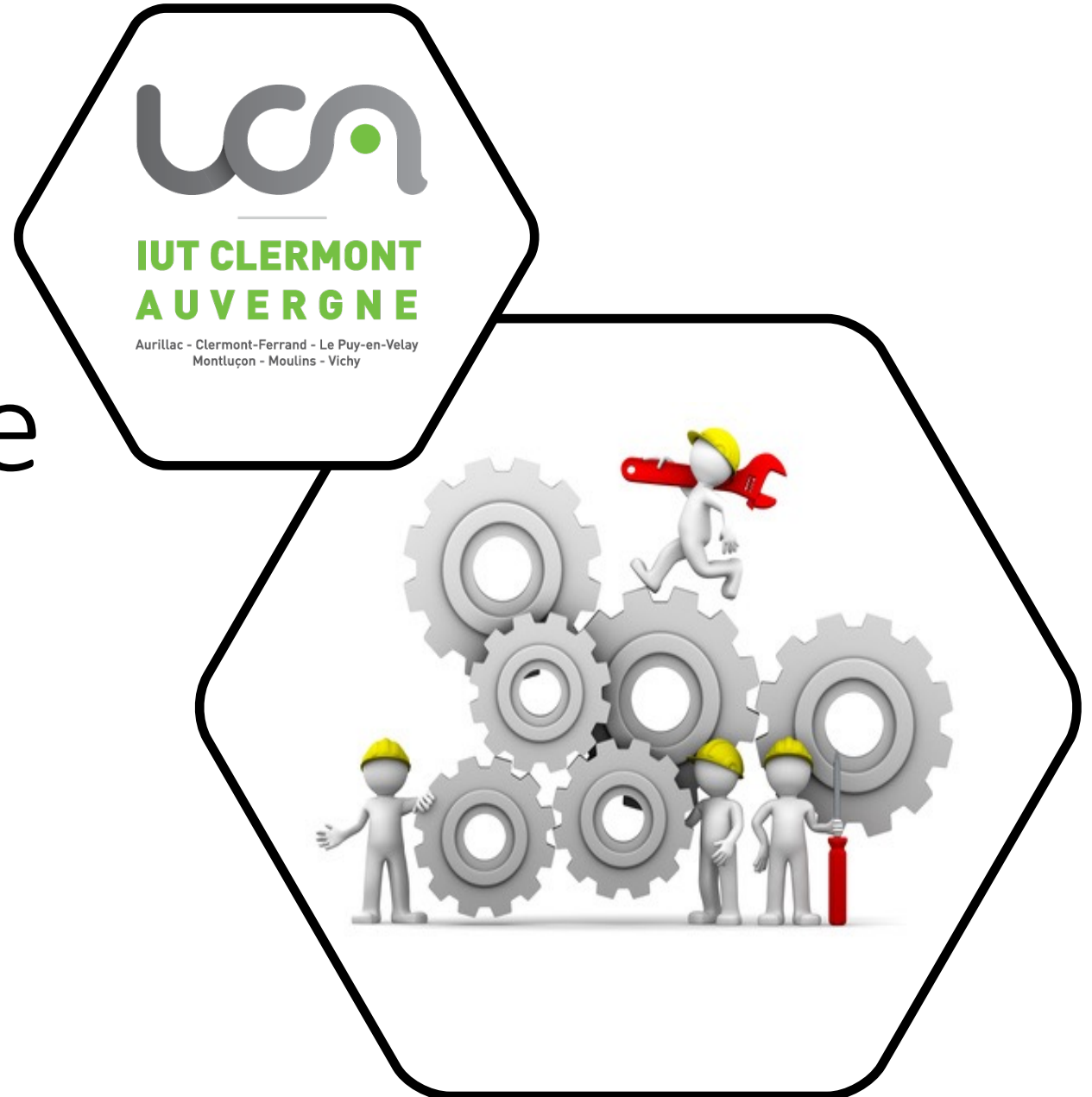


Méthodologie

BUT 2023-2024

Laurent Giraud et **Pascal Lafourcade**



ÉCHEC

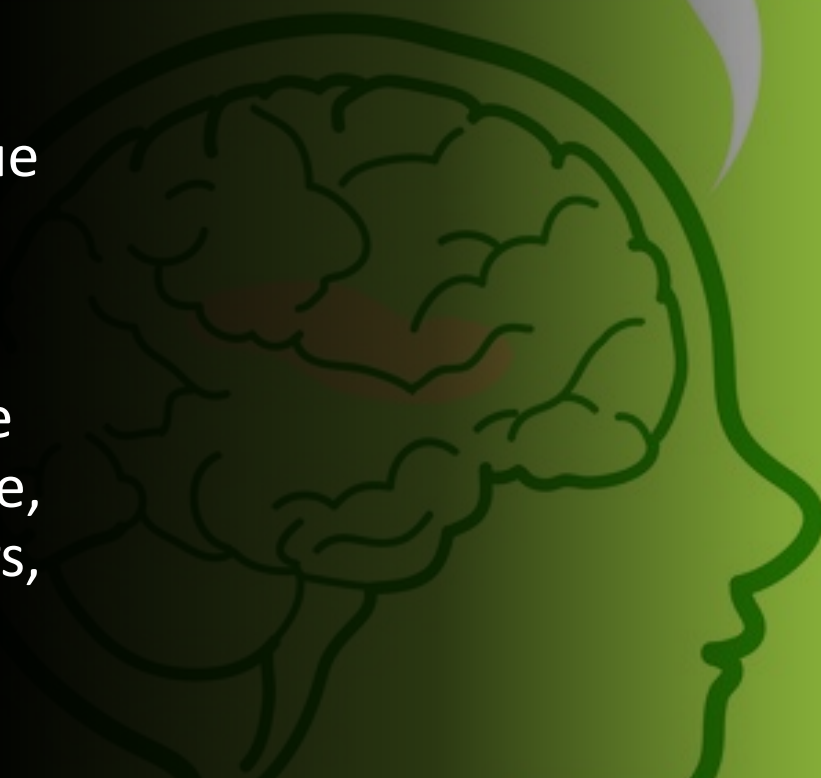
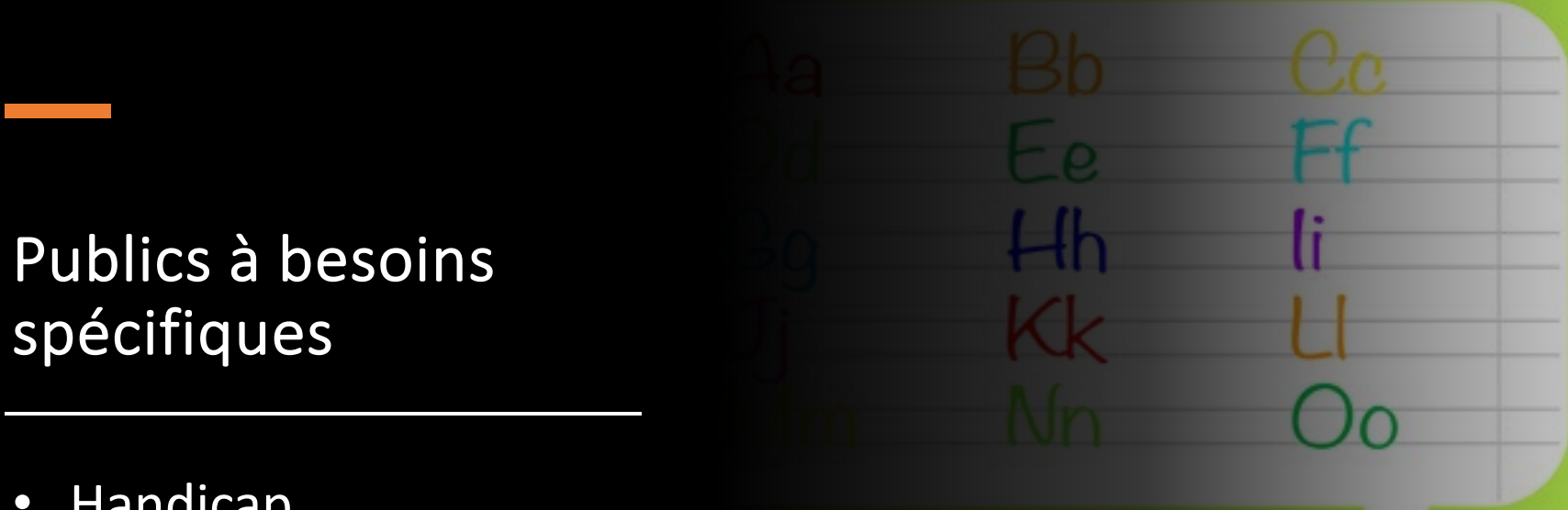
CAUSES

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

REGLE 1 : RESPECT DES CONSIGNES !

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, ...)



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**





OBJECTIF DU COURS

Réaliser
individuellement ce
que vous pouvez
faire pour réussir
vos études en BUT

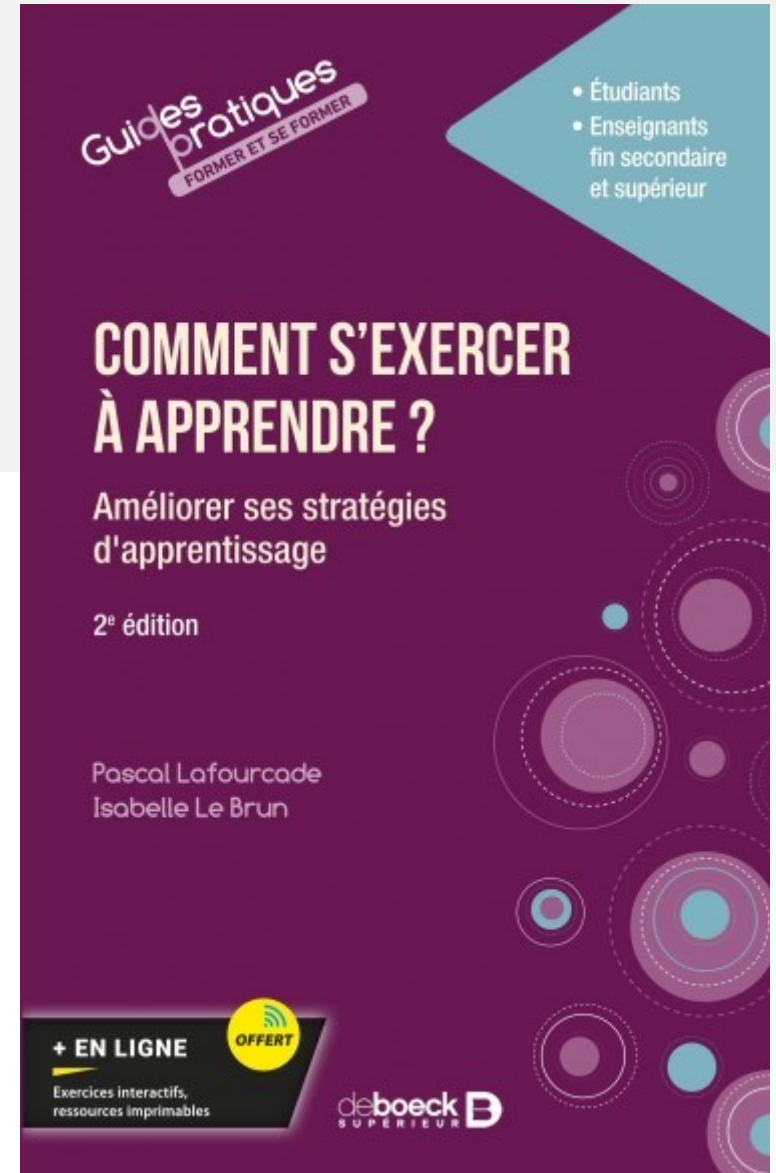
Apprendre

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





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





Organisation du cours

- 1 CM de 2h
- 4 TD de 2h
- 1 Examen

- **Intervenants :**
 - Laurent Giraud
 - Pascal Lafourcade

VENIR EN COURS/TD



Evaluation

Note finale : moyenne des 4 notes

Contrôle continu

- TD 1 : 10 questions de cours au début du TD1
- TD2 : 10 questions de cours au début du TD2
- TD3 : 10 questions de cours au début du TD3
- TD4 : 10 questions de cours au début du TD3

Plan

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

Plan

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



Sondage : Moyenne au
BAC

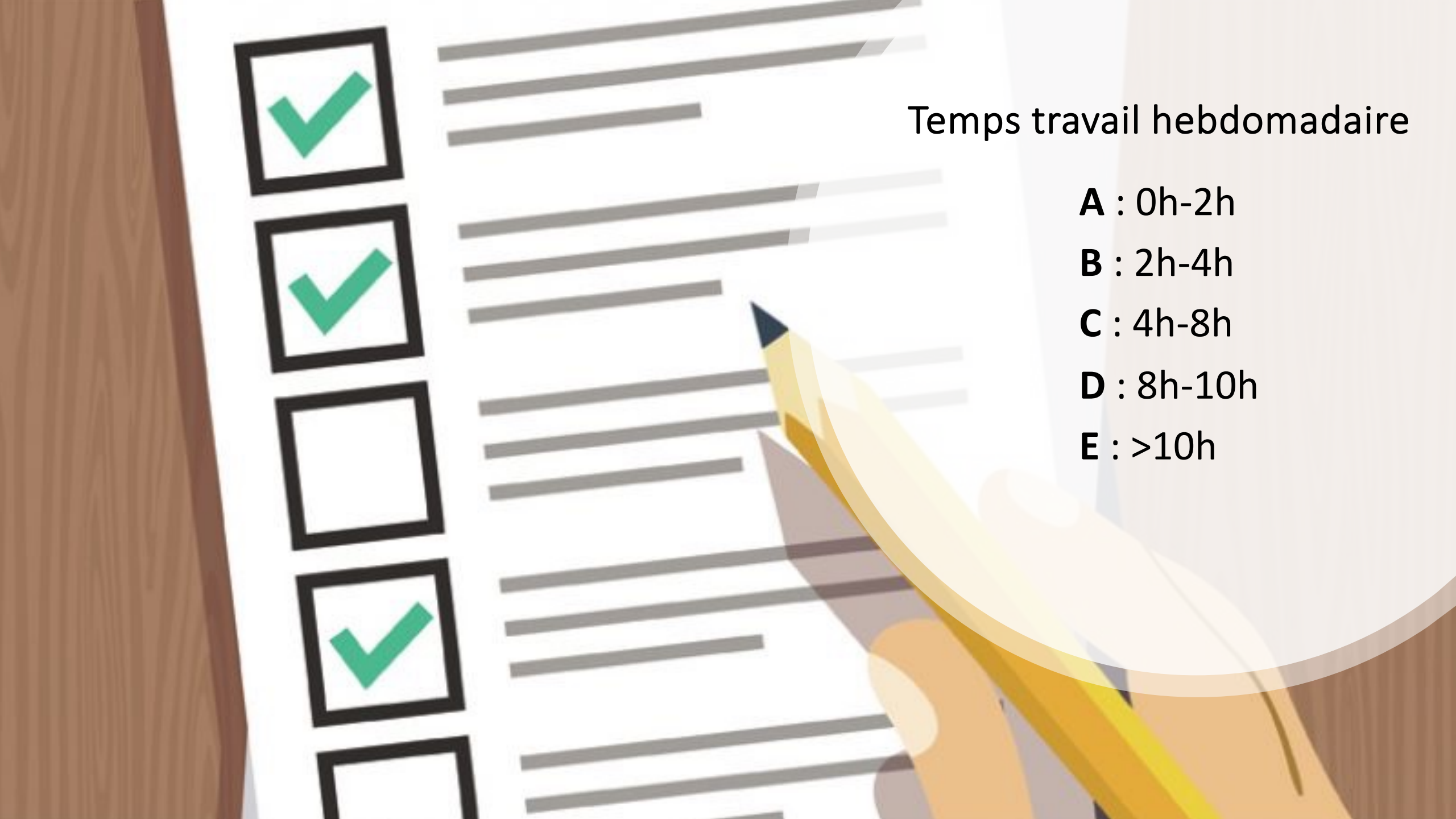
A : 10-12

B : 12-14

C : 14-16

D : 16-18

E : 18-20

A hand holding a yellow pencil is pointing towards a checklist on a document. The checklist has five items, each with a checkbox. The first, second, and fourth items are checked with a green checkmark. The third and fifth items are unchecked. The document has several lines of grey text. The background is a light grey gradient.

Temps travail hebdomadaire

A : 0h-2h

B : 2h-4h

C : 4h-8h

D : 8h-10h

E : >10h

Lycée vs BUT

- 3 Trimestre
- Parents
- 1 Equipe enseignante / 1 an
- Contrôle et Devoirs
- Répétitions
- Bulletin de notes
- 3 conseils de classe

- 2 Semestre
- Vie en autonomie
- Equipes multiples / 14 semaines
- Partiel et DS
- Rythme peu de redite
- Pas de bulletin
- 1 jury

VIDEO de Théo



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

Plan

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

Fonctionnement du BUT

$$1A = S1 + S2$$

$$2A = S3 + S4 + Stage$$

$$3A = S5 + S6 + Stage$$

6 SAE par semestre

Situation d'Apprentissage et
d'Évaluation

Dangers : Compétences

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...re-confinement et passer en tout à distance !

- Chaque UE sa pédagogie :
 - Contrôle continu ou examen écrit ou à distance ou autres ...

Bien comprendre les règles !



Plan

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

Etudes supérieures

- Liberté !
- Grande autonomie
- Multitude de distracteurs
- Problèmes matériel / réseau
- Décrochage attentionnel / organisationnel
- **Responsable**



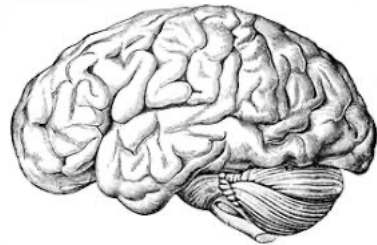
Conseils

- **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

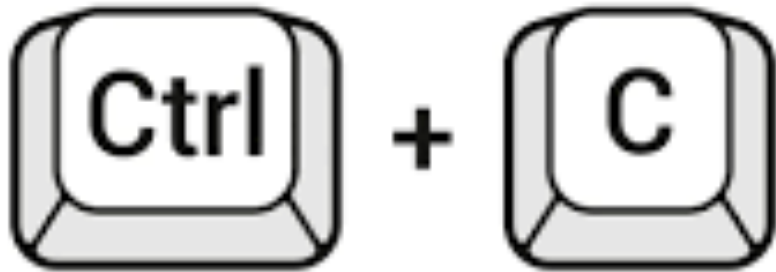




Aspects Techniques

- **Matériel :**
Ordi, connexion, imprimante, scanner...
- **Environnement de travail :**
Lieu, bureau, chaise, calme...
- **Outils :**
 - SSH, X2Go
 - Teams, BBB, Zoom, Discord...
 - Linux, Windows, Mac
 - Mails => Client LOURD / Portables !
- **Sauvegardes**

Tricher ...



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

Vous apprenez un métier !

Risques

Isolement

Démotivation

Déprime

Décrochage

Addiction

5 points à retenir

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



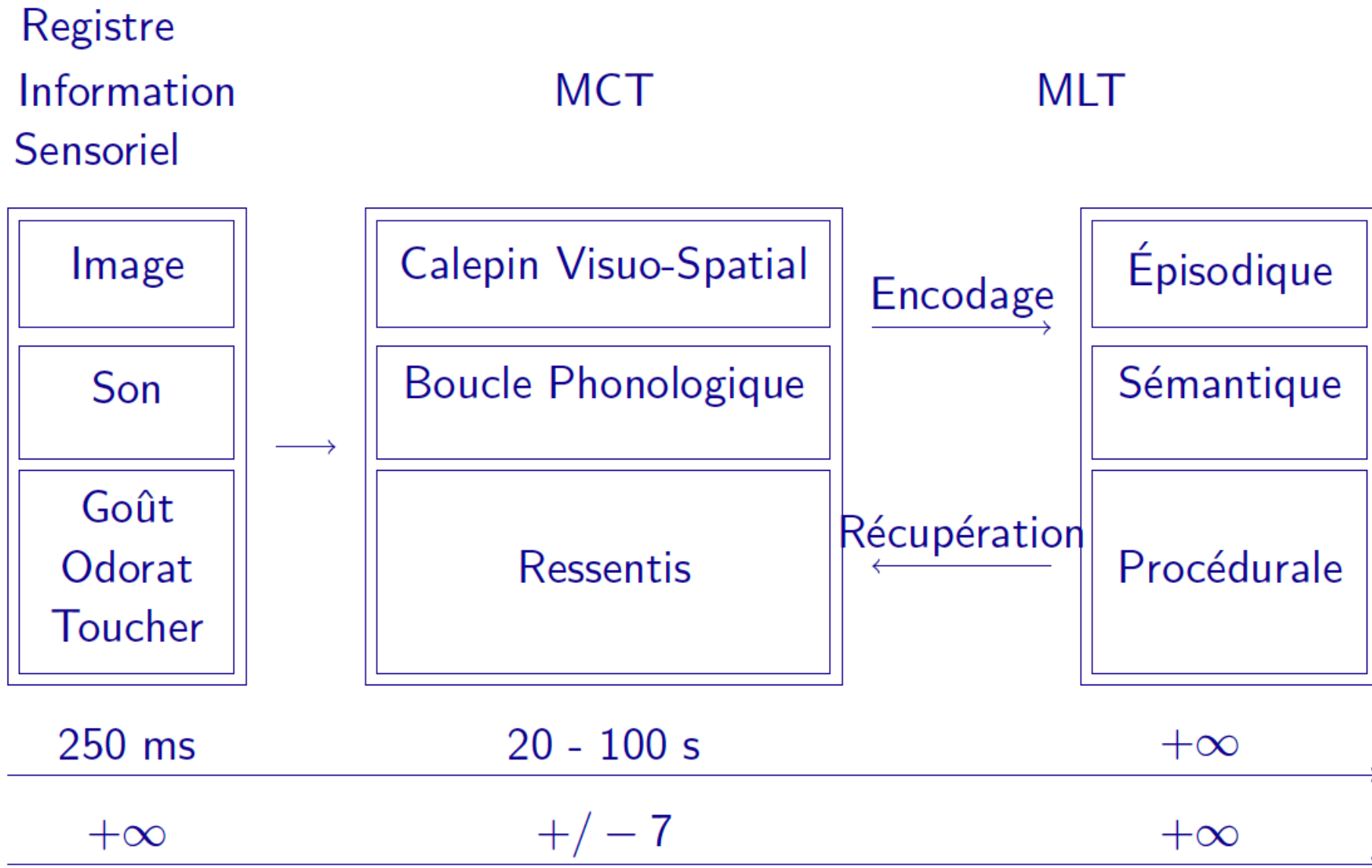
Plan

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

Empan mnésique

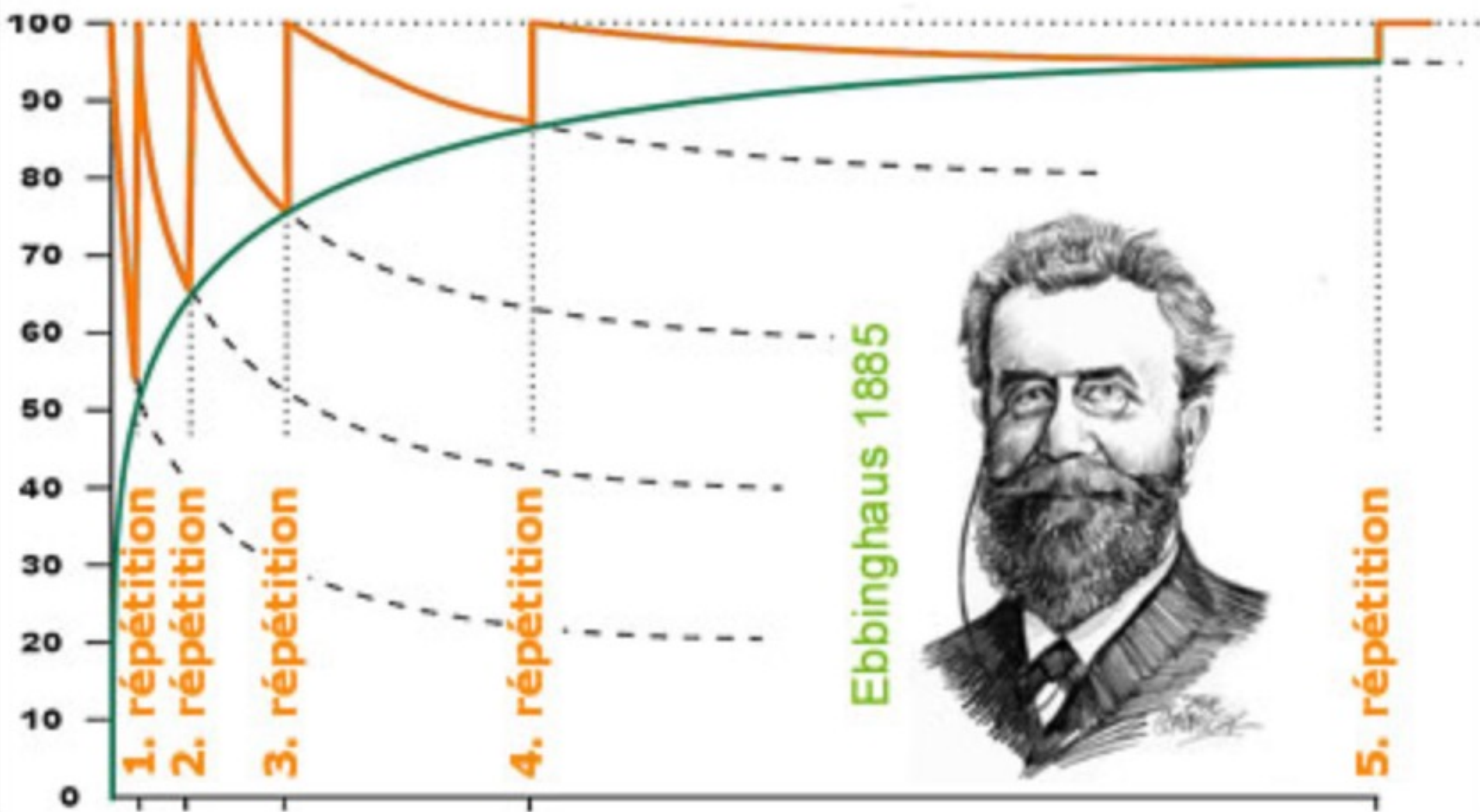


Structure de la mémoire Baddeley 1976



Probabilité de
rappel correct

La courbe d'oubli



Ebbinghaus 1885





Gagnon

Apprendre = s'entraîner à restituer les informations

Conseils

- Rassemblez les informations
- Organisez les connaissances
- Reconstituez plusieurs fois
- Espacez les séances
- Variez les méthodes et les lieux



Plan

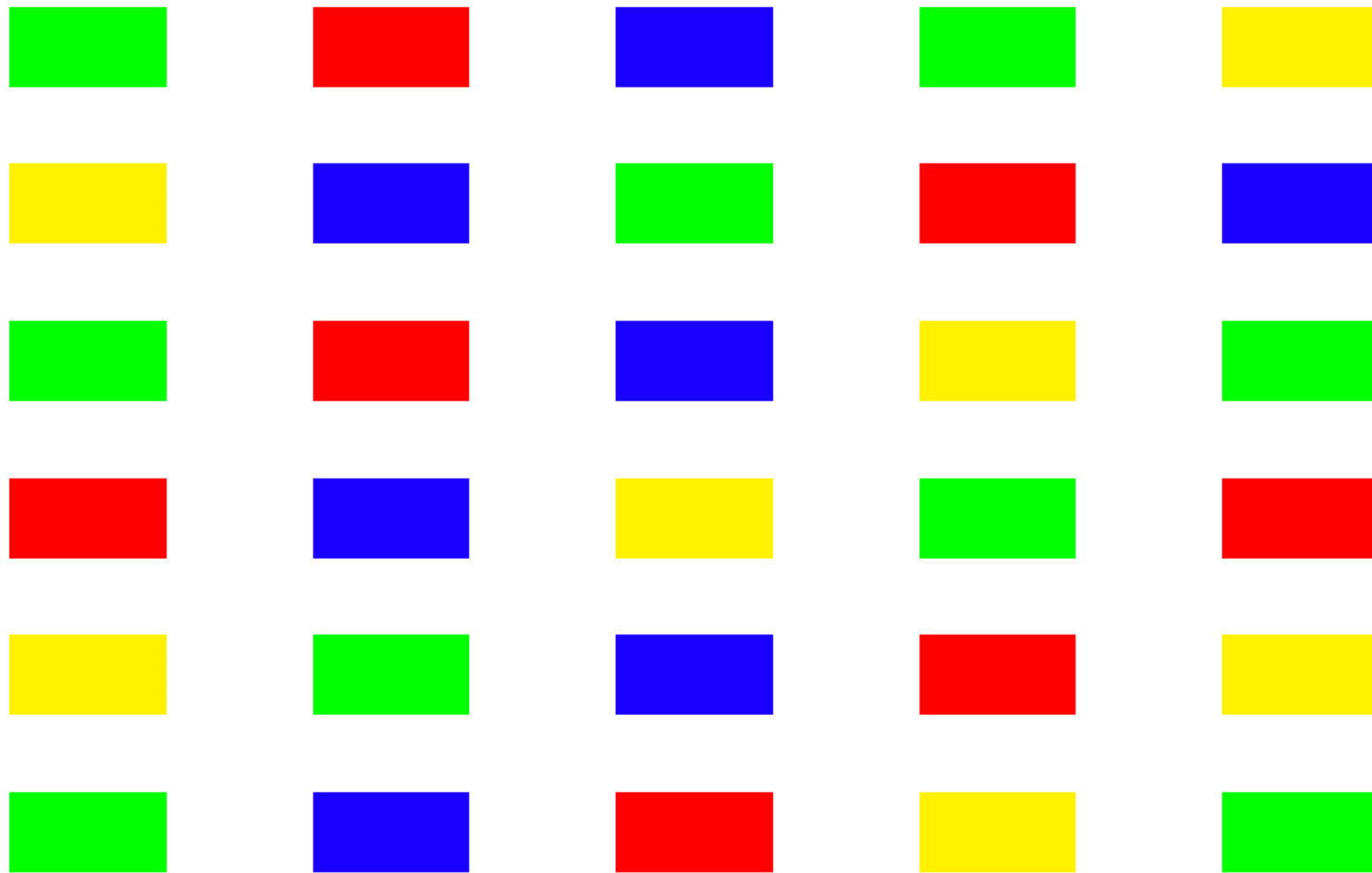
- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- **V Attention**
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

A basketball player in a white Spurs jersey with the number 20, smiling and holding a Spalding basketball. The player is in a dynamic pose, looking towards the camera. The background is a blurred basketball court.

VIDEO

Combien de passe se font les joueurs de l'équipe blanche ?

Effet Stroop 1935



ROUGE VERT JAUNE BLEU

VERT BLEU ROUGE JAUNE

VERT ROUGE VERT BLEU

JAUNE VERT BLEU JAUNE

VERT ROUGE JAUNE BLEU

Lisez la couleur avec laquelle chaque mot est écrit.

JAUNE VERT BLEU JAUNE

VERT ROUGE JAUNE BLEU

ROUGE VERT JAUNE BLEU

VERT BLEU ROUGE JAUNE

VERT ROUGE VERT BLEU

YELLOW BLUE ORANGE

BLACK RED GREEN

PURPLE YELLOW RED

ORANGE GREEN BLACK

BLUE RED PURPLE

GREEN BLUE ORANGE

geel

blauw

oranje

zwart

rood

groen

paars

geel

rood

oranje

groen

zwart

blauw

rood

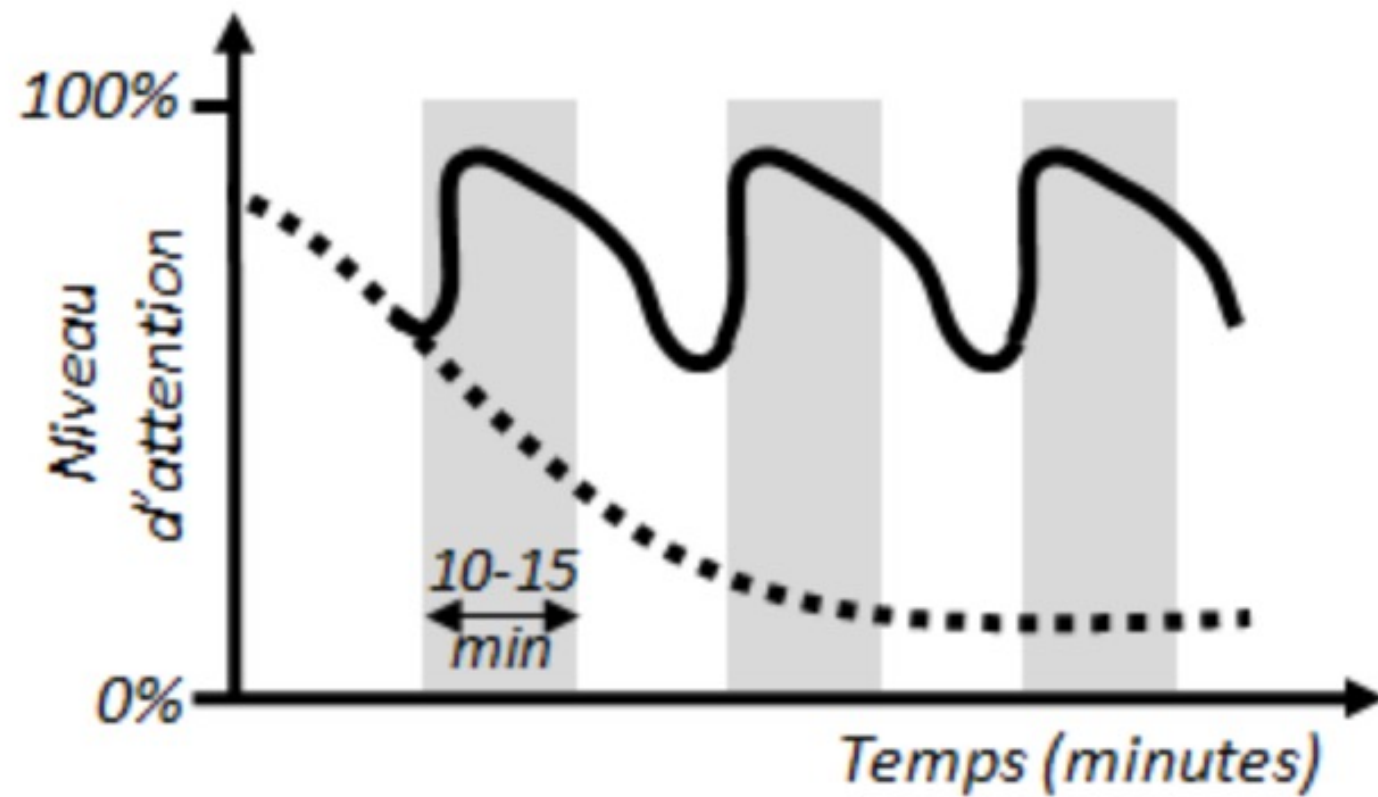
paars

groen

blauw

oranje

Courbe de l'attention





Attention
accrue
pour survivre



Vous savez être attentif



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



Conseils

- Détecter la perte d'attention
- Eliminer les distracteurs



Video sur le portable

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





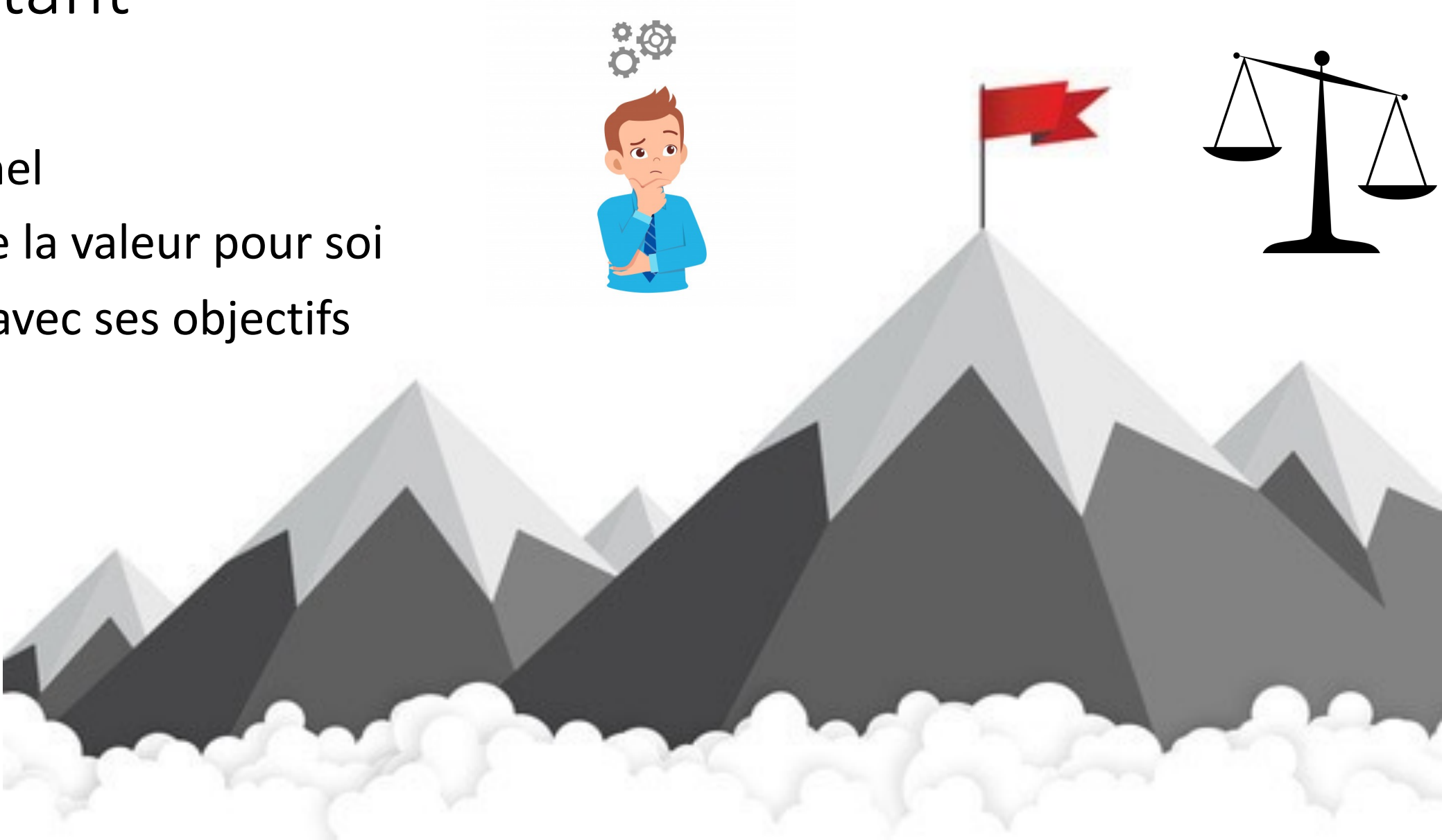
Faites une liste
de vos taches
pour la
semaine

Estimez le temps de chaque tache



Important

- Personnel
- Qui a de la valeur pour soi
- En lien avec ses objectifs





- Temps limité
- Deadline
- Ne peut attendre

URGENT



Faites une TODO liste de vos
taches pour la semaine

Classez vos tâches en :

- Importantes vs non importantes
- Urgentes vs non urgentes



S'Organisez

Construisez un planning des
tâches à faire pour la semaine
prochaine



Plan

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



Alimentation



Sommeil







Alcool
3 800 000



Tabac
13 400 000



Cannabis
1 400 000



Jeux excessifs
600 000

**Les quatre principales
addictions en chiffres**

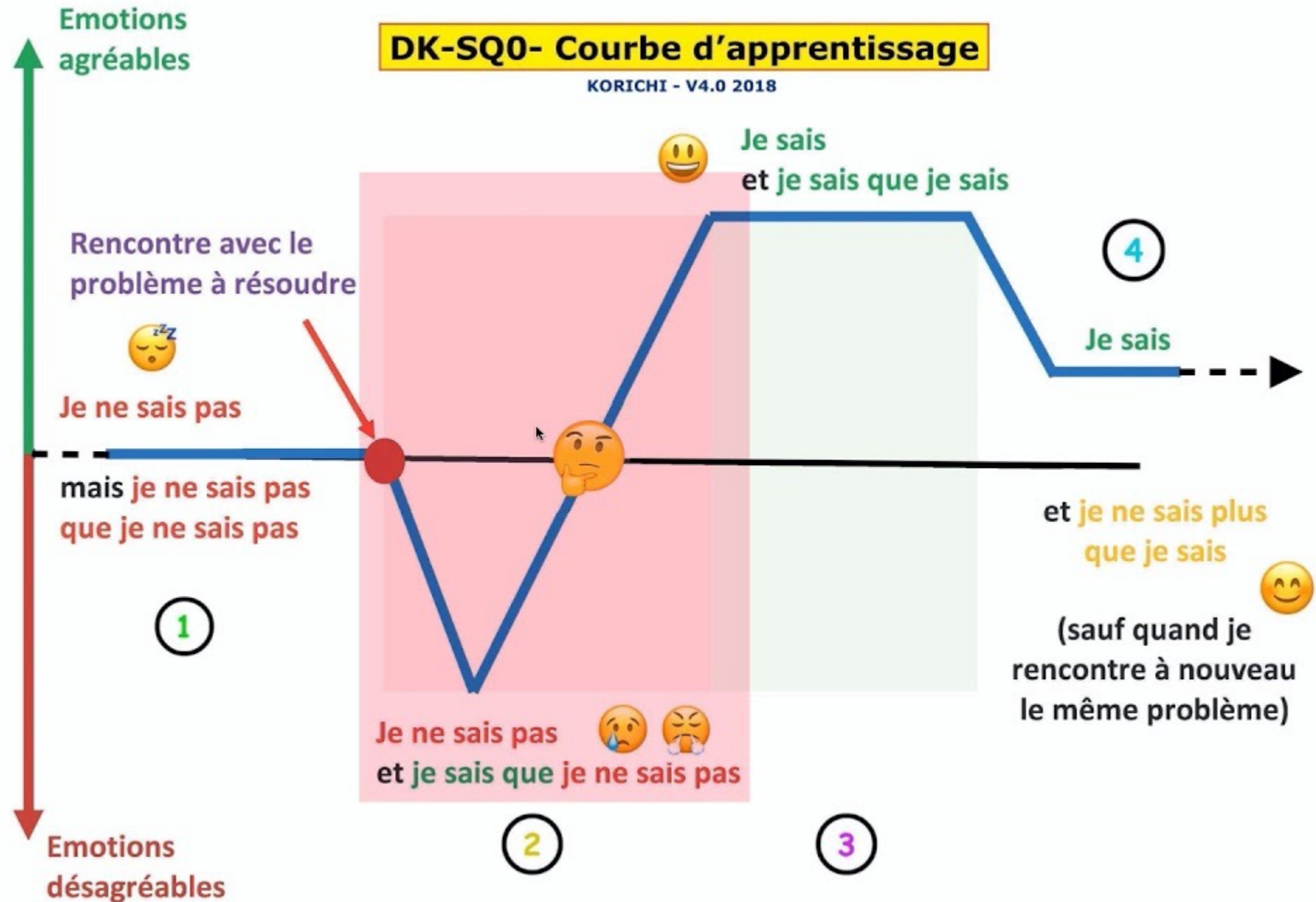


Plan

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

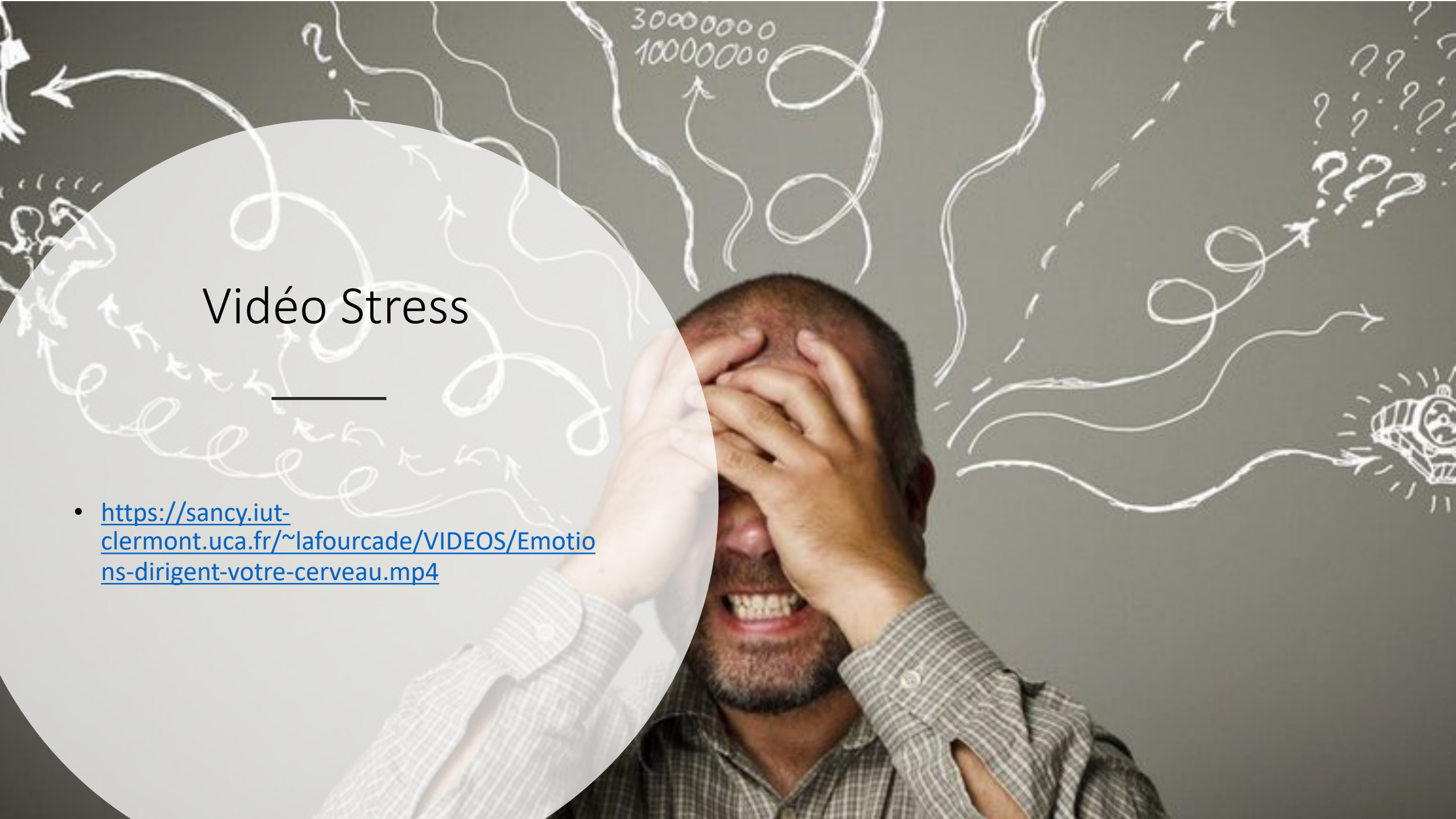
DK-SQ0- Courbe d'apprentissage

KORICHI - V4.0 2018



Vidéo Stress

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



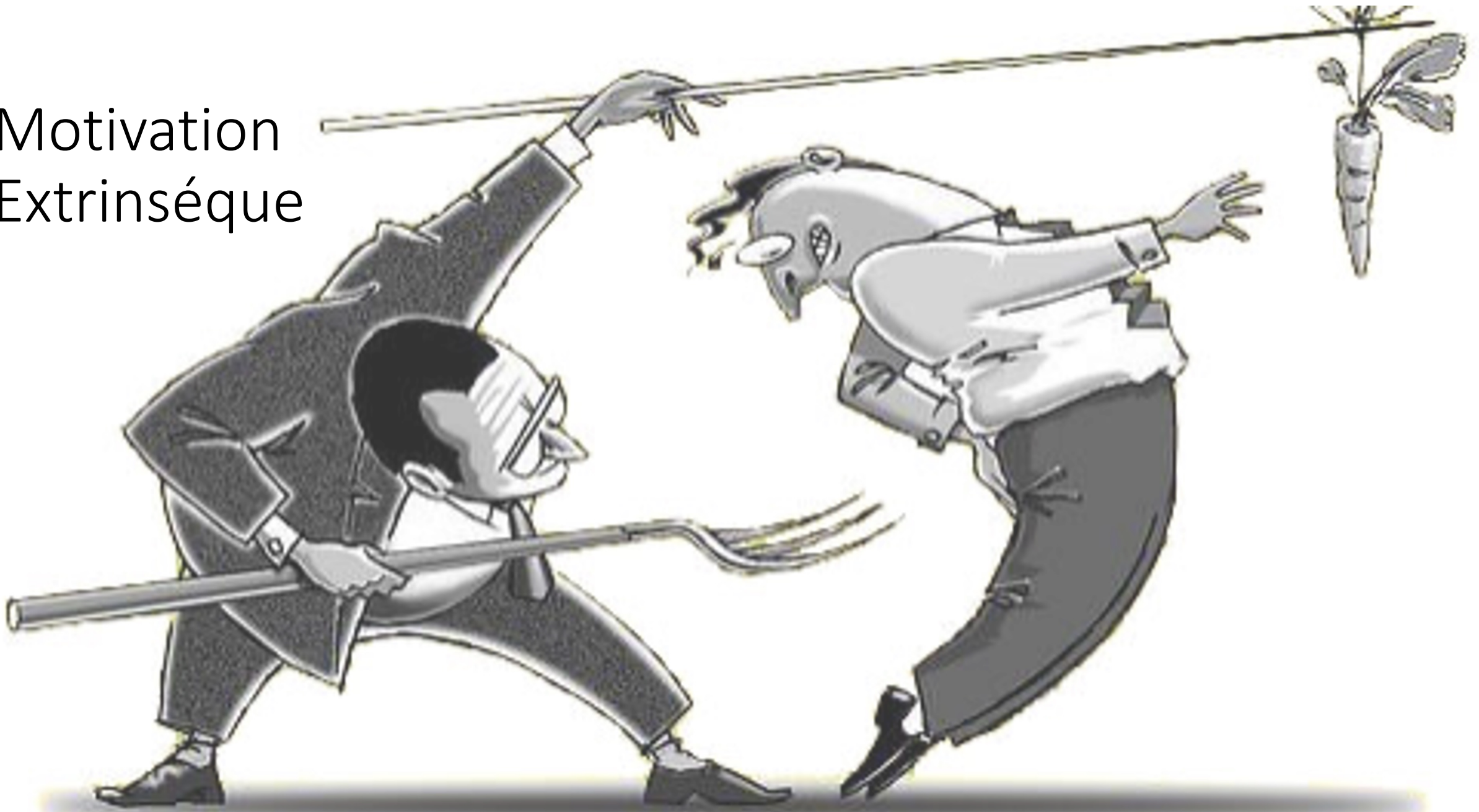


R. Vallerand et E.
Thill 1993

« Ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui déterminent :

- Le déclenchement d'un comportement.
- L'orientation du comportement, attirance vers un but ou au contraire rejet ou fuite.
- L'intensité de la mobilisation énergétique, émotion, attention.
- La persistance du comportement dans le temps. »

Motivation
Extrinsèque





La motivation extrinsèque

Deci et Ryan (1985, 2002)

L'action est provoquée par une circonstance extérieure à l'individu (punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une personne tierce...).



Motivation Intrinsèque

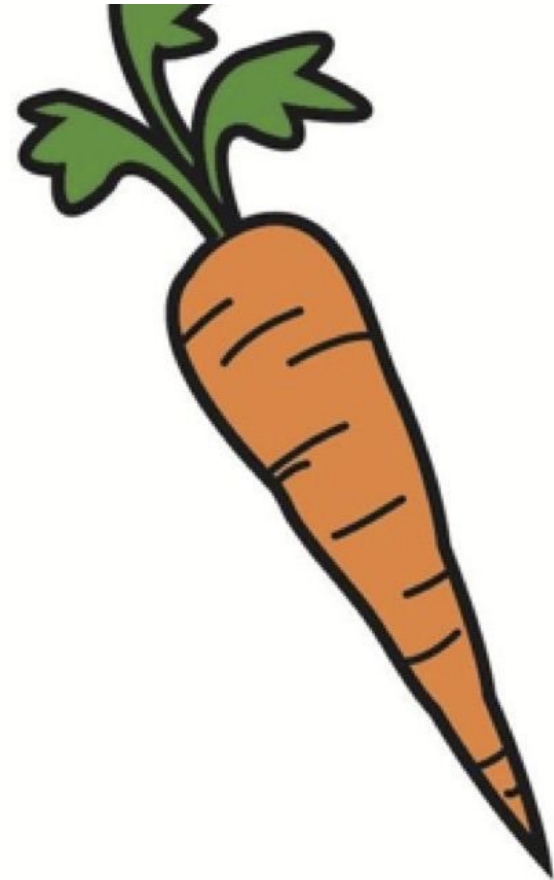
La motivation intrinsèque Deci et Ryan (1985, 2002)

L'action est conduite
uniquement par l'intérêt et le
plaisir que l'individu trouve à
l'action, sans attente de
récompense externe.





>



Motivation
intrinsèque



L'amotivation

- L'individu a le sentiment d'être soumis à des facteurs hors de tout contrôle.
- L'amotivation se distingue de la motivation extrinsèque par l'absence de motivation liée au sentiment de ne plus être capable de prévoir les conséquences de ses actions.



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 under her chin. Behind her head is a large, stylized illustration of a brain filled with various gears and colorful splatters in shades of red, yellow, green, and blue. The background is a dark, textured grey.

5 choses à retenir

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



Questions

pascal.lafourcade@uca.fr

