



MÉTHODO · 1ÈRE

PRIORITÉ P1

Mémoriser efficacement en première

sortir de la relecture passive

🎯 À LA FIN DE CETTE FICHE, TU SAURAS...

- ✓ Remplacer la relecture par le test actif dans chaque séance de révision
- ✓ Étaler tes révisions sur plusieurs semaines plutôt que les concentrer avant un devoir commun
- ✓ Repérer les fausses impressions de savoir qui trompent avant un contrôle

TON PARCOURS DE RÉVISION — coche chaque partie une fois révisée !

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 · Les mots à connaître | ☐ 8 · La carte mentale |
| ☐ 2 · Les actions qui marchent | ☐ 9 · Trouve l'erreur |
| ☐ 3 · Méthode A | ☐ 10 · Exercices type Bac |
| ☐ 4 · Méthode B | ☐ 11 · QCM chrono (5 min) |
| ☐ 5 · Exemple type Bac | ☐ 12 · Ta carte « 30 secondes » |
| ☐ 6 · Les pièges à éviter | ☐ ∞ Corrections (pour les parents) |
| ☐ 7 · Tips pour t'en souvenir | |

👤 LE COIN DES PARENTS — pas besoin de connaître le cours, tout est justifié.

1. Votre enfant gère seul le contenu de ses révisions : votre repère utile est la régularité de ses séances, pas la relecture de ses cahiers.
2. Un signal d'alerte à surveiller : des révisions concentrées uniquement la veille des devoirs communs, signe qu'un étalement sur plusieurs semaines n'est pas encore en place.
3. Vous pouvez l'aider sans connaître la matière : posez-lui une question sur son cours et laissez-le répondre de mémoire, sans le corriger sur le fond.

1 Les mots à connaître *surligne ceux que tu confonds !*

Test actif — le fait de se tester sur une notion sans regarder le cours, en essayant de la reformuler de mémoire, plutôt que de la relire.

Étalement des révisions — réviser une même notion plusieurs fois, à des moments différents et de plus en plus espacés, plutôt qu'en une seule séance longue.

Courbe de l'oubli — la perte progressive d'une information non révisée : rapide dans les premiers jours, puis de plus en plus lente.

Effet de génération — le gain de mémorisation obtenu quand on produit soi-même une réponse ou un exemple, au lieu de le lire tout fait.

Alternance des matières — le fait de changer de matière ou de notion plusieurs fois dans une même séance, plutôt que d'enchaîner un long bloc sur un seul sujet.

Sommeil consolidant — le rôle du sommeil de la nuit qui suit une séance de travail : il stabilise en mémoire durable ce qui vient d'être travaillé.

Reformulation — relier une information nouvelle à ce que l'on sait déjà, ou l'expliquer avec ses propres mots, pour lui donner du sens.

Fausse impression de savoir — la sensation trompeuse de connaître une notion parce qu'elle paraît familière à la relecture, sans qu'on puisse la restituer sans le support.

2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

1 Le test actif mémorise mieux que la relecture, à temps de travail égal.

exemple → fermer le cours et essayer de reformuler une notion retient plus qu'une troisième relecture.

2 Étale tes révisions selon un rythme qui s'allonge : le lendemain, puis quelques jours après, puis une à deux semaines après.

exemple → une notion vue lundi se retravaille le mardi, puis le jeudi, puis la semaine suivante.

3 Alterne les matières dans une même séance plutôt que d'enchaîner un long bloc sur un seul chapitre.

exemple → 30 minutes réparties entre deux spécialités mémorisent mieux qu'une heure sur une seule.

4 Le sommeil consolide la mémoire : une nuit complète après une séance vaut mieux qu'une heure de révision en plus au prix du sommeil.

exemple → réviser jusqu'à minuit puis dormir 5 heures affaiblit ce qui vient d'être appris.

5 Reformule l'information avec tes mots, relie-la à un exemple connu, ne la recopie pas telle quelle.

exemple → expliquer une définition à voix haute ancre mieux que la recopier dix fois.

6 Méfie-toi de la simple relecture : elle crée une fausse impression de savoir, pas une mémorisation restituable en devoir commun.

exemple → reconnaître une phrase déjà lue ne veut pas dire pouvoir l'expliquer sans support.

3 Méthode A — La technique du test actif en 4 étapes

Exemple suivi : *réviser un chapitre déjà étudié en classe.*

Étape 1 Ferme le cours et prends une feuille blanche.

Étape 2 Écris ou récite tout ce dont tu te souviens sur la notion, sans regarder aucun support.

Étape 3 Rouvre le cours et compare : entoure ce qui manque ou ce qui est inexact.

Étape 4 Recommence l'étape 2 uniquement sur les points entourés, pas sur la notion entière.

4 Méthode B — Construire un plan de révision étalée

Exemple suivi : *une notion vue en cours le lundi 12.*

Étape 1 J+1 (mardi) : premier test actif, court, juste après la première exposition en cours.

Étape 2 J+3 (jeudi) : deuxième test actif, uniquement sur ce qui manquait la fois précédente.

Étape 3 J+7 : troisième test actif, mélangé à d'autres notions de la même spécialité.

Étape 4 J+14 : dernier test actif avant le prochain devoir commun, en conditions proches de l'épreuve.

5 Exemple type Bac — rédigé pas à pas

Un chapitre de spécialité vu il y a trois semaines, avec un devoir commun dans dix jours.

Étape 1 — Semaine du cours : premier test actif deux jours après, sur feuille blanche, sans le cours.

Étape 2 — Semaine suivante : deuxième test actif, uniquement sur les points ratés la première fois.

Étape 3 — Une semaine avant le devoir commun : troisième test actif, mélangé à un autre chapitre de la même spécialité.

Étape 4 — Veille du devoir : relecture rapide des points encore fragiles, pas de première découverte de contenu.

Étape 5 — Le sommeil de la nuit précédente est protégé : aucune séance de révision après 22 h.

Conclusion : La notion a été retravaillée quatre fois à des moments espacés, jamais relue en boucle la veille : c'est ce qui la rend disponible le jour du devoir commun.

6 Les pièges à éviter *les erreurs classiques en DS...*

✗ **Relire** un cours plusieurs fois de suite en croyant que la répétition de lecture vaut un test actif.

✗ **Concentrer** toutes les révisions d'un chapitre dans les deux jours avant le devoir commun.

✗ **Réviser** une seule matière plusieurs heures d'affilée plutôt que d'alterner les spécialités.

✗ **Sacrifier** une nuit de sommeil pour caser une dernière séance de révision tardive.

7 Tips — pour t'en souvenir

Ferme le cours avant de te tester : le test actif ne fonctionne que sans le support sous les yeux.

Une notion se retravaille au moins quatre fois, à des moments espacés, pas quatre fois le même jour.

Protège ton sommeil la veille d'un devoir commun : une nuit complète vaut mieux qu'une révision tardive.

Alterne deux spécialités dans une même séance plutôt que d'enchaîner un long bloc sur une seule.

8 La carte mentale *dessiner, c'est mémoriser !*

Dessine une frise horizontale de 14 jours à partir du jour du cours. Place un point orange à J+1, J+3, J+7 et J+14 : chaque point est une séance de test actif. Relie les points par une courbe descendante qui remonte à chaque point : c'est la courbe de l'oubli combattue par l'étalement.



ta carte mentale, de mémoire...

9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Léna raconte sa méthode : « Je relis mon cours de spécialité trois fois la veille du devoir commun, en surlignant les passages importants. Je reconnais tout, donc je suis prête. »

→ *cherche l'erreur avant de lire la réponse !*

L'erreur : Léna confond reconnaissance à la relecture et mémorisation restituable : elle ne s'est jamais testée sans le support, et elle a tout concentré la veille. Reconnaître une phrase surlignée en la relisant ne prouve pas qu'on peut la reformuler sans support : c'est une fausse impression de savoir. Concentrer les trois relectures la veille prive aussi la mémoire du temps de consolidation qu'apporte le sommeil sur plusieurs nuits. Le bon système : des tests actifs espacés sur plusieurs jours, feuille blanche fermée, avec une dernière séance courte la veille plutôt qu'une relecture longue.

10 Exercices type Bac *corrections en fin de fiche ✂*

Exercice 1. Choisis une notion de spécialité vue cette semaine. Ferme ton cours, écris tout ce dont tu te souviens sur une feuille blanche, puis compare et note ce qui manque.

Exercice 2. Construis un plan de révision étalée sur 14 jours pour un chapitre à venir : place un test actif à J+1, J+3, J+7 et J+14.

11 QCM — 10 questions ⌚ 5 MIN MAX • OBJECTIF 8/10

Une seule bonne réponse par question, sans calculatrice — entraînement épreuve d'automatismes du Bac 2026.

1. Pour mémoriser une notion, la méthode la plus efficace à temps égal est :

- ☐ A la relire plusieurs fois de suite
- ☐ B la surligner en plusieurs couleurs
- ☐ C se tester dessus sans regarder le cours

2. Le bon rythme de révision d'une notion est :

- ☐ A une seule longue séance juste après le cours
- ☐ B plusieurs séances courtes, de plus en plus espacées
- ☐ C une seule séance juste avant le devoir commun

3. Réviser deux spécialités en alternance dans une même séance, plutôt qu'une seule en bloc :

- ☐ A mémorise moins bien, car cela disperse l'attention
- ☐ B mémorise mieux, à temps de travail égal
- ☐ C n'a aucun effet sur la mémorisation

4. Réviser jusqu'à minuit puis dormir 5 heures, comparé à s'arrêter plus tôt pour dormir 8 heures :

- ☐ A affaiblit ce qui vient d'être appris
- ☐ B renforce la mémorisation grâce au temps de travail supplémentaire
- ☐ C n'a aucune différence sur la mémorisation

5. Reformuler une définition avec ses propres mots, plutôt que la recopier telle quelle :

- ☐ A prend plus de temps pour un résultat identique
- ☐ B aide à lui donner du sens et à mieux la retenir
- ☐ C risque de la déformer et doit être évité

6. Reconnaître une phrase du cours en la relisant, sans pouvoir l'expliquer sans support :

- ☐ A est une fausse impression de savoir
- ☐ B prouve que la notion est mémorisée
- ☐ C suffit pour un devoir commun

7. Produire soi-même une réponse, plutôt que de la lire toute faite :

- ☐ A n'apporte aucun bénéfice particulier
- ☐ B renforce la mémorisation davantage que la lecture seule
- ☐ C fonctionne uniquement pour les matières littéraires

8. Un test actif sur une notion oubliée en partie doit surtout porter :

- ☐ A sur la notion entière, reprise depuis le début
- ☐ B sur une autre notion, plus récente
- ☐ C uniquement sur les points identifiés comme manquants

9. La meilleure semaine pour commencer à réviser un chapitre de spécialité pour un devoir commun dans deux semaines est :

- ☐ A la semaine du cours lui-même
- ☐ B la semaine juste avant le devoir
- ☐ C peu importe, il suffit de réviser assez longtemps

10. Une séance de révision qui alterne deux spécialités, comparée à une séance sur une seule spécialité :

- ☐ A demande le même temps mais mémorise mieux
- ☐ B demande plus de temps pour un résultat identique
- ☐ C est réservée aux élèves les plus avancés



12

En 30 secondes — ta carte de dernière révision

découpe-la et garde-la dans ta trousse — révision de veille de contrôle !

- Le test actif (se tester sans le cours) mémorise mieux que la relecture, à temps de travail égal.
- Étale tes révisions : J+1, J+3, J+7, J+14, plutôt qu'une seule séance concentrée.
- Protège ton sommeil : il consolide ce que tu viens de travailler.

PLAN DE RÉVISION ESPACÉE — relis la carte et refais le QCM : ☐ J+1 ☐ J+3 ☐ J+7 ☐ J+14



QCM en ligne

VA PLUS LOIN — TESTE-TOI SUR CETTE NOTION

 Scanne le QR code (ou clique dessus) : le QCM chronométré de cette notion, note immédiate, chaque erreur expliquée. Gratuit, sans inscription.

 Pour t'entraîner — QCM en nombre, évaluations, explications détaillées, analyse de tes points faibles — l'abonnement Réussito (sans engagement) : via le QR code ou sur reussito.fr/abo

 Débloque toutes les fiches de 1ère : via le QR code ou sur reussito.fr/premiere



L'élève travaille sans les solutions sous les yeux ; vous corrigez ensemble avec ces pages. Chaque réponse est justifiée : pas besoin de connaître le cours.

Correction des exercices

Exercice 1. Relis ta feuille blanche : as-tu écrit de mémoire avant de rouvrir le cours, ou as-tu regardé en écrivant ? Seule la première méthode compte comme test actif.

Exercice 2. Vérifie ton plan de révision étalée : les quatre dates sont-elles bien espacées et non concentrées sur les derniers jours avant le devoir commun ?

Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → C** Le test actif oblige à reconstruire l'information, ce que ne fait pas la relecture. *Piège : Relire ou surligner donne une impression de familiarité, pas une mémorisation restituable.*
- 2 → B** L'étalement ralentit la courbe de l'oubli mieux qu'une séance unique, quel que soit son moment. *Piège : Une séance unique, tôt ou tard, laisse l'oubli reprendre le dessus entre-temps.*
- 3 → B** L'alternance des matières renforce la mémorisation par rapport à un bloc long sur un seul sujet. *Piège : Croire qu'un bloc unique concentre mieux l'attention ignore l'effet mesuré de l'alternance.*
- 4 → A** Le sommeil qui suit une séance consolide l'apprentissage ; l'écourter affaiblit ce qui vient d'être travaillé. *Piège : Croire que plus de temps de travail compense moins de sommeil ignore le rôle du sommeil dans la consolidation.*
- 5 → B** Relier l'information à ce que l'on sait déjà et l'exprimer avec ses mots renforce la mémorisation. *Piège : Recopier à l'identique ne demande pas de reformuler ni de produire soi-même la réponse.*
- 6 → A** La reconnaissance à la relecture n'équivaut pas à la capacité de restituer l'information sans aide. *Piège : Confondre reconnaissance et restitution conduit à surestimer sa préparation réelle.*
- 7 → B** Ce gain de mémorisation s'observe quelle que soit la matière travaillée. *Piège : Le limiter à certaines matières ignore que le mécanisme est général.*
- 8 → C** Cibler les points fragiles évite de perdre du temps sur ce qui est déjà su. *Piège : Tout reprendre depuis le début fait perdre le temps gagné sur les points déjà acquis.*
- 9 → A** Commencer tôt permet plusieurs tests actifs espacés avant l'échéance. *Piège : Attendre la dernière semaine ne laisse plus la place à un étalement réel.*
- 10 → A** À temps de travail égal, l'alternance améliore la mémorisation sans allonger la séance. *Piège : Croire qu'elle demande plus de temps ou qu'elle est réservée à certains élèves ignore que l'effet joue à temps égal, pour tous.*