



Methodologie

2020-2021

Pascal Lafourcade

ÉCHEC



CAUSES

- Méthodologie
- Organisation
- Motivation
- Orientation
- Temps de travail
- Addictions
- Trouble du sommeil
- Hygiène de vie ...

Publics à besoins spécifiques

- Handicap
- Longue maladie
- Pratique sportive ou artistique de haut niveau
- Entrepreneuriat
- Engagement (activité salariée ou associative, service civique, réservistes, sapeurs-pompiers, chargé.e de famille, ...)

Aa	Bb	Cc
Dd	Ee	Ff
Gg	Hh	Ii
Jj	Kk	Ll
Mm	Nn	Oo

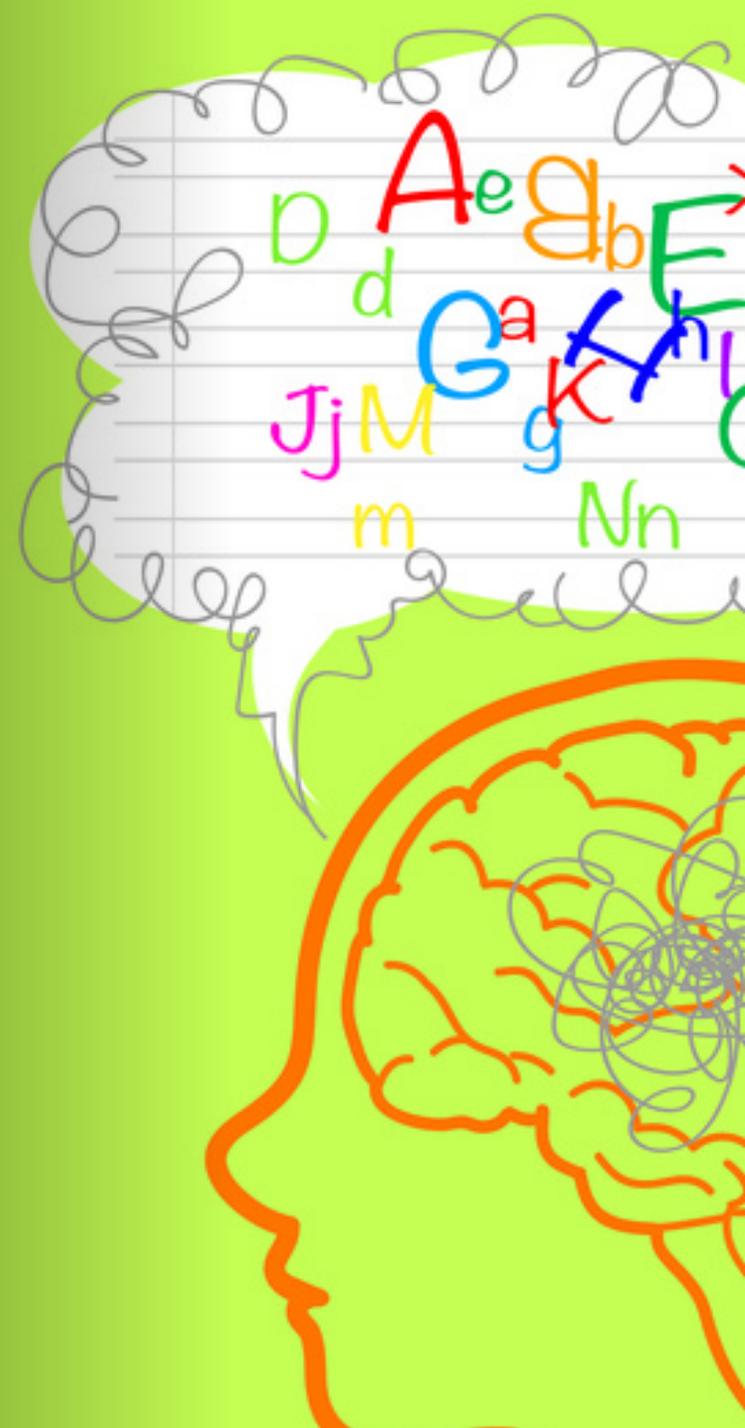


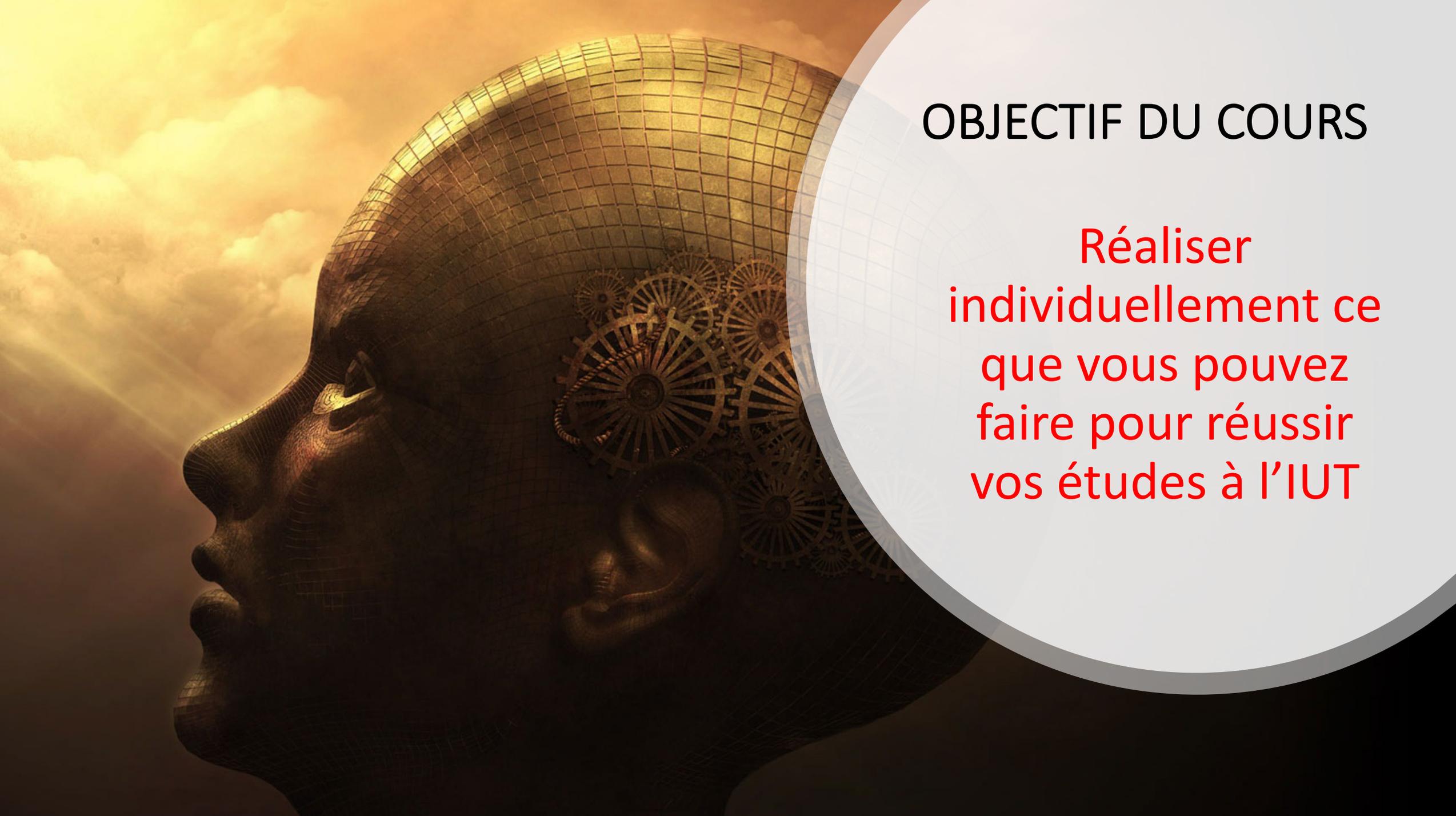
Publics à besoins spécifiques

- Handicap
- Longue maladie
- Pratique sportive ou artistique de haut niveau
- Entrepreneuriat
- Engagement (activité salariée ou associative, service civique, réservistes, sapeurs-pompiers, chargé.e de famille, ...)

Tout aménagement fait l'objet d'un contrat pédagogique entre vous et l'université.

**ANTICIPER !
NE SOYEZ PAS TIMIDE**



The image features a golden, metallic head of a woman in profile, facing left. The head is composed of a grid of small squares, giving it a mesh-like appearance. Inside the head, several interlocking gears of various sizes are visible, suggesting a connection between the human mind and mechanical or technological processes. The background is a bright, golden sky with soft, glowing clouds. A large, white, semi-circular shape overlaps the right side of the image, containing text.

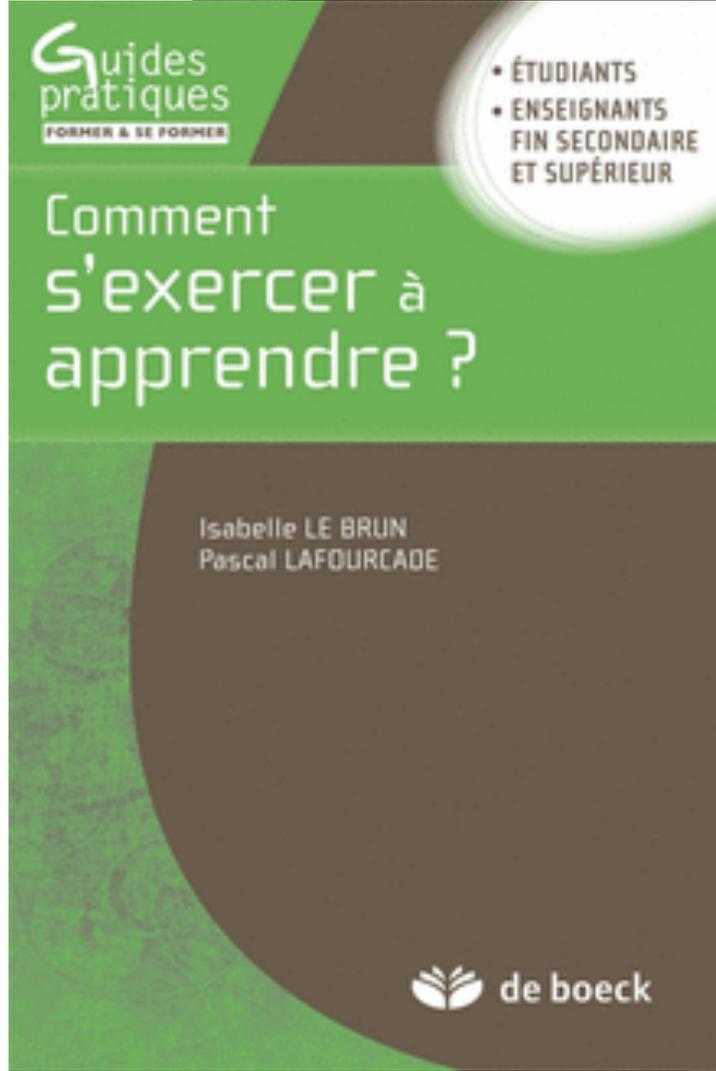
OBJECTIF DU COURS

Réaliser
individuellement ce
que vous pouvez
faire pour réussir
vos études à l'IUT

Apprendre

- Processus complexe
 - Être attentif et actif
 - Pas de recette
 - Le Savoir ne s'achète pas
-





- Approche neuroscientifique
- Fonctionnement du cerveau
- Théorie
- Exercices pratiques

Plan

- **I Lycée vs IUT**
- **II Règles du jeu**
- **III Pièges confinement**
- **IV Mémorisation**
- **V Attention**
- **VI Hygiène de vie**
- **VII Émotions**

Plan

- **I Lycée vs IUT**
- **II Règles du jeu**
- **III Pièges confinement**
- **IV Mémorisation**
- **V Attention**
- **VI Hygiène de vie**
- **VII Émotions**

An illustration of a hand holding a yellow pencil, pointing towards a checklist on a wooden desk. The checklist has five items, with the first, second, and fourth items marked with green checkmarks. The background is a light gray gradient.

Sondages

- 1) Moyenne au BAC
- 2) Temps de travail personnel par semaine

Lycée vs IUT

- Trimestre
- Conseil Classe
- Parents
- 1 Equipe enseignante / 1 an
- Contrôle et Devoirs
- Répétitions
- Bulletin de notes

- Semestre
- Jury
- Vie en autonomie
- Equipes multiples / 7 semaines
- Partiel et DS
- Rythme peu de rédite
- Pas de bulletin

VIDEO de Théo



- <https://sancy.iut-clermont.uca.fr/~lafourcade/VIDEOS/Theo2.mp4>

Plan

- I Lycée vs IUT
- **II Règles du jeu**
- III Pièges confinement
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

Fonctionnement à l'IUT

Semestres :

$$S1 = P1 + P2$$

$$S2 = P3 + P4$$

$$1A = S1 + S2$$

$$2A = S3 + S4 + \text{Stage}$$

Dangers

Rater la P1 => suite compliquée

Rater le S1 => Difficile

Rater 1A => Dangereux

Commencer à travailler dès maintenant...

TOUTES LES
MATIERES
COMPTENT !



COMMUNICATION



EXPRESSION



ANGLAIS



ECO-GESTION



Toutes importantes pour votre futur métier !

Règles sanitaires

- Pour se protéger
- Pour protéger les autres
- Éviter le re-confinement et passer en tout à distance !

- Chaque UE sa pédagogie :
 - Présentiel ou Hybride ou Distanciel total
 - Contrôle continu ou examen écrit ou à distance ou autres ...

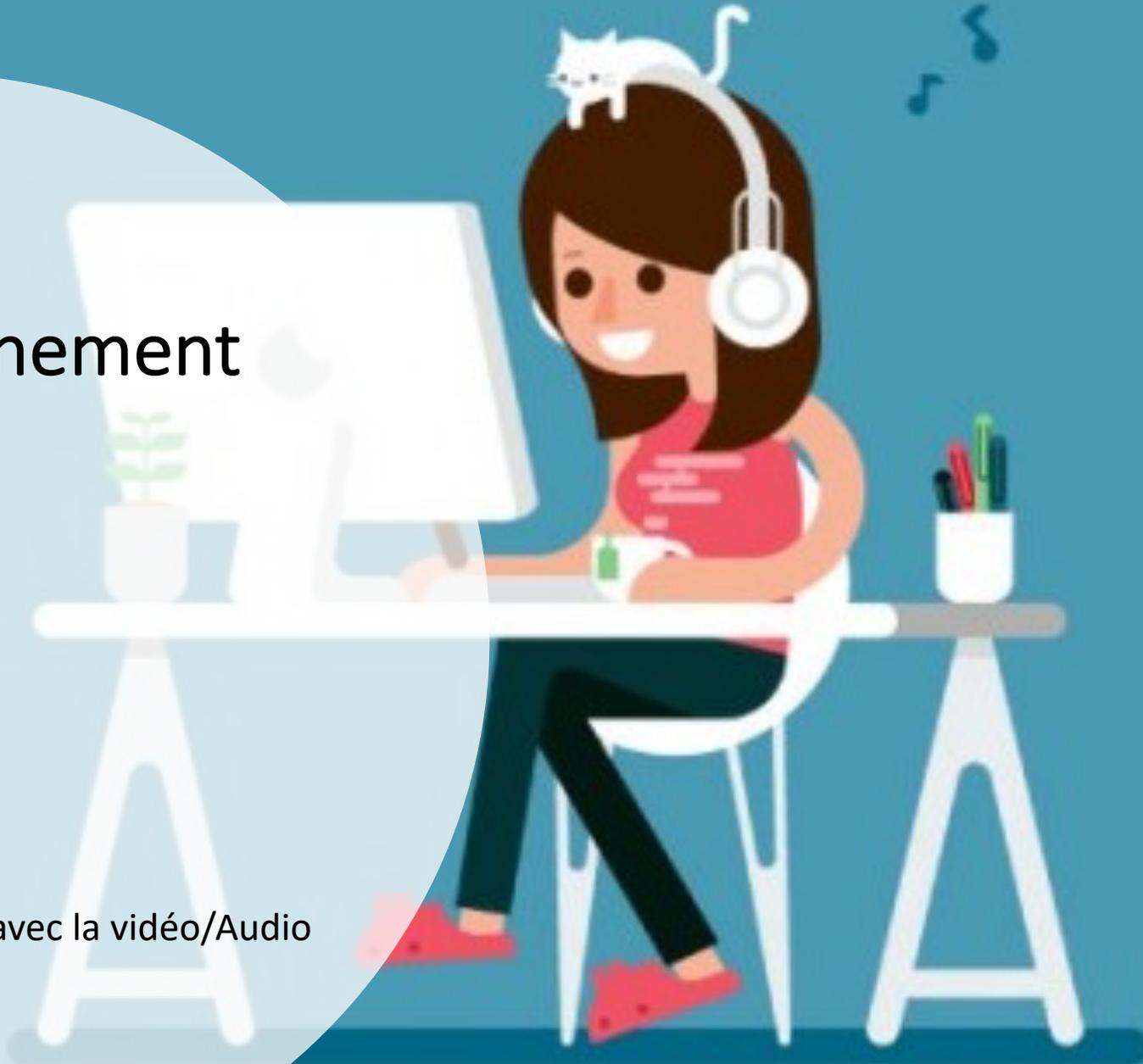
Bien comprendre les règles !

Plan

- I Lycée vs IUT
- II Règles du jeu
- **III Pièges confinement**
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

Télé-enseignement

- Liberté factice
- Grande autonomie
- Multitude de distracteurs
- Problèmes réseau
- Problèmes matériel
- Bruits
- Décrochage attentionnel avec la vidéo/Audio



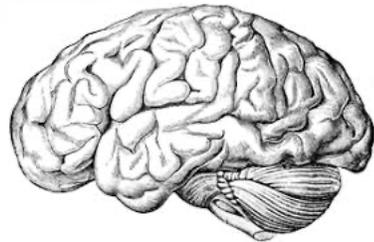
Conseils, surtout à distance

- **Participation active**
 - ⇒ Poser des questions au moindre doute
Cours, TD et TP
 - ⇒ Meilleure compréhension
 - ⇒ Facilite l'apprentissage
- **Autonomie**
- **Rythme régulier de travail**



Le piège « Google est mon ami »

- Savoir poser les bonnes questions
- Réponses personnalisées
- Trop de résultats à analyser
- Chronophage !



Mieux vaut utiliser son cerveau !

est mon ami...

S'organiser



Définir des objectifs



TODO Listes



Gérer son temps



Prioriser :
urgent vs important





Aspects Techniques

- **Matériel :**

Ordi, casque, micro, vidéo, connexion, imprimante, scanner...

- **Environnement de travail :**

Lieu, bureau, chaise, calme...

- **Outils :**

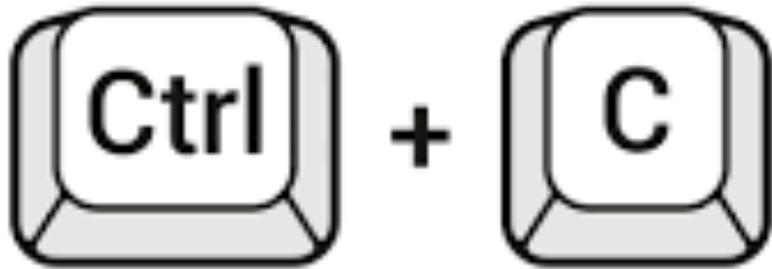
- **SSH, X2Go**, Teams, BBB, Discord...

- **Linux**, Windows, Mac

- Rocket, **Mails => Client LOURD**

- **Sauvegardes**

Tricher ... une facilité à distance



- COPIER/ COLLER
- Pas vu pas pris ! **Fausse impression**
- Les professeurs sont plus vigilants
- Les conséquences sont plus graves !

Vous apprenez un métier !



Favorise les inégalités

- Sociales
- Numériques
- Financières
- Motivationnelles
- Professionnelles
- Savoir
- Compétences

Risques psychologiques

Isolement

Démotivation

Déprime

Décrochage

Addiction



5 points à retenir

- Ne perdez pas le contact
- Communiquez
- Organisez vous
- Gardez un rythme
- Soyez vigilants !



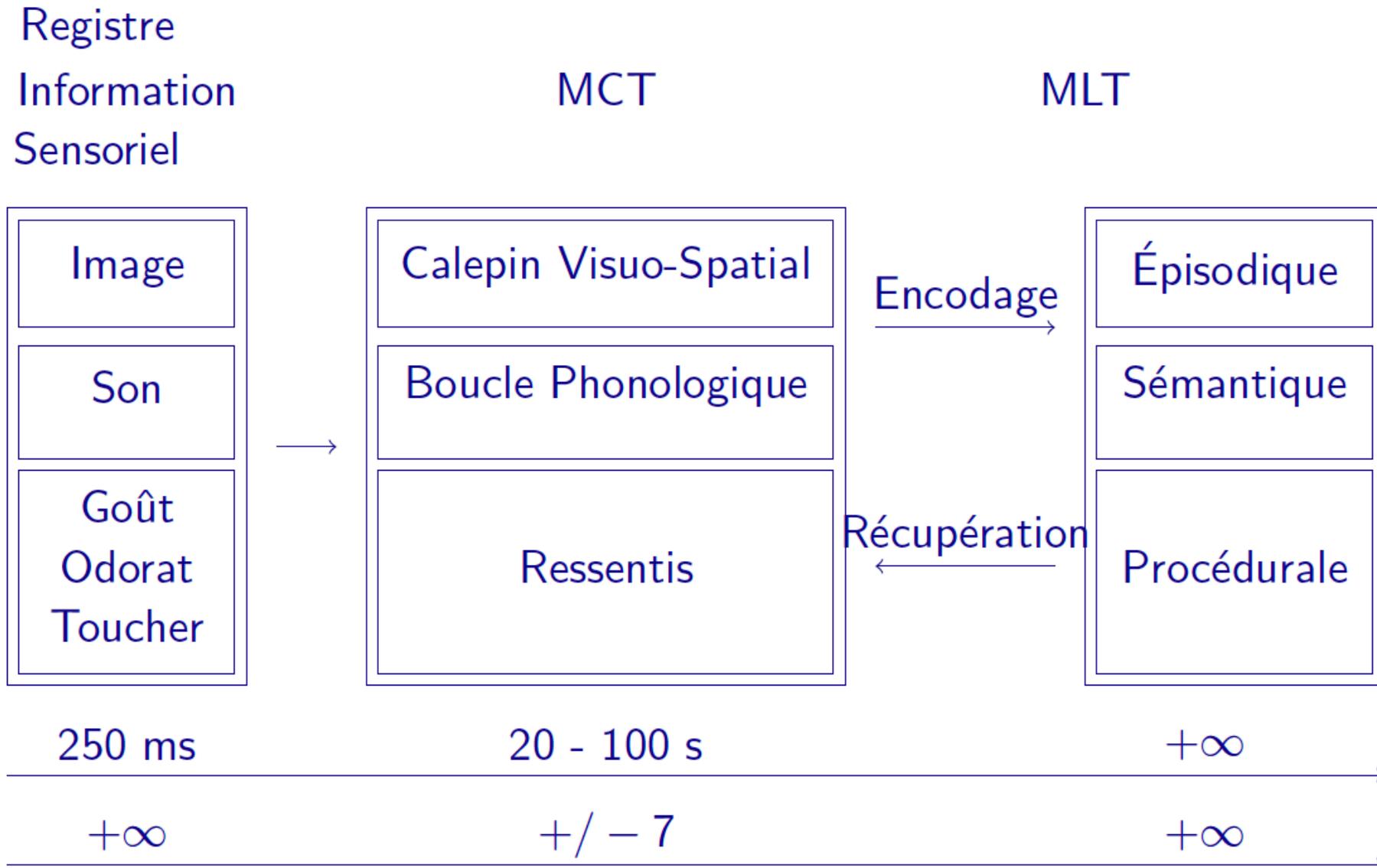
Plan

- I Lycée vs IUT
- II Règles du jeu
- III Pièges confinement
- **IV Mémorisation**
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions



Empan mnésique

Structure de la mémoire Baddeley 1976



Encodage Exo 2 Page 26 du Livre





Modalité encodage

Exo 3 page 27

Histoire de famille

Histoire de famille

Marc est le père de Patrick et Frédéric

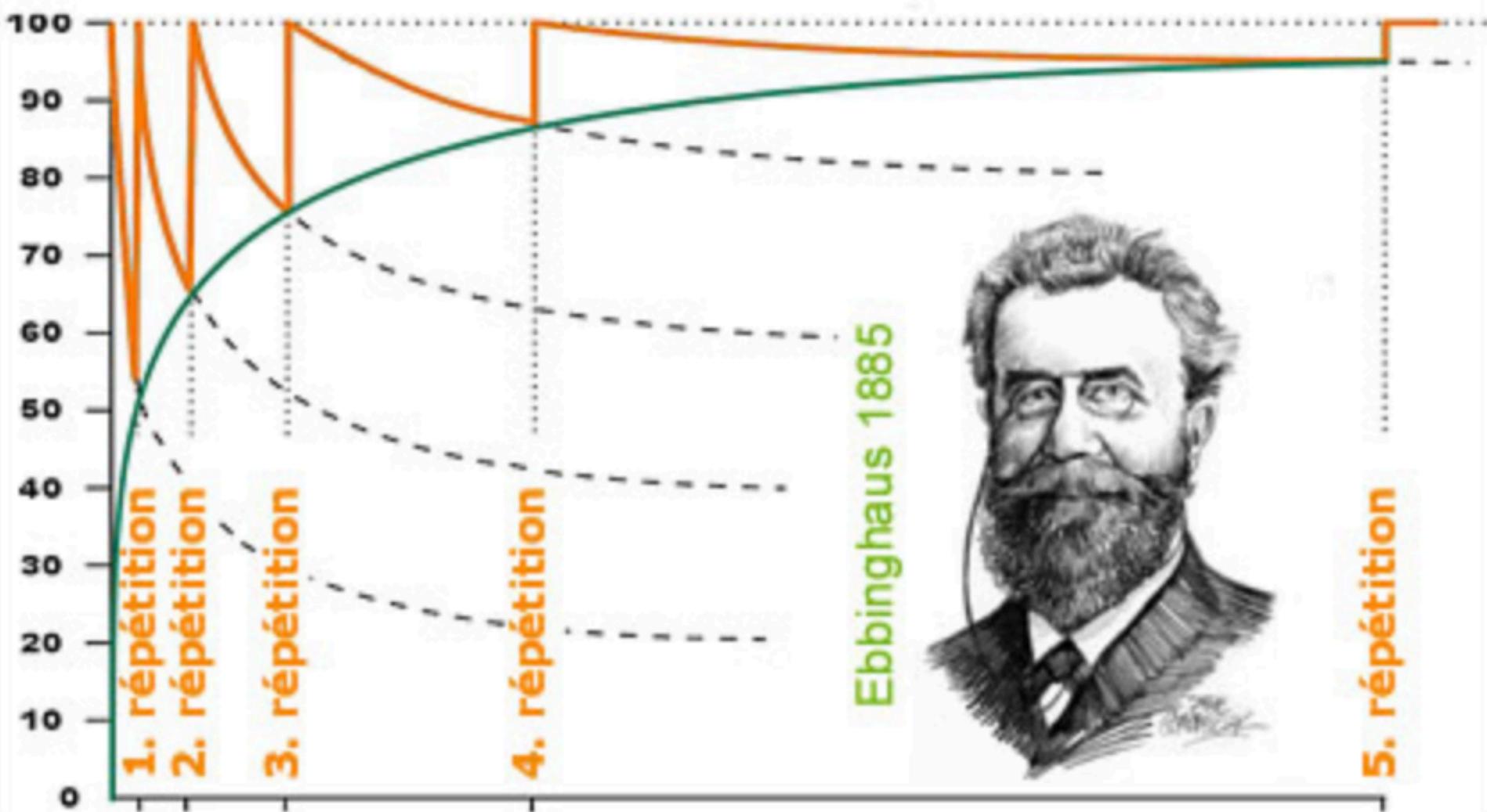
Patrick est le père de Théo

Questions en ligne

- Lien

Probabilité de
rappel correct

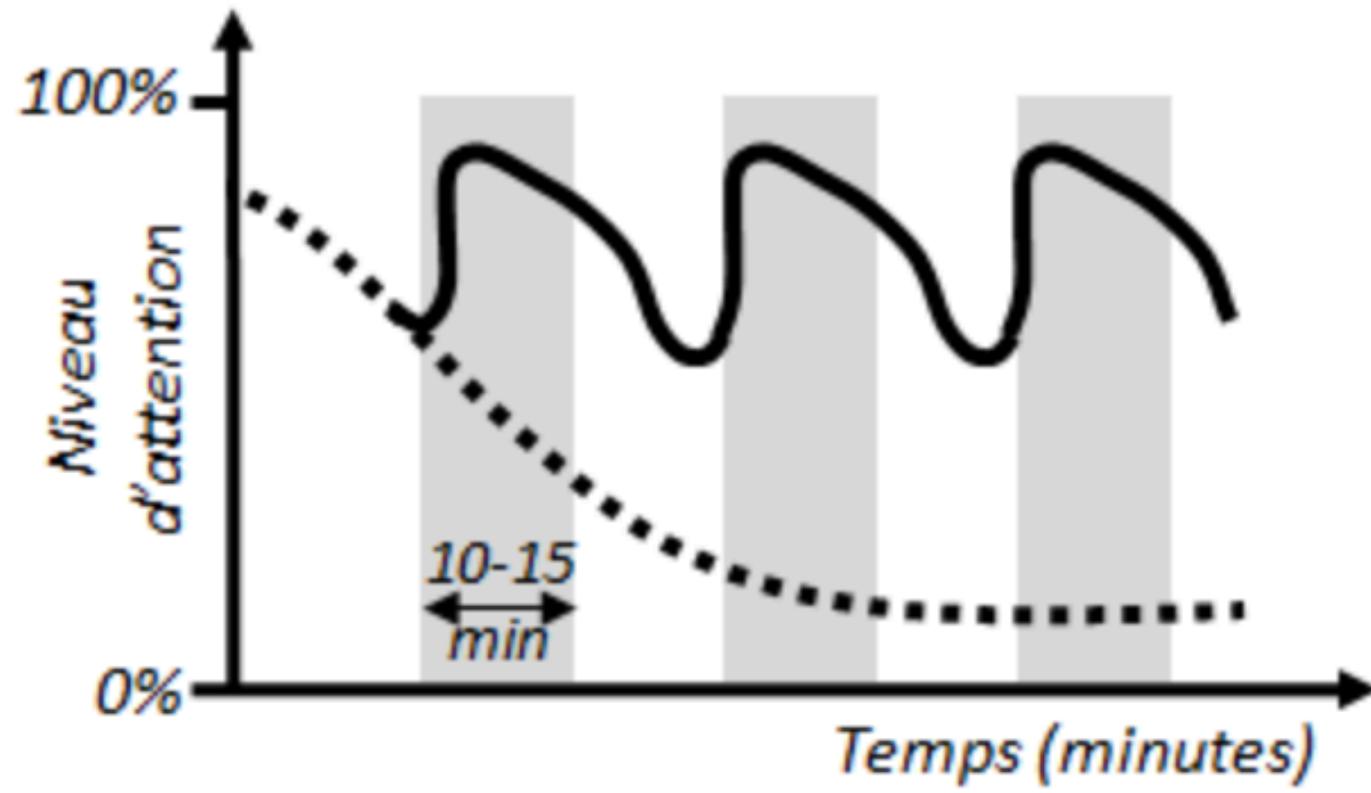
La courbe d'oubli



Plan

- I Lycée vs IUT
- II Règles du jeu
- III Pièges confinement
- IV Mémorisation
- **V Attention**
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

Courbe de l'attention





Attention
accrue
pour survivre



Vous savez être attentif



Quand vous travaillez
et en cours c'est la même chose



Conseils, surtout à distance

- Détecter la perte d'attention
- Eliminer les distracteurs



Video sur le portable

<https://sancy.iut-clermont.uca.fr/~lafourcade/VIDEOS/Attention/Attention-suisse.mp4>

QCM



Plan

- I Lycée vs IUT
- II Règles du jeu
- III Pièges confinement
- IV Mémorisation
- V Attention
- **VI Hygiène de vie**
- VII Émotions



Alimentation



Sommeil

- Test Epworth





Test Audit

- [Lien](#)



Alcool
3 800 000



Tabac
13 400 000



Cannabis
1 400 000



Jeux excessifs
600 000

**Les quatre principales
addictions en chiffres**



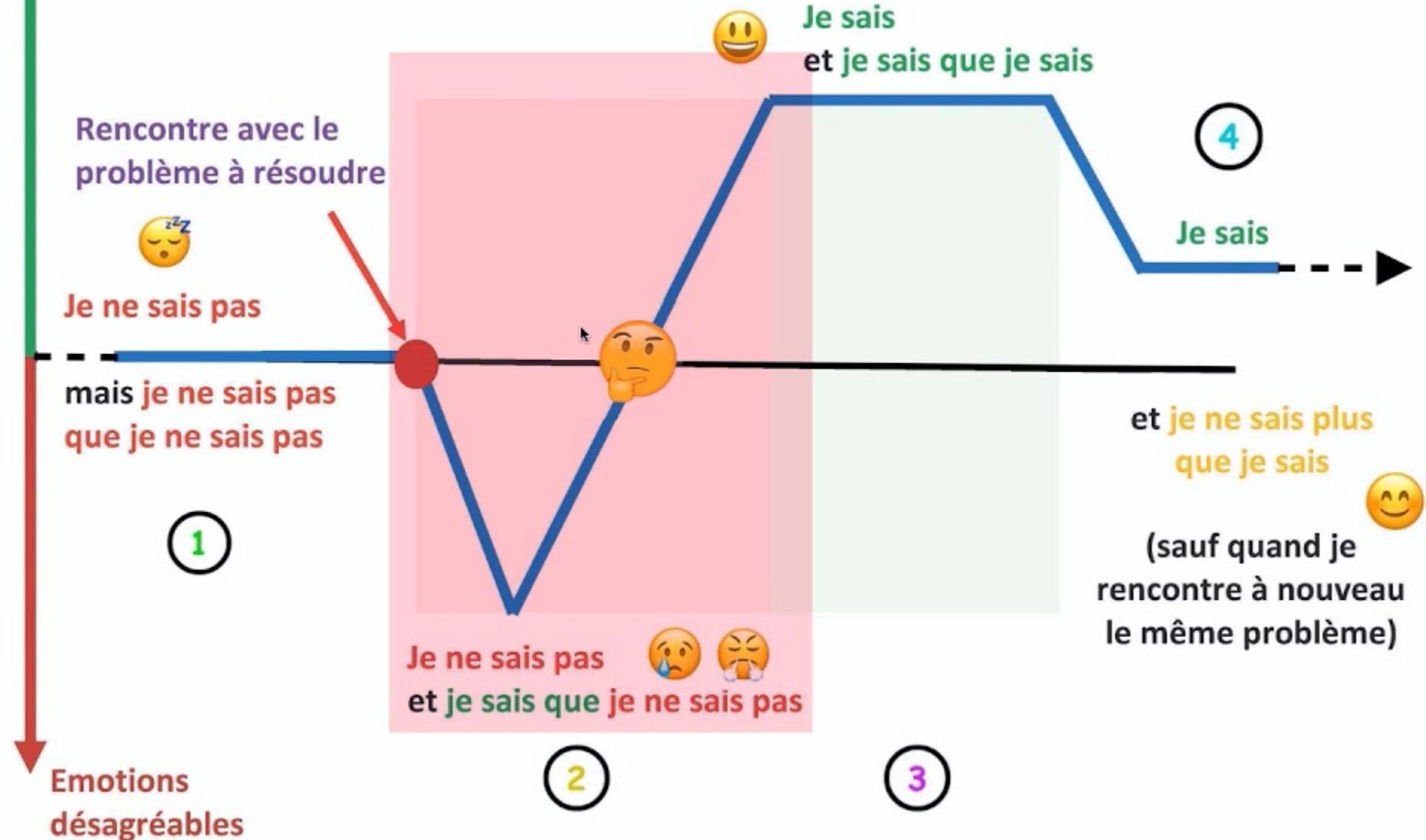
Plan

- I Lycée vs IUT
- II Règles du jeu
- III Pièges confinement
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- **VII Émotions**

Emotions agréables

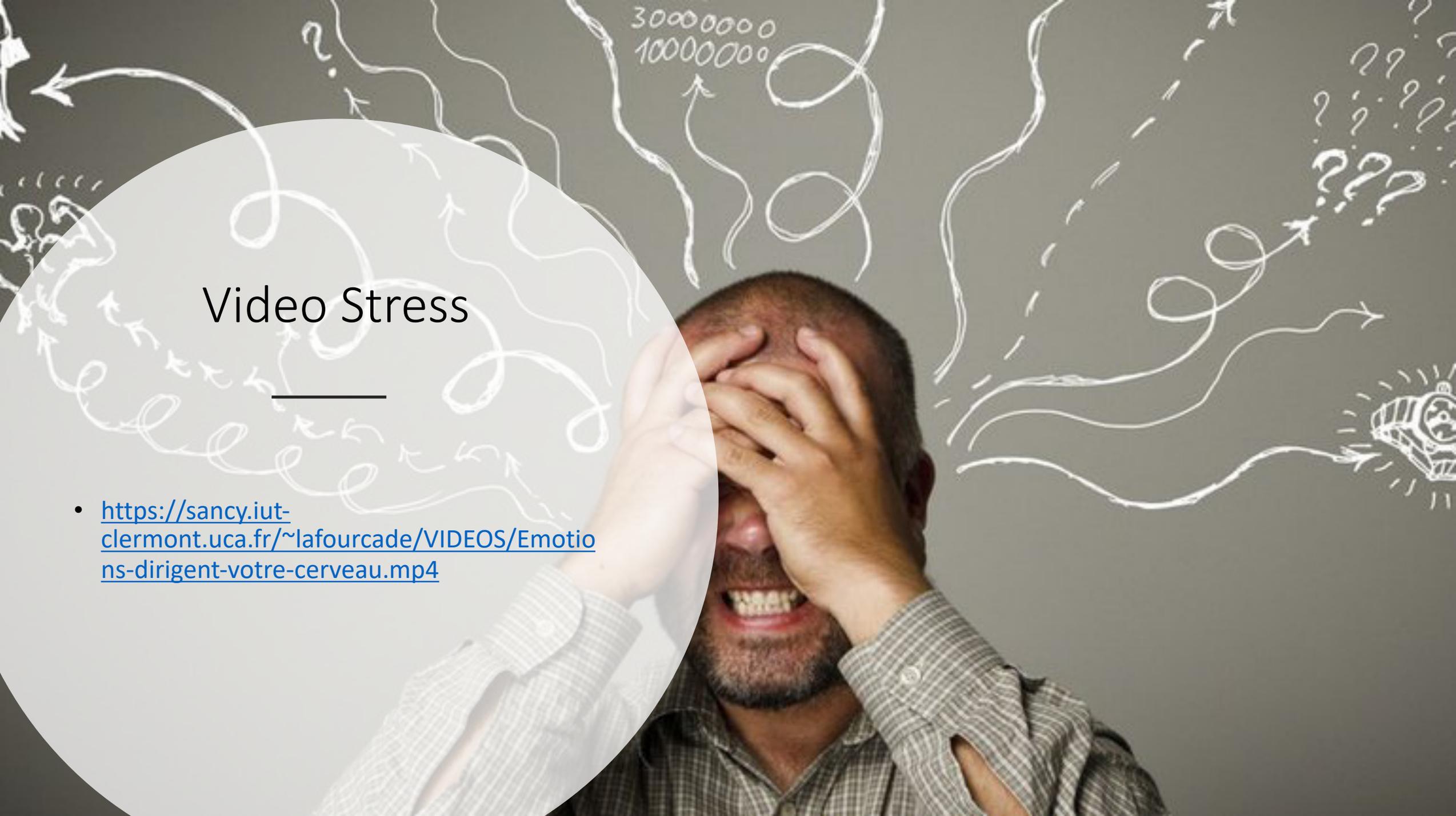
DK-SQ0- Courbe d'apprentissage

KORICHI - V4.0 2018



Video Stress

- <https://sancy.iut-clermont.uca.fr/~lafourcade/VIDEOS/Emotions-dirigent-votre-cerveau.mp4>



A woman with long brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the right with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. The background is a composite image featuring a large, stylized brain composed of various gears and mechanical parts, overlaid with vibrant, colorful splashes of paint in shades of red, yellow, green, and blue. The overall aesthetic is modern and creative, suggesting themes of cognitive processes, problem-solving, and mental organization.

5 choses à retenir

- Comprendre et respecter les règles du jeu
- Hygiène de vie : alimentation, sommeil ...
- S'organiser : TODO listes, anticiper
- Gestion des émotions
- Attention et Télétravail



Questions

pascal.lafourcade@uca.fr

