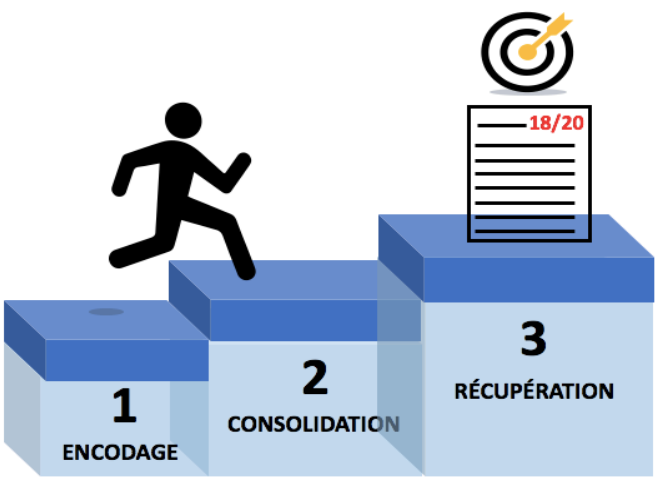
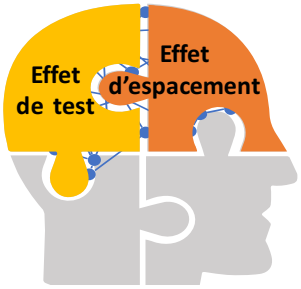
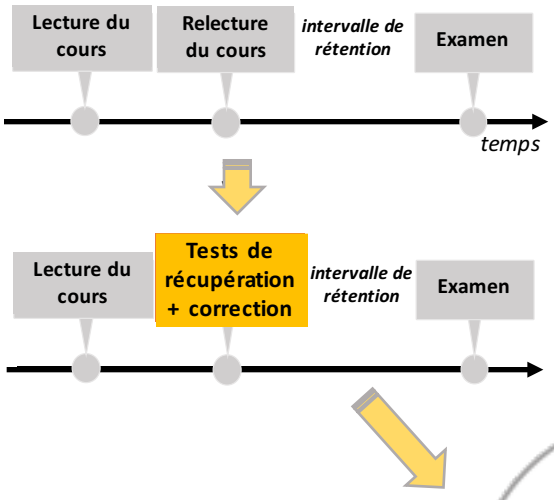


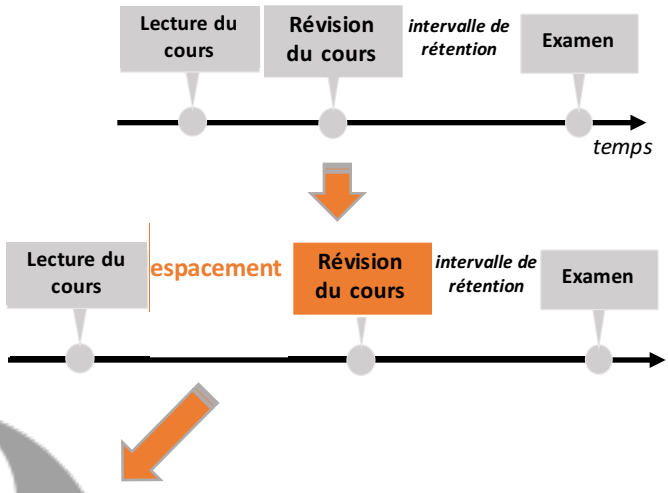
Cours en classe, lecture de manuels, vidéos… | Relectures, surlignage, fiches, exercices | Devoirs sur table, oraux, examens nationaux

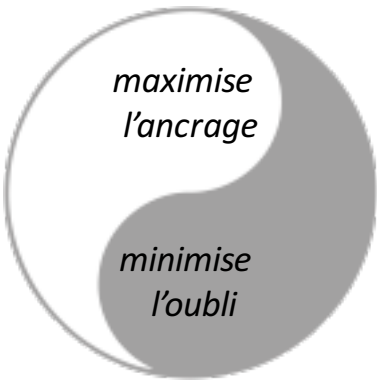


Nous nous souvenons mieux d'une information après avoir été testés dessus, plutôt qu'après une simple relecture.

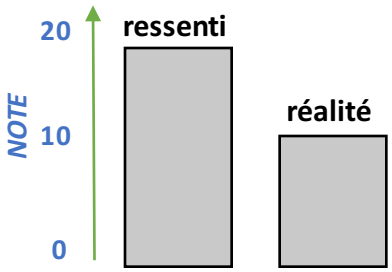
Le travail en sessions massées (=bachotage) est moins efficace pour la mémorisation à long terme que celui en sessions espacées.





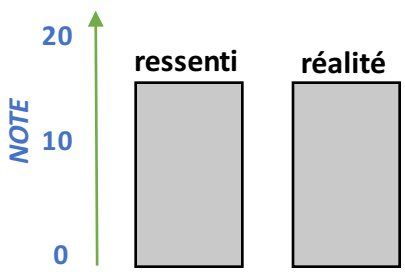


Eviter le piège des illusions de maitrise



« Je pense que je connais mon cours… »

S'auto-évaluer pour réguler ses révisions



« Je sais que je connais mon cours! »