

AP Seconde période 2

- Présenter les 5 séances avec la photocopie.

A.P. Séance 1 : Se connaître pour mieux apprendre (diapo 1)

Objectif de la séance : connaître son type de mémoire dominante (générale et de travail)

I- Les 3 grands types de mémoire (I et II en 1 heure)

- **3 grands types de mémoire (diapo 2)**

- Mémoire visuelle, mémoire axée sur la vision.
- Mémoire auditive, mémoire axée sur ce que nous entendons.
- Mémoire kinesthésique ou mémoire sensorielle, une mémoire basée sur les autres sens que la vue et l'audition.

⇒ Ces trois formes de mémoire fonctionnent alternativement ou concomitamment. Selon les personnes la mémoire dominante est différente.

- **Quel sens est le plus utile pour mémoriser ? (diapo 3)**

⇒ D'après une étude de l'université du Québec à Montréal nous apprenons :

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1% par le goût | } | 10 % de la pop a une mémoire kinesthésique |
| 1.5% par le toucher | | |
| 3.5% par l'odorat | | |
| 11% par l'ouïe | ⇒ | 30 % une mémoire auditive |
| 83% par la vision | ⇒ | 60 % une mémoire visuelle |

⇒ Priorité à la vision (ex-prédateurs), un peu d'auditif et le reste en kinesthésie

⇒ Quelle est la meilleure des stratégies pour mémoriser ? **Diapo 4**

II- Déterminer son type de mémoire dominante

- 1^{ère} mise en activité : La mémoire ayant le plus de point est la mémoire dominante.

⇒ Donner la suite de mots suivante aux élèves.

Consigne : Après l'énoncé de chaque mot, chaque élève note immédiatement sur un papier la première chose qui lui vient à l'esprit, **sans réfléchir**. Par exemple, si l'enseignant donne le mot « fraise », le premier mot qui peut venir à l'esprit peut-être rouge, fruit ou on peut imaginer une tarte etc.

- | | |
|-----------|--------------|
| • Pomme | • Arbres |
| • Voiture | • Maison |
| • Piscine | • Argent |
| • Cheval | • Poisson |
| • Pas | • Bouteille. |

⇒ Analyse des réponses par les élèves (selon les 3 mémoires) : 1 point par pour chaque forme de mémoire (si hésitation, faire confiance à l'intuition)

⇒ Par exemple, si « pomme » = « croquer », il s'agit d'un appel à la mémoire kinesthésique, mémoire des sensations. Si après l'énoncé de « pomme » = « rouge », « vert » ou « jaune » c'est un appel à la mémoire visuelle.

⇒ **Le fait de connaître sa mémoire dominante est utile pour mieux travailler ou mieux réviser ses cours.**

| Situation | Cocher si c'est votre cas | Valeur |
|---|---------------------------|--------|
| Quand je lis je prononce les mots à haute voix | | AA |
| Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche | | AK |
| Quand je lis, je garde la bouche fermée | | -A |
| Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet... | | K |
| Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore | | AA |
| Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas | | V |
| J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé | | K |
| Pour me rappeler d'un événement ou d'un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène | | K |
| Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile | | K |
| Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi | | K |
| J'aime bien les poésies | | A |
| Je me souviens facilement des paroles des chansons | | A |
| Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit | | A |
| Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaie de revoir la page où je l'ai écrit | | V |
| Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses | | K |
| Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer... | | V |
| J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom | | V |
| Pour moi le plus important chez une personne c'est son regard | | V |
| Pour moi le plus important chez une personne c'est sa voix | | A |
| Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport | | K |
| Une journée sans musique est une journée vide | | A |
| Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche résumé | | V |
| Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs | | V |
| Je prends plein de photos, de tout, tout le temps | | V |
| En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fait les expériences, manipule les tubes à essai | | K |

Chaque réponse donne lieu à un point pour une catégorie de mémoire : V pour Visuel, A pour Auditive et K pour Kinesthésique.

⇒ Bilan par élève : chacun rempli selon ses résultats

Fiche élève : test sur le type de mémoire

| Situation | Cocher si c'est votre cas | Type de mémoire |
|---|---------------------------|-----------------|
| Quand je lis je prononce les mots à haute voix | | |
| Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche | | |
| Quand je lis, je garde la bouche fermée | | |
| Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet... | | |
| Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore | | |
| Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas | | |
| J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé | | |
| Pour me rappeler d'un événement ou d'un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène | | |
| Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile | | |
| Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi | | |
| J'aime bien les poésies | | |
| Je me souviens facilement des paroles des chansons | | |
| Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit | | |
| Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaye de revoir la page où je l'ai écrit | | |
| Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses | | |
| Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer... | | |
| J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom | | |
| Pour moi le plus important chez une personne c'est son regard | | |
| Pour moi le plus important chez une personne c'est sa voix | | |
| Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport | | |
| Une journée sans musique est une journée vide | | |
| Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche résumé | | |
| Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs | | |
| Je prends plein de photos, de tout, tout le temps | | |
| En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fait les expériences, manipule les tubes à essai | | |
| Résultat : | | |

Récapitulatif des mémoires dominantes chez les élèves du groupe

[illegible]

III- Mémoire à court terme, mémoire à long terme

- 3 échelles de mémoires : (à faire deviner) : Diapo 8

Mémoire immédiate : quelques millisecondes-secondes : chaud, froid, douceur, amertume...
= sensations

Court terme (= mémoire de travail) : quelques secondes à plusieurs minutes

- Elle nous sert à faire ce qu'on vient de nous dire (exécuter une consigne... dans la vie quotidienne, retenir une liste...)
- Mais inégalité des gens avec cette mémoire
- Au moins 10 % des élèves ont une mémoire de travail insuffisante (**= pb pour prendre des notes, pour répondre à une consigne orale....**)

- Mise en activité

Donner aux élèves des séries de lettres, de chiffre ou de mots à la vitesse d'une seconde par élément. Chaque série comportera une lettre, un chiffre ou un mot de plus que la précédente. Donner 3 éléments, puis 4, 5, ... 9.

Une fois avec des lettres-sons et une fois avec des chiffres, une fois avec des mots

Les élèves doivent retenir sans les noter les éléments : quand ils n'y arrivent plus, ils écrivent le nombre d'éléments maxi qu'ils ont pu retenir

| <u>Exercice de lettres</u> |
|----------------------------|
| R-Z-C |
| T-OU-B-F |
| M-B-A-D-T |

| |
|-------------------|
| Q-N-C-D-ON-V |
| T-S-OI-U-C-R-H |
| X-J-L-Z-EN-J-L-N |
| M-F-H-B-A-I-P-K-E |

| <u>Exercices de chiffres</u> |
|------------------------------|
| 12 35 46 |
| 54 89 21 35 |
| 17 29 38 54 41 |

| |
|----------------------------|
| 65 88 34 59 18 67 |
| 37 52 18 24 97 44 31 |
| 75 14 35 12 87 55 63 18 |
| 48 91 30 45 67 11 53 67 23 |

| <u>Exercice de mots</u> |
|---|
| Montagne épinards avion |
| Pont vigne feuille blouson |
| Fromage moto carte table lunette |
| Ballon stylo téléphone baguette plante souris |

| |
|---|
| Chaise train miroir paille tasse ordinateur radis |
| Porte tee-shirt vase cube clé moto calendrier basket pièce |
| Fleur montre lune aiguille poney guitare télévision pomme radiateur |

⇒ Bilan : * En moyenne : 5 à 9 éléments = aucun souci

* Moins de 5 mots : pb de mémoire à court terme

⇒ **pour y remédier** = travailler cette mémoire tous les jours (maison, amis...) : faire des séries de 3 exercices rapides (chiffres, lettres et mots)

Mémoire à long terme, « durable ». Celle contenant les souvenirs les plus précieux, les souvenirs liés au travail et aux connaissances, ceux que nous garderons de quelques jours à toute notre vie. **Objet de la séance 2 car mémoire la plus importante**

A.P. Séance 2 : Les stratégies de mémorisation (diapo)

Objectif de la séance : Connaître différentes stratégies pour augmenter sa capacité de mémorisation

- Pb élèves : mémorisation dans la mémoire à moyen terme (j'ai appris mais tout oublié le lendemain ou 8 jours après = Partir de l'idée que ce qui est appris l'est pour longtemps (**importance de l'inconscient**))

- **Plusieurs techniques pour améliorer la mémoire à long terme. ATTENTION : Chaque technique ne parlera pas à tous + résultats pas immédiats !!**

I- La lecture à voix haute (classique) : (Diapo)

Bien articuler + vitesse assez lente de lecture => à conseiller aux mémoires auditives
Essayer de faire vivre la leçon à apprendre : mettre des intonations, faire vivre le texte, s'exclamer, jouer, s'impliquer.

II- L'association (méthode difficile, celle des « mentalistes » : (Diapo)

Principe : associer à chaque information, une image (pièce d'une maison) ou un personnage par exemple d'un jeu de carte, une lettre de l'alphabet... => plus pour les visuels et kinesthésiques

Idée : faire travailler la mémoire à long terme et non celle de travail immédiate en **scénarisant**

Surtout utile pour les disciplines littéraires : français, philosophie, histoire-géographie...

Test : un élève volontaire face au groupe : 10 questions simples, stockage des réponses dans sa tête, toutes données dans l'ordre à la fin

Mise en activité : Quizz de mémoire (2 exemples)

| |
|--|
| 1. Quelle était la couleur du cheval blanc d'Henri IV ? |
| 2. Quelle est la vitesse maximum sur autoroute ? |
| 3. $3+7 = ?$ |
| 4. Dans quelle ville sommes nous ? |
| 5. Quand a eu lieu la révolution française ? |
| 6. Si j'ai 2 oranges, 3 bananes et une pomme, combien ai-je de légumes ? |
| 7. Jeanne d'Arc, si elle a frit, a-t-elle tout compris ? Oui ou non |
| 8. Quelle heure est-il ? |
| 9. Que signifie le signe TGV ? |
| 10. Qui a découvert l'Amérique ? |

| |
|--|
| 1. Que signifie CPE ? |
| 2. $4 + 1 - 2 = ?$ |
| 3. L'appel de De Gaulle : le 17, 18 ou 19 juin 1940 ? |
| 4. Quel jour sommes nous ? |
| 5. Comment s'appelle le proviseur ? |
| 6. A quelle vitesse une automobile peut-elle rouler en ville ? |
| 7. Que peut-on envoyer à la poste ? |
| 8. Préfères tu jouer sur une PSP, une DS ou un ordinateur ? |
| 9. Je m'arrête : au feu vert, orange ou rouge ? |
| 10. As-tu un compte Facebook ? |

⇒ **Comment scénariser ?** Faire imaginer comment ils relient les réponses. Sur la première réponse, l'évidence est d'imaginer un cheval blanc.

EX : Ce cheval peut courir en bord d'autoroute, derrière un panneau de limitation de vitesse 130.

Sur ce cheval, un « 10 » peut avoir été apposé.

Il est devant le panneau annonçant la ville de Digoïn.

Il porte un drapeau tricolore commémorant 1789.

Il a sur l'autre bras, un panier à légume vide.

Jeanne d'Arc est en arrière plan.

Devant un clocher annonçant h minutes

Avec une affiche de pub pour le TGV

Et Christophe Colomb vient lui parler.

Un autre exemple en cas de demande :

| |
|--|
| 1. Où se lève le soleil ? |
| 2. De quelle couleur sont les voitures de pompier en France ? |
| 3. Si j'ai 2 portables et que mon forfait me coûte 20 euros par moi pour chacun, combien j'ai de téléphone ? |
| 4. Qui a écrit à ma mère ? |
| 5. Puis-je remplacer une grenouille-météo par une vache-météo ? |

| |
|---|
| 6. Qui va le plus vite : M. Schumacher ou N. Sarkozy ? |
| 7. Zidane agit-il souvent sur un coup de tête ? |
| 8. Quelle est la plus grosse planète du système solaire ? |
| 9. Fromage ou dessert ? |
| 10. Quelle est la couleur de mes chaussures ? |

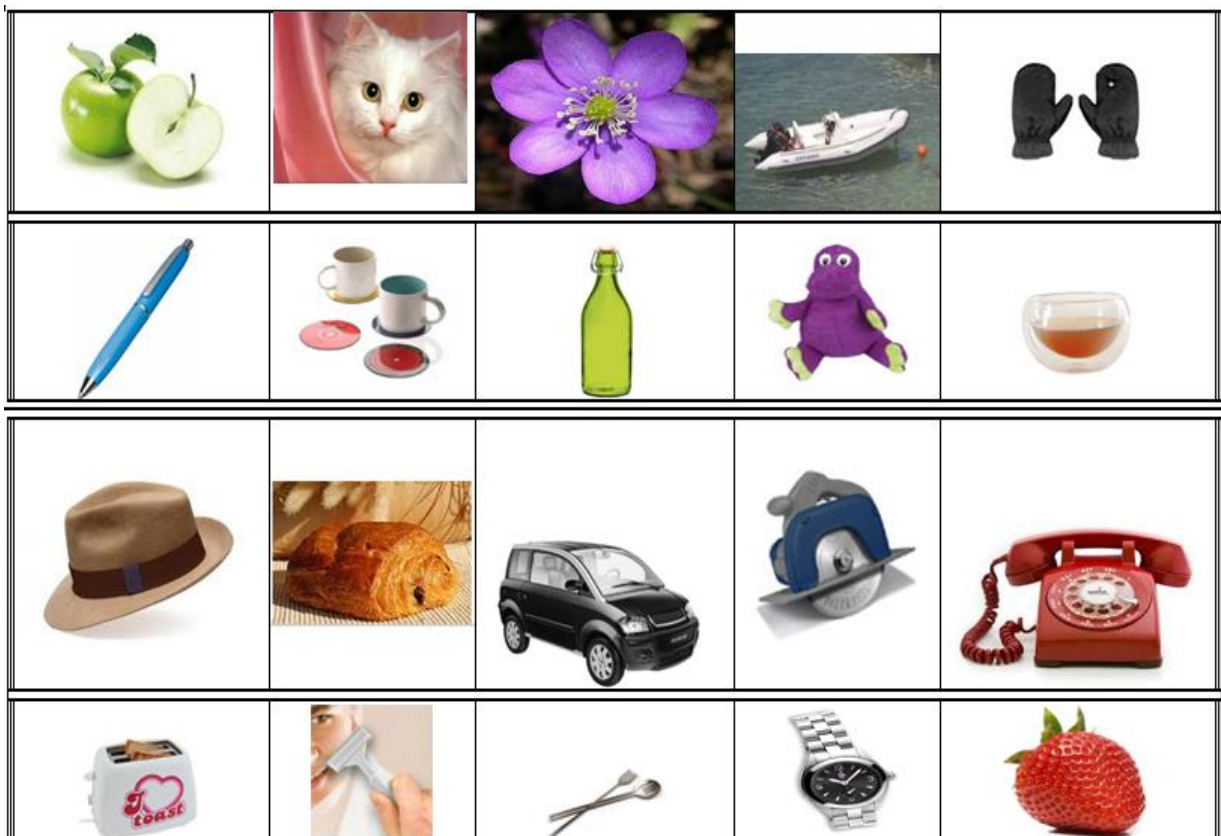
Autre exercice possible avec un support image (Diapo)

- 1^{er} essai :

* Présenter aux élèves sur une diapositive une vingtaine d'images d'objets différents pendant 1 minute sans consigne particulière.

* Enlever la diapo : faire écrire tous les objets dont ils se souviennent

- 2^{ème} essai : même consigne mais avec l'idée rajoutée de créer un scénario entre les objets





⇒ La scénarisation devrait entraîner une amélioration des résultats (pas la même mémoire sollicitée)

III- La mémoire photographique (Diapo)

Principe : se souvenir avec une extrême précision d'une image, d'un texte ou de toute chose que l'on regarde avec attention pendant un certain temps. Ce temps peut n'être que de quelques secondes

1ère règle ; est de se faire confiance et de réaliser que l'on en est capable (vue = 1^{er} sens d'apprentissage)

Mémoire très utilisée par tous (inconsciemment) . Nul n'a l'impression de faire un effort lorsqu'il repense à toutes petites choses qu'il connaît sur une collection personnelle de livres, d'objet ou sur tous les rebondissements de sa série préférée

Mise en activité possible pouvant servir d'entraînement régulier :

- Un élève est isolé dans le couloir
- Grouper tous les élèves du groupe et en prendre une photo
- Faire rentrer l'élève qui a 15 secondes pour mémoriser un maximum d'éléments (disposition, poses, couleurs). Le groupe se disperse.
- L'élève doit décrire le maximum d'éléments, personne par personne

Utilisation pédagogique : (Diapo)

- Transformer le cours en schémas
- Employer des couleurs (pour les différentes parties du plan) = connaître la logique du plan et ce qu'il y a globalement à l'intérieur est souvent suffisant.
- Aussi utile en sciences : formules, tableau / HG : frises, schémas, système

IV- La répétition (Diapo)

- En langues étrangères : pour apprendre un mot nouveau, il faut l'avoir appris et oublié sept fois.».

- La répétition ce n'est pas refaire à l'identique :

1- Entendre un cours pour la première fois = 1^{er} apprentissage.

2- L'écrire = le deuxième apprentissage.

3- Le relire, quelques jours ou semaines = 3^{ème} apprentissage.

4- Faire une fiche de synthèse du cours est un quatrième apprentissage.

5- Relire la fiche de synthèse est un cinquième apprentissage... etc.

- Pourquoi autant de fois ? Réponse de la biologie

Stockages multiples des infos dans de nombreuses zones du cerveau

Avoir de la mémoire ce n'est pas savoir que nous savons, mais la facilité à y ré-accéder (c'est l'idée du « je sais que je sais mais je ne retrouve plus la réponse !!! »)

Importance de créer des connexions au niveau du cerveau et de les entretenir (créer un chemin ne suffit pas, il se bouche s'il n'est pas entretenu)

- Mise en pratique pédagogique :

Répéter avec n'importe quelle technique de mémorisation est essentiel pour stocker et retrouver les infos le plus vite possible = répéter de différentes façons, à différents moments.

Possibilité de répéter (de différente façon : oral, écrit, à deux...) des éléments clés des cours pour s'entraîner : dates, définitions, formules, théorèmes... pour que cela devienne un automatisme.