

WEBINAIRE

27 janvier 2026



Étudier efficacement : un prof dévoile ses meilleurs trucs

Présenté par Patrick Plante, professeur en technologie éducative et formation à distance

Plan du webinaire

1 Apprendre efficacement

2 Se préparer aux évaluations

3 Un environnement fonctionnel



Les trois règles d'or de l'apprentissage autonome



Traiter et extraire les informations à l'aide de techniques d'annotation et de prise de notes.

A



Structurer et mémoriser les informations jugées pertinentes en utilisant des stratégies diversifiées et des moments d'études hebdomadaires.

B



Se questionner pour maximiser sa concentration, optimiser son temps et favoriser sa mémorisation.

C

A Traiter et extraire – Prise de notes

Éléments importants à noter :

→ La thématique, la notion ou l'enjeu

→ Les dates, les auteurs, les recherches et études (méta-analyse)

→ L'origine, le contexte d'émergence ou de recherche

→ La théorie, l'argumentation ou la preuve scientifique

→ Les concepts, les termes et les définitions

→ Les applications, les mises en contexte ou les exercices types et atypiques

A Traiter et extraire – Annotation

Cette première définition proposée par Flavell (Flavell, 1987) est partagée par de nombreux auteurs (Mongeau, Pallascio, Lafortune et Allaire, 1998; Grangeat, 1997; Lafortune et St-Pierre, 1994; Romainville, 1993; Lafortune et St-Pierre, 1993). La métacognition comporte ainsi deux grandes dimensions : d'une part, on retrouve la connaissance que l'individu possède sur les ressources cognitives (ce que l'individu « sait ») et, d'autre part, le contrôle que l'individu peut exercer sur ces ressources (ce que l'individu « fait »). La première correspond à l'aspect déclaratif, et la seconde à l'aspect procédural.

On garde et reformule seulement les éléments suivants de ce paragraphe :

Flavell – 1987

Métacognition

1- Déclaratif = connaissances des ressources cognitives

2- Procédural = contrôle des ressources cognitives

A Traiter et extraire – Annotation

The screenshot displays the Adobe Acrobat Reader interface with a document titled "Guide des études à distance". The document content includes the following text:

1 L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE À L'UNIVERSITÉ TÉLUQ

Ses caractéristiques

La principale caractéristique de la formation à distance est que les cours ne sont pas donnés dans une salle de classe avec un professeur. Ce dernier transmet plutôt ses savoirs au moyen de cours en ligne, ou à l'aide de matériel pédagogique acheminé à l'étudiant. L'Université TÉLUQ vous assiste à l'aide d'une importante infrastructure de services.

Une autre caractéristique de la formation à distance est l'approche intégrée des médias (contenu des cours, activités d'apprentissage, travaux, consignes, etc.) sélectionnés en fonction de contextes d'enseignement et d'apprentissage particuliers.

The interface shows various annotation tools in the top toolbar, including a comment bubble icon circled in red. Red arrows point from this icon to the text in the document. A blue box highlights the text in the document, and a black box highlights the comment bubble icon in the toolbar.

A Traiter et extraire – Annotation dans Zotero

Zotero interface showing a library with various folders and a list of documents. Red arrows indicate navigation and selection actions.

Library Structure (Left Panel):

- Ma bibliothèque
 - Webinaire---
 - Journals-
 - ** À lire **
 - Activités d'enseignement
 - Cours - Conception
 - Cours - Diffusion
 - DIC 9401 - Examen général
 - DIC 9411 - Projet de thèse
 - EDU 1004 - Réussir des études
 - EDU 6004 - Lectures dirigées I
 - Samuel Bernard
 - EDU 6015 - Travail pratique I
 - EDU 6301 - Méthodes de recherche en éducation
 - Sciences cognitives
 - TED 1272 - Les TIC et l'apprentissage en milieu de travail
 - 1.1 Qu'est-ce que le jeu? Histoire et personnages
 - 1.2 Pourquoi le jeu en éducation et en formation
 - 1.3 Est-ce que ça fonctionne? Qu'en dit la science?
 - 1.4 Définitions des concepts 1.5 Théories
 - 2.1 Qu'est-ce que le jeu sérieux? Histoire et personnages
 - 2.2 La classification des jeux 2.3 Théories et modèles
 - 2.4 Les applications de l'éducation et de la formation

Document List (Center Panel):

Titre	Créateur	Date	Date d'ajout	Actions
Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification	Hamari e...	1/2014	2025-01-22 10 h 28 ...	1
Gamification in theory and action: A survey	Seaborn ...	02/2015	2025-01-22 10 h 28 ...	
Revealing the theoretical basis of gamification: ...	Krath et al.	12/2021	2025-01-22 10 h 28 ...	
Gamification in Science Education. A Systemati...	Kalogian...	2021-01-06	2025-01-22 10 h 27 ...	
PDF			2025-01-22 10 h 27 ...	
Tailored gamification: A review of literature	Klock et al.	12/2020	2025-01-22 10 h 27 ...	
Reflection on the Octalysis framework as a desi...	Weber et...	2022	2025-01-22 10 h 07 ...	1
The Manifesto for Teaching and Learning in a Ti...	Bozkurt e...	2024-11-29	2025-01-20 10 h 21 ...	
How Debriefing Strategies Can Improve Studen...	Bilgin et al.	2015	2025-01-20 09 h 07 ...	
Games! What are they good for? The Struggle o...	Fonseca e...	2025-01-12	2025-01-18 10 h 16 ...	
Shaping the Future: AI-Driven Learning in Edo S...	World Ba...	17 septembre ...	2025-01-17 09 h 17 ...	
AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloa...	Gerlich	2025/1	2025-01-17 09 h 12 ...	
AI Tutoring Outperforms Active Learning	Kestin et ...	2024-05-14	2025-01-16 08 h 23 ...	
From chalkboards to chatbots: Transforming le...	De Simo...	9 janvier 2025	2025-01-16 08 h 20 ...	
S'unir pour accompagner les élèves dans le dév...	Legault e...	2025-01-13	2025-01-16 08 h 02 ...	
Formation immersive : un levier efficace pour c...	Kerbrat e...		2025-01-16 08 h 00 ...	
Étudier efficacement : Un prof dévoile ses meill...	Plante	2025-01-20	2025-01-15 16 h 11 ...	
er Zotero : Tags et outils d'IA pour une re...	Plante	13 janvier 2025	2025-01-15 16 h 08 ...	
Towards a cognitive neuroscience of conscious...	Dehaene ...	2001-04-01	2025-01-14 20 h 44 ...	
Diversité du représentationlisme de la consci...	Bernier	2014	2025-01-14 20 h 38 ...	
Principles for Managing Essential Processing in ...	Mayer	2009	2025-01-14 20 h 21 ...	

Document Details (Right Panel):

Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification

Info

Type de document: Article de revue

Titre: Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification

Auteur: Hamari, Juho

Auteur: Koivisto, Jonna

Auteur: Sarsa, Harri

Publication: 2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences

Volume

Numéro

Pages: 3025-3034

Date: 1/2014

Collection

Titre de la coll.

Texte de la coll.

Abrév. de revue

Langue

DOI: 10.1109/HICSS.2014.377

ISSN

Titre abrégé: Does Gamification Work?

URL: <http://ieeexplore.ieee.org/document/6758978/>

Consulté le: 2025-01-22 10 h 28 min 40 s

A Traiter et extraire – Annotation dans Zotero



[Site officiel de Zotero](#)

[Carrefour gestion bibliographique : Zotero](#)

[Webinaire TED-FAD : Maîtriser Zotero](#)

A Traiter et extraire – Méthode Cornell

Le système de **Notes Cornell** (également méthode Cornell) est un système de prise de note imaginé dans les années 1940 par **Walter Pauk**, un professeur à l'Université Cornell.

Pauk a préconisé son usage dans son best-seller *Comment étudier à l'université*. (Wikipédia, 2020).



A - Zone des notes : une grande section pour noter les informations clés pendant le cours ou la lecture.

B - Zone de révision : une colonne plus étroite pour formuler des questions ou résumer les idées principales.

C - Zone de synthèse : un espace en bas pour rédiger un sommaire concis de la page après réflexion.

Sujet du résumé – cours - date

INDICES ou QUESTIONS

RÉSUMÉ DES NOTES

Morts clés	Noter dans cet espace toutes les informations en fonction des mots clés ou questions
Concepts à expliquer	Écrire les points importants à côté de chaque mot clé ou question.
Processus à détailler	
Modèles à présenter	Privilégier des phrases courtes et concises.
Questions	Faites des dessins et schémas et y inscrire les informations importantes
Noms	Laisser suffisamment d'espace entre les dessins ou les phrases pour une vue d'ensemble.
	Utiliser des énumérations, hiérarchies et schémas conceptuels si possible
	Conserver la structure d'origine des contenus

SOMMAIRE

Écrire ici en une ou deux phrases le sujet de cette leçon.

Utiliser les éléments les plus importants

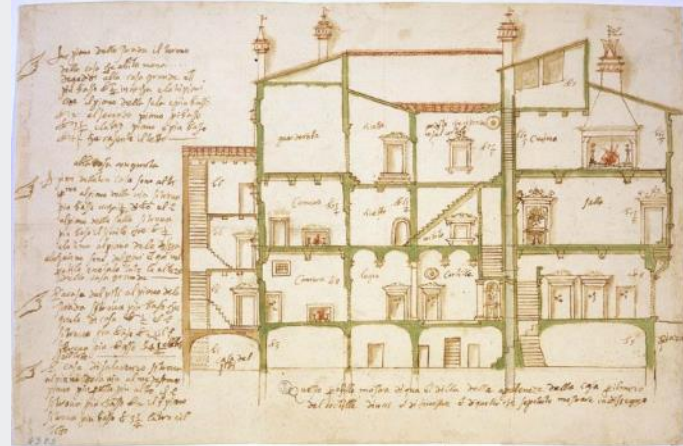
Faire des liens avec d'autres parties du cours.

B Structurer et mémoriser – Palais de la mémoire

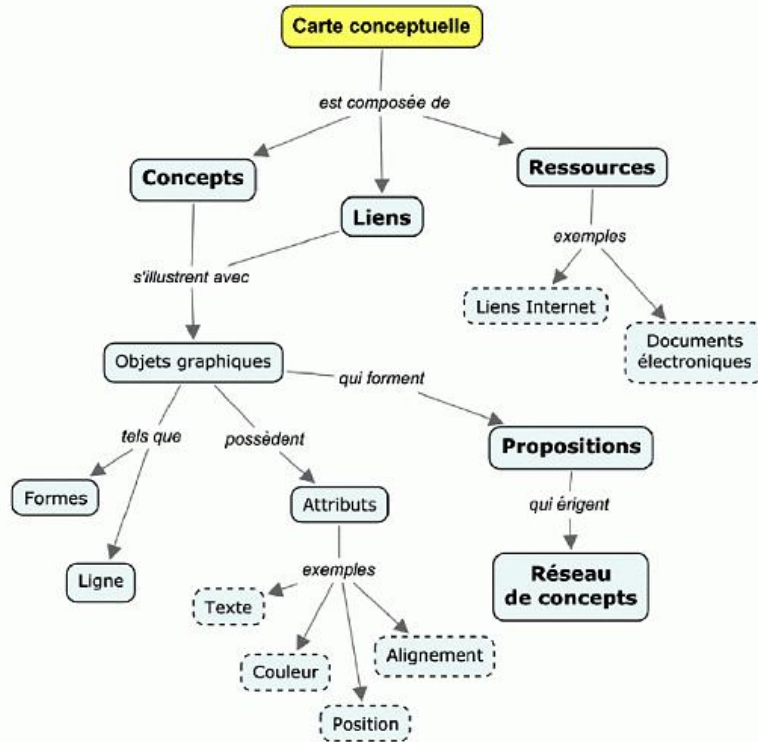
L'histoire est contée par **Cicéron**. En Grèce ancienne, un **poète**, Simonide de Céos, va d'une **pièce à l'autre** dans une vaste demeure pour chanter ses poèmes à divers groupes de gens. Il sort un moment de la maison et, pendant qu'il est dehors, le toit de **la maison s'écroule**, tuant et défigurant les convives. Comment les reconnaître ? Le **poète repasse en pensée par les diverses pièces** où il les a vus et parvient à se souvenir de qui était à quel **endroit**.

Cela donnera naissance à un fameux **procédé mnémotechnique** appelé **méthode des loci**, ou **palais de la mémoire**, que des générations ont utilisé pour se souvenir d'une liste d'éléments.

Pour ce faire, on les **associe à divers lieux** ou **pièces d'une maison** familière et, quand on veut s'en souvenir, on **repassé par le chemin** où on les a déposés en pensée. (Baillargeon, 2022).



B Structurer et mémoriser – Carte conceptuelle



Organisation visuelle des idées : Aide à structurer l'information en montrant les relations entre les concepts, ce qui favorise une meilleure compréhension globale du sujet.

Favorisent la mémorisation : En s'impliquant activement dans la création de connexions entre les idées, il y a renforcement et rétention des connaissances grâce à l'apprentissage actif.

Développement de la pensée critique : Aide à analyser, synthétiser et évaluer les informations pour établir des liens pertinents, développant ainsi des compétences cognitives supérieures.

C Se questionner – Préparation

Avant de lire un texte obligatoire

- Je sais pourquoi ce texte est important dans mon cours.
- Je peux anticiper le niveau de difficulté du texte.
- Je peux prévoir le niveau de concentration dont j'ai besoin pour lire ce texte.
- J'ai survolé le texte et j'arrive à dégager les sujets traités et les parties les plus importantes.

Pendant la lecture d'un texte obligatoire

- Je conserve ma concentration sur le texte en commentant à moi-même le contenu.
- Je porte attention aux éléments importants pour le cours et j'arrive à les distinguer de ce que je trouve intéressant.
- Je suis en mesure de séparer les éléments importants des éléments secondaires ou des répétitions.
- Je porte attention aux mots de relations, aux connecteurs entre les paragraphes et entre les idées (les conclusions, les oppositions, les hypothèses, etc.).

<https://mareussite.teluq.ca/>

C Se questionner – La technique Feynman

- ✓ Analyser le concept, le sujet en question
- ✓ Se mettre à la place de l'autre en reformulant les notions
- ✓ Anticiper les questions de la personne à qui on va le présenter, **soyez clair**
- ✓ Présenter les choses de manière **progressive** et **vulgarisée**

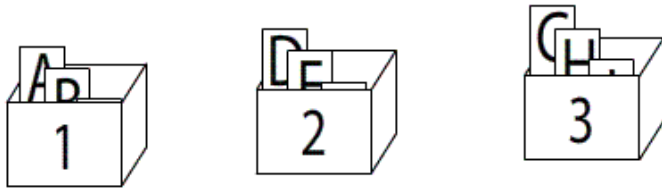
En clair, expliquer un concept à quelqu'un permet de mieux le comprendre. Élaborer une telle explication nous place dans un **apprentissage actif**.



[La technique de Feynman pour apprendre plus vite](#)

C Se questionner – Cartes éclair / *Flashcards* classiques

Session 1



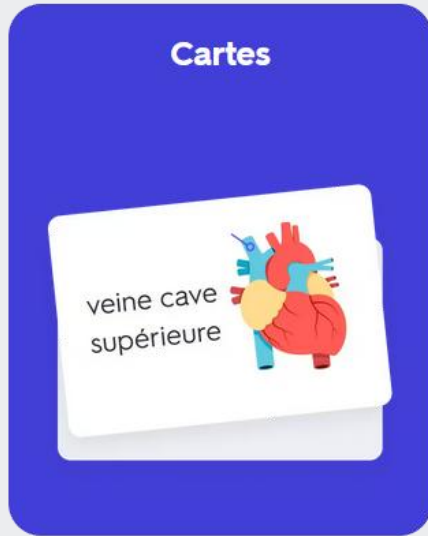
Le **système Leitner** est une méthode très répandue d'utilisation efficace des flashcards, proposée par le journaliste scientifique allemand **Sebastian Leitner** en 1972.

Organisation en boîtes : Les cartes (flashcards) sont réparties dans **plusieurs compartiments** en fonction de leur **niveau de maîtrise**.

Révision progressive : Les cartes bien maîtrisées sont déplacées vers des compartiments révisés moins souvent, tandis que celles **moins maîtrisées** sont **revues plus fréquemment**.

Répétition espacée : Cette méthode optimise l'apprentissage en concentrant les efforts sur les concepts les plus difficiles et en espaçant les révisions des cartes déjà acquises.

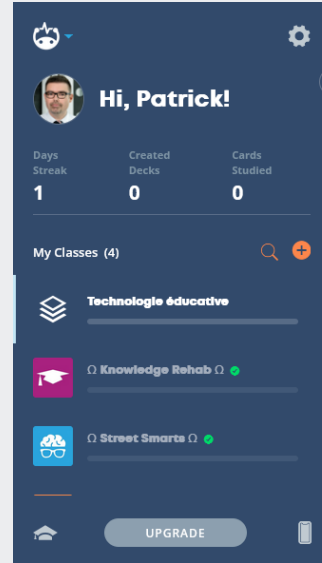
C Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec app.



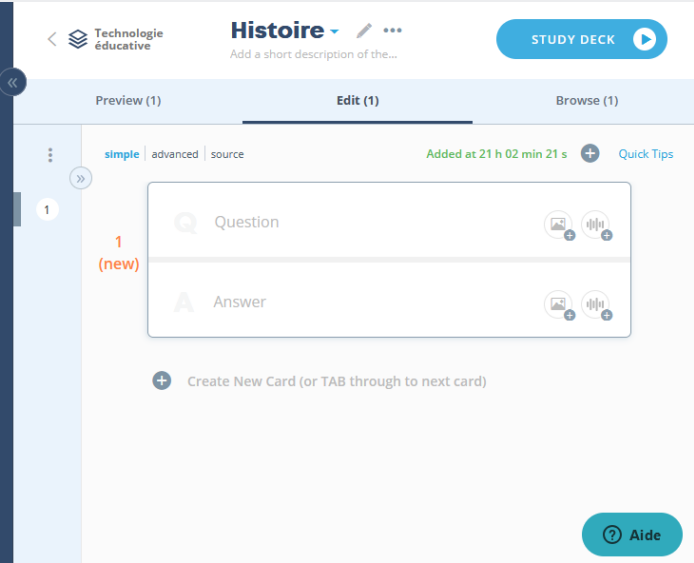
[Quizlet](#)



[FlashCards par Ikgai](#)



[Brainscape](#)



3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA



Flashcards Maker

Par studyx.ai

Specializing in creating flashcards across various subjects for your studies.

Can you make flashcards about this subject?

How do I create flashcards for history studies?

What's the best way to summarize this topic for flashcard...

I need flashcards for mathematics, can you help?



ChatGPT

[Flashcards AI](#)



s'inscrire | connexion

générez instantanément des questions à choix multiples pour vos examens

ajoutez un document ou une URL pour générer votre premier ensemble de questions

glissez un fichier ici

ou cliquez pour sélectionner un fichier



ou

coller n'importe quel lien ici

[Jungle](#)

3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA

Le système digestif Partagé

+ Créer un bloc-notes Statistiques Partager Paramètres PRO

Sources

+ Ajouter des sources

Essayez Deep Research pour un rapport approfondi et de nouvelles sources!

Recherchez de nouvelles sources sur le Web

Web Recherche rapide

Sélectionner toutes les sources

- IMG_6897.jpeg
- IMG_6898.jpeg
- IMG_6899.jpeg
- IMG_6901.jpeg

Clavarder

Le système digestif

4 sources

Ces notes de cours illustrent de manière détaillée le fonctionnement du **système digestif humain** à travers des schémas et des explications théoriques. L'ensemble documente le parcours des aliments, depuis l'**ingestion** par la bouche jusqu'à l'**élimination** des déchets, en passant par les étapes cruciales de la **digestion** et de l'**absorption**. Les sources distinguent les **transformations mécaniques**, telles que la mastication et le péristaltisme, des **transformations chimiques** réalisées par les enzymes et les sucs gastriques. Des schémas anatomiques précisent le rôle d'organes clés comme l'**estomac**, le **pancréas** et l'**intestin grêle**, ce dernier étant optimisé par des villosités pour maximiser la récupération des nutriments. Enfin, le texte souligne l'importance des **glandes annexes** qui sécrètent les substances nécessaires à la décomposition des glucides, des lipides et des protéines.

Enregistrer dans la note

Comment les transformations mécaniques et chimiques collaborent-elles durant la digestion?

Quel est le rôle des glandes annexes dans le système digestif?

Explique le voyage des nutriments, de l'ingestion jusqu'à l'absorption sanguine.

Commencez à taper... 4 sources

Studio

- Aperçu audio
- Aperçu vidéo
- Carte mentale
- Rapports
- Cartes-éclair
- Questionnaire
- Infographie
- Jeu de...
- Tableau de...

- Le système digestif**
Explication · 4 sources · Il y a 4 j
- Le voyage des aliments
4 sources · Il y a 4 j
- Digestion Questionnaire
4 sources · Il y a 4 j
- Fiches Digestion
4 sources · Il y a 4 j
- L'Atlas du Système Digestif : Anatomie et Fonctions
4 sources · Il y a 4 j

Ajouter une note

3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA

Studio > Appli

Fiches Digestion

D'après 4 sources

Appuyez sur « Espace » pour retourner la carte-éclair, puis sur « ←/→ » pour naviguer

Quelles sont les quatre grandes étapes du rôle du tube digestif, dans l'ordre?

Afficher la réponse

Cartes 1 / 50

Bon contenu Mauvais contenu

Studio > Appli

Fiches Digestion

D'après 4 sources

Appuyez sur « Espace » pour retourner la carte-éclair, puis sur « ←/→ » pour naviguer

Ingestion, digestion/décomposition, absorption et élimination.

Expliquer

Cartes 1 / 50

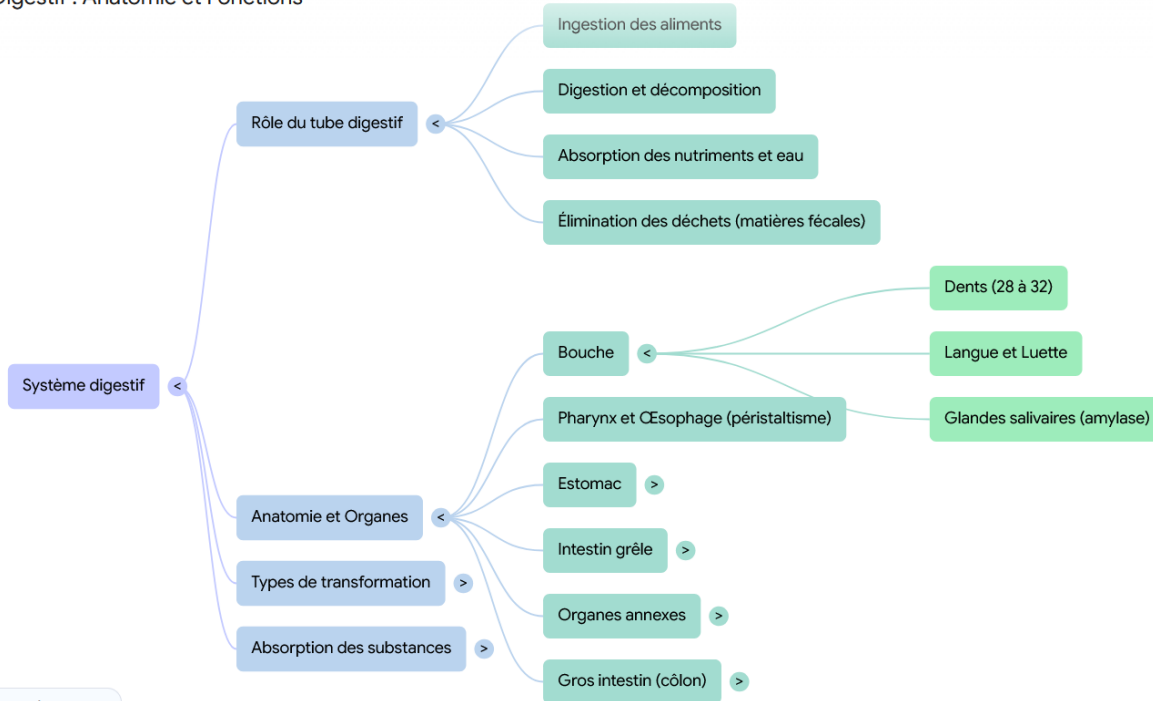
Bon contenu Mauvais contenu



3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA

L'Atlas du Système Digestif : Anatomie et Fonctions

D'après 4 sources



Bon contenu

Mauvais contenu

3

Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA

Le Voyage des Aliments : Comprendre le Système Digestif

Le système digestif transforme les aliments en nutriments essentiels par des actions mécaniques et chimiques. Ce processus séquentiel permet au corps d'extraire l'énergie et les vitamines nécessaires avant d'éliminer les résidus non absorbés.

SECTION: Les Mécanismes de Transformation

28 à 32 dents chez l'adulte

La denture humaine

Les dents assurent la première étape cruciale de la transformation mécanique.

DEFINITION: Transformation mécanique
Broyer sans changer la nature.

Les aliments sont écrasés ou coupés pour faciliter le passage dans le tube.

PROCESS_STEP: Le péristaltisme
Un mouvement unidirectionnel constant.

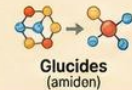
Contractions musculaires involontaires qui font avancer la nourriture dans le tube digestif.

DEFINITION: Transformation chimique

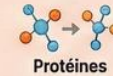
Décomposition en nutriments.

Les sucs digestifs brisent les liens chimiques des molécules complexes.

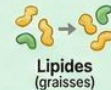
Glandes salivaires
Salive
(Amylase)



Estomac
Suc gastrique
(Pepsine)



Foie
Bile



SECTION: L'Absorption et l'Élimination

KEY_FINDING:
L'efficacité de l'intestin grêle

3 mètres de surface d'échange.

Les villosités augmentent la surface pour une absorption maximale des nutriments.



PROCESS_STEP: Le rôle du gros intestin

Récupération de l'eau et des vitamines.

Il héberge le microbiote et prépare les matières fécales pour l'élimination.



3

Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA

The screenshot shows the Clavarder application interface. A dialog box titled "Personnaliser l'aperçu audio" is open, allowing users to customize their audio preview. The dialog includes the following options:

- Format:** Examen détaillé (checked), Synthèse, Critique, Débat.
- Sélectionner une langue:** français (Canada).
- Longueur:** Courte, Par défaut (checked).
- Sur quoi les hôtes IA devraient-ils se concentrer dans cet épisode?** (Text input field with "Idées à essayer" and a list of suggestions).
- Génération:** A blue "Générer" button.

The background shows the Clavarder interface with a "Studio" panel on the right containing various content cards like "Aperçu audio", "Aperçu vidéo", "Cartes-éclair", "Questionnaire", etc. The bottom of the screen shows a video player with a progress bar at 00:37 / 13:25.



3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA



Studio > Aperçu vidéo

Le système digestif
D'après 4 sources

01 Un système, 4 étapes

02 Le voyage: Bouche

03 Au cœur de la digestion

04 Absorption des nutriments

05 La fin du parcours

00:33 06:15

1X

Bonne vidéo Mauvaise vidéo

Studio > Aperçu vidéo

Le système digestif
D'après 4 sources

Péristaltisme

Mouvement involontaire de contraction et relâchement des muscles pour faire avancer les aliments.

01:31 06:15

1X

Bonne vidéo Mauvaise vidéo

3 Se questionner – Cartes éclair / Flashcards avec IA



Studio > Appli

Digestion Questionnaire

D'après 4 sources

1 / 10

Quel est l'ordre correct des quatre principales fonctions du tube digestif?

- A. Ingestion, Digestion, Élimination, Absorption
- B. Ingestion, Absorption, Digestion, Élimination
- C. Ingestion, Digestion, Absorption, Élimination
- D. Digestion, Ingestion, Élimination, Absorption

Indice ▾ [Suivant](#)

[Bon contenu](#) [Mauvais contenu](#)

Studio > Appli

Digestion Questionnaire

D'après 4 sources

1 / 10

Quel est l'ordre correct des quatre principales fonctions du tube digestif?

- A. Ingestion, Digestion, Élimination, Absorption
- B. Ingestion, Absorption, Digestion, Élimination
- C. Ingestion, Digestion, Absorption, Élimination
✓ **Bonne réponse!**
Les aliments sont d'abord ingérés, puis décomposés (digestion), les nutriments sont ensuite absorbés, et enfin les déchets sont éliminés.
- D. Digestion, Ingestion, Élimination, Absorption

[Expliquer](#) [Suivant](#)

[Bon contenu](#) [Mauvais contenu](#)

2 Se préparer aux évaluations

A

Évaluations formatives

B

Évaluations sommatives

C

Étudier efficacement

A Évaluations formatives



Les évaluations formatives servent à **vérifier si vous avez compris** certaines notions ou démarches à l'étude dans un cours.

- Questionnaire
- Mise en situation
- Questions à répondre lors de la lecture d'un texte
- Vidéo interactive
- Jeu sérieux
- Etc.

A Évaluations formatives



Module 3 : Apprentissage formel en milieu de travail

À RETENIR DU MODULE 3



Voici un questionnaire qui vous permettra de réviser certaines notions du Module 3. Vous êtes perfectionniste? N'hésitez pas à recommencer le questionnaire jusqu'à la note parfaite!

À quel type d'apprentissage fait référence l'énoncé suivant :

« Formation permettant d'introduire, de prolonger et de compléter une formation en présentiel. »

- Serious Game (Jeu sérieux)
- Mobile-learning, m-learning (Apprentissage mobile)
- Blended learning (Formation bimodale)
- Rapid-learning (Formation maison)



Afficher la réponse

B Évaluations sommatives



Les évaluations sommatives servent à **noter le niveau d'atteinte des objectifs** d'un cours. Ce type d'évaluation peut aussi prendre plusieurs formes :

- Examen numérique*
 - À réponses courtes
 - À développement
- Travaux
 - Exercices notés divers
 - Texte
 - Enregistrement audio
 - Enregistrement vidéo

* Il est à noter que certains programmes n'ont pas d'examens.

C Étudier efficacement - Le fonctionnement du cerveau

Sens



Capter

Identifier les informations pertinentes



Mémoire de travail

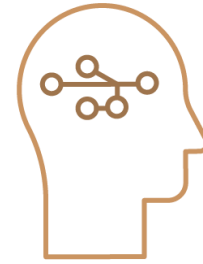


Traiter

Réfléchir pour comprendre ces informations



Mémoire à long terme



Stocker

Selon sa compréhension, favoriser une **organisation** pour que le **rappel** soit facilité

C Étudier efficacement - Le fonctionnement du cerveau

Sens

Mémoire de travail

Mémoire à long terme



La mémoire est sensible au stress et à la fatigue.

Assurez-vous d'être cognitivement en état de travailler (saine alimentation, activités physiques, relaxation...).

Capter

Identifier les informations pertinentes

Traiter

Réfléchir pour comprendre ces informations

Stocker

Selon sa compréhension, favoriser une organisation pour que le rappel soit facilité

C Étudier efficacement – Quelques conseils

- Planifier votre étude dans votre agenda.
- Étaler l'étude, c'est-à-dire moins de temps à chaque fois, mais sur plusieurs jours.
- 24/48 heures avant l'examen, ne réviser que ce que vous avez produit pour l'examen.

C Étudier efficacement – Quelques conseils

→ Planifier votre étude dans votre agenda.



Par élimination, on étudie seulement ce qui n'est pas mémorisé. Il est recommandé d'y consacrer **10 à 30 minutes plusieurs fois par semaine.**

→ Étaler les révisions sur plusieurs jours.

→ 24/48 heures avant l'examen, ne réviser que ce que vous avez produit pour l'examen.

C Étudier efficacement – Quelques trucs

- Utiliser des **cartes d'étude** (*flash cards*) et les réviser **1 fois par jour** (dans l'autobus, avant de se coucher, avec une autre personne ou autre).
- **Dessiner** à main levée le **réseau de concepts** que vous tracez dans un logiciel de carte conceptuelle (CmapTools, Xmind, etc.).
- Faire un **bref exposé** de la matière de votre cours à un proche à l'aide de vos fiches de lecture.

C Étudier efficacement – Étapes vers le succès

1. Lire attentivement les consignes du travail.
2. S'approprier le sujet et effectuer les recherches nécessaires.
3. Lire activement les documents pertinents et en extraire les thèmes à développer.
4. Élaborer le plan du travail.
5. Rédiger le travail.
6. Faire la mise en page du travail.
7. Se reposer ou se consacrer à d'autres activités.
8. Réviser, corriger le travail.
9. Remettre le travail à la personne responsable de votre encadrement.

3 Un environnement fonctionnel



Environnement physique



Environnement numérique



Environnement matériel

A L'environnement physique



L'environnement de travail influence plusieurs aspects de l'apprentissage. Il convient d'avoir un **endroit calme, bien éclairé, libre de distraction** tout en étant **confortable**.



A L'environnement physique



Il peut être aussi intéressant, à l'occasion, de changer de lieux.

Par exemple, en étudiant dans un **café** ou une **bibliothèque publique**, surtout si vous avez de la difficulté à être calme à la maison.

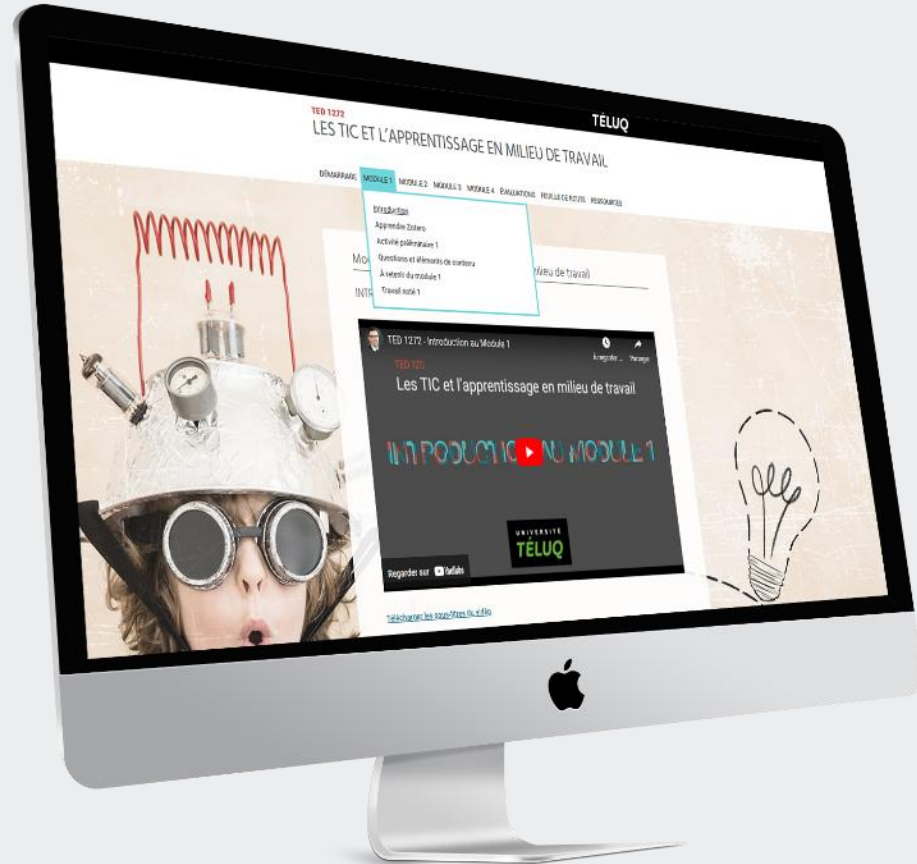


B L'environnement numérique

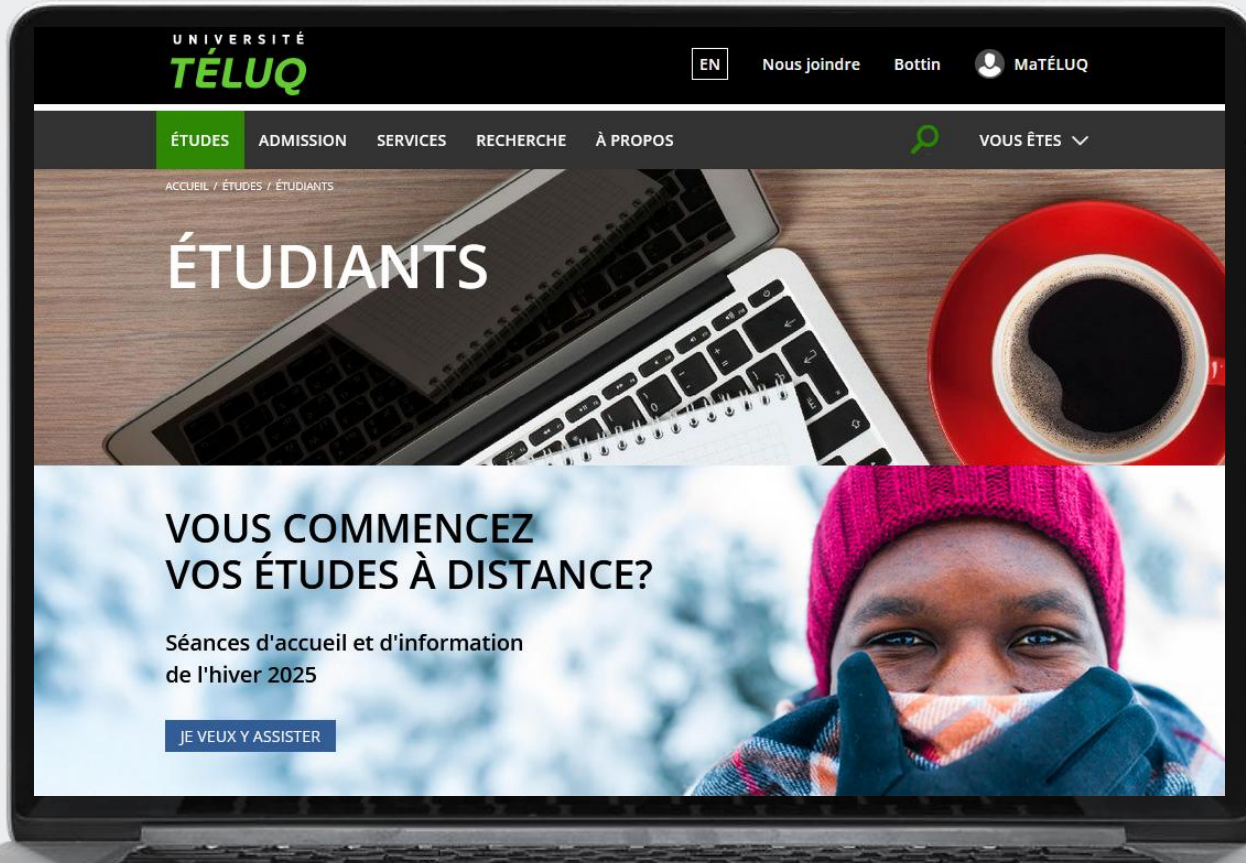
L'environnement de travail est aussi numérique, notamment avec l'environnement numérique d'apprentissage du cours.



Assure-toi de bien le connaître en explorant et en posant des questions au besoin.



B L'environnement numérique



[Étudiants](#)
[Sur le site de](#)
[l'Université](#)
[TÉLUQ](#)

B L'environnement numérique

The screenshot shows the Université TÉLUQ website. At the top, there is a navigation bar with the university logo, a '50 ANS' anniversary badge, and links for 'EN', 'Nous joindre', 'Bottin', and 'MaTÉLUQ'. Below this is a secondary navigation bar with 'ÉTUDES', 'ADMISSION', 'SERVICES', 'RECHERCHE', and 'À PROPOS', along with a search icon and 'VOUS ÊTES' dropdown. The main content area features a large blue banner for 'MICROSOFT 365' with an illustration of a laptop and a download arrow. Below the banner, the text reads 'Tous les logiciels essentiels pour réaliser plus efficacement vos études universitaires'. There are two columns of text: 'GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS' and 'LIENS D'INTÉRÊT'. The 'GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS' section lists software included in Microsoft 365 for students: Word, Access, Outlook, PowerPoint, OneNote, and Publisher. The 'LIENS D'INTÉRÊT' section has a link to 'Pour accéder à Microsoft 365'. At the bottom, there is a disclaimer about the use of Microsoft products.

UNIVERSITÉ
TÉLUQ 50 ANS

EN Nous joindre Bottin MaTÉLUQ

ÉTUDES ADMISSION SERVICES RECHERCHE À PROPOS VOUS ÊTES

ACCUEIL / MICROSOFT 365

MICROSOFT 365

Tous les logiciels essentiels pour réaliser plus efficacement vos études universitaires

GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS

Vous suivez actuellement un cours à l'Université TÉLUQ?

Microsoft offre aux étudiants de l'Université TÉLUQ la suite Microsoft 365 qui comprend ces logiciels :

- Word
- Access
- Outlook
- PowerPoint
- OneNote
- Publisher
- Skype Entreprise

LIENS D'INTÉRÊT

- > Pour accéder à Microsoft 365

Profitez de Microsoft 365 pour partager des documents avec OneDrive, faire de la vidéoconférence avec Skype, configurer votre adresse @univ.teluq.ca dans Outlook, et bien plus encore!

Votre utilisation des produits de Microsoft constitue une entente entre vous et Microsoft, et non entre vous et l'Université TÉLUQ. Conséquemment, l'Université TÉLUQ ne peut être tenue responsable de tout problème concernant la confidentialité de vos renseignements personnels ou l'offre de service de Microsoft, ou d'autres services associés.

[Microsoft 365](#)
[Sur le site de l'Université TÉLUQ](#)

B L'environnement numérique - Forum



S'il y a un forum, n'oublie pas de t'inscrire si ce n'est pas automatique et n'hésite pas à y participer, car c'est grâce aux interactions de chacun que le forum prend vie.



TELUQ Accueil Tableau de bord Mes cours

×

- ▼ Généralités
 - Annonces
- ▼ Forums
 - Encadrement
 - Préparation au colloque
 - Salle des posters**
 - Salle des conférences
 - Clôture du colloque

TED 6200 - Forums / Salle des posters

Salle des posters

Forum Abonnements Rapports Ne pas signaler les messages non lus Exporter Plus ▼

Recherche (forums)

1 2 >

Discussion	lancée par	Dernier message ↓	Réponses ✓	M'abonner
☆ Commentaires généraux	Contamine, Julien 6 sept. 2019	Dread James 13 août 2019	12	<input type="checkbox"/>
☆ Outils de communication-collaboration / Apprentissage	Taharou, Maria 15 nov. 2019	Taharou, Maria 6 juin 2020	4	<input type="checkbox"/>
☆ poster l'impact des forums sur	Taharou, Maria	Université TÉLUQ	4	<input type="checkbox"/>

?

B L'environnement numérique – Ensemble à distance



Les étudiants qui souhaitent se connecter avec des étudiants de leur programme peuvent s'inscrire sur la plateforme « **Ensemble à distance** ». Plusieurs centaines d'étudiants participent et échangent grâce à cet outil.

Formulaire d'inscription (également disponible sur MaTÉLUQ) :
<https://forms.office.com/r/0uus6tCLM7>

Équipes

ENSEMBLE À DISTANCE

Général

ÉTUDIER ENSEMBLE

Services à la communauté...

Soutien technique

2 canaux manquants

Équipes mesurées

Invitation par courriel dès l'inscription

Adhésion volontaire

Engagement signé par l'étudiant

ENSEMBLE À DISTANCE

Groupe de soutien PAR et POUR les PAIRS

BIENVENUE

Bienvenue au groupe ENSEMBLE À DISTANCE!
Ce lieu virtuel est maintenu par des étudiants. Posez vos questions, offrez votre aide, laissez des BALISES pour vous adresser à des étudiants RE-PAIR ou envoyez directement à des étudiants de votre programme d'études.
Cet endroit vous appartient. Faites-en votre chez vous et votre salon étudiant!

Système de balises @RE-PAIR

Nouvelle conversation

C L'environnement matériel



Côté matériel, porte des écouteurs afin d'augmenter ta concentration et limiter le bruit ambiant.



C L'environnement matériel



Si possible, utilise un **deuxième écran**, soit un écran pour le cours où tu peux voir le site du cours, les vidéos et les textes, et un autre écran pour ta prise de notes. Bien sûr, il est tout à fait envisageable de prendre des notes manuscrites!



C L'environnement matériel - Pomodoro

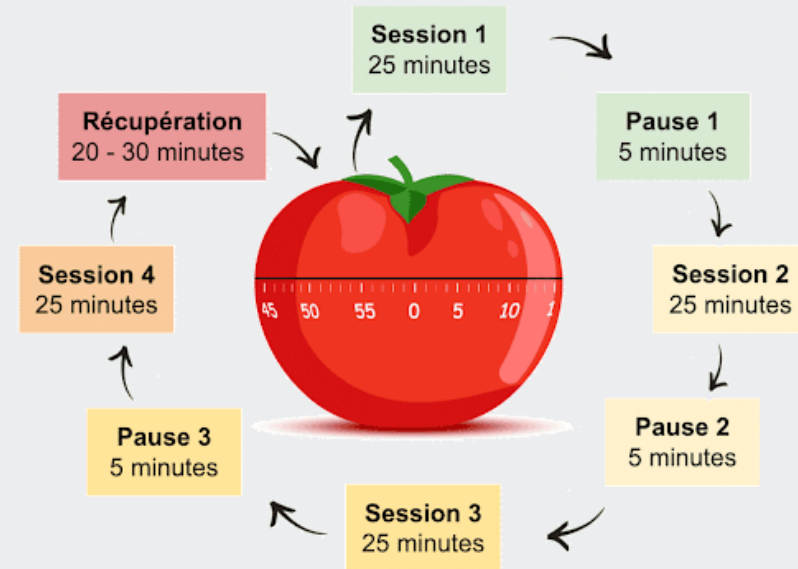


La technique Pomodoro

Travail par intervalles : Divise le temps en sessions de travail de 25 minutes (appelées "pomodoros"), suivies d'une courte pause de 5 minutes pour recharger l'énergie. Après 4 pomodoros, une pause plus longue de 15 à 30 minutes est prise.

Augmentation de la productivité : Cette technique aide à rester concentré sur une tâche en limitant les distractions, tout en évitant la fatigue mentale grâce aux pauses planifiées.

[Thésez-vous – Technique Pomodoro](#)





Pour aller plus loin

MaRéussite

MaRéussite contient des outils simples et efficaces pour vous aider dans vos apprentissages. Chaque thème vous guidera pour mieux réussir vos études à distance.

mareussite.teluq.ca

- Connaître l'Université TÉLUQ
- Apprendre avec efficacité
- S'organiser pour réussir
- Démontrer ses apprentissages
- Prendre soin de soi
- Extras





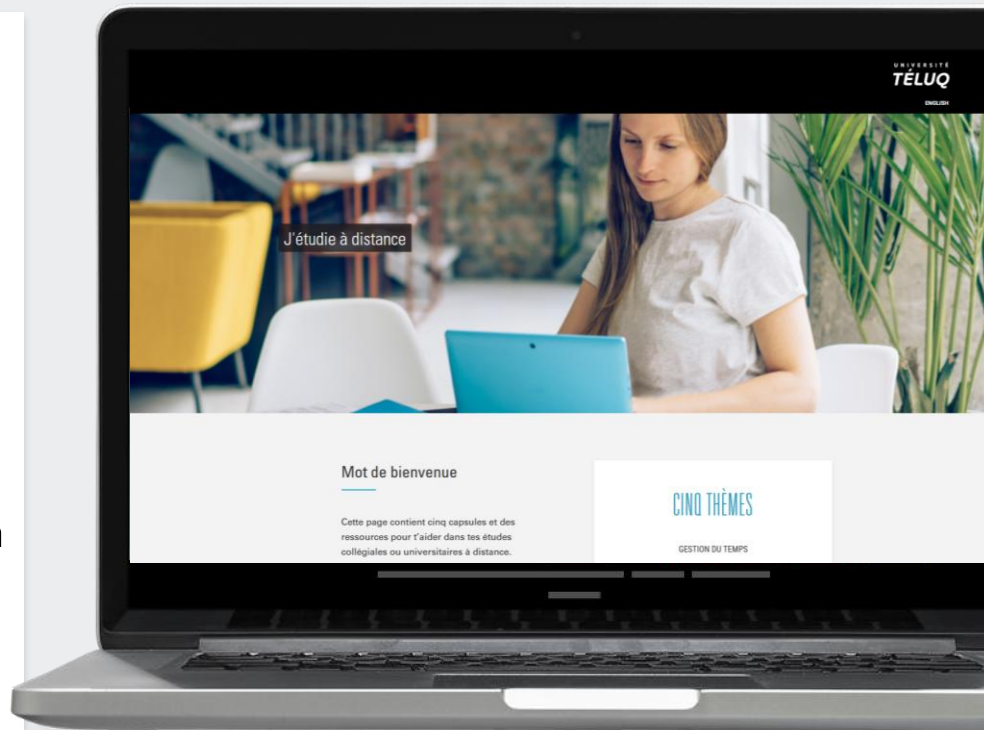
Pour aller encore plus loin

J'étudie à distance

Cinq thèmes sous forme de vidéo avec des ressources selon les thèmes.

etudiants.teluq.ca

- Gestion du **temps**
- Amélioration de la **concentration**
- **Stratégies d'apprentissage** à distance
- Augmentation et maintien de la **motivation**
- Diminution du **stress** et de l'**anxiété**





Pour aller encore encore plus loin

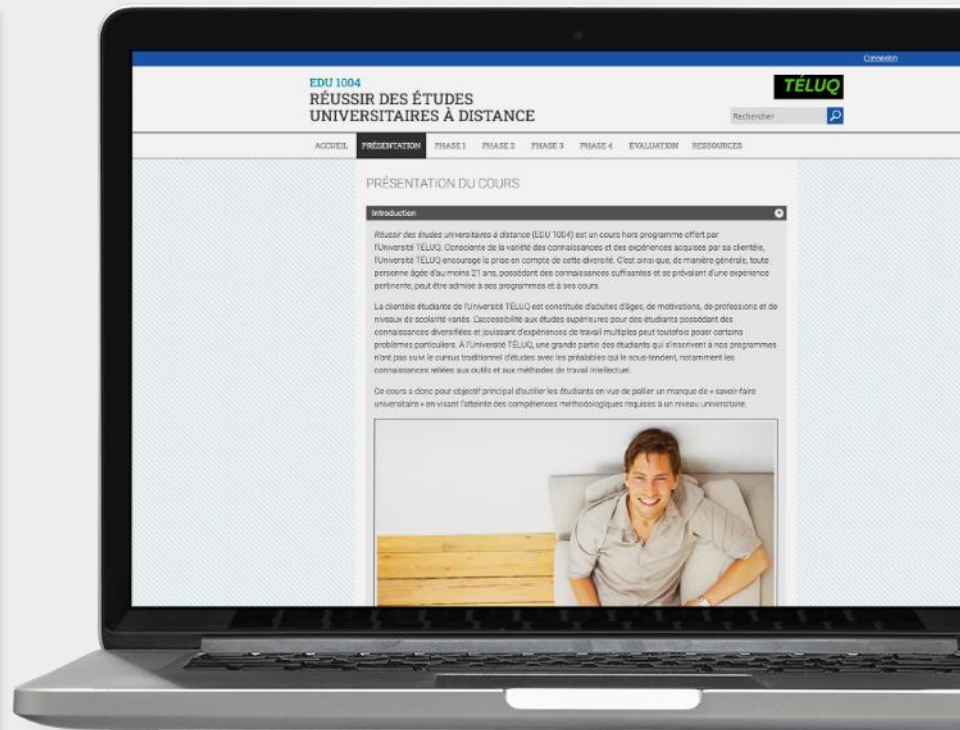
EDU 1004

Réussir des études universitaires à distance

<https://edu1004.teluq.ca/>

Ce cours non contributoire est conçu pour aider les étudiants de premier cycle à maîtriser les méthodes et techniques nécessaires à la réussite académique en formation à distance.

- Maîtriser le **métier d'étudiant**
- **Planifier** efficacement ses études
- Développer des **habiletés de lecture** et d'écoute
- **Rédiger** des travaux
- Préparer et réussir les **évaluations**





Questions?

UNIVERSITÉ
TÉLUQ