

FICHE 1 · Apprendre à bien apprendre

Ton cerveau n'est pas une éponge : il retient ce qu'il a dû chercher, ce qu'il revoit régulièrement et ce qu'il a corrigé.

Les 6 réflexes qui marchent vraiment

Réflexe	Concrètement, je fais...	Pourquoi ça marche
1. Je me teste	Je ferme le cahier. Je dis ou j'écris tout ce dont je me souviens. Puis je vérifie et je complète en couleur .	Aller chercher l'information dans sa mémoire la renforce beaucoup plus que la relire.
2. J'espace mes révisions	Je revois la leçon le jour même, puis 2-3 jours après, puis une semaine après. 5 à 10 min suffisent à chaque fois.	Un peu d'oubli puis un rappel fixe le souvenir sur le long terme. Tout apprendre la veille ne dure pas.
3. J'utilise mes erreurs	Je corrige au stylo vert, j'écris « ce que je n'avais pas compris », je refais l'exercice raté quelques jours plus tard.	Le cerveau apprend grâce à l'écart entre ce qu'il attendait et la réalité. Se tromper fait partie d'apprendre.
4. Je m'explique à voix haute	J'explique la leçon avec mes mots à quelqu'un (ou à mon doudou !) sans regarder le cahier.	Reformuler oblige à comprendre. Si je ne sais pas l'expliquer, je n'ai pas encore compris.
5. Je varie	Je passe de la relecture au schéma, à la carte mentale, aux questions-réponses. Je mélange des exercices de chapitres différents.	Variation force le cerveau à choisir la bonne méthode, ce qui fixe mieux qu'une répétition identique.
6. Je protège attention et sommeil	Téléphone dans une autre pièce. 20-25 min de travail, 5 min de pause (je bouge, je bois). Je dors 9 à 10 h .	L'attention est limitée. C'est pendant la nuit que le cerveau trie et enregistre ce qu'on a appris.

À éviter : ça donne l'impression de savoir...

- Relire 5 fois « pour que ça rentre »
- Surligner presque tout
- Recopier sans réfléchir
- Regarder la correction avant d'avoir essayé
- Tout apprendre la veille du contrôle
- Travailler avec notifications ou musique à paroles

Ma routine en 4 temps

1. **Je prépare** (2 min) : agenda, matériel, téléphone loin, eau.
2. **Je travaille** : minuteur 25 min, une seule tâche à la fois.
3. **Je me teste** : cahier fermé, je vérifie, je corrige.
4. **Je planifie** : j'écris dans l'agenda mes révisions à J+2 et J+7.

Astuce : « je le sais » ou « je le reconnais » ?

Quand je relis, tout me semble familier, donc je crois savoir. Le vrai test : **puis-je le dire sans regarder ?** Si oui, c'est acquis. Sinon, c'est là qu'il faut travailler.

Pour adapter aux niveaux supérieurs

5e-4e : allonger les séances (30-40 min) et ajouter la carte mentale. 3e-lycée : planifier les révisions de contrôle à J-10, J-5, J-2, faire des annales chronométrées, utiliser des fiches de synthèse par chapitre.

FICHE 2 · Faire ses devoirs selon leur type

Chaque devoir a sa méthode. Avec les bons gestes, on travaille moins longtemps et on retient mieux.

Avant de commencer (toujours)

1. Je lis mon agenda et je **liste tous les devoirs** (contrôles à venir compris).
2. Je commence par ce qui demande le plus de réflexion (exercices, rédaction), quand je suis le plus concentré.
3. Je garde les **leçons à apprendre pour la fin**, et je les relis 2 min avant de dormir.
4. Je coche chaque devoir fini et je prépare mon sac pour demain.

Selon le type de devoir

Type de devoir	Les étapes	Piège / astuce
Leçon à apprendre (Histoire, SVT, techno...)	1. Je lis en repérant titres et mots en gras. 2. Je fais une mini-fiche : 3 à 5 mots-clés ou un schéma. 3. Je cache la leçon, je la dis ou je l'écris de mémoire. 4. Je vérifie, je corrige, je recommence sur ce qui manque.	Piège : relire 10 fois sans se tester.
Exercices de maths	1. Je relis l'exemple du cours. 2. Je cherche l'exercice sans regarder la correction. 3. Bloqué 5 min ? Je retourne à l'exemple, puis je recommence. 4. Je vérifie : résultat logique ? unité ? phrase-réponse ? 5. Je note ce qui m'a bloqué pour poser la question en classe.	Piège : recopier la correction. Je refais l'exercice raté 2-3 jours plus tard.
Rédaction / écrit	1. Je relis la consigne et je souligne les mots-clés. 2. Je fais un brouillon : idées en vrac, puis plan. 3. J'écris au propre. 4. Je relis 3 fois : sens, accords/verbes, majuscules et ponctuation.	Piège : écrire directement au propre sans plan.
Lecture / questions sur un texte	1. Je lis une fois pour comprendre l'histoire. 2. Je lis les questions. 3. Je relis le texte et je repère les réponses. 4. Je réponds par une phrase complète en reprenant la question.	Piège : répondre de mémoire sans retourner au texte.
Vocabulaire / langues (anglais...)	1. Je prends 5 à 8 mots à la fois. 2. Je les dis à voix haute et je les écris. 3. Je me teste dans les 2 sens (français→anglais, anglais→français). 4. Je reprends les mots un peu chaque jour.	Astuce : 5 min par jour valent mieux que 30 min la veille.
Poésie / texte à réciter	1. Je découpe par groupes de 2 vers ou 2 phrases. 2. Je dis à voix haute, je cache, je redis. 3. J'ajoute un groupe quand le précédent est sûr. 4. Je récite en entier à quelqu'un.	Astuce : réviser aussi le soir avant de dormir.
Recherche / exposé	1. J'écris la question précise à laquelle je réponds. 2. Je cherche dans 2 sources (manuel, site fiable). 3. Je note avec mes mots, pas de copier-coller. 4. Je fais un plan, puis je rédige ou je prépare l'oral.	Piège : recopier sans comprendre. Je note toujours mes sources.
Préparer un contrôle	1. Dès J-7 : je réparties les chapitres (1 par jour). 2. Chaque jour : je me teste + je refais 2-3 exercices. 3. J-2 : test blanc, je note mes erreurs. 4. Veille : révision courte, sac prêt, coucher tôt.	Piège : veille de contrôle en mode « marathon ».

Pour adapter aux niveaux supérieurs

Ajouter des lignes selon les nouvelles matières : problème de physique-chimie, commentaire de document, dissertation, traduction, dossier. Garder la même structure (étapes + piège). Augmenter l'autonomie : l'élève écrit lui-même ses étapes.

FICHE 3 · Ma checklist de la semaine

Semaine du ____ / ____ au ____ / ____ Je coche seulement les jours où j'ai la matière.

Le sac de tous les jours

Affaires de base	Ce que je dois avoir / faire	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
Toujours	Agenda + carnet de correspondance (signé si besoin)	☐	☐	☐	☐	☐
Toujours	Trousse complète : stylos bleu/noir/rouge/vert, crayon, gomme, colle, ciseaux, règle, surligneurs	☐	☐	☐	☐	☐
Toujours	Feuilles simples/doubles, cahier de brouillon, gourde	☐	☐	☐	☐	☐

Selon mes cours (emploi du temps)

Matière	Ce que je dois avoir / faire	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
Français	Cahier ou classeur, manuel, livre de lecture en cours, cahier de poésie/dictées	☐	☐	☐	☐	☐
Mathématiques	Cahier, manuel, équerre, compas, rapporteur, règle graduée, calculatrice si demandée	☐	☐	☐	☐	☐
Histoire-Géo / EMC	Cahier ou classeur, manuel, atlas ou cartes, crayons de couleur	☐	☐	☐	☐	☐
Anglais	Cahier, manuel / workbook, cahier de vocabulaire	☐	☐	☐	☐	☐
Sciences & techno	Classeur ou cahier (SVT, physique-chimie, techno), blouse si TP	☐	☐	☐	☐	☐
Arts plastiques	Cahier ou carton, matériel demandé par le prof (feutres, gouache, pinceaux...)	☐	☐	☐	☐	☐
Éducation musicale	Cahier ou classeur, flûte / instrument si demandé	☐	☐	☐	☐	☐
EPS	Tenue de sport, baskets, veste, gourde (+ maillot/bonnet si natation)	☐	☐	☐	☐	☐
.....	 (option, LV2, latin... à compléter)	☐	☐	☐	☐	☐

Chaque soir

Ma routine du soir	Ce que je dois avoir / faire	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
Soir	Tous mes devoirs sont faits et cochés dans l'agenda	☐	☐	☐	☐	☐
Soir	Je me suis testé cahier fermé sur au moins une leçon	☐	☐	☐	☐	☐
Soir	J'ai relu 2 min ma leçon du lendemain avant de dormir	☐	☐	☐	☐	☐
Soir	Mon sac est prêt d'après l'emploi du temps de demain	☐	☐	☐	☐	☐
Soir	Téléphone hors de la chambre, coucher à l'heure (9-10 h de sommeil)	☐	☐	☐	☐	☐

Pour adapter aux niveaux supérieurs

Modifier les lignes « Matière » selon l'emploi du temps (physique-chimie et SVT séparées, LV2, latin, options), ajouter une calculatrice, une blouse, du matériel de TP et une colonne « Contrôle prévu / devoir à rendre ».