



MÉTHODO · 4E

PRIORITÉ P1

Mémoriser efficacement en 4e

rappel actif et répétition espacée

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

- ✓ Te tester par rappel actif au lieu de relire ton cours.
- ✓ Espacer tes révisions sur plusieurs jours avant un contrôle.
- ✓ Construire des cartes recto-verso efficaces pour réviser.

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 Brevet |
| ☐ 4 · Méthode B | ☐ 11 · QCM chrono (5 min) |
| ☐ 5 · Exemple type Brevet | ☐ 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. En 4e, votre enfant doit apprendre à se tester lui-même plutôt qu'à relire : proposez-lui de vous réciter sa leçon sans le cours sous les yeux.
2. Demandez-lui d'expliquer une notion avec ses propres mots, plusieurs jours après l'avoir vue en classe, pas seulement la veille du contrôle.
3. Signes à surveiller : des révisions faites uniquement la veille, un enfant qui dit tout savoir après une seule relecture, aucune carte ni feuille de rappel.

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

Rappel actif — le fait de récupérer une information de mémoire sans regarder son cours, plutôt que de la relire.

Illusion de maîtrise — le sentiment trompeur de bien connaître une leçon simplement parce qu'on vient de la relire.

Répétition espacée — le fait de revoir une leçon plusieurs fois, à des jours différents et de plus en plus éloignés.

Double codage — la mémorisation d'une information à la fois par les mots et par un schéma ou une image.

Règle des 10 minutes — avant de vérifier une réponse, essayer de la retrouver seul pendant au moins dix minutes, sans regarder le cours.

Verso — le dos d'une fiche ou d'une carte, utilisé pour écrire la réponse sans qu'elle soit visible avec la question.

2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

- 1 **Teste-toi sans regarder le cours avant de vérifier, plutôt que de relire directement.**
exemple → une feuille blanche remplie de mémoire, comparée ensuite au cours.
- 2 **Espace tes révisions sur plusieurs jours, ne révise jamais une seule fois la veille.**
exemple → une leçon revue le jour même, puis trois jours après, puis une semaine après.
- 3 **Vérifie que tu sais vraiment restituer une leçon fermée : relire n'est pas mémoriser.**
exemple → réciter sans le cours sous les yeux, pas seulement reconnaître les mots en les relisant.
- 4 **Associe chaque mot-clé à un schéma ou une image, en plus du texte.**
exemple → un dessin simple à côté d'une date ou d'une formule.
- 5 **Écris une question au recto d'une carte et la réponse au verso, jamais les deux visibles ensemble.**
exemple → la question d'un côté, la réponse cachée de l'autre.
- 6 **Laisse au moins dix minutes de recherche avant de vérifier une réponse.**
exemple → chercher seul, sans retourner la carte trop vite.

3 Méthode A — Réviser une leçon avec le rappel actif

Exemple suivi : une leçon d'histoire-géographie sur dix jours.

- Étape 1** Ferme ton cours et prends une feuille blanche.
- Étape 2** Écris tout ce dont tu te souviens de la leçon, sans regarder.
- Étape 3** Compare ensuite avec le cours et note ce qui manque.
- Étape 4** Recommence le lendemain, puis trois jours après, puis une semaine après.

4 Méthode B — Construire une carte à réviser avec le verso

Exemple suivi : des cartes de vocabulaire ou de définitions.

Étape 1 Écris une question précise au recto de la carte.

Étape 2 Écris la réponse complète au verso, jamais visible avec la question.

Étape 3 Essaie de répondre seul avant de retourner la carte.

Étape 4 Trie les cartes : celles réussies reviennent plus tard, celles ratées reviennent le lendemain.

5 Exemple type Brevet — rédigé pas à pas

Léa doit apprendre une leçon d'histoire-géographie pour un contrôle dans dix jours.

Étape 1 — Le jour même, elle lit la leçon une fois puis ferme son cours.

Étape 2 — Elle écrit sur une feuille tout ce dont elle se souvient, sans regarder.

Étape 3 — Elle compare avec le cours, note ce qui manque et refait un rappel actif trois jours après.

Étape 4 — Une semaine après, elle recommence une dernière fois avant le contrôle.

Conclusion : Le jour du contrôle, Léa restitue la leçon sans hésiter, sans l'avoir relue la veille au soir.

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

X Relire son cours en pensant que cela suffit à le mémoriser.

X Réviser une seule fois, la veille du contrôle, sans répétition espacée.

X Regarder la réponse au verso avant d'avoir vraiment cherché.

X Faire un schéma sans les mots, ou l'inverse, sans jamais associer les deux.

7 Tips — pour t'en souvenir

Teste ton rappel actif avant de relire : c'est l'effort de recherche qui fixe la mémoire.

Espace tes révisions sur plusieurs jours, jamais tout la veille.

Un schéma à côté des mots se retrouve plus vite en mémoire qu'un texte seul.

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

Dessine un cerveau au centre. Trace quatre branches colorées : le rappel actif, la répétition espacée, le double codage, les cartes recto-verso. Ajoute un exemple concret sous chaque branche.



ta carte mentale, de mémoire...

9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Hugo raconte : « La veille du contrôle, je relis mon cours plusieurs fois d'affilée, je trouve que je connais bien tout. »

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

L'erreur : Hugo confond relire son cours avec le mémoriser réellement, et révise en une seule fois la veille. Relire donne l'impression de connaître une leçon, car les mots semblent familiers, mais cela ne prouve pas qu'on peut la restituer seul. Réviser une seule fois la veille ne laisse pas le temps à la mémoire de fixer l'information. Le bon réflexe : tester son rappel actif sans regarder le cours, plusieurs jours avant le contrôle, avec une répétition espacée.

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

Exercice 1. Choisis une leçon récente. Ferme ton cours et écris tout ce dont tu te souviens sur une feuille blanche.

Exercice 2. Crée cinq cartes recto-verso sur une leçon en cours : question au recto, réponse complète au verso.

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

1. Le rappel actif consiste à :

- ☐ A essayer de se souvenir sans regarder le cours
- ☐ B relire le cours plusieurs fois
- ☐ C recopier le cours mot à mot

2. L'illusion de maîtrise, c'est :

- ☐ A savoir vraiment restituer une leçon seul
- ☐ B croire connaître une leçon simplement parce qu'on vient de la relire
- ☐ C un exercice de mémorisation à faire chaque soir

3. La répétition espacée signifie :

- ☐ A revoir une leçon plusieurs fois, à des jours de plus en plus éloignés
- ☐ B revoir une leçon une seule fois, très longtemps
- ☐ C revoir toutes les leçons le même soir

4. Le double codage associe :

- ☐ A deux relectures du même texte
- ☐ B deux séances le même jour
- ☐ C les mots d'une leçon à un schéma ou une image

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

- ☐ A recopier la question une seconde fois
- ☐ B écrire la réponse, invisible tant qu'on n'a pas cherché
- ☐ C dessiner uniquement une image sans texte

6. La règle des dix minutes conseille de :

- ☐ A chercher la réponse seul au moins dix minutes avant de vérifier
- ☐ B attendre dix minutes avant de commencer à réviser
- ☐ C réviser seulement dix minutes par leçon

7. La meilleure stratégie la veille d'un contrôle est de :

- ☐ A relire tout le cours pour la première fois
- ☐ B réviser uniquement les leçons faciles
- ☐ C faire un dernier rappel actif sur les leçons déjà espacées les jours précédents

8. Comparer sa feuille de rappel actif avec le cours sert à :

- ☐ A uniquement recopier ce qui est déjà su
- ☐ B repérer précisément ce qui manque pour cibler la prochaine révision
- ☐ C remplacer complètement la relecture du cours

9. Un schéma dessiné à côté des mots d'une leçon illustre :

- ☐ A le double codage
- ☐ B l'illusion de maîtrise
- ☐ C la règle des dix minutes

10. Trier les cartes de révision entre réussies et ratées permet de :

- ☐ A réviser uniquement les cartes réussies
- ☐ B supprimer les cartes ratées
- ☐ C faire revenir plus souvent les cartes ratées que les réussies



12

En 30 secondes — ta carte de dernière révision

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

- Teste-toi sans regarder le cours, puis compare pour repérer ce qui manque.
- Espace tes révisions sur plusieurs jours, jamais une seule fois la veille.
- Associe toujours les mots d'une leçon à un schéma.

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



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 4e : via le QR code ou sur reussito.fr/4e



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 écrit sans regarder le cours ? As-tu comparé ensuite pour repérer ce qui manque ?

Exercice 2. Vérifie : chaque carte a-t-elle une réponse complète au verso, invisible avec la question ?

Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → A** Chercher dans sa mémoire fixe mieux l'information que la relecture. *Piège : Relire ou recopier donne une impression de connaître sans vérifier la restitution réelle.*
- 2 → B** C'est une impression trompeuse, pas une vraie restitution. *Piège : Confondre l'illusion de maîtrise avec une vraie restitution ou un exercice ignore son sens d'impression trompeuse.*
- 3 → A** L'espacement dans le temps fixe mieux l'information. *Piège : Une seule révision longue ou tout regrouper le même soir ne laisse pas le temps d'espacement nécessaire.*
- 4 → C** Combiner mots et image renforce la mémorisation. *Piège : Deux relectures ou deux séances ne mobilisent qu'un seul mode, les mots, sans image associée.*
- 5 → B** Cacher la réponse force une vraie recherche avant de vérifier. *Piège : Recopier la question ou dessiner sans texte ignore le rôle du verso, cacher la réponse le temps de la recherche.*
- 6 → A** Un temps de recherche suffisant force un vrai rappel actif. *Piège : Attendre avant de commencer ou limiter le temps total confond le délai de recherche avec une pause ou une durée totale.*
- 7 → C** Un dernier rappel actif consolide un travail déjà réparti dans le temps. *Piège : Découvrir le cours la veille ou choisir les leçons faciles laisse les vraies difficultés non travaillées.*
- 8 → B** La comparaison cible les lacunes réelles à retravailler. *Piège : Recopier ce qui est su ou croire que la comparaison remplace toute relecture ignore son rôle de repérage des lacunes.*
- 9 → A** Associer mots et image est la définition même du double codage. *Piège : L'illusion de maîtrise et la règle des dix minutes désignent d'autres notions, une impression trompeuse et un délai de recherche.*
- 10 → C** Les cartes ratées ont besoin de plus de répétition que les cartes déjà maîtrisées. *Piège : Se concentrer sur les cartes réussies ou supprimer les ratées laisse les vraies difficultés sans révision supplémentaire.*