

# La préparation aux examens

Automne 2017

Chapitre 5 Étudier et réussir ses examens  
Bernard Dionne, 6e Édition 2013  
Pp 76 à 92

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La préparation aux examens



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

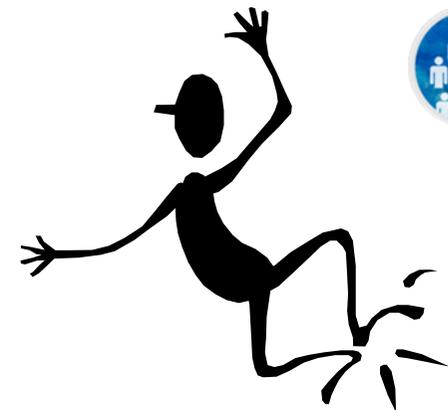
# La préparation aux examens

## Les objectifs de cet atelier

- Adopter une attitude gagnante face aux examens
- Comprendre à quoi sert un examen
- Voir les différentes préparations pour un examen
- Survoler les types de questions et d'examens
- Pratiquer un examen fictif

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Un examen à quoi ça sert?

- L'objectif principal d'un examen est d'évaluer les apprentissages
- C'est également une activité de nature stratégique qui sert à 3 choses pour l'évaluateur:
  - 1- voir si les connaissances sont intégrées pour ses étudiants
  - 2- contrôler les apprentissages
  - 3- reconnaître et certifier des acquis

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Pourquoi arrive-t-il qu'on échoue?

Essayons d'identifier quelques raisons ensemble:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Pourquoi arrive-t-il qu'on échoue?

Selon Bertrand et Aznour tiré d'une étude en 2000 , les causes d'échecs ou les résultats décevants sont de quatre types:

1-Causes premières et essentielles rattachées aux lacunes (connaissances médiocres ,stress ,trous de mémoire, difficultés d'expressions...)

2-Causes de nature accidentelle (problèmes personnels de tous genres : émotions fortes, situation familiale, manque d'argent, oubli, manque de pile dans calculatrice...)

3-Causes liées à une mauvaise gestion des études (absences fréquentes des cours, méthodes de travail inadaptée, lectures négligées, prise de notes déficiente, fatigue mentale et physique)

4-Causes liées à une mauvaise gestion de l'examen proprement dit (mauvaise lecture des consignes, mauvaise interprétation des questions, oubli, mauvaise planification de la séance c'est à dire pas le temps de finir ou relire)

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La préparation aux examens

Le type de préparation aux examens va varier selon le temps à notre disposition

Préparation à long terme (tout au long du semestre)

Préparation à moyen terme (environ 1 mois avant)

Préparation une semaine avant la date d'examen, dernière révision systématique. (préparation court terme)

Préparation la veille (Ce n'est plus le temps d'étudier, il faut plutôt se détendre et se préparer mentalement)

Référence au document optionnel de l'UQAR été 2004

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Les conseils pour réussir un examen sans panique

Avant: se préparer, planifier des périodes d'étude, prioriser, réviser en équipe, faire des résumés, connaissance de la matière, s'informer sur le type d'examen, se faire confiance, se concentrer sur la tâche, être positif, fixer des objectifs réalistes, avoir ses outils, montre, kit de survie...

Pendant: respirer par le nez (on reste calme)

se rappeler quoi faire pour obtenir maximum de points, écouter et lire les instructions adéquatement, survoler les sections de l'examen, bien lire les questions, ne pas bloquer sur une question, traiter toutes les questions, écrire lisiblement, utilisé tout le temps alloué, relire et réviser sa copie sans tout changer

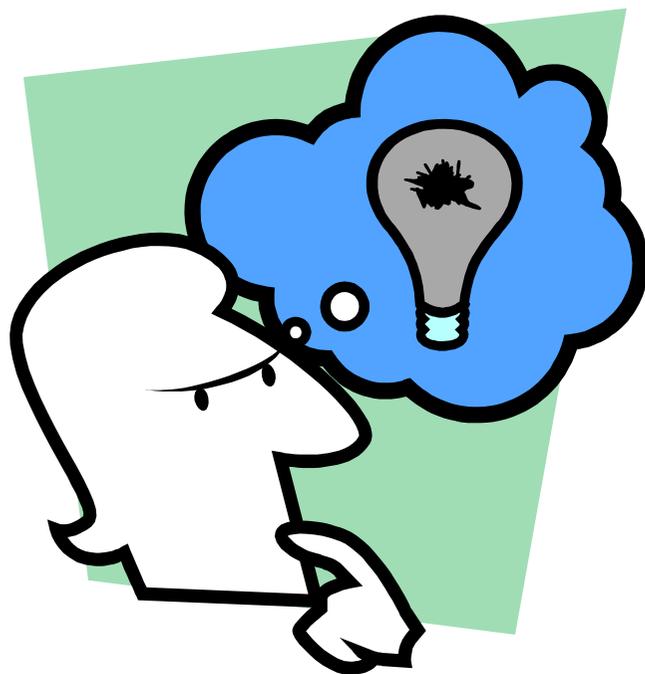
Après: Relaxer et attendre les résultats calmement

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La préparation aux examens Par quoi commencer?



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Préparer ma fin de session

Insérer les examens dans mon horaire.

Insérer rendez-vous, présentation orale, remise de travaux, activités parascolaires, sports, emploi...

Insérer les repas, temps pour dormir, temps personnel

Évaluer le temps d'études requis pour chacune des matières.

Repérer des périodes d'études individuelles et de groupes

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# L'étude



Assiste régulièrement à tes cours.

Fournis un effort méthodique de concentration dans le but de comprendre et retenir la matière (exige du temps)

Fais une révision en utilisant divers moyens (personnel, groupe, consulter professeur au besoin)

Relis les différents documents utilisés dans le cours

Résume et synthétise par écrit les principaux points

Récite les résumés à haute voix, de mémoire refais tableaux et schémas

Fais des exercices de simulation ou des pratiques sur les questions et points importants de la matière vue en classe

Pour chaque discipline fais des résumés à la fin du cours , relis tes résumés régulièrement

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Méthode SQL3R

## Survoler, Questionner, Lire, Restructurer, Réciter, Réviser

Survoler: Se donner une vue d'ensemble de la matière. Feuilletter le livre en regardant la table des matières, les titres, les graphiques, la conclusion

Questionner: Poser des questions à partir des titres, des sous-titres

Lire: lire attentivement et activement (noter, souligner...) la matière

Restructurer: Se représenter la matière sous forme de tableau, conceptualiser la matière

Réciter : maîtriser les connaissances en récitant la matière apprise

Réviser: Refaire un survol du texte ou des notes surtout à partir des résumés

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# La mémoire et la mémorisation



## Il existe 3 types de mémoire:

Mémoire sensorielle: qui dure une seconde et permet de capter une sensation

Mémoire à court terme: liée au travail, capte 7 éléments en 20 secondes, limitée, se vide régulièrement

Mémoire à long terme: enregistre et stock l'information pour de longues périodes, voire des années

Mémoire à long terme dépend de notre attention, matériel significatif ou associée à du connu (exemple musique rappelle événement)

Pour stocker l'information dans notre MLT on utilise la répétition et la visualisation



# Les 10 conseils pour améliorer sa mémoire

Être attentif en classe et lors de nos lectures

Avoir une motivation personnelle d'apprendre

Être intéressé et imaginatif en rapport avec la matière

Regrouper l'information et la schématiser

Faire des associations à des notions déjà connues

Faire des liens avec notre vécu

Prendre des notes , faire des fiches de lecture, les classer

Lire des passages à haute voix , répéter ces passages

Éviter de mélanger les disciplines, une discipline par séance d'étude

Utiliser des moyens mnémotechniques



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

# Toujours être réaliste

- Il n'y a que 24 heures dans une journée. Le sommeil, les repas et les temps libres ou activités sont nécessaires au bon fonctionnement quotidien.
- Allouez-vous des moments de repos entre deux examens, ou deux périodes d'études.
- Évitez les nuits blanches.
- Prévoyez les imprévus.

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Les examens



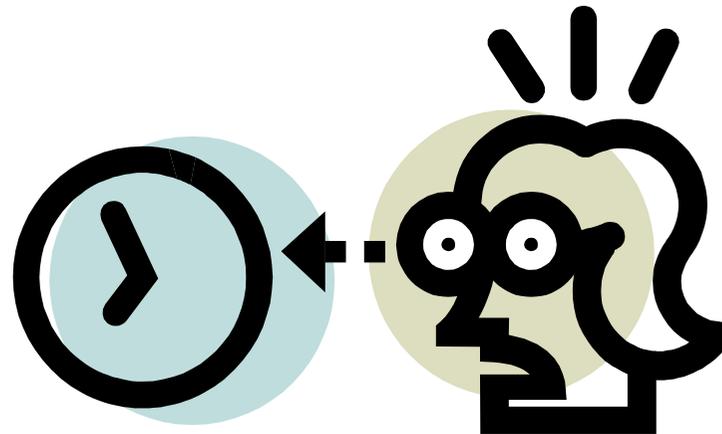
Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

# Examens et questions

Quels sont les différents types d'examens?

Quels sont les différents types de questions?



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

## Questions à choix multiples

- Lisez attentivement la question: une seule réponse ou plus d'une réponse?
- Essayez de répondre à la question avant de prendre connaissance des choix de réponses.
- Passez à la prochaine question si la réponse ne vient pas. Les autres questions peuvent parfois rafraîchir votre mémoire ou contenir des réponses à certaines questions.
- Procédez par élimination et en cas ultime tentez votre chance.
- Ne changez pas vos réponses à moins d'être certain à 100%

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2016

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## Questions Vrai ou Faux

- Répondez aux questions faciles en premier.
- Faites attention aux adverbes tels que: parfois, rarement, la plupart, etc.
- Notez que les questions qui contiennent « toujours ou jamais » sont généralement fausses!



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## Questions ouvertes

- Lisez attentivement les directives
- Identifiez les mots clés
- Faites attention aux sous-questions
- Faites-vous un plan avant de rédiger votre réponse.
- Allez droit au but et fournissez le plus d'information pertinente.

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Examen à livre ouvert



## **Facile! Ah oui! Attention.....**

- Prenez note que les examens à livre ouvert sont généralement plus difficiles et plus longs.
- Ordonnez la matière, vos notes de cours, travaux, etc.
- Assurez-vous qu'il ne vous manque rien.
- Construisez un index afin de trouver l'information plus rapidement.

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## L'examen fictif

Tu as 15 minutes pour répondre à cet examen.

Distribution des questionnaires.

Correction en groupe



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## Moment de discussion

Comment cet atelier te prépare-t-il pour tes examens?

Ce que tu retiens!

Comment éviter le stress des examens?

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



# Bon succès!



La stratégie utilisée pour la préparation aux examens sera efficace selon qu'elle répondra à tes besoins . Également, elle nécessitera des efforts soutenus et réguliers pour obtenir un résultat satisfaisant pour-soi.

Pour plus de renseignements :

Consulte le service d'orientation de l'UMCE au Centre Étudiant au local A115

Prends rendez-vous auprès du conseiller d'orientation ou de la secrétaire aux SEE Mme Kelly Thibodeau.

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)



## Atelier sur la gestion du stress à venir

Prochain atelier sur la gestion du stress  
lecture Pp 75-76 + page 93 dans Pour réussir de Dionne  
Autres documents sur clic

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

[www.monparcours.ca](http://www.monparcours.ca)

