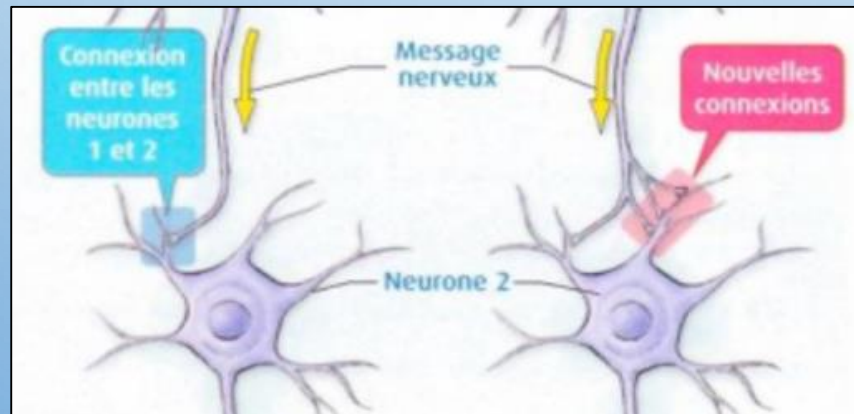


BIEN RÉUSSIR : JE ME METS EN CONDITION !

Il est maintenant prouvé que

- le sommeil,
- l'alimentation et l'exercice physique permettent d'améliorer ses capacités d'apprentissage.



BIEN RÉUSSIR : JE SUIS ACTEUR !

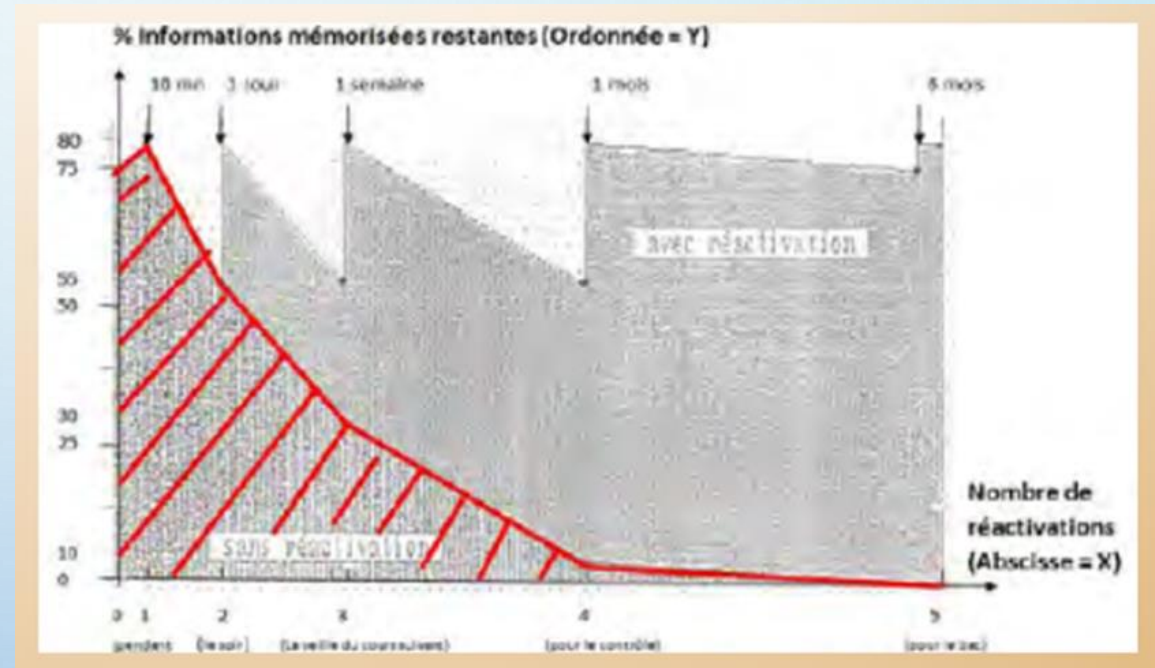
- SI JE SUIS ACTEUR, ALORS JE RETIENS À 90% CE QUE JE FAIS !

- JE SUIS ATTENTIF,
- JE PARTICIPE
- ET JE M'INVESTIS ET JE FAIS LES EXERCICES



BIEN RÉUSSIR : J'ENTRAINE MA MÉMOIRE !

- **APPRENDRE DANS LE TEMPS** : POUR MÉMORISER À LONG TERME
- **S'ENTRAINER POUR AUTOMATISER** : TRÈS IMPORTANT POUR RÉUSSIR LE FORMAT 3



BIEN RÉUSSIR : J'APPRENDS DE MES ERREURS !

- L'APPRENTISSAGE N'EST PAS UN PROCESSUS LINÉAIRE. IL PASSE PAR ESSAIS, TÂTONNEMENTS, ERREURS, ÉCHECS...



- L'ERREUR, SI ELLE EST REPÉRÉE ET ANALYSÉE, PERMET UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE LA NOTION ÉTUDIÉE : DONC JE ME TESTE EN PARTICIPANT !

BIEN RÉUSSIR, UNE MÉTHODE POUR ÉTUDIER SES LEÇONS :

- **ÉCRIRE AU BROUILLON TOUT CE DONT ON
SE SOUVIENT**
- **REPRENDRE LE COURS ET COMPARER**
- **NOTER SUR UNE FEUILLE LES ÉLÉMENTS
MANQUANTS ET LES APPRENDRE (FAIRE
UNE FICHE PERSONNALISÉE)**

BIEN RÉUSSIR, PRÉPARER UN CONTRÔLE BILAN :

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- **SE LAISSER DÉCONCENTRER : TÉLÉPHONE...**
- **LIRE LE COURS NE SERT À RIEN !**
- **RÉVISER AU DERNIER MOMENT NE SERT À RIEN !**

BIEN RÉUSSIR, PRÉPARER UN CONTRÔLE BILAN :

CE QU'IL FAUT FAIRE :

- COMMENCER À RÉVISER DÈS QUE LE PROFESSEUR ANNONCE LE CONTRÔLE
- REFAIRE (PAS RELIRE !) LES EXERCICES CORRIGÉS EN CLASSE (LEÇON, DM...)
- REFAIRE D'AUTRES EXERCICES
- VÉRIFIER QU'ON SAIT SON COURS (FORMULES...)
- FAIRE DES FICHES PERSONNALISÉES OU CARTES MENTALES
- SE POSER DES QUESTIONS

BIEN RÉUSSIR, PRÉPARER UN CONTRÔLE BILAN :

AU MOMENT DU CONTRÔLE :

- **LE STRESS : C'EST NORMAL !**
- **COMMENCER PAR UN EXERCICE QUI SEMBLE FACILE**
- **NE PAS PERDRE DE TEMPS**
- **NE PAS LAISSER TOMBER, ESSAYER ET ESSAYER ENCORE !**

BIEN RÉUSSIR, FAIRE DES MATHS :

- CE N'EST PAS TROUVER, C'EST CHERCHER ET NE PAS ABANDONNER
- C'EST S'ENTRAÎNER !
- UTILISER DES RESSOURCES
- A LA FIN, TU PRENDRAS GOUT AUX MATHÉMATIQUES !

