



MÉTHODO · 2NDE

PRIORITÉ P1

# Mémoriser efficacement au lycée

rappel actif et répétition espacée

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

- ✓ Te tester par rappel actif au lieu de relire ton cours en boucle.
- ✓ Espacer tes révisions sur plusieurs jours avant un DS, matière par matière.
- ✓ Repérer l'illusion de maîtrise avant qu'elle ne coûte des points en DS.

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

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

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

- En 2de, le volume de cours augmente nettement par rapport au collège : votre enfant doit apprendre à répartir ses révisions dans le temps plutôt que de tout réviser la veille d'un DS.
- Vous pouvez l'aider en le questionnant sur un point de cours au hasard, sans avoir le corrigé sous les yeux : c'est un rappel actif, pas une correction.
- Signes à surveiller : des révisions concentrées uniquement la veille d'un DS, un cours relu mais jamais récité, une confiance affichée qui ne résiste pas à une question posée à froid.

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

**Rappel actif** — le fait de restituer un cours de mémoire, sans le support sous les yeux, pour tester ce qui est vraiment su.

**Répétition espacée** — réviser un même point plusieurs fois, à des jours différents, plutôt qu'en une seule séance.

**Illusion de maîtrise** — l'impression de savoir un cours parce qu'on le reconnaît à la relecture, sans pouvoir le restituer seul.

**Double codage** — associer un texte à un schéma ou une image pour mémoriser par deux voies différentes.

**Règle des 10 minutes** — reprendre un cours dans les 10 minutes suivant la fin d'un cours, avant que l'oubli ne commence.

**Verso** — le dos d'une carte de révision, où figure la réponse cachée pendant le rappel actif.

**Calendrier de révision** — un tableau qui prévoit à quels jours reprendre chaque matière avant un DS.

**Carte de révision** — un support court, recto-verso, qui pose une seule question au recto et sa réponse au verso, pour se tester par rappel actif.

## 2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

- 1 Reprends chaque cours dans les 10 minutes suivant sa fin, même quelques lignes.**  
*exemple* → relire ses notes de SES pendant la pause qui suit le cours.
- 2 Teste-toi par rappel actif : ferme le cours et récite-le, avant de vérifier.**  
*exemple* → réciter une démonstration de mathématiques sans regarder le cahier.
- 3 Espace tes révisions d'un même point sur plusieurs jours avant un DS.**  
*exemple* → revoir un chapitre d'histoire à J+1, J+3 puis J+7 avant le DS.
- 4 Associe un schéma à chaque notion importante pour la mémoriser par double codage.**  
*exemple* → un schéma fléché pour retenir les étapes d'une réaction en physique-chimie.
- 5 Repère l'illusion de maîtrise : reconnaître un cours à la relecture n'est pas savoir le restituer seul.**  
*exemple* → comprendre un cours pendant la relecture, puis échouer à le réciter le lendemain.
- 6 Utilise le verso d'une carte de révision pour cacher la réponse pendant le rappel actif.**  
*exemple* → une date au recto, l'événement et son contexte au verso.

## 3 Méthode A — Réviser un chapitre par répétition espacée

**Exemple suivi :** un chapitre de SVT à réviser avant un DS dans deux semaines.

- Étape 1** Reprends le chapitre dans les 10 minutes suivant le cours, pour fixer les premières notions.
- Étape 2** Revois-le une deuxième fois trois jours plus tard, par rappel actif.
- Étape 3** Revois-le une troisième fois une semaine après le cours.
- Étape 4** Fais une dernière reprise la veille du DS, en te concentrant sur les points encore hésitants.
- Étape 5** Inscris chaque reprise dans ton calendrier de révision pour suivre l'espacement.

## 4 Méthode B — Se tester par rappel actif

**Exemple suivi :** un cours d'histoire sur un événement précis.

**Étape 1** Ferme ton cours et note sur une feuille tout ce dont tu te souviens.

**Étape 2** Compare ensuite avec le cours pour repérer les oublis exacts.

**Étape 3** Reprends uniquement les points oubliés, pas tout le cours.

**Étape 4** Recommence le test deux ou trois jours plus tard, sur les mêmes points.

## 5 Exemple type Bac — rédigé pas à pas

En 2de, Yanis a un DS de SVT dans deux semaines sur un chapitre déjà terminé en cours.

**Étape 1** — Le soir même du cours, Yanis reprend ses notes dans les 10 minutes qui suivent la fin du cours.

**Étape 2** — **Trois jours plus tard, il se teste par rappel actif :** il note de mémoire ce qu'il retient, puis compare avec son cours.

**Étape 3** — Une semaine avant le DS, il refait le même test, en ciblant les points encore hésitants.

**Étape 4** — La veille du DS, il relit une dernière fois les points restés fragiles, sans tout reprendre depuis le début.

**Conclusion :** Yanis aborde le DS après quatre reprises espacées, sans découvrir le chapitre la veille.

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

**✗ Se** contenter de relire un cours en boucle sans jamais se tester.

**✗ Réviser** tout un chapitre en une seule soirée, la veille du DS.

**✗ Confondre** reconnaître un cours à la relecture avec savoir le restituer seul.

**✗ Ne** réviser qu'une seule matière à la fois, en oubliant les DS des autres matières.

## 7 Tips — pour t'en souvenir

**Se tromper pendant un rappel actif n'est pas un échec :** c'est ce qui montre exactement quoi retravailler.

Un cours repris dans les 10 minutes qui suivent se retient plus longtemps qu'un cours relu seulement le soir.

Une carte de révision efficace pose une seule question par carte, jamais un chapitre entier.

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

Dessine un cerveau au centre. Trace cinq branches colorées : le rappel actif, la répétition espacée, le double codage, la règle des 10 minutes, l'illusion de maîtrise. Ajoute un exemple concret sous chaque branche.



*ta carte mentale, de mémoire...*

## 9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Emma raconte : « J'ai relu deux fois mon cours d'histoire hier soir, je le connais bien, je suis prête pour le DS. »

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

**L'erreur :** Emma confond la relecture d'un cours avec sa maîtrise réelle : c'est l'illusion de maîtrise, pas un rappel actif. Reconnaître un cours pendant la relecture donne une impression de savoir, mais ne prouve pas qu'on peut le restituer sans le support. Le bon réflexe : fermer le cours et le réciter de mémoire, puis comparer avec le texte pour repérer les oublis réels avant le DS.

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

**Exercice 1.** Choisis un cours de la semaine et applique la règle des 10 minutes dès la fin du prochain cours.

---

---

---

---

**Exercice 2.** Construis un calendrier de révision pour ton prochain DS, avec au moins trois reprises espacées avant la date.

---

---

---

---

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

**1. Le rappel actif consiste à :**

- ☐ A relire son cours plusieurs fois de suite
- ☐ B recopier son cours au propre
- ☐ C restituer un cours de mémoire, sans le support, avant de vérifier

**2. La répétition espacée consiste à :**

- ☐ A réviser un même point plusieurs fois, à des jours différents
- ☐ B réviser un point une seule fois, très longtemps
- ☐ C réviser tous les points en une seule séance la veille du DS

**3. L'illusion de maîtrise apparaît quand :**

- ☐ A on reconnaît un cours à la relecture sans pouvoir le restituer seul
- ☐ B on échoue à un rappel actif et on le sait
- ☐ C on prend du retard sur son calendrier de révision

**4. Le double codage consiste à :**

- ☐ A apprendre deux chapitres en même temps
- ☐ B associer un texte à un schéma ou une image
- ☐ C réciter un cours deux fois de suite

**5. La règle des 10 minutes consiste à :**

- ☐ A limiter chaque séance de révision à 10 minutes
- ☐ B attendre 10 minutes avant de commencer à réviser
- ☐ C reprendre un cours dans les 10 minutes suivant sa fin

**6. Sur une carte de révision, le verso sert à :**

- ☐ A noter la réponse au recto et la question au verso
- ☐ B cacher la réponse pendant le rappel actif
- ☐ C recopier une deuxième fois la question

**7. Avant un DS annoncé deux semaines à l'avance, la meilleure stratégie est de :**

- ☐ A tout réviser en une seule soirée juste avant
- ☐ B répartir plusieurs reprises espacées sur les deux semaines
- ☐ C ne réviser que la première moitié du chapitre

**8. Un calendrier de révision sert à :**

- ☐ A prévoir à quels jours reprendre chaque matière avant un DS
- ☐ B remplacer l'emploi du temps du lycée
- ☐ C ne noter que la date du DS

**9. Se tester par rappel actif puis comparer avec le cours permet de :**

- ☐ A repérer précisément les oublis à retravailler
- ☐ B gagner du temps en évitant toute relecture
- ☐ C remplacer le calendrier de révision

**10. Réviser plusieurs matières en même temps, chacune par reprises espacées, permet de :**

- ☐ A n'avancer que sur la matière préférée
- ☐ B éviter d'avoir besoin d'un calendrier de révision
- ☐ C répartir l'effort de mémorisation sur l'ensemble des DS à venir

**12**

## En 30 secondes — ta carte de dernière révision

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

- Reprends chaque cours dans les 10 minutes qui suivent sa fin.
- Teste-toi par rappel actif avant de vérifier avec le cours.
- Espace tes reprises sur plusieurs jours avant chaque DS.
- Méfie-toi de l'illusion de maîtrise : reconnaître n'est pas savoir restituer.

**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](https://reussito.fr/abo)

📖 Débloque toutes les fiches de 2nde : via le QR code ou sur [reussito.fr/seconde](https://reussito.fr/seconde)



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.** Vérifie : as-tu repris le cours dans les 10 minutes suivant sa fin ? Le rappel actif a-t-il été fait sans regarder le cours ?

**Exercice 2.** Vérifie : ton calendrier prévoit-il au moins trois reprises à des jours différents ? La dernière reprise cible-t-elle les points encore hésitants ?

## Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → C** Le rappel actif teste ce qui est vraiment su, en restituant sans le support avant de comparer. *Piège : Relire ou recopier un cours donne une impression de révision sans tester la mémoire réelle.*
- 2 → A** Espacer les reprises dans le temps renforce la mémorisation mieux qu'une seule longue séance. *Piège : Une seule longue séance ou une révision concentrée la veille ne laisse pas le temps aux reprises espacées.*
- 3 → A** Reconnaître un cours à la relecture donne une fausse impression de maîtrise, non vérifiée par un test réel. *Piège : Échouer à un rappel actif ou prendre du retard sont des constats visibles, pas une illusion trompeuse.*
- 4 → B** Associer texte et schéma mobilise deux voies de mémorisation différentes. *Piège : Apprendre deux chapitres à la fois ou réciter deux fois ne change pas la façon dont l'information est codée.*
- 5 → C** Reprendre le cours juste après sa fin ralentit le début de l'oubli. *Piège : Limiter la durée ou attendre avant de commencer ne correspond pas au principe de reprise immédiate.*
- 6 → B** La réponse cachée au verso permet de se tester avant de vérifier. *Piège : Inverser recto et question, ou recopier la question au verso, confond les deux faces de la carte au lieu de séparer question et réponse.*
- 7 → B** Répartir les reprises dans le temps laisse à chaque révision l'effet de la répétition espacée. *Piège : Une révision unique ou partielle prive des bénéfices de l'espacement et laisse des points non couverts.*
- 8 → A** Il organise les reprises espacées dans le temps, matière par matière. *Piège : Remplacer l'emploi du temps ou ne noter que la date finale ignore le rôle de planification des reprises.*
- 9 → A** Comparer le rappel avec le cours cible les points réellement oubliés, plutôt que de tout reprendre. *Piège : Éviter toute relecture ou remplacer le calendrier confond le test avec les autres outils de révision.*
- 10 → C** Le calendrier organise les reprises espacées de chaque matière selon les DS à venir. *Piège : Se limiter à une matière ou se passer de calendrier expose à découvrir un DS non préparé.*