



DU 15 AU 19 FÉVRIER 2021

LES JOURNÉES DE LA  
**PERSÉVÉRANCE**  
**SCOLAIRE**

# STRATÉGIES D'ÉTUDE ET D'ORGANISATION...POUR LES COURS À DISTANCE

---

## PANEL SUR LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE

**BRIGITTE BELLEVILLE**, ORTHOPÉDAGOGUE CONSEILLÈRE EN SERVICES ADAPTÉS COLLÈGE MONTMORENCY

**ISABELLE DELAGE**, ORTHOPÉDAGOGUE CONSEILLÈRE EN SERVICES ADAPTÉS COLLÈGE MONTMORENCY

## MAUVAISES STRATÉGIES SELON LA RECHERCHE

---



- Relire mes notes
- Étudier beaucoup la veille

**COMMENT FAIRE  
POUR AVOIR DE  
MEILLEURS  
RÉSULTATS...MÊME  
EN ÉTUDIANT À  
DISTANCE?**

---

SANS FAIRE PLUS D'EFFORTS

SANS QUE CELA NE PRENNE  
PLUS DE TEMPS





# QUELLES SONT LES BONNES STRATÉGIES ALORS?

---

*Remplissons un tableau collaboratif:*

<https://framemo.org/allo>

# ANALOGIE DE LA FORÊT

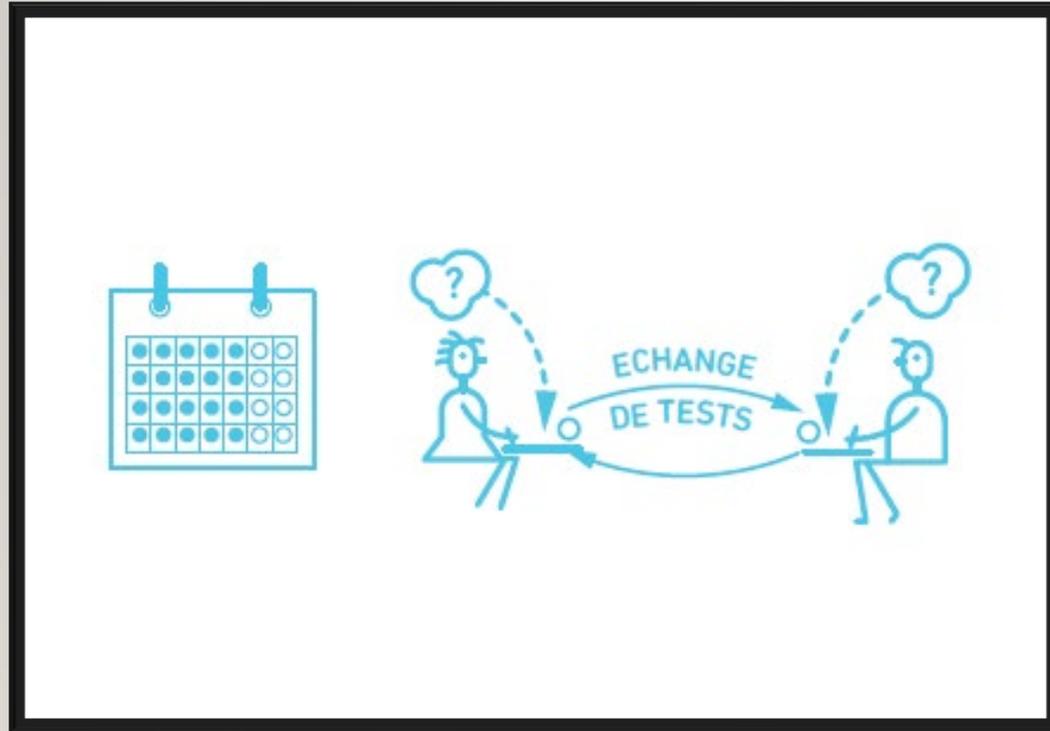
---



# STRATÉGIE 1

## ÉTUDIE EN FONCTION DES QUESTIONS QUI RESSEMBLENT AUX QUESTIONS D'EXAMENS

---



Entraîne-toi avec autant de tests que possible. Si tu n'as pas de tests tout faits, essaie d'en faire toi-même et échange-le avec un ami qui a fait la même chose.

# STRATÉGIE 2 FAIS-TOI UN PLAN DE MATCH:

- Début session
- Établit tes priorités
- Planifie

Planification session Automne 2020

NOM, PRÉNOM \_\_\_\_\_

Nom du programme \_\_\_\_\_

Cours Semaine	INFORMATIONS IMPORTANTES	Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4	Cours 5	Cours 6
		<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride
<b>Semaine 0 - accueil</b> Lundi 17 août au vendredi 21 août	20 août 7h au 24 août 6h : Récupération d'horaire (le 1 <sup>er</sup> jour, accès par programme selon un horaire établi. Voir Col.Net) 20 août 16h au 24 août 6h : Modification d'horaire						
<b>Semaine 1</b> Lundi 24 août au vendredi 28 août		- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)	- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)	- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)	- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)	- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)	- titre de l'évaluation - pondération (%) - modalité (en classe, en ligne, remise...)
<b>Semaine 2</b> Lundi 31 août au vendredi 4 sept.							
<b>Semaine 3</b> Mardi 8 sept. au lundi 14 sept.	7 septembre : congé						
<b>Semaine 4</b> Mardi 15 sept. au lundi 21 sept.	18 septembre : Date limite d'abandon de cours sans mention EC au bulletin						
<b>Semaine 5</b> Mardi 22 sept. au lundi 28 sept.							
<b>Semaine 6</b> Mardi 29 sept. au lundi 5 octobre							
<b>Journées de rattrapage et évaluation</b> Mardi 6 octobre au vendredi 16 octobre	12 octobre : congé  6 octobre au 13 octobre : choix de cours (inscription) H2021						

s	INFORMATIONS IMPORTANTES	Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4	Cours 5	Cours 6
		<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride	<input type="checkbox"/> En présentiel <input type="checkbox"/> À distance <input type="checkbox"/> Hybride
<b>15 janvier 23 h 59</b> : Date limite révision de note d'un cours A-2020 <b>18 janvier</b> : Date limite d'annulation de session H21 avec remboursement des frais <b>19 janvier</b> : Journée pédagogique <b>28 janvier à 7 h au 1<sup>er</sup> février à 6 h</b> : Récupération d'horaire (le 1 <sup>er</sup> jour, accès par programme selon un horaire établi. Voir Col.Net) + Modification d'horaire <b>28 et 29 janvier</b> : Ajustement d'horaire (Ajout ou retrait de cours)							
1 <sup>er</sup> février : Début des cours	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)	- titre de l'évaluation - pondération (%)
3 au 25 février 23 h 59 : Changement de programme	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)	- modalité (en classe, en ligne, remise...)
12 février : Date limite d'abandon de cours sans mention EC au bulletin							
14 février : Fréquentation scolaire							
25 février : Date limite pour les demandes de changement de programme							

# STRATÉGIE 3

## RÉPARTIS TON TEMPS

INSCRIS...

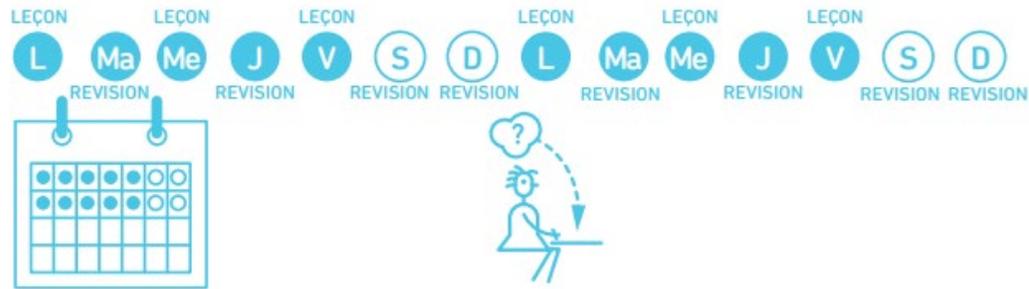
- 1- TON TRAVAIL
- 2- TES COURS
- 3- TES PÉRIODES D'ÉTUDES
- 4- TES TEMPS LIBRES  
(RÉCOMPENSES POUR DÉCOMPRESSER)

MON HORAIRE HEBDOMADAIRE

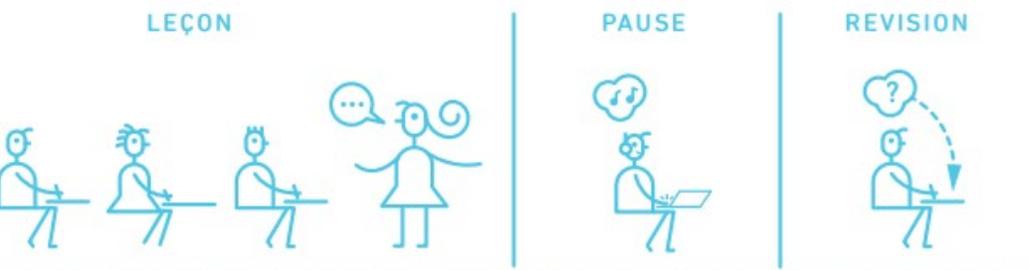
HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
00:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
8:50							
8:55							
9:45							
9:50							
10:40							
10:45							
11:35							
11:40							
12:30							
12:35							
13:25							
13:30							
14:20							
14:25							
15:15							
15:20							
16:10							
16:15							
17:05							
17:10							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

# STRATÉGIE 4

## LA RÉCUPÉRATION ESPACÉE



- Il est préférable de répartir 5 heures de travail sur plusieurs jours plutôt qu'en une seule fois.
- Révise les notes de chaque cours, mais pas tout de suite après.
- Si tu oublies des notions, pas de panique, tu révises encore.



OUI, MAIS ÇA NE  
FONCTIONNE  
PAS...

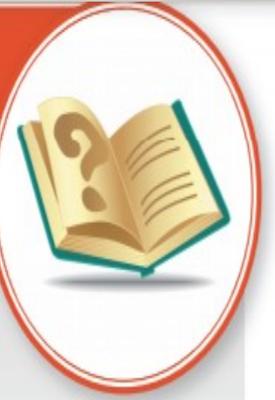
PROGRESSIVEMENT



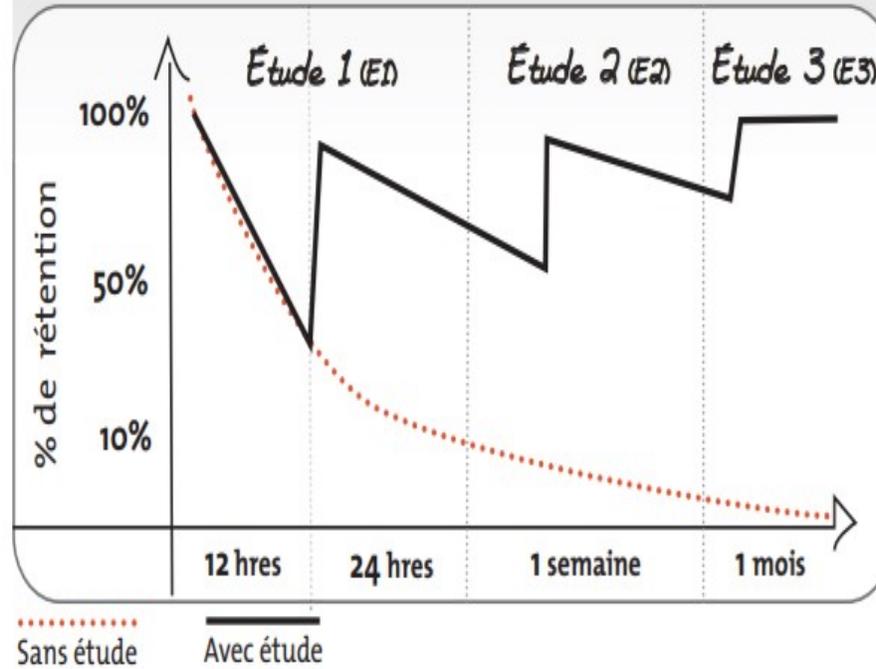
5  
Verso

## La lecture et l'étude

« Pour faciliter la mémorisation des apprentissages. »



Effets d'une bonne méthode d'étude sur la décourageante courbe de l'oubli.



Sans étude, ta mémoire a de la difficulté à intégrer les informations. Une petite révision immédiatement après le cours te permet de conserver plus longtemps les informations et est plus efficace qu'une grosse étude la veille de l'examen. N'oublie pas que le fait d'assister à tes cours, de porter attention en classe et de prendre des notes représentent **50 % de ton étude !!!** Tu as beaucoup à gagner à t'impliquer dans tes cours.

## « PITCH » DE VENTE POUR LA STRATÉGIE DE LA RÉCUPÉRATION ESPACÉE

---

- Ton cerveau s'active davantage lorsqu'il y a plusieurs périodes d'étude espacées
- La nuit quand tu dors, ton cerveau consolide ses réseaux de neurones en les réactivant.
- Tu vas donc apprendre plus, et oublier moins vite.



# STRATÉGIE 5

## L'ENTRAÎNEMENT PAR LA RÉCUPÉRATION

---

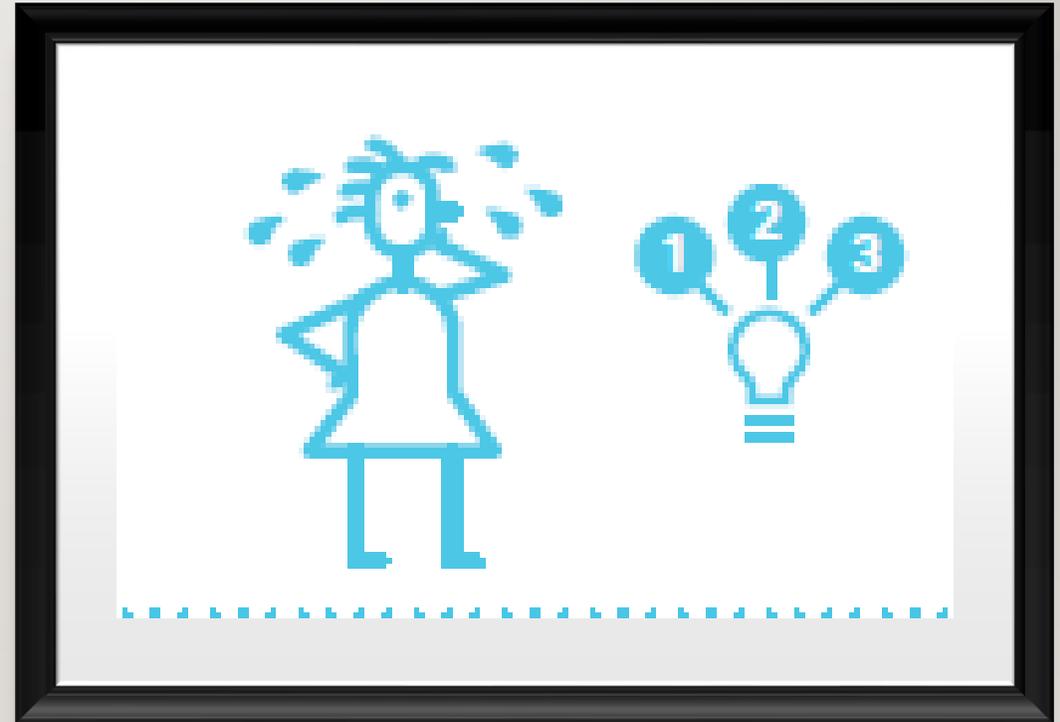
- Mets de côté tes notes de cours et écris, dessine ou dis à voix haute ou dans ta tête tout ce dont tu te souviens.
- Vérifie l'exactitude de tes connaissances et comble « les trous »



# LA RÉCUPÉRATION EST DIFFICILE ?

---

Si tu n'y arrives pas, retrouve dans tes supports de cours ce qu'il te manque et progresse jusqu'à t'en rappeler tout seul avec les supports de cours fermés.



# STRATÉGIE 6

## LA LECTURE ACTIVE (L'ÉLABORATION)

---

Pose-toi des questions pendant que

tu étudies.

Comment et pourquoi les

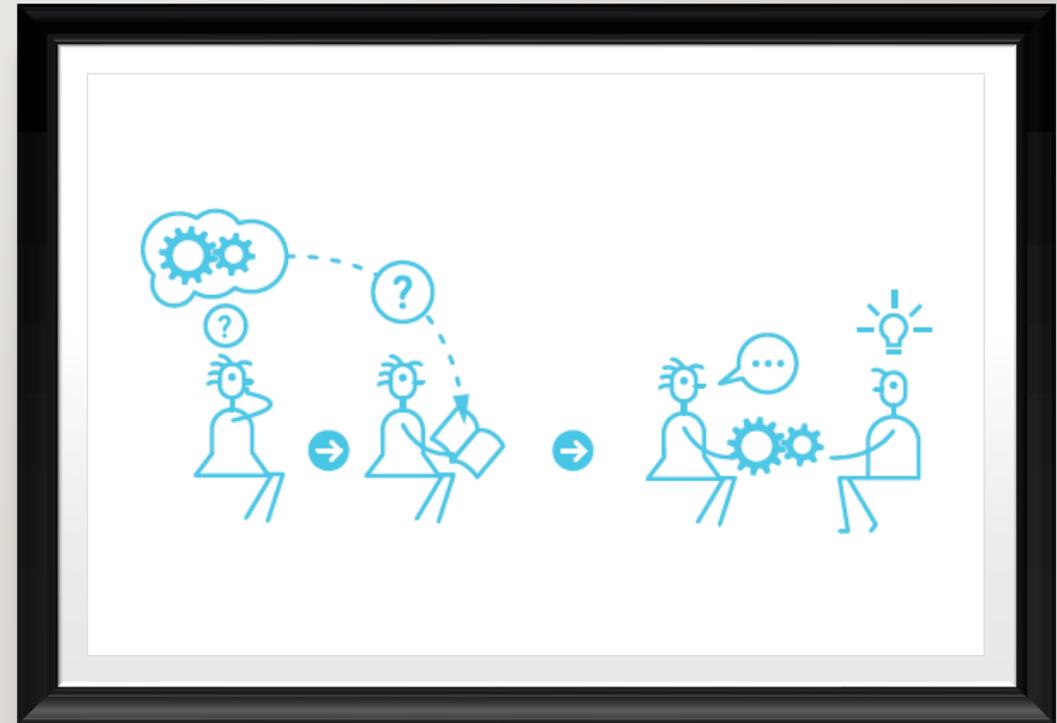
choses fonctionnent ainsi.

Ensuite,

trouve les réponses dans tes

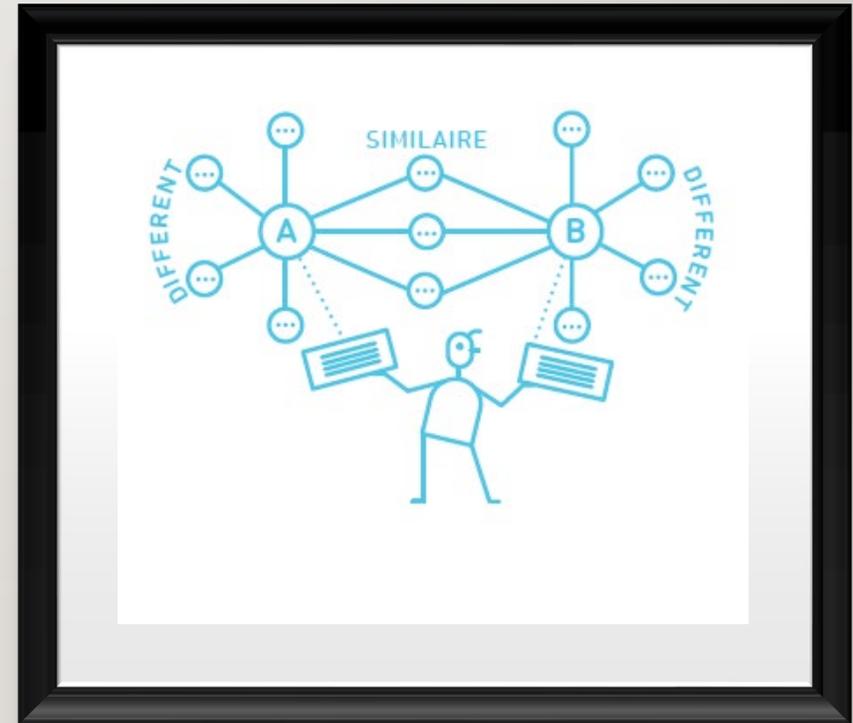
supports de cours et discutes-en

avec tes camarades.



# CE N'EST PAS TOUT!

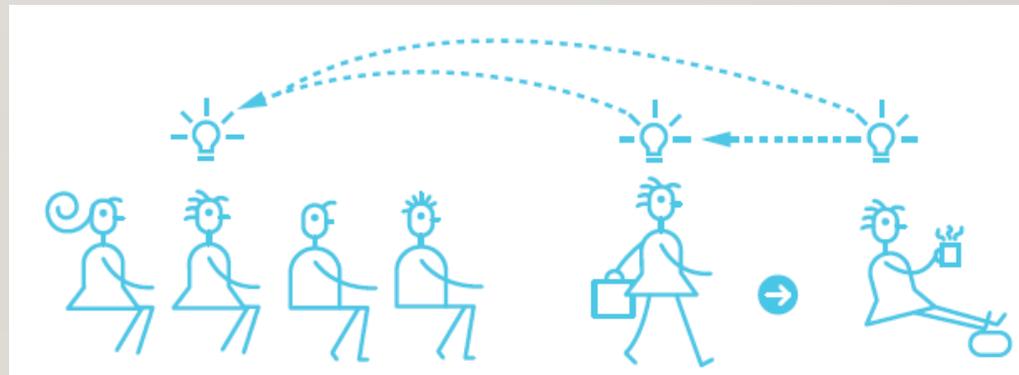
Pendant que tu lis de façon active, fais des connexions entre les différentes idées pour expliquer comment elles interagissent. Prends deux idées et réfléchis aux façons dont elles sont similaires ou différentes.



Décris comment les idées que tu étudies s'appliquent à tes propres expériences ou souvenirs. Au fur et à mesure de la journée, fais des connexions entre les idées que tu as apprises en classe.

**ET AUSSI...**

---

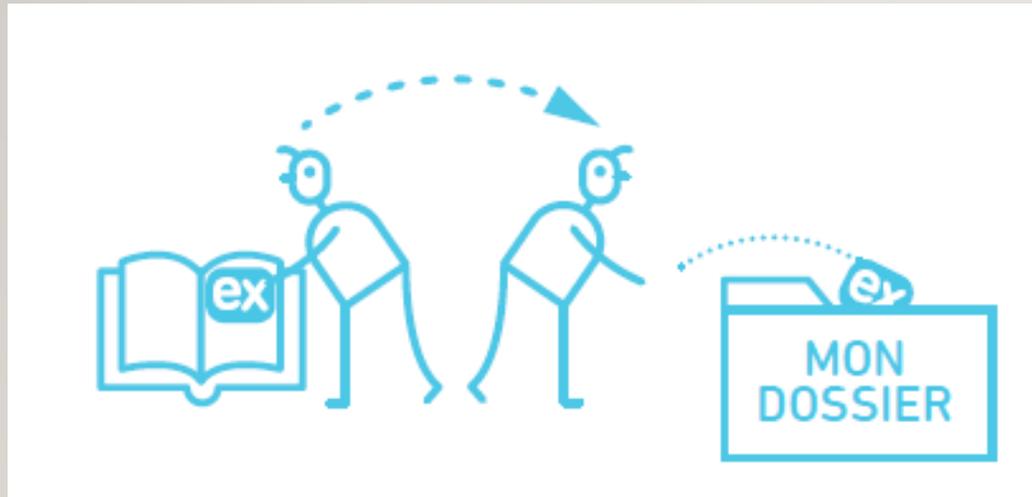


## STRATÉGIE 7

INTÉGRER DES EXEMPLES CONCRETS

UTILISATION D'EXEMPLES CONCRETS POUR COMPRENDRE LES IDÉES ABSTRAITES

---



Récupère les exemples que le **professeur** utilise et trouve dans les supports de cours autant d'exemples que tu peux.

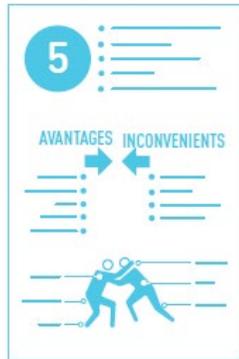
Au final, **créer tes propres exemples** pertinents sera le plus efficace pour apprendre.

# STRATÉGIE 9

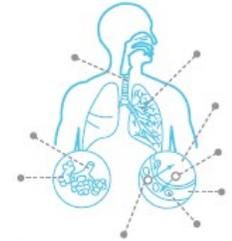
## LE DOUBLE CODAGE

---

### INFOGRAPHIE



### BANDE DESSINEE



SCHEMA

### FRISE CHRONOLOGIQUE



GRAPHIQUE

Essaie de trouver différentes formes de représentations visuelles des informations, par exemple une infographie, une frise chronologique, une bande dessinée ou un schéma.

# FAIS REVENIR LES DIFFÉRENTES FORMES DE REPRÉSENTATIONS VISUELLES...

---

- Schéma
- Bande dessinée
- Frise chronologique
- Infographie
- Graphique



N'OUBLIE PAS QUI EST DANS  
TON **ÉQUIPE** POUR RÉUSSIR.

---

- Tes professeurs ou enseignants
- Ton orthopédagogue ou ton conseiller en services adaptés
- Prends des rendez-vous avec eux
- Tes collègues de classes



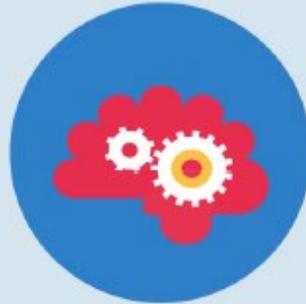
Étudie plus souvent, mais moins longtemps



Prépare-toi un calendrier de tes périodes d'étude



Dors bien



Révisé plus d'un sujet durant une période d'étude



Étudie un peu la veille

# RÉFÉRENCES:

---

- Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.
- Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.
- McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *Journal of Educational Psychology*, 88, 508-519. Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research*, 55, 227-268.
- Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.
- Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology*

# ET ENCORE DES RÉFÉRENCES...

---

<http://rire.ctreq.qc.ca/2017/04/sommeil-adolescents/>

Rawson, K.A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452.

Masson, Steve, Conseils extraits du Webinaire “Comment étudier, une perspective de la neuroscience