

1. ACTIVER LA MÉMOIRE

Ferme ton cahier => écris tout ce dont tu te souviens.
Compare & complète:
Active Recall.

2. RÉCEPTION (COMPRÉHENSION)

5 questions clés: Qui ? Quoi ?
Où ? Quand ? Pourquoi ?
Résume en 3 phrases max.
Utilise un schéma ou une carte mentale.

3. PRODUCTION (EXPRESSION)

Méthode Sandwich:

1. Idée principale
2. Exemple concret
3. Lien logique (so, because...)

Exercice éclair:

- Inventer 2 phrases avec le vocabulaire.
- Transformer en Q/R.
- S'entraîner à l'oral (enregistrement possible).

LEARNING TIPS

5. ASTUCE CERVEAU

- Alternier 2 matières.
- Faire une pause active (bouger).
- Utiliser couleurs + dessins = mémoire renforcée.
- Astuce finale: s'entraîner sans ses notes => relire seulement après.

4. RÉPÉTITION ESPACÉE

J+1

10 min

J+3

10 min

J+5

10 min

J-Avant le contrôle

20 min