



Les stratégies à adopter pour une étude efficace à distance



Plan de la présentation

1. Préparez votre environnement
2. Participez au cours
3. Préparez votre étude
4. Planifiez votre étude et vos examens
5. Mettez en place des conditions favorables pour la mémorisation



Préparez votre environnement

Avant toute chose, vous devez vous assurer d'avoir un environnement adéquat.

- Être dans un environnement calme, sans distractions.
 - Éteignez la sonnerie de votre téléphone.
 - Bloquez les notifications de tous les réseaux sociaux distrayants.*
 - Demandez à votre entourage de ne pas vous déranger. Précisez leur une durée exacte. Cela vous disciplinera par le fait même.
- Avoir un espace de travail adapté et confortable.
 - Adoptez une bonne posture et portez des vêtements confortables..
 - Ajustez l'éclairage et la température.
- Avoir un ordinateur fonctionnel. **
 - Avec une connexion Internet de bonne qualité.
 - Avec un micro-casque ainsi qu'une caméra web.

De plus, vous devez prendre en considération votre rythme personnel et choisir des moments propices (en matinée, en après-midi ou en soirée) afin de maximiser votre concentration, sans oublier de prendre des pauses fréquentes afin de maintenir et restaurer l'énergie cognitive nécessaire à l'étude. Le cycle 25-5 est le plus scientifiquement efficace (25 minutes de travail cognitif suivies de 5 minutes de pause).

* Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE *Applications technologiques pour étudiants* pour plus de détails.

** Nous vous invitons à consulter notre documentation *L'essentiel de la formation à distance* pour plus de détails.



Participez au cours

Il va sans dire qu'il est important d'être présent aux cours en ligne offerts par votre enseignant pour assurer une bonne progression de vos apprentissages.

- Prenez des notes pendant le cours. *
- Posez des questions à l'enseignant tout au long du cours. En plus d'assurer une assimilation adéquate des connaissances enseignées, cela contribue à maintenir un niveau d'attention constant sur le cours donné.
- Faites les lectures recommandées avant et après le cours. Les lectures préalables servent à préparer votre cerveau aux nouveaux apprentissages et les lectures d'enrichissement proposées à la suite des cours servent à consolider et solidifier les apprentissages qui viennent d'être faits. **
- Faites les exercices recommandés tout de suite après le cours, pendant que la théorie est « fraîche » dans votre mémoire. Ceux-ci seront plus faciles à faire.

* Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE *Prise de notes* pour plus de détails.

** Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE *Améliorez vos stratégies de lecture* pour plus de détails.



Planifiez votre étude

Pour bien planifier votre étude, il vous faut d'abord réserver du temps à votre horaire. Une bonne gestion de votre temps est primordiale et réduira considérablement les risques de procrastination.*

Généralement, il est conseillé de :

- Débuter la révision environ deux semaines avant l'examen.
- Planifier une étude « distribuée dans le temps » (plusieurs séances d'études sur plusieurs jours). L'apprentissage distribué mène à une meilleure performance que l'apprentissage massif.
- Prévoir un petit moment pour réviser rapidement toute la matière la veille de l'évaluation. (Attention! Assurez-vous de dormir suffisamment la nuit avant l'examen.)
- Se préparer des auto-questionnaires ou encore planifier des révisions en groupe sur une plateforme adaptée (par exemple, Zoom). Il est prouvé qu'expliquer verbalement les notions à d'autres personnes exige un haut niveau de maîtrise et contribue à assurer une imprégnation solide du contenu dans la mémoire à long terme.

Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE **Gestion du temps pour plus de détails.*



Préparez votre étude

Faire un survol de la matière à étudier est nécessaire afin de concentrer ses énergies sur les bonnes choses.* Répondez aux questions suivantes :

- Quelle est la quantité de matière à réviser (nombre de chapitres, notes de cours, etc.)?
- Quelle section nécessite une plus grande étude et doit alors être priorisée?
- Est-ce qu'il y a une section que j'ai moins bien comprise? Si oui, posez des questions à votre enseignant ou à un pair avant votre étude.
- Est-ce que toutes les activités inhérentes au cours ont bien été réalisées (devoirs, travaux, exercices, lectures, etc.)?

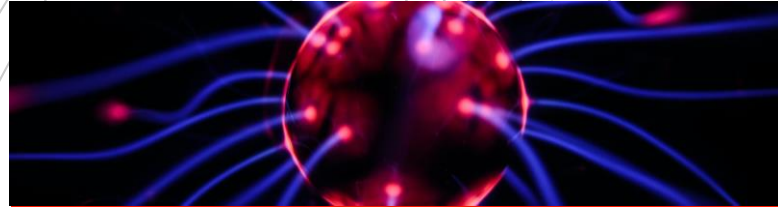
* Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE *Préparation aux examens* pour plus de détails.



Préparez votre étude et vos examens

Pour bien préparer votre étude, relisez le plan de cours et répondez aux questions suivantes :

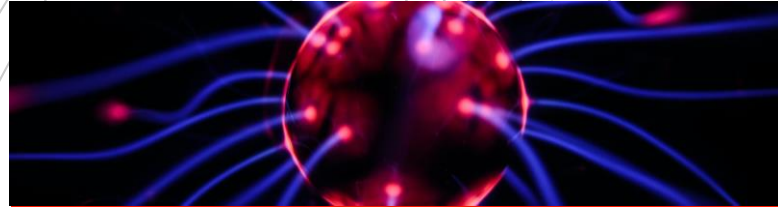
- Quels sont les objectifs du cours?
- Préparez-vous pour chaque examen en répondant aux questions suivantes:
 - Quelles sont les directives de l'examen? Est-ce que la documentation est permise? Votre étude sera différente dans un cas comme dans l'autre.
 - Quelle est la matière qui sera évaluée? Précisez cette question le plus possible afin d'éviter d'étudier certains concepts inutilement.
 - Combien de temps est alloué à la réalisation de l'examen?
 - Quel est le matériel requis? Par exemple, aurai-je droit ou non à la calculatrice? Cela guidera aussi votre façon d'étudier.
 - Quels sont les types de questions qui seront posées (questions à développement court, questions à développement long, questions à choix multiples, résolutions de problème, etc.)? Connaître le type de questions d'avance vous permettra de savoir si votre étude sera davantage axée sur la mémorisation ou sur la compréhension des concepts.



Mettez en place
des conditions
favorables pour la
mémorisation

- Selon certains chercheurs, nous oublions environ 90 % de ce que nous apprenons en 30 jours et que la majeure partie de cet oubli se fait dans les quelques heures suivant l'apprentissage.
- L'oubli se produit lorsqu'une information n'est pas suffisamment encodée ou mal maintenue en mémoire, dans la partie stockage.
- Mémoriser une information, c'est donc la prioriser consciemment au détriment de la majorité des autres qui vont sombrer dans l'oubli. Toutefois, même si l'on juge qu'une information est pertinente et vaut la peine d'être retenue, elle ne s'imprime pas « comme par magie » dans notre mémoire; un effort d'encodage est nécessaire. C'est alors que les stratégies de mémorisation entrent en jeu.

**Nous vous invitons à participer à l'atelier des SAE [Connaître les principes de la mémorisation](#) pour plus de détails.*



Mettez en place
des conditions
favorables pour la
mémorisation

Vous devez effectivement mettre en œuvre des stratégies de mémorisation pour assurer un encodage et un stockage efficaces des informations que vous aurez sélectionnées comme étant pertinentes :

- employer des acronymes, acrostiches ou des rimes pour faciliter la mémorisation d'une séquence plus complexe;
- jumeler ou associer des éléments par groupe ou catégories;
- substituer une image à un long paragraphe; associer des images à des informations verbales;
- résumer l'information au fur et à mesure;
- structurer et organiser les informations (liste de points, puces, différentes couleurs, différentes polices de caractère, tableaux, cartes conceptuelles, etc.).



Bonne session à distance !