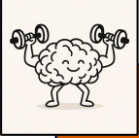


# Comment apprendre efficacement au collège ?

Lire et relire ce n'est pas apprendre ses leçons.  
Apprendre c'est être **ACTIF**.



**Solliciter  
tous les sens**



## **ETRE ACTIF**

Etre actif pour apprendre c'est :

- Etre attentif en classe
- Participer en classe
- Poser des questions en classe



- Se faire interroger chez soi
- Créer des fiches de révision
- Refaire des exercices chez soi
- Exposer plusieurs fois le cerveau aux informations
- Le faire régulièrement et souvent : 1 jour après, 3 jours après, une semaine.



## **S'organiser chez soi**

- Choisis un **endroit calme** et toujours le même.
- Range ton espace pour éviter les distractions.
- Mets ton téléphone de côté ou en mode avion.
- Fixe-toi un emploi du temps régulier (mêmes heures chaque jour si possible).
- Alterne travail et pauses (25 min de concentration / 5 min de pause).
- Prévois des séances courtes et fréquentes plutôt que des "marathons" de révisions.
- Se coucher tôt, bien dormir.
- Manger équilibré, faire du sport.



## **La vue :**



- Lire, surligner, utiliser des schémas, cartes mentales, couleurs.
- Regarder des vidéos explicatives.
- Transformer des notions abstraites en images (pictogrammes, croquis).

## **Le toucher :**



- Manipuler (matériel concret, expériences, maquettes, objets).
- Écrire et réécrire à la main pour ancrer la mémoire gestuelle.
- Utiliser des post-it, ...

## **L'ouïe :**



- Écouter une explication orale, un podcast, une mise en musique d'une leçon, une vidéo.
- Lire son cours à voix haute, enregistrer sa voix et la réécouter.
- Participer à des échanges (cours, débats, répétitions collectives).

## **Comment se poser des questions ?**

Chez soi il faut s'auto-tester ou demander à quelqu'un de te poser des questions :

- S'auto-tester, c'est se poser des questions sans le cours sous les yeux.
- On peut créer un quizz avec la leçon puis s'entraîner à répondre à ce quizz.
- On peut trouver des quizz sur internet, utiliser l'IA pour lui demander de nous poser des questions.
- On peut expliquer la leçon à quelqu'un qui ne connaît pas la leçon pour apprendre à reformuler.

