

ATELIER

Accompagnement à la transition Lycée-IUT



Vanessa PORRET

vanessa.porret@univ-lyon1.fr

06.72.46.78.28

Orientation et réussite des étudiant.es de l'IUT
Lyon 1

Transition Lycée-IUT

Les objectifs sont :

- Amener les étudiant.es à réaliser qu'il existe une transition entre le lycée et l'université.
- Aider les étudiant.es à devenir plus autonomes en ce qui concerne l'organisation de leur travail personnel.

DEROULE DE L'ATELIER (2h) :

1/ Icebreaking

2/ Comment s'organiser face à ces changements ? Prendre de la hauteur !

3/ La to do list et le planning

4/ Fonctionnement de la mémoire : méthode pomodoro, fiche de révision et flash cards

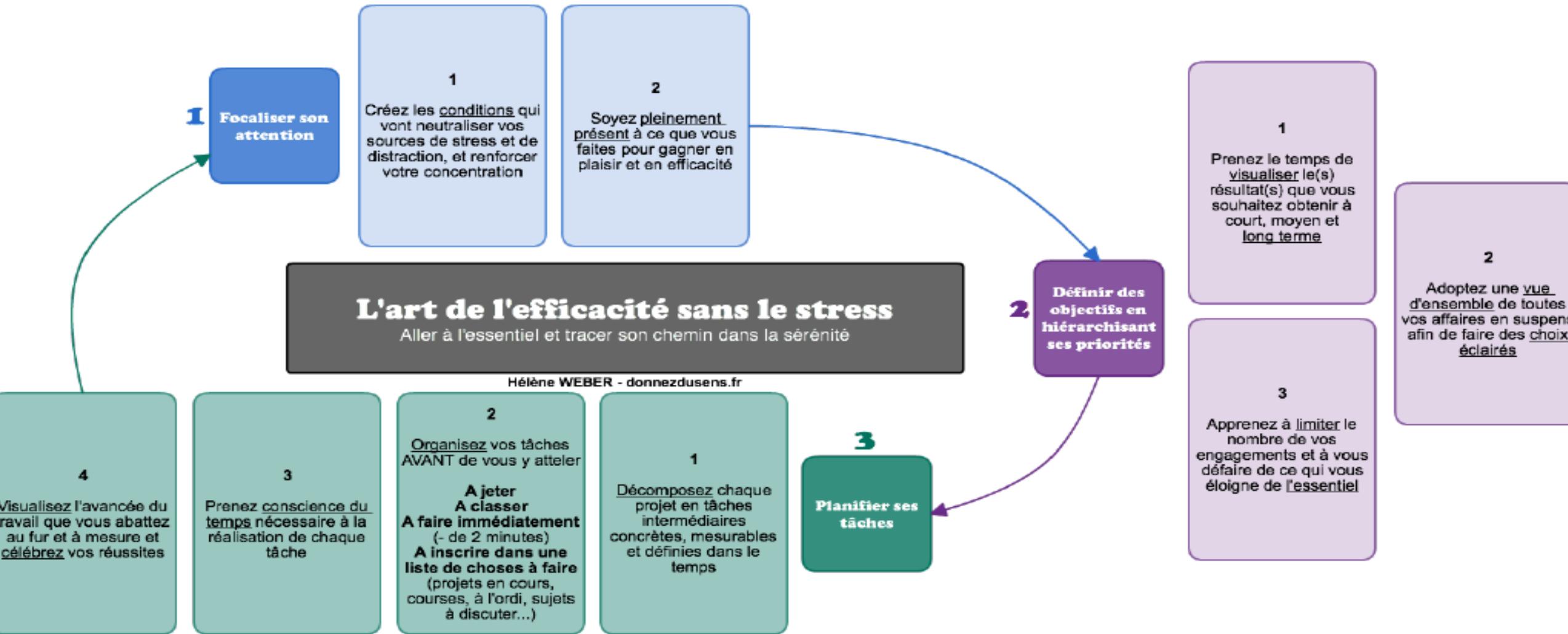
Transition Lycée-IUT

1/ Icebreaking :

Se mettre en petit groupe de 4 ou 5

Chaque participant.e donne son prénom, son lycée d'origine et il/elle note sur un post-it un changement qu'il/elle vivra en raison de sa nouvelle vie d'étudiant.e puis nous débriefons chaque idée.

Transition Lycée-IUT



Transition Lycée-IUT

2/ Comment s'organiser face à ces changements ? Prendre de la hauteur !!!

Où, quand et avec qui travailler ?

Combien de temps je dispose ?

Sur quel contenu vais-je être évalué ?

Comment fonctionne mon établissement ?

Prendre de la hauteur

Vis-à-vis de ma manière de m'organiser et d'apprendre

Quelles sont les échéances à respecter ?

Quels sont mes objectifs ?

Comment se motiver ?

Vivre avec les autres

Transition Lycée-IUT

2/ Compléter le questionnaire

Transition Lycée-IUT

3/ Comment intégrer ces changements dans son organisation de travail ?

La TO DO LIST est la 1ere étape, il s'agit de la direction vers laquelle vous souhaitez aller.

➤ Le plus du format papier : on mémorise aussi en écrivant !

1/ Le format débutant classique :

- Lister sous forme de « tiret » **tout ce qui agite votre esprit** : Ainsi, vous recensez ce que vous devez faire et ce que vous voulez faire (vous pouvez également numéroter vos « tirets »)

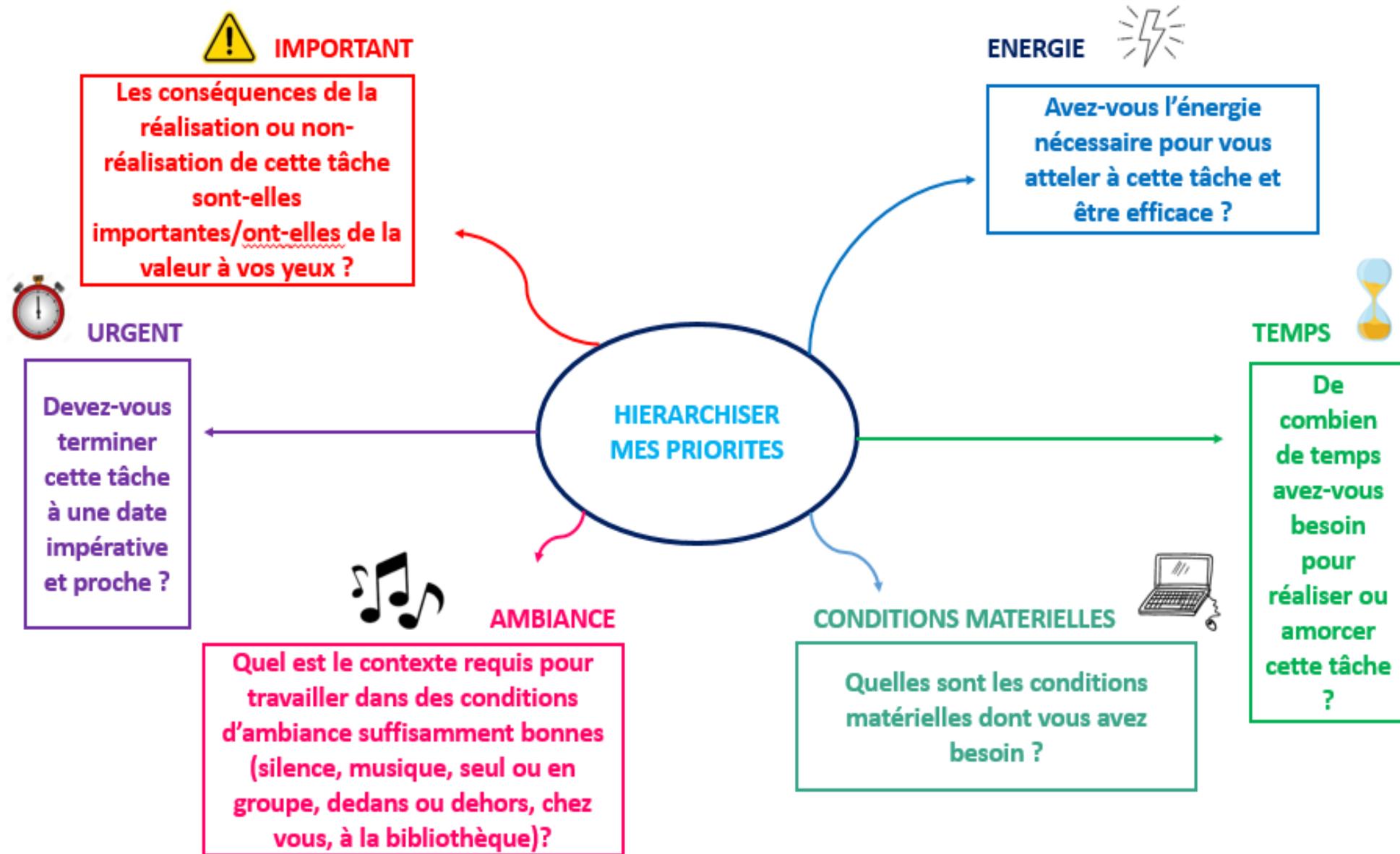
2/ Le format avancé

- Hiérarchiser votre TO DO LIST et créer un ordre de priorité :
 - je fais (la tâche quotidienne)
 - Je devrais faire
 - J'ai envie de faire

3/ Utiliser des verbes d'action à l'infinitif

4/ Estimer le temps à consacrer à chaque tâche

Transition Lycée-IUT



LA CARTE MENTALE

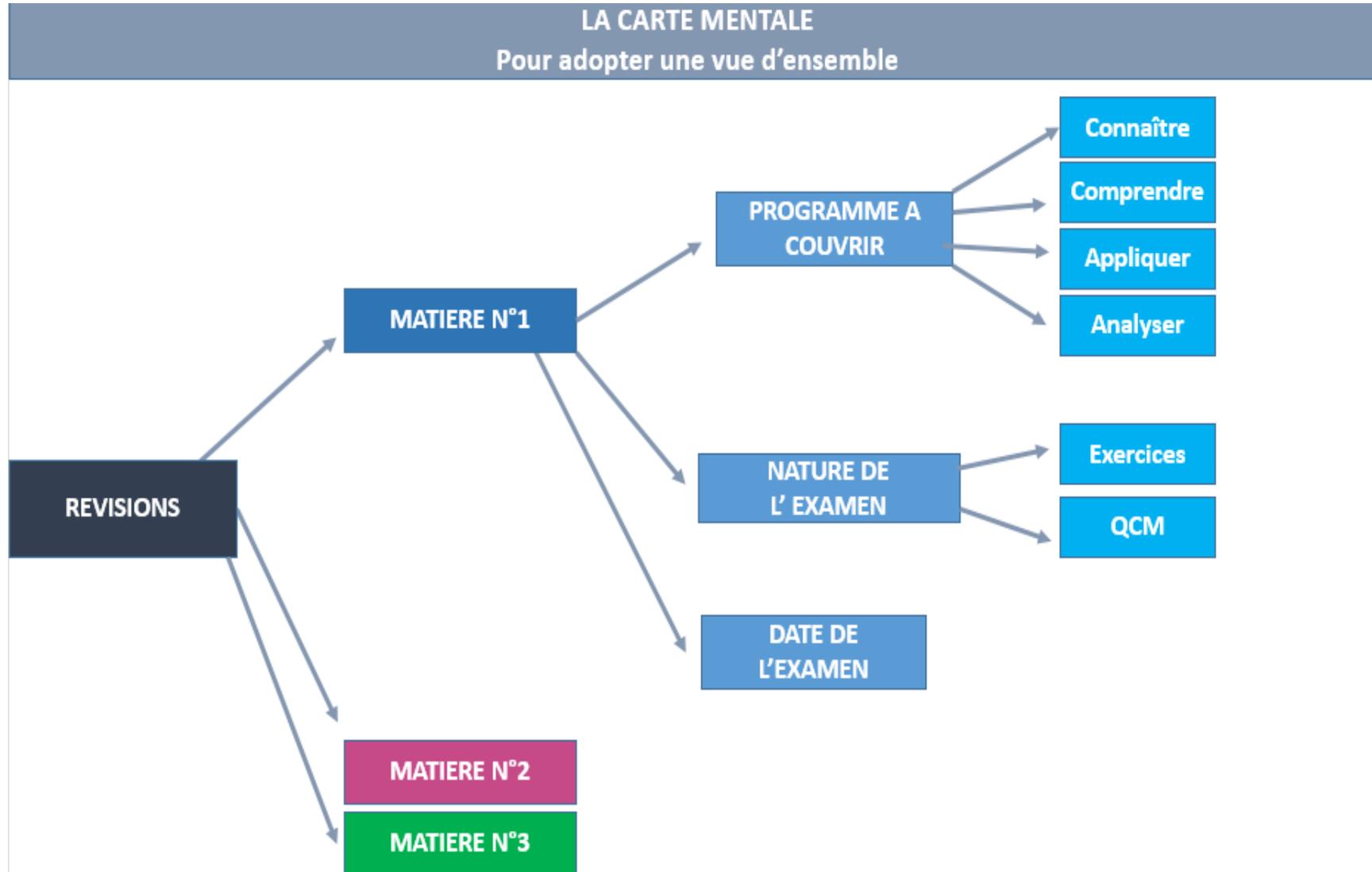
COMMENT FAIRE

- Ecrire les thèmes au centre de la page
- Lister les idées sur une feuille séparée
- Organiser les idées en thème ou sous thème
- Dessiner une branche par thème, puis des ramifications par sous thème
- Une branche = un thème = une couleur

REGLES D'OR

- Lister les idées principales souhaitées dans la carte mentale avant de commencer votre œuvre
- Une carte mentale n'est jamais figée, elle peut être modifiée, corrigée
- Même si vous n'êtes pas « visuel », c'est un excellent outil d'apprentissage car il permet de comprendre avant d'apprendre, de synthétiser du contenu, de créer des connexions

Transition Lycée-IUT



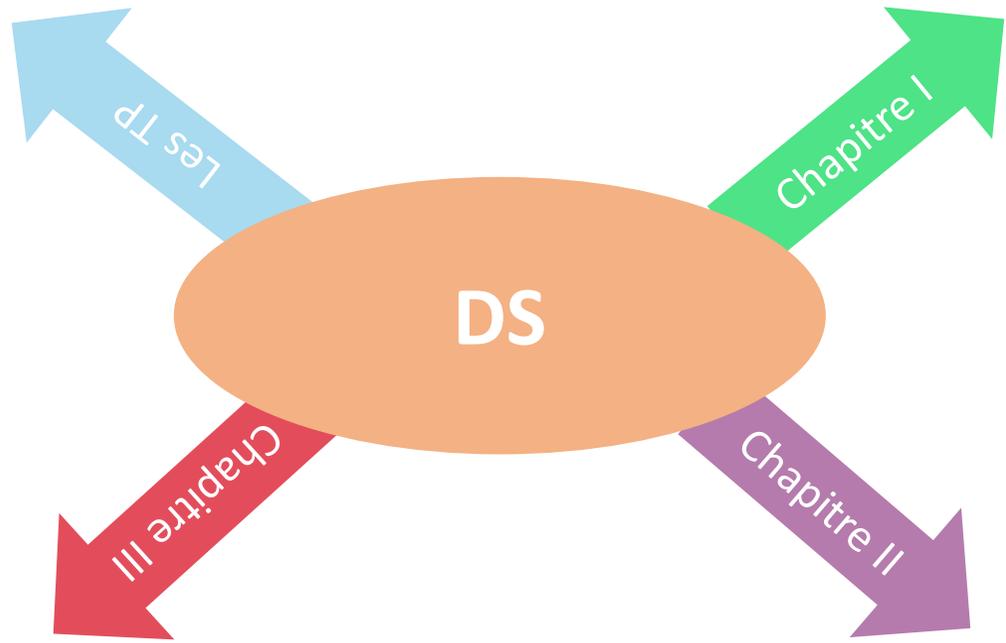
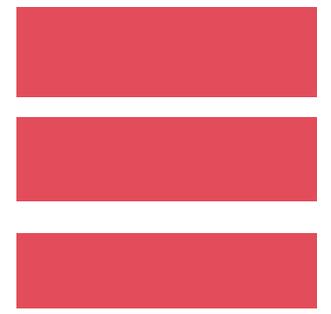
Transition Lycée-IUT

Taille d'un atome, vitesse de déplacement

Les ordres de grandeurs

Revoir les exploitations

La cohérence des résultats



Les notions

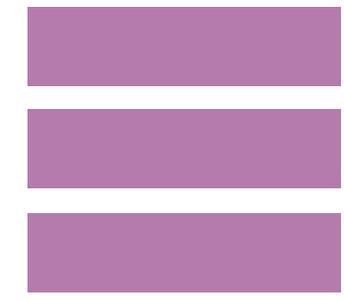
Définitions, les liens avec les autres matières

Les grandeurs physiques et leurs unités

Température, coefficient, pression, vitesse

Exos TD

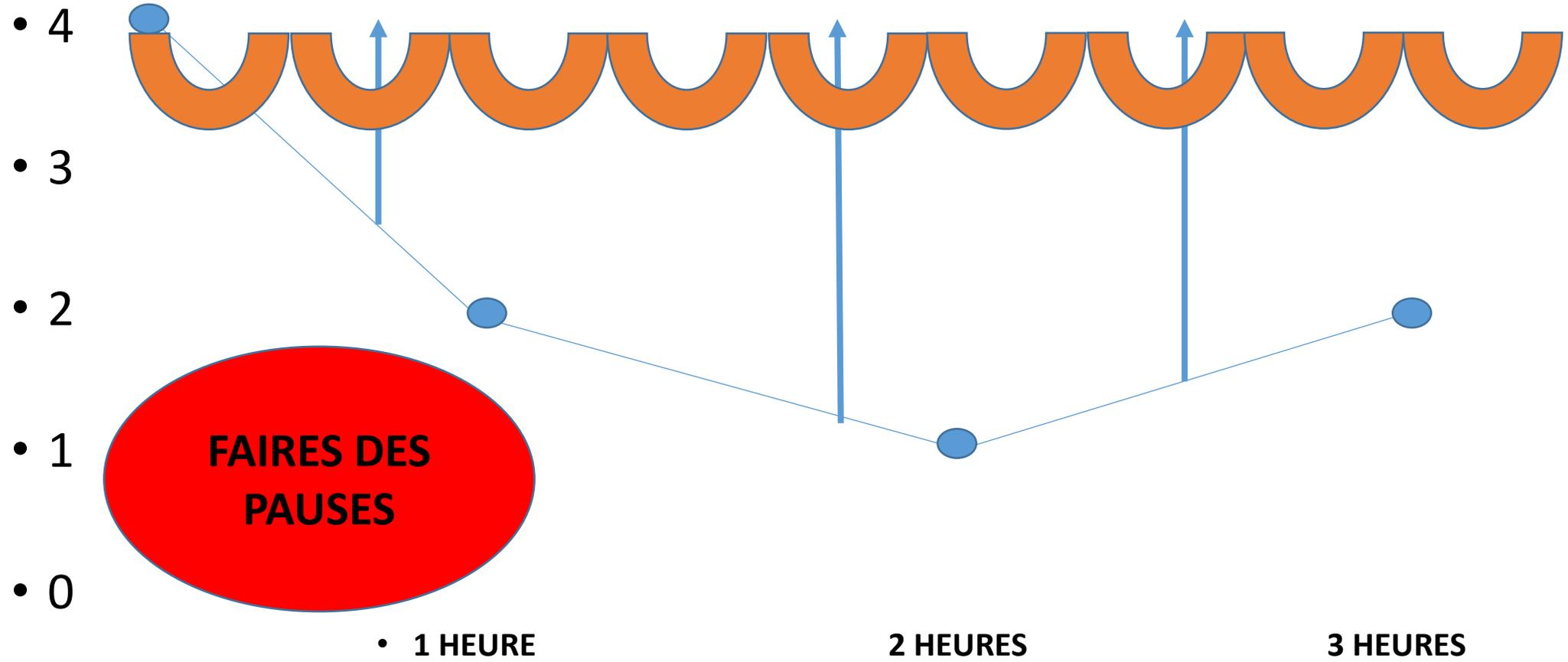
Calculs (méthode de résolution)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
07H-08H	TRANSPORT							
08H-09H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Loisirs	Loisirs	
09H-10H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT			
10H-11H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Travail maison		
11H-12H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT			
12H-13H	REPAS							
13H-14H	REPAS							
14H-15H	Cours à l'IUT	Travail en groupe	Loisirs	Travail en groupe	Loisirs	Loisirs	Loisirs	
15H-16H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Travail en groupe	Cours à l'IUT			Loisirs
16H-17H	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	TRANSPORT	Cours à l'IUT			
17H-18H	Loisirs	Cours à l'IUT	Cours à l'IUT	Urgences ou RDV	Cours à l'IUT		Préparation planning	
18H-19H	TRANSPORT	Urgences ou RDV	TRANSPORT	Loisirs	TRANSPORT			
19H-20H	REPAS	TRANSPORT	REPAS	Loisirs	Loisirs			
20H-21H	Travail maison	REPAS	Travail maison	REPAS	Loisirs			REPAS
21H-22H	Travail maison	Travail maison	Travail maison	Travail maison	Loisirs		Loisirs	

La proportion d'informations mémorisées

PENDANT que vous apprenez



Transition Lycée-IUT

LA METHODE POMODORO :

Pomodoro, la méthode qui vous fait gagner en concentration et en productivité ! Le principe reste simple : travailler intensément et sans distractions pendant 25 minutes, puis s'offrir une pause de 5 minutes. Vous répétez l'exercice 4 fois de suite et vous avez le droit à une grande pause de 15 à 20 minutes.

L'objectif est de recommencer le processus jusqu'à la fin d'une journée de travail. Sur le papier, la méthode est parfaite. Dans la pratique, cela peut se compliquer ! Pour vous conformer à la méthode Pomodoro, vous pouvez compter sur certaines applications.

<https://nesto.cc/>



INTERETS DE CETTE TECHNIQUE

1/ Améliorer ses compétences métacognitives : planifier son travail, s'auto évaluer, définir des objectifs

2/ Se déculpabiliser lorsque l'on fait autre chose que travailler (pendant la pause)

3/ Créer une sensation d'urgence qui peut favoriser la concentration

1- Planifier

- Définir la nature du travail à réaliser : cours à apprendre, exercices à préparer, travaux à rendre...
- Départager votre contenu en objectifs de travail ATTEIGNABLES en 25 minutes

2- 25 minutes de travail

- Mettre un minuteur en route pour une séquence de 25 minutes et travailler à atteindre le 1^{er} objectif

3- 5 minutes de pauses

- Faire une pause de 5 minutes même si l'objectif n'a pas été atteint.
- Définir avant la pause quel sera l'objectif suivant.
- Que faire ? Manger un morceau, consulter ses mails..
- Passer au pomodoro suivant

4- Bilan

- Lorsque le nombre de « Pomodoro » prévu a été réalisé, évaluer les objectifs qui ont été atteints et ceux qui vont devoir être repris.
- Vous êtes prêt.e pour un nouveau cycle

LIMITES DE CETTE TECHNIQUE

1/ Difficultés à planifier son travail selon des séquences de 25 minutes

2/ Difficultés à se remettre au travail après une pause

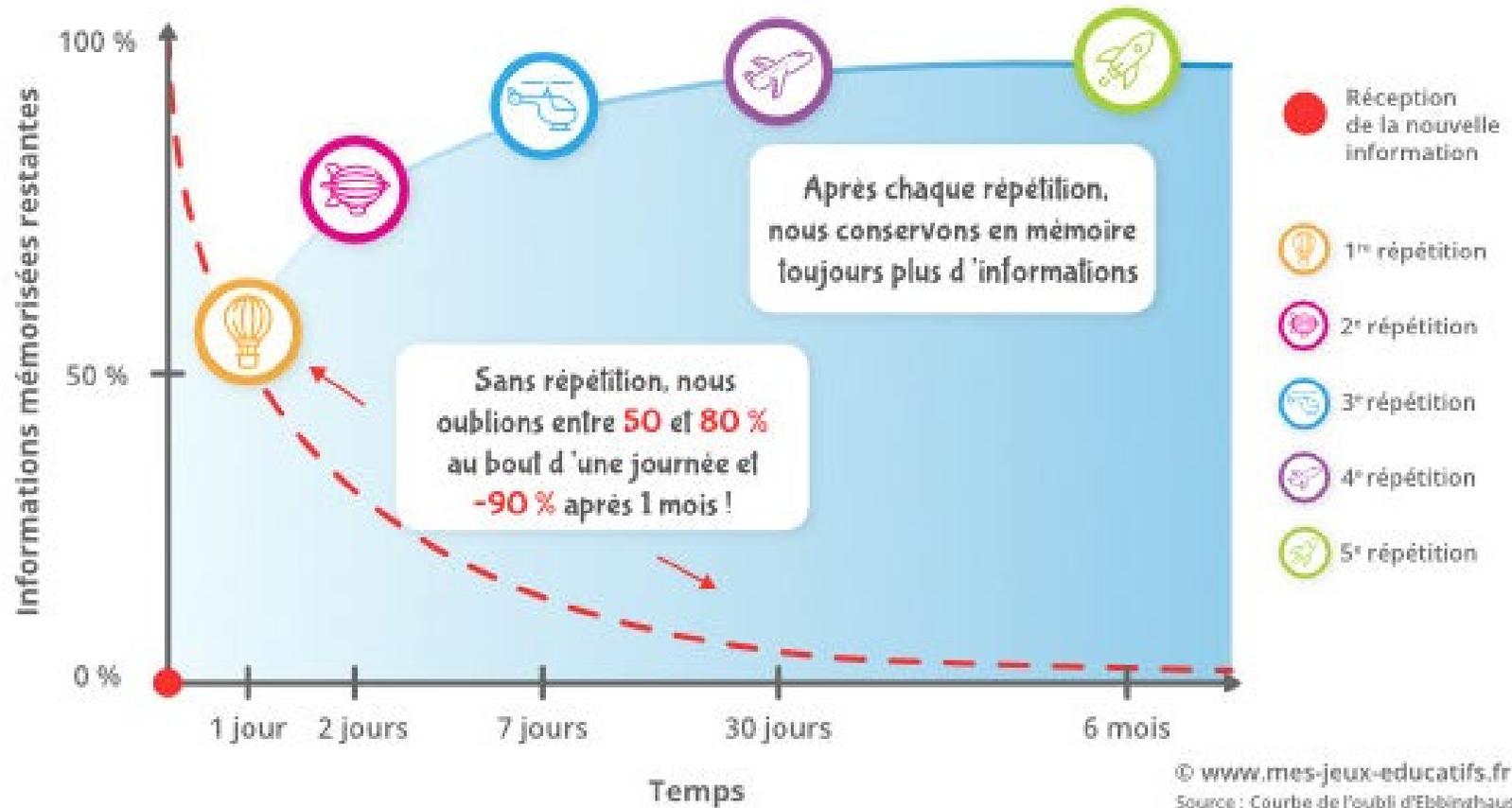
3/ Quel intérêt de s'arrêter de travailler lorsque l'on est finalement parvenu à se mettre au travail ?

4/ Le minuteur peut générer du stress

**REACTIVER LES
INFORMATIONS**



Courbe de l'oubli et de la mémorisation



Maths

Chap

Un
si u
l'aut
Ge
prop

Exemple

1.

3.

1,39

Deux parties de l'atome :

- Le noyau
 - Les électrons
- Les électrons sont en mouvement très rapide autour du noyau

Le Noyau :

- Protons : positifs 2
- Neutrons : neutre *
- Noyau : 100 000 plus petit que l'atome

Composition d'un atome X

Conclusion atome :

Autant de protons (+) que d'électrons
→ charge électrique d'un atome (neutre).

* à ajouter neutrons = $A - Z$

Physique

CHAPITRE 3 : L'organisation de la matière dans l'univers.

1) L'année-lumière :

- La lumière se propage dans le vide à vitesse de $300\,000\,000\text{ km/s}$ ($= 3 \times 10^8\text{ km/s}$) ou $300\,000\,000\text{ m/s}$ ($= 3 \times 10^8\text{ m/s}$)
- 1 année lumière (a.l.) est la distance parcourue dans le vide par la lumière en 1 année.
- 1 a.l. $\approx 10\,000$ milliards de km.

2) Structure de l'Univers

- La planète Terre tourne autour du Soleil, dans un système planétaire appelé le système solaire.
- Le Soleil est l'une des multiples étoiles d'une galaxie nommée la Voie lactée (qui fait 100 000 a.l. de diamètre).
- La Voie lactée fait partie d'un amas de galaxies, qui appartient lui-même à un superamas de galaxies.
- L'ensemble de ces superamas forme l'Univers.

Transition Lycée-IUT

Comment réactiver les informations : LES FLASH CARDS

➤ Pour mieux réactiver l'information
le principe :

- RECTO : Un mot VERSO : sa traduction en langue étrangère
- RECTO : Un évènement VERSO : la date à laquelle il a eu lieu
- RECTO : Une formule chimique VERSO : le composant à laquelle elle correspond
- RECTO : Un pays VERSO : sa capitale

**Vous pouvez utiliser un logiciel
gratuit pour faire vos flash cards :
ANKI**



Transition Lycée-IUT

NE PAS OUBLIER

- ✓ Vous rencontrez des **difficultés** de motivation ou d'organisation de votre vie d'étudiant.e ?
- ✓ Vous rencontrez des problèmes personnels qui impactent votre **scolarité** ?
- ✓ Vous souhaitez vous réorienter et construire un nouveau **projet** de formation ?

Je suis disponible pour vous apporter mon soutien à travers des discussions et des conseils bienveillants

Une infirmière est présente sur le site de l'IUT Lyon 1.

Elle est à la disposition des étudiant.es pour tout motif ou toute question concernant leur santé (accueil, écoute, soins, accompagnement, actions de prévention). Confidentialité / Secret professionnel

Bâtiment 1 RdC - Porte n°22

Emmanuelle DUBREUIL

04 72 69 20 09

Transition Lycée-IUT

Sources :

<http://donnezdusens.fr/>

<https://www.unisciel.fr/>