

Un blocus efficace

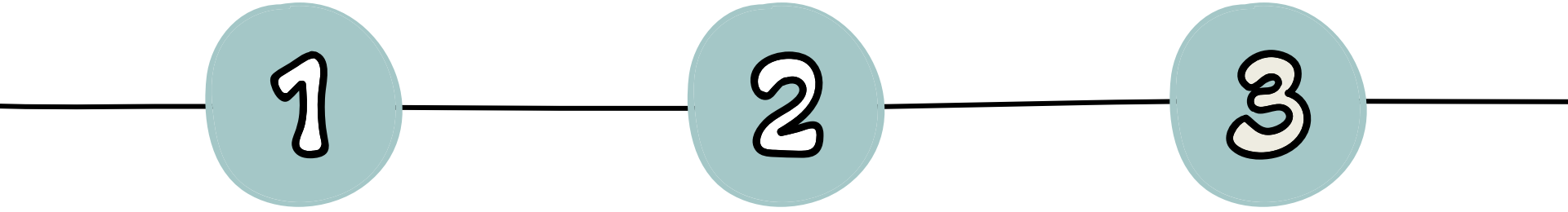
Eve Delvosal

Décembre 2020



sda

Service d'Accompagnement
aux Apprentissages



1

Faire le bilan

2

**Mémoriser
efficacement**

3

Planifier

1

Fais le **BILAN** avant d'entamer ton blocus

Prends le temps de réévaluer

- tes OBJECTIFS
- ta STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE
- en fonction des MOYENS à ta disposition.

- *Comment as-tu avancé jusqu'à présent ? Qu'est ce qui t'a manqué et qu'est ce qui t'a mis en difficulté ?*
- *Comment évalue-tu la stratégie d'apprentissage que tu as mise en place jusqu'à présent ?*
- *Où en es-tu dans chaque cours et que te reste-t-il à faire ? Combien de temps cela devrait-il te prendre ?*
- *Comment penses-tu travailler chaque cours durant cette semaine ?*
 - ✓ *Sur la base de quel support ?*
 - ✓ *Comment ?*
 - ✓ *A quel rythme ?*

J'adapte mon action en fonction de :

- La **tâche** à réaliser
- **MOI** et ma situation
- Ma **stratégie**

ADAPTATION



ACTION



Je **réalise** l'activité

PAUSE



Je **m'arrête** pour réfléchir à :

- mon fonctionnement
- ce que j'ai réalisé
- la situation

ANALYSE



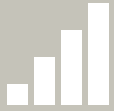
- Je compare le **résultat attendu** / **obtenu**
- J'identifie **mes difficultés** et leur origine
- Je juge la **qualité** du processus
- J'analyse **mon fonctionnement**

Ca ne sert à rien de péter les plombs,
ce qui compte c'est
de réagir à temps ! Te réadapter,
modifier ta stratégie, replanifier... et
atteindre tes objectifs !

**L'autorégulation
devra être
hebdomadaire voire
quotidienne durant
ton blocus**



FAIS LE POINT POUR CHAQUE COURS À PASSER



Niveau de difficulté



UN Support de travail choisi



Volume de matière



Tâches (stratégie d'apprentissage)



Rythme de travail (pages/heure)



Temps nécessaire pour la préparation

- Comprendre
- Produire tes outils d'étude
- Faire les exercices
- Mémoriser
- Relire

Ce rythme sera différent selon la tâche

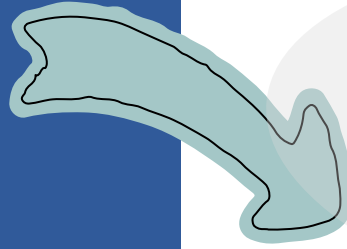
ATTENTION AU CHOIX DE TON SUPPORT

Une fois que tu as sélectionné le support sur lequel tu souhaites travailler, maintiens ton choix. Le doute et le passage d'un support à l'autre est une cause d'échec plus fréquente qu'un échec lié à la qualité du support en lui-même.

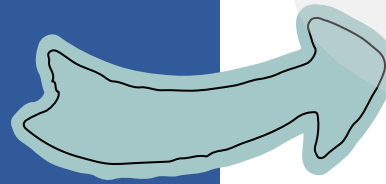


2

Objectif de ton blocus :
MÉMORISER la matière que tu as
travaillée pendant le quadri’.



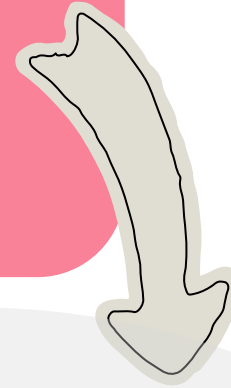
Traiter la matière
activement
= base de la mémorisation



Apprendre **par**
couches

ATTENTION

En principe tu t'es déjà approprié la matière avant ton blocus en créant tes outils d'étude. **Tu n'auras pas le temps durant ton blocus** de **créer** de nouveaux supports d'études !



Par contre, tu peux traiter activement le support à ta disposition, en utilisant la **lecture active**

CODE COULEUR

SHEMAS EN MARGE DE LA LECTURE

TABLE DES MATIERES DETAILLEE

RAJOUT D'EXEMPLES, CAS PRATIQUES (< vie privée)

MISE EN EVIDENCE DES LIENS LOGIQUES

STRATEGIES D'APPRENTISSAGE ACTIF

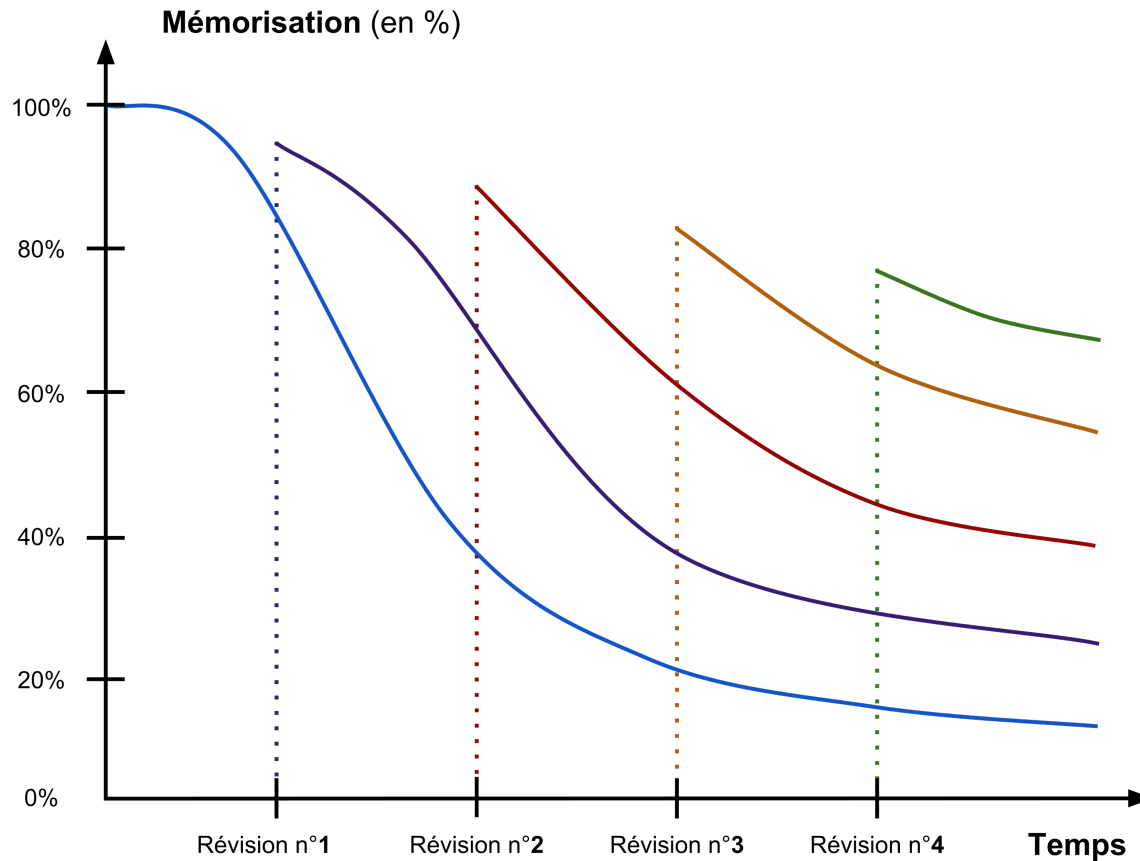
Restituer la matière oralement

Pense à restituer la matière oralement sur base de tes plans ou de ta table des matières pour maîtriser la structure globale et contrôler ta maîtrise des détails.

En fonction de ton profil, tu peux mémoriser 80 % de ce que répètes à voix haute pour 10 % de ce que tu lis



Vise une mémorisation à long terme et PAR COUCHES



Courbe de l'oubli d'Ebbinghaus

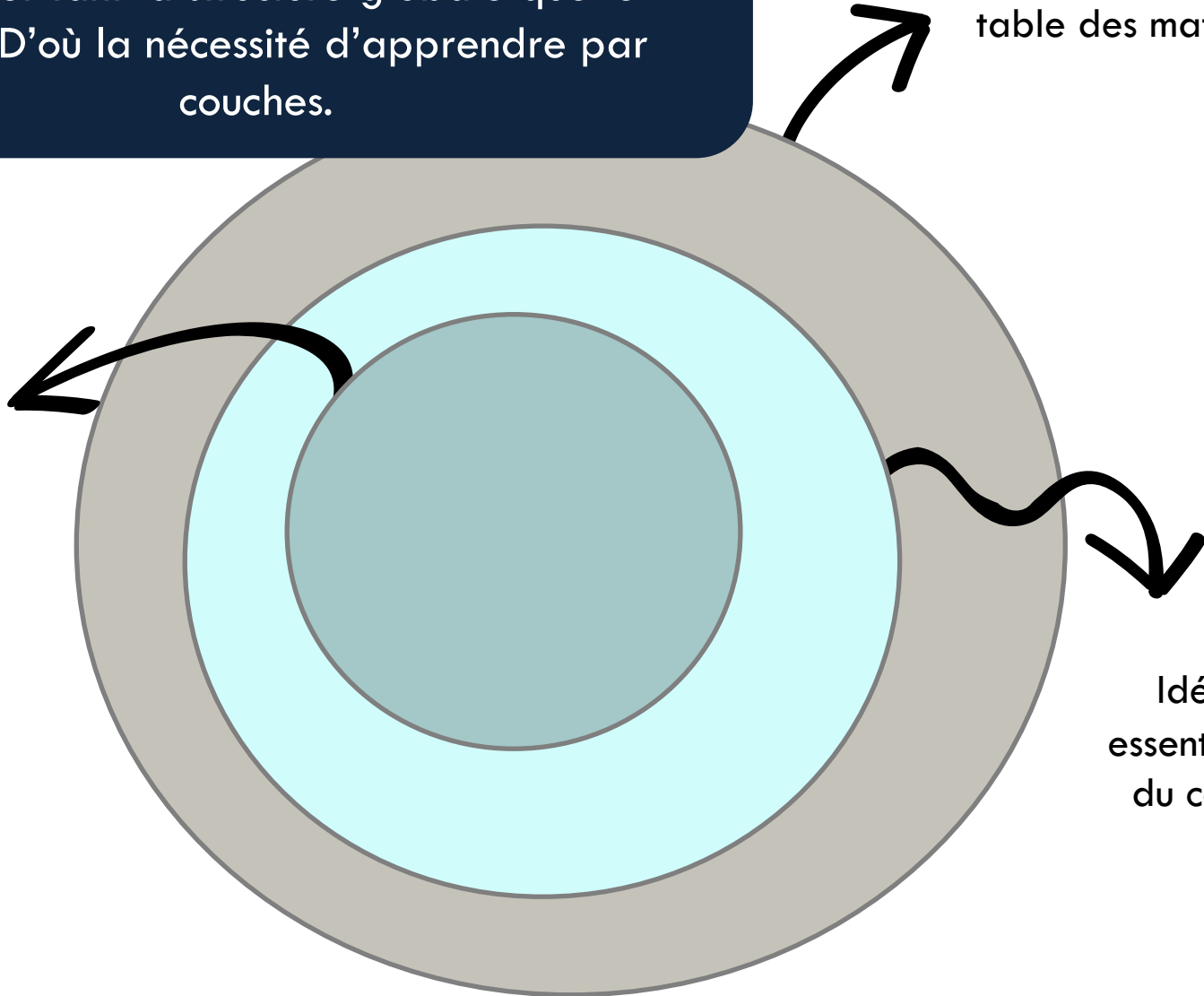
ATTENTION

Pour tes cours juridiques, il est essentiel de maîtriser tant la structure globale que le détail. D'où la nécessité d'apprendre par couches.

Vision globale de la matière, structure, schéma, table des matières

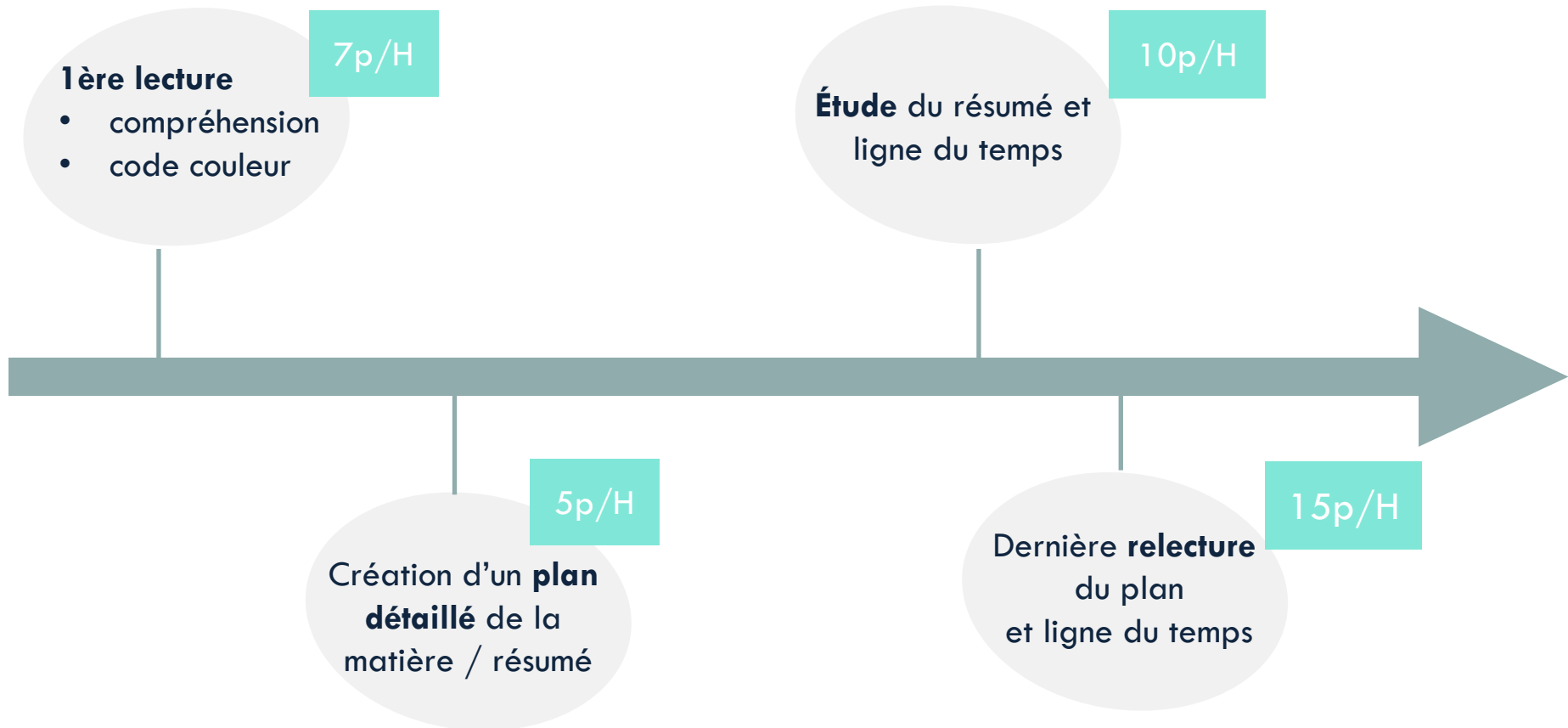
Éléments de précision

Idées essentielles du cours

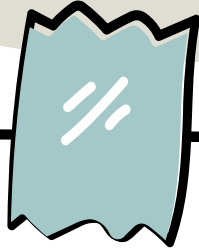


Détermine déjà les différentes étapes de ton étude

Liste chaque étape (tâche) que tu as choisie et teste ton rythme.

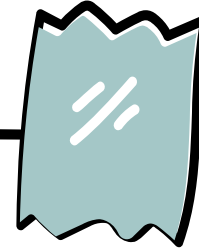


Conditions propices à la mémorisation



Internes

- **Faim, soif**
- **Fatigue** (physique et émotionnelle)
- **Bien-être** (stress, motivation)
- ~~**Mauvaises aides**~~
(substances, sucres...)



Externes

- **Lieu** (lumière, température)
- **Confort** (ni trop ni peu)
- **Fond sonore** (selon l'effort)
- **Éviter le multitâches**
(~~réseaux sociaux...~~)

3

Pense à déjà
te préparer
un bon
planning



OBJECTIFS CONCRETS



REALISTE



HONNETE quant à tes priorités



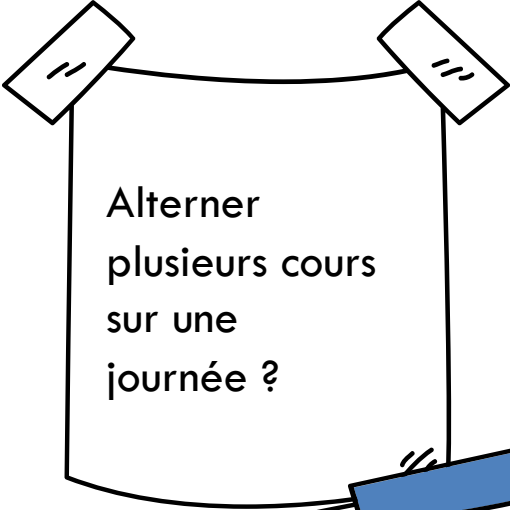
Jours BONUS

Analyse ton rythme de travail pour chaque étape d'étude prévue

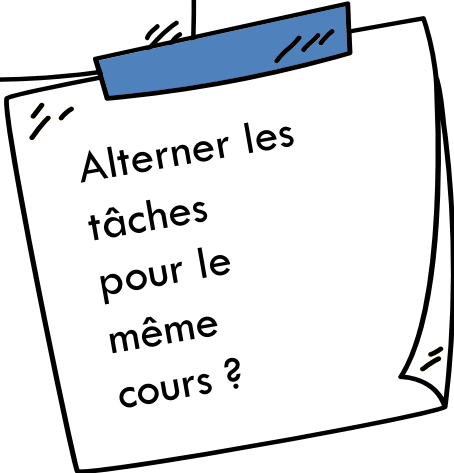
Travail nécessaire PENDANT le Blocus

Cours	Nombre de pages du support d'étude	Stratégie	Pages / heure	Heure nécessaires pour terminer
<i>Droit civil</i>	100	Etude	5	20
	10	Définitions	1	10
<i>Introduction au droit</i>	70	Etude	6	12
	40	revoir casus	25	2
<i>Histoire du droit</i>				
<i>Sociologie</i>				
<i>Psychologie</i>				
<i>Néerlandais</i>				
<i>Anglais</i>				

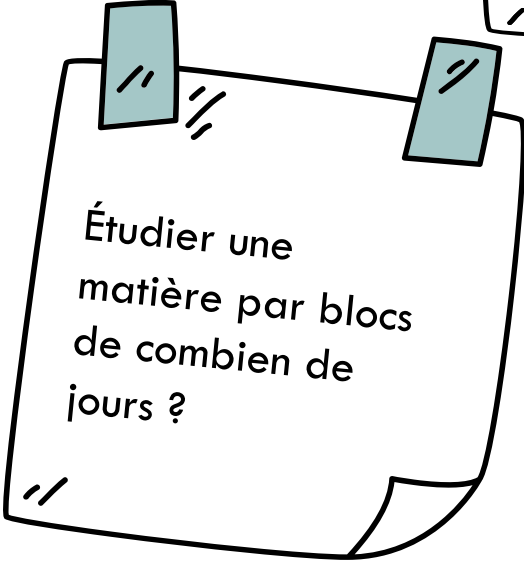
Répartis ensuite la charge de travail en fonction de ton profil d'apprentissage



Alterner
plusieurs cours
sur une
journée ?



Alterner les
tâches
pour le
même
cours ?



Étudier une
matière par blocs
de combien de
jours ?



Commencer par
les cours les
plus difficiles ?

N'hésite pas à te fixer des objectifs hebdomadaires et quotidiens

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cours	Droit civil	Droit civil	Droit civil	Intro	Intro	Intro	BONUS
Objectif	Relecture + table des matières détaillée → P. 150	Relecture + table des matières détaillée → P. 200	Relecture définitions	Revoir dossiers + slides	Relecture + schémas → p. 50	Relecture + schémas → p.100	Congé ou rattraper retard
Remarque		Fin de l'étude à 17h : soirée film		Pause yoga à 17h			

Et pense à te fixer des objectifs intermédiaires si tu as des difficultés à tenir ton planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h – 9h20	D. Civil → p. 110	D. Civil → p. 160	« Grasse mat »	Intro → 57 + schémas	Relecture schémas Intro	Revoir Intro -> 31	
9h40 – 11h	D. Civil → p. 120	D. Civil → p. 170	D. Civil Retard + tdm	Intro → 70 + schémas	Slides module 1 + sources	Revoir Intro -> 48	
11h20 – 12h40	D. Civil → p. 130	D. Civil → p. 180	D. Civil Retard + tdm	Intro → 83 + schémas	Slides module 2 + sources	Revoir Intro -> 70	
13h40 – 14h40	D. Civil → p. 140	D. Civil → p. 190	Intro → 17 + Schémas	Intro → 90 + schémas	Slides module 3 + sources	Revoir Intro -> 90	
15h – 16h20	D. Civil → P. 150	D. Civil → p. 200	Intro → 31 + schémas	Intro → 100 + schémas	Slides module 4 + sources	Revoir Intro -> 110	
16h40 – 18h	D. Civil Relecture tableaux	D. Civil Relecture tableaux	Intro → 48 + schémas	Terminer intro !	Slides module 5 + sources	Terminer	
Soirée			Relecture schémas				

**Et si le nombre de jours nécessaire ne rentre pas
dans mon planning ?**

En testant ton rythme (nombre de pages par heure), tu pourras déterminer le temps global nécessaire pour arriver au bout de la matière. Si ce nombre d'heures est supérieur au temps dont tu disposes, cela signifie que ta stratégie n'est pas réalisable pratiquement. **Et il vaut mieux s'en rendre compte maintenant !**

Modifie ta stratégie (par exemple, en faisant un schéma plutôt qu'une table des matières détaillée) **et teste à nouveau ton rythme !**

Adopte un **RITUEL** de travail quotidien qui TE convient

8H – 9H

Prévoir mes **objectifs** de la journée, préparer mon **environnement** de travail et me **motiver**

9H – 10h20

Session d'étude

10H40 – 12H

Session d'étude

12H-13H

PAUSE MIDI pour sociabiliser et souffler

13H – 14h20

Session d'étude

14H40 – 16H

Session d'étude

16H20 – 17h40

Session d'étude

18H – 19H

Achever mon programme et **faire le bilan** sur mon étude (difficultés, retard éventuel...)

HORAIRE DE TRAVAIL



Profite du début et de la fin de chaque journée pour **FAIRE LE POINT** sur tes objectifs quotidiens et ta stratégie d'étude.

Cela te permettra de te réguler et d'atteindre tes objectifs sur le long terme.



Ecarte toute distraction pendant tes sessions d'étude. Notes tes questions et incompréhensions **pour plus tard** et avances dans ta matière.



Si tu sais que tu auras plus de mal à t'y mettre à certains moments de la journée, **réserve ces moments creux** aux activités moins complexes comme : poser tes questions à tes collègues, écrire au titulaire de cours, faire une recherche...

Enfin, n'oublie pas que
ton sommeil est ton
meilleur allié





En session

- Ne te perds pas dans les détails qui ont déjà été étudiés
 - Privilégie une vision globale et structurée de la matière
- Revois, la veille, la table des matières, une petite synthèse à la main, tes schémas, ta ligne du temps ou tes tableaux...

Sources

- S. Fernandez, « La mémorisation : comment passer du gavage d'information au plaisir d'une mémorisation durable ? », 2020
- C. Vandenplas "Apprendre à mémoriser", 2020
- A. Prickartz "Je planifie mon étude", 2020
- M. Houart, *Réussir sa première année d'études supérieures*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2017, pp. 246-249
- Infographies par Freepik