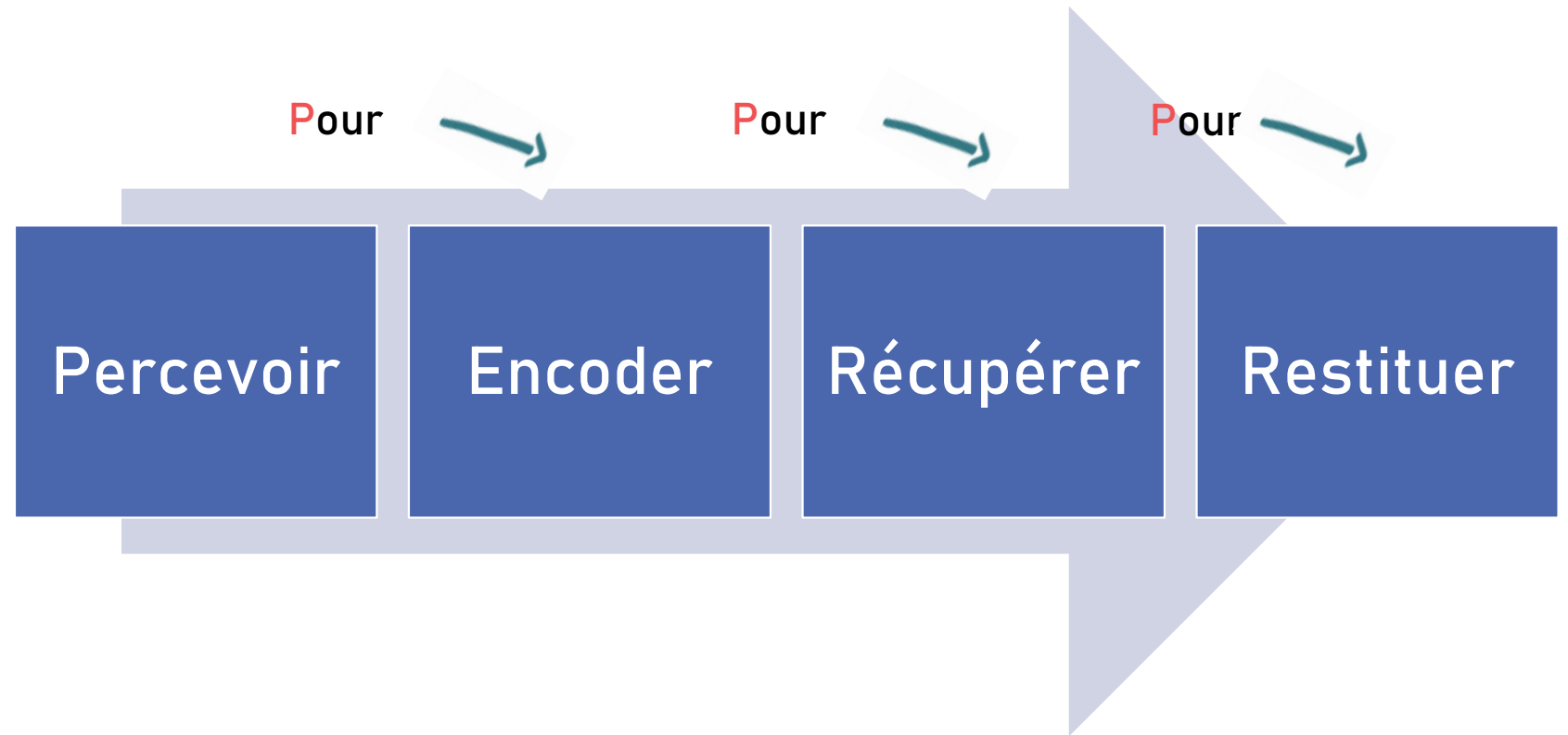
Explore tes
stratégies

Expérience

Coca-Cola

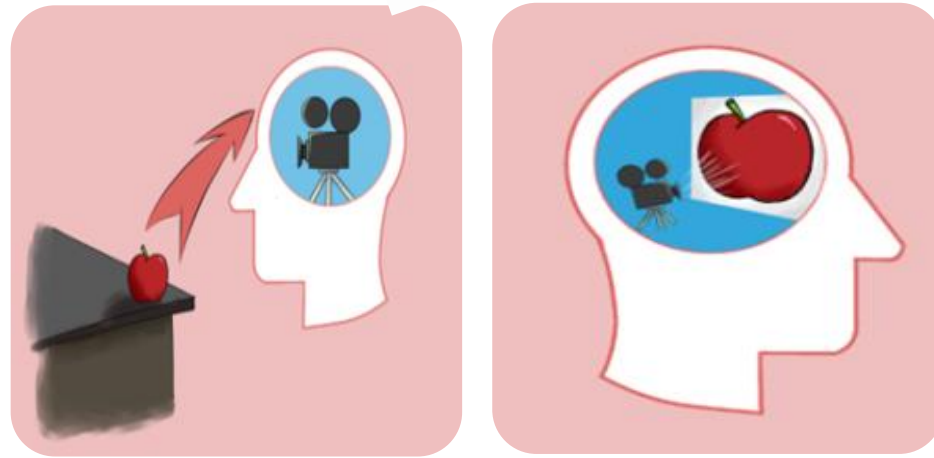
Un peu de théorie

Mémoriser, c'est...

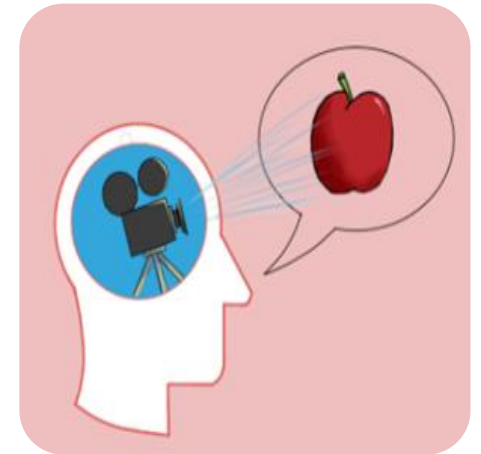
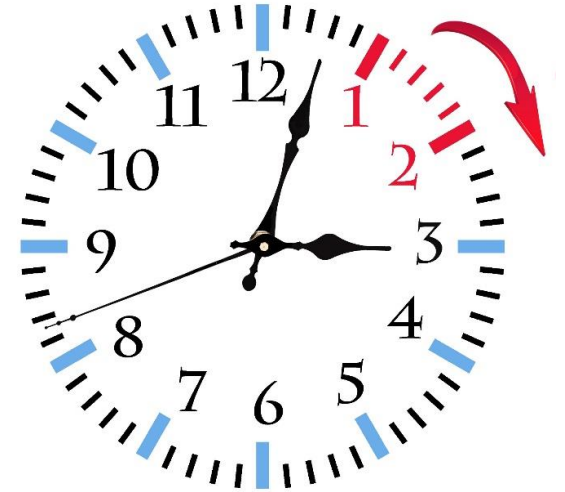


Mémoriser, c'est faire exister la matière dans sa tête pour l'utiliser dans le futur.

Un peu de théorie



Perception - Evocation



Restitution

Un peu de
théorie

Se limiter à la perception

Ex. juste lire et relire son cours



Echec

Un peu de théorie

Apprendre, c'est:

*"Processus par lequel le cerveau réagit aux stimuli
en créant des connexions neuronales
qui servent de circuit de **traitement de l'information**
et permettent **le stockage** de l'information"*

(Hideaki, 2003)

Principes

Exploiter les principes de la mémoire

1. **Organiser** l'information
2. Posture **active**
3. **Accentuer**
4. **Répéter**

1

Organiser l'information

La mémoire se construit par **association** des connaissances nouvelles avec les connaissances déjà stockées
(mémoire à long terme)

Donne du sens à la matière

- En faisant des liens avec ce que tu connais déjà
- En la plaçant dans une catégorie préexistante

Catégorise l'info, fais des liens



1

Organiser l'information



2

Apprendre activement

Construire activement les connaissances aide à mémoriser

- Reformule avec tes propres mots
- Utilise les notions dans un ordre différent
- Pose-toi des questions
- Complète la matière en faisant des recherches
- Fais des liens entre les concepts, les chapitres, les cours
- Utilise la technique de la feuille blanche
- Réexplique ton cours à quelqu'un d'autre



Approprié-toi la matière

Donner du sens: comprendre et traduire



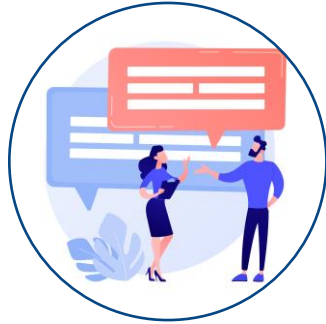
➔ Donner du sens pour mémoriser plus efficacement

- Redire dans ses propres mots
- Se réexpliquer
- Se poser des questions
- Imaginer des questions
- Faire des liens
- Raconter son cours à quelqu'un d'autre

Compréhension - Ca marche mieux si tu...



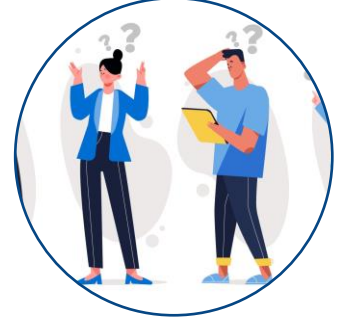
**Redis dans
tes mots -
images**



**Expliques à
quelqu'un
d'autre**



**Fais des
exercices**



**Trouves
des
questions**



Réfléchir: Faire des liens pour résoudre

1. Aller chercher dans nos connaissances
2. Faire des hypothèses
3. Tester
4. Vérifier



2

Apprendre activement

On retient :

- 10% de ce qu'on lit 
- 20% de ce qu'on entend 
- 30% de ce qu'on voit
- 50% de ce qu'on voit et entend
- 75% de ce qu'on dit ou écrit
- 90% de ce qu'on fait



Stimule plusieurs sens en même temps!

3

Accentuer

Associe la matière à des **anecdotes, images, gestes**

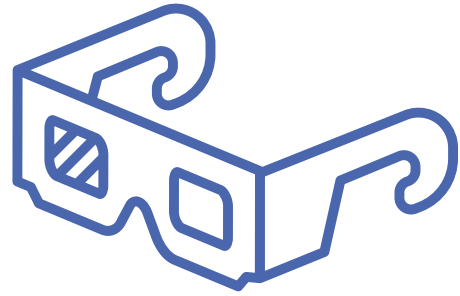


Tu retiens mieux ce qui te marque!

3

Accentuer

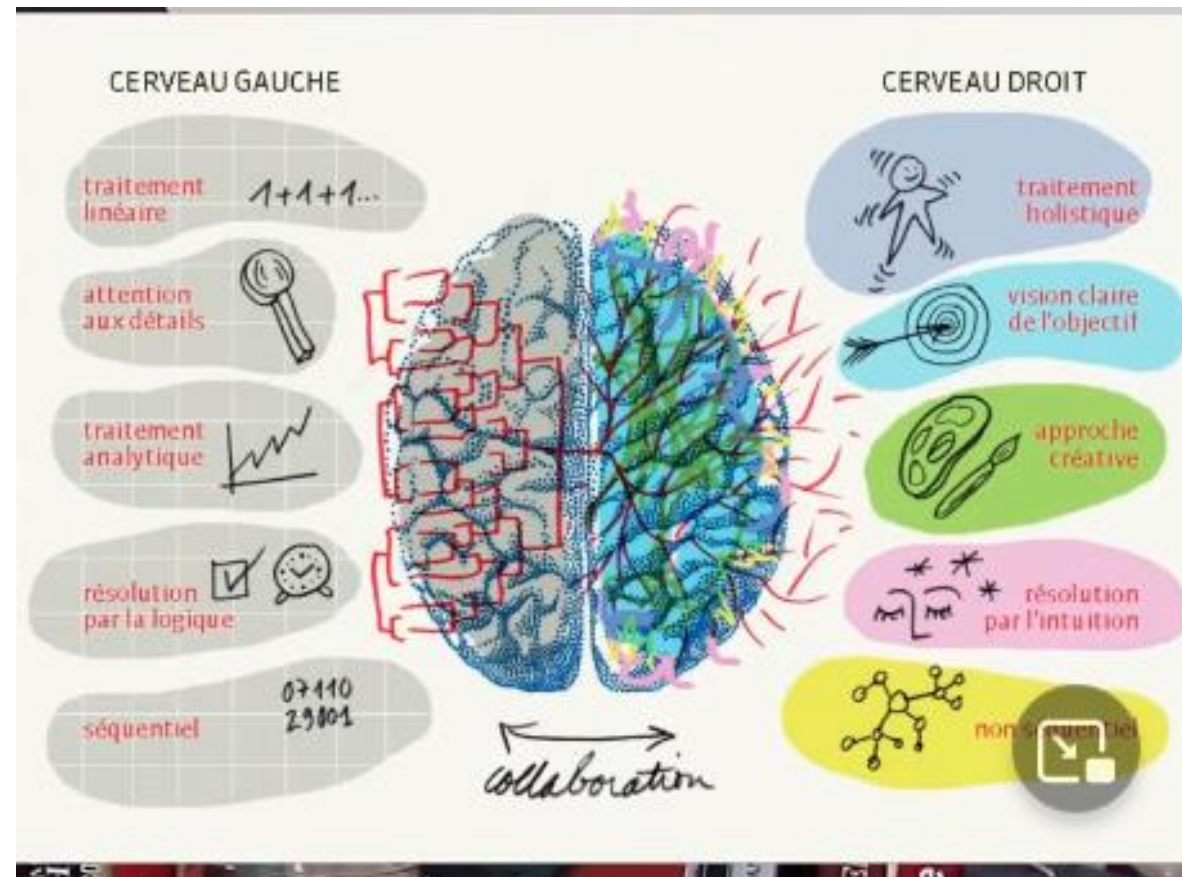
Es-tu plutôt visuel, auditif ou kinesthésique?



Adapte tes supports
et ta manière de
réviser à ton/tes
profils

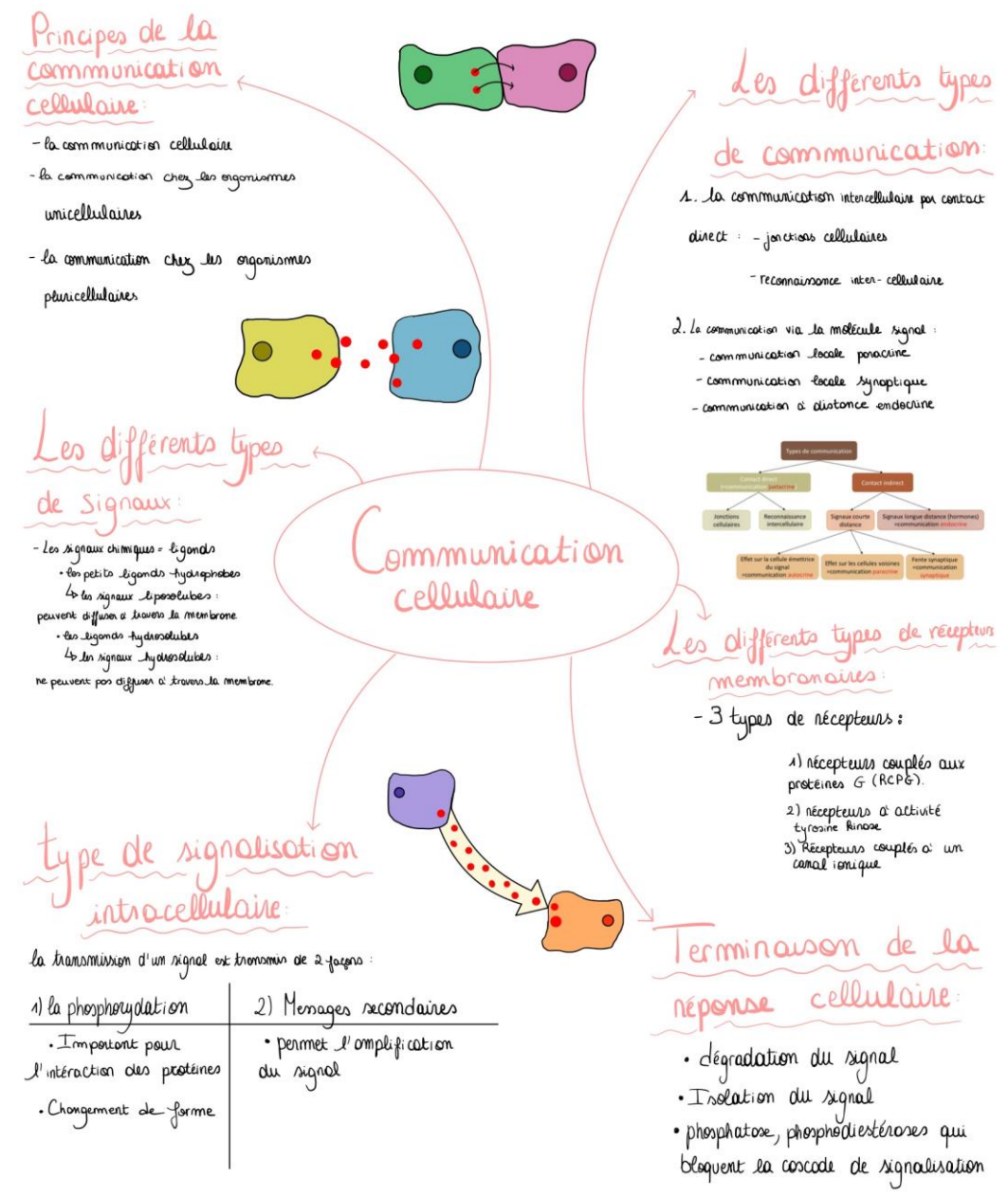
3

Accentuer



3

Accentuer



3

Accentuer

Pour **retenir des éléments difficiles**, utilise des moyens mnémotechniques

- Images mentales
- Associations
- Histoires inventées
- Méthode des lieux

Crée-toi une logique artificielle



4

Mémorise par couches

Pour 'avaler' la matière nouvelle, constitue d'abord une couche « d'accroche » en étudiant par paliers:



STRUCTURE DU
COURS



CONCEPTS, IDÉES
ESSENTIELLES



DÉTAILS

Du **global** vers le **détail** pour une **appropriation progressive**

4

Mémorise par couches

l'Optique

1) Énergie de l'onde et 8) ses 3 paramètres importants

10) la lumière et la matière

12) Optique géométrique : les bases

14) Principe de Fermat

16) Phénomène et 17) la loi de la réflexion

19) Phénomène de réfraction

21) Fibre optique

23) Les mirages

25) Un prisme 

27) L'Arc-en-ciel 

29) Le miroir plan

32) Les images réelles

34) Le dioptrique sphérique

36) Les conditions de Gauss

38) Formules de Descartes

40) Lien entre les foyers

42) Notes sur les conventions d'optique

44) Formule de l'opticien

46) Formule de conjugaison

48) Images d'objets réels

50) Systèmes de lentilles

52) L'œil humain 

54) Le punctum remotum

56) Punctum proximum

60) Acuité visuelle

62) Tailles réelles et tailles apparentes

64) Le grossissement

66) La loupe 

68) Le microscope de Hook

1) L'histoire de la lumière

3) Vitesse de l'onde lumineuse

5) La fréquence d'onde f

2) Introduction ondulatoire

4) La longueur d'onde λ

6) Relation entre fréquence, vitesse et longueur

7) Le spectre électromagnétique

11) Le comportement ondulatoire de la lumière

13) Sources des rayons lumineux

15) Loi du retour inverse

18) Deux grands types de surfaces pour la réflexion

20) Fenêtre de Snell 

22) Milieu non-homogène

24) La dispersion de la lumière

26) La spectroscopie

28) L'image 

30) Le miroir convexe et 31) Le miroir concave

33) Les lentilles

35) Les conditions de netteté

37) Approximation paraxiale

39) Le foyer

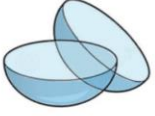
41) Les rayons principaux du dioptrique sphérique

43) Les lentilles

45) Lentilles convergentes et divergentes

47) Rayons principaux de la lentille mince

49) Grossissement linéaire

51) Lentilles accolées 

53) Modèle simplifié de l'œil normal

55) L'accommodation

57) presbytie, 58) hypermétrope et 59) myope

61) Les instruments d'optique

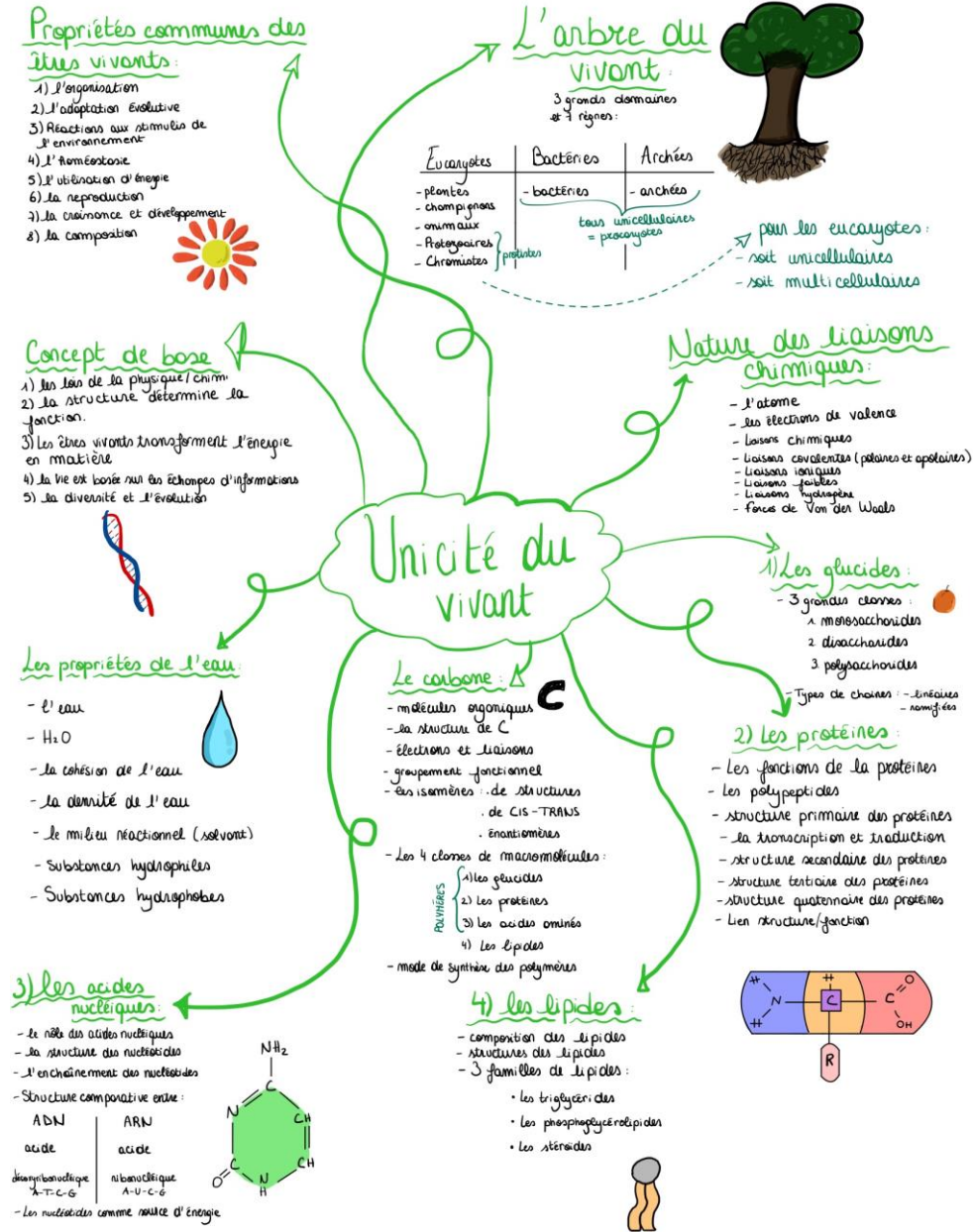
63) La taille de l'image sur la rétine

65) Le grossissement

67) Le microscope de Van Leeuwenhoek

69) Le microscope optique 

Mémoire par couches



5

Répéter

Prévois des rappels courts et réguliers

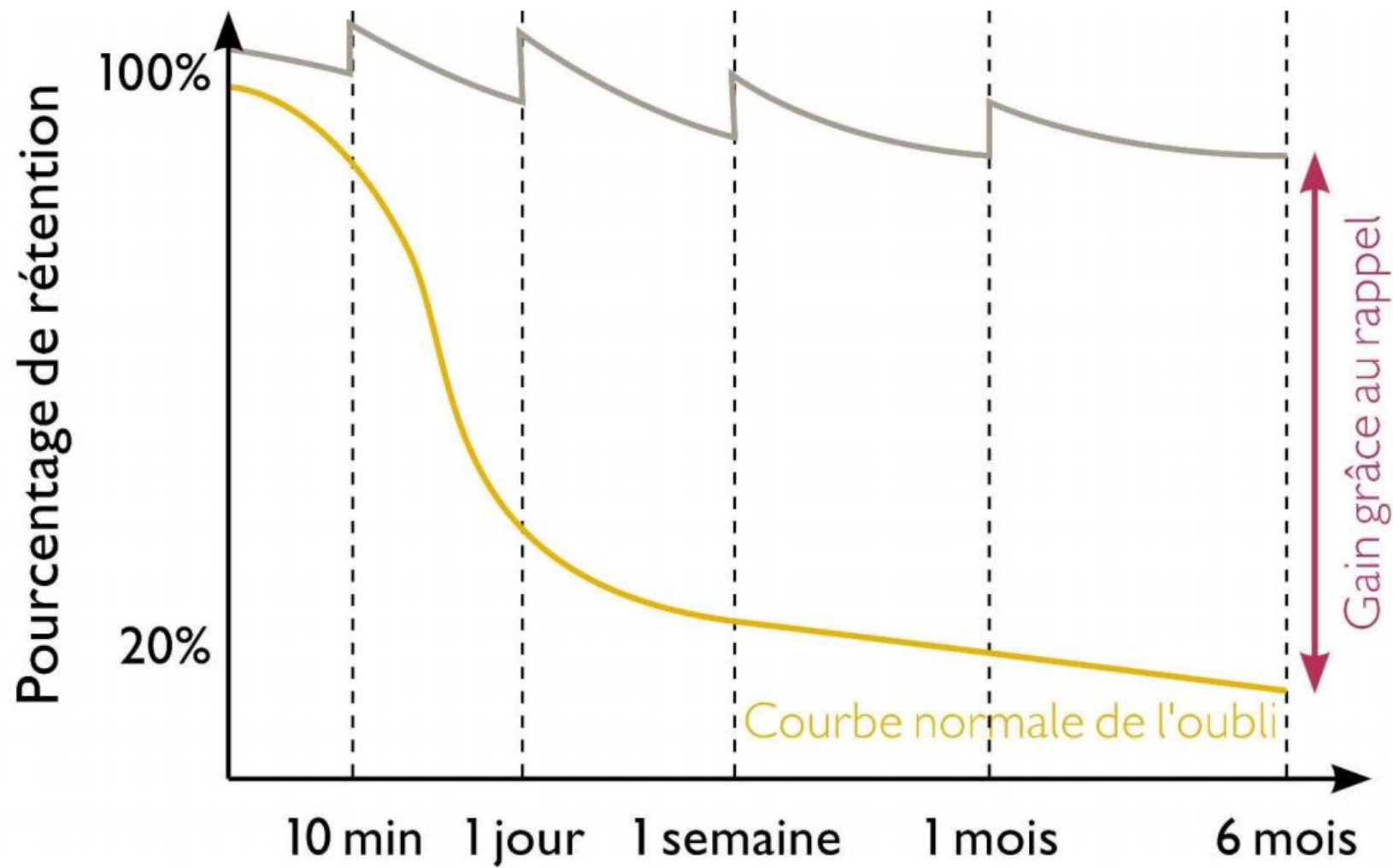


Quand tu apprends du neuf, ton cerveau en oublie **70%** en une semaine!

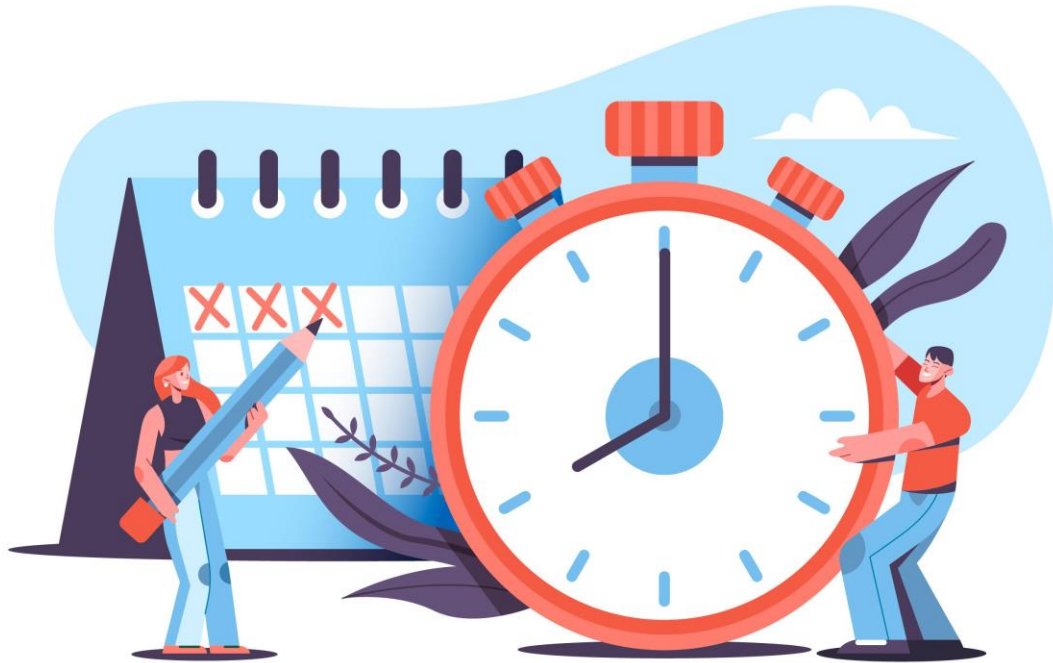
Pour inscrire durablement l'information dans ton cerveau il faut prévoir des **moments de réactivation**

Répéter

5



Fractionner les apprentissages



J

Le jour de
l'apprentissage

J+1

Le lendemain

J+3

2 ou 3 jours
après

J+7

Une semaine
après

J+30

Un mois après

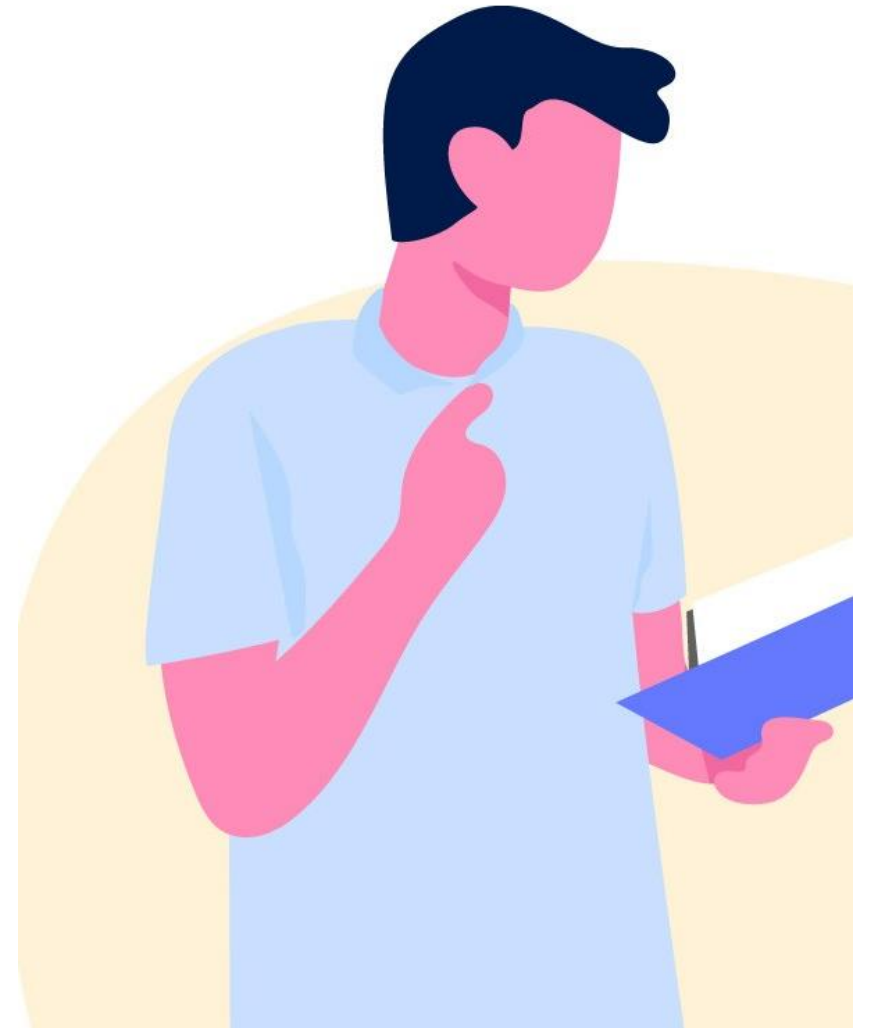
J+180

6 mois après

5

Faire des allers-retours

Répéter



5

Répéter

La technique de la feuille blanche

Après avoir étudié, teste ta mémoire en écrivant sur une feuille tout ce dont tu te souviens



Tu prends conscience:

- de tes **trous de mémoire**
- **des lacunes à combler**: les point de matières que tu ne maîtrises pas assez

5

Répéter

La technique de la feuille blanche peut aussi servir à mettre ton cerveau en éveil avant d'étudier:

Rassemble tes connaissances préalables, en les organisant, et **pose-toi des questions**:

- Plan
- Mind-map
- Carte conceptuelle

Ensuite, viens y ajouter les nouvelles informations

6

Rassemble tes
supports!



Matière
d'examen =
SYLLABUS

(sauf exception)



Eviter la
MULTIPLICITÉ des
supports



Activités
CHRONOPHAGES

6

Crée-toi des supports!

Table des matières détaillée → Rassemble la matière à connaître dans un support principal ou unique

- Tu te fais une vision globale du cours
- Tu réorganises la matière
- Tu mémorises une 1^{ère} fois
- Tu es plus efficace au moment d'étudier



Crée des supports efficaces pour chaque cours

Mes conditions
idéales

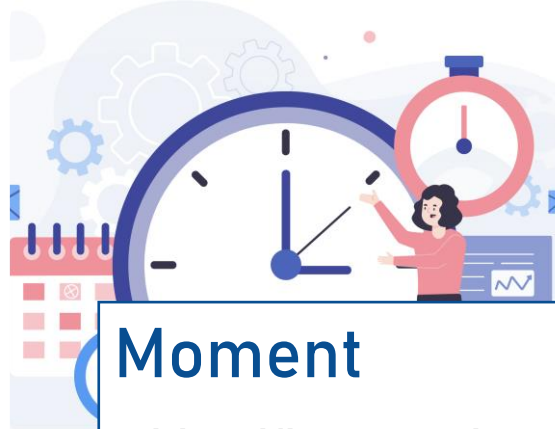


Mes conditions idéales



Matériel

- L'identifier
- Avoir ses cours en ordre
- Le préparer



Moment

- Identifier ses pics d'efficacité
- Prévoir des pauses
- Se fixer des objectifs



Environnement

- Chez soi ou en dehors
- En silence ou en musique
- Seul ou avec d'autres

Mes conditions idéales



Bien-être

- Dormir
- Bouger
- S'alimenter
- Gérer le stress



Distracteurs

- Les identifier
- Les éloigner