

Renforcer l'apprentissage grâce à des réactivations régulières

La réactivation est une étape cruciale du processus d'apprentissage. Elle assure que les connaissances sont pratiquées, appliquées et finalement retenues, afin de pouvoir être utilisées sur le lieu de travail. Elle permet également aux formateurs de vérifier que le contenu a bien été assimilé et de corriger si nécessaire.

Les recherches d'Hermann Ebbinghaus sur la « courbe de l'oubli » montrent que, sans réactivation régulière, environ 80 % de ce qui est appris aujourd'hui sera oublié dès le lendemain.

Cette perte de mémoire s'explique par le processus d'« oubli utile » que le cerveau effectue pendant le sommeil, et plus précisément durant le sommeil paradoxal (REM). À ce moment-là, l'hippocampe sélectionne ce qu'il considère important et se débarrasse des informations jugées non essentielles pour ne conserver que les éléments les plus pertinents.

Les éléments rarement utilisés pendant la journée sont ainsi identifiés comme peu importants par l'hippocampe. Par exemple, lorsqu'une information est simplement mentionnée en formation, c'est comme si le cerveau « plantait un drapeau » pour marquer cette donnée. Mais si ni vous ni vos apprenants ne réutilisez cette information dans la journée, elle reste marquée d'un seul drapeau. Durant l'oubli utile, le cerveau constate ce drapeau isolé et en déduit que l'information n'est pas significative, l'oubliant plutôt que de la stocker.

En revanche, si une nouvelle idée est introduite, appliquée lors d'une activité après une pause, puis reprise pour développer une autre idée, chaque utilisation ajoute un drapeau supplémentaire. Lorsque l'oubli utile se produit, le cerveau repère ces multiples drapeaux et conclut : « Cette information a été beaucoup utilisée aujourd'hui, elle doit donc être importante » et choisit de la conserver.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Il est donc essentiel de réactiver régulièrement le contenu pour « planter plusieurs drapeaux » sur les informations clés, assurant ainsi leur rétention.

Activités idéales avant ou après la pause du matin

Ce moment est idéal pour réactiver ce que les apprenants ont découvert et appris depuis le début de la formation. Quelle que soit l'activité que vous choisirez, elle devra surprendre vos apprenants et leur démontrer le chemin parcouru depuis le début de la session :

Le WAHOU Challenge

- Juste avant la pause, demandez aux apprenants de réfléchir à leur plus grand « WAHOU », c'est-à-dire l'idée qu'ils ont apprise depuis 9 heures ce matin.
- Accordez-leur une minute pour cette réflexion.
- Divisez le groupe en deux rangées, face à face.
- Invitez chaque apprenant à crier le plus fort possible leur « WAHOU Idée » à la personne qui se trouve en face d'eux. Ils devront être attentifs et se souvenir de l'idée exprimée par leur collègue (c'est généralement la même 😊).
- Ensuite, demandez-leur de changer de partenaire tout en restant dans leurs deux rangées. Cette fois-ci, ils devront crier le plus fort possible leur « WAHOU Idée » en se référant à celle de la personne qui se tenait devant eux auparavant.
- Terminez en remerciant les participants et en annonçant la pause, ou précisez l'objectif de la prochaine séquence si cette activité est réalisée après la pause.

Écho des Idées Clés

- Formez des groupes de 3 à 4 apprenants.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

- Demandez à chaque participant de partager rapidement une idée ou un concept clé qu'il a retenu de la première partie de la formation. Encouragez-les à être concis et précis.
- Une fois que chaque apprenant a partagé son idée, demandez aux groupes de choisir celle qui semble particulièrement intéressante pour leur travail au quotidien. Cela devrait être rapide, car ils n'auront pas beaucoup d'idées à partager à ce moment de la formation.
- Ensuite, invitez chaque groupe à partager son idée avec l'ensemble des participants. En général, ils finissent par avoir des idées similaires, ce qui permet de dynamiser les échanges et d'établir des liens entre eux.
- Terminez en remerciant les participants et en annonçant la pause, ou précisez l'objectif de la prochaine séquence si cette activité est réalisée après la pause.

Trois Mots, Un Impact

- Demandez aux apprenants de résumer les points clés de la première partie de la matinée (9h-10h30) en trois mots.
- Le résumé peut être constitué de trois mots clés simples ou d'une phrase de trois mots, par exemple : **Formation des formateurs** - Faciliter, engager, plaisir. **Leadership** - Inspirer avec intégrité **Gestion du temps** - Maximiser la productivité **Service client** - Enchanter chaque client
- Ensuite, demandez-leur de partager leurs trois mots avec une personne qui n'est pas à leur table de travail.
- Terminez en remerciant les participants et en annonçant la pause, ou précisez l'objectif de la prochaine séquence si cette activité est réalisée après la pause.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Les activités de réactivation avant et après le déjeuner

Challenge Lunch & Learn

- **Juste avant la pause**, formez des binômes et demandez-leur de créer un quiz sur les concepts ou idées abordés dans la matinée. Précisez que le quiz doit comporter trois questions : une facile, une moyennement difficile et une difficile. Allouez 9 minutes pour cette collaboration.
- **Au retour du déjeuner**, demandez aux apprenants de retrouver leur binôme initial, puis d'en rejoindre un autre pour former des groupes de quatre. Chaque binôme pose ses questions à l'autre binôme, évalue les réponses et explique ou clarifie si nécessaire. Ensuite, le second binôme pose ses propres questions.
- Remerciez les participants et lancez la première séquence de l'après-midi.

Carte Apprentissages du Matin

- **Juste avant la pause**, invitez les apprenants à travailler en sous-groupes pour créer une carte mentale. Distribuez à chaque groupe une feuille de paperboard et demandez-leur de noter au centre : "Apprentissages du matin."
- Ensuite, chaque groupe ajoute autour du titre une idée clé, un concept, ou un exemple marquant retenu de la matinée.
- **Au retour du lunch**, proposez à chaque sous-groupe de prendre une minute pour consulter les cartes mentales des autres groupes. Ensuite, invitez-les à revenir à leur propre carte et à y ajouter des idées manquantes observées sur celles des autres groupes.
- Remerciez les participants, puis lancez la première séquence de l'après-midi.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Tableau Padlet

- Avant le déjeuner, créez un tableau de style Padlet facilement accessible via un smartphone. **Juste avant la pause**, partagez le lien avec les apprenants.
- Invitez-les, individuellement ou en binome, à poster une idée, un concept ou une compétence clé qu'ils ont retenu de la matinée, en l'accompagnant d'une brève explication.
- **À leur retour de la pause déjeuner**, demandez aux apprenants de consulter les contributions des autres et d'identifier une ou deux idées qu'ils trouvent particulièrement utiles ou nouvelles pour eux.
- Remerciez les participants, puis lancez la première séquence de l'après-midi.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Les activités de réactivation avant et après la pause de l'après-midi

Il existe plusieurs recherches portant sur le rôle des pauses, notamment celles de l'après-midi, et sur leur effet dans les formations. Selon des études, des activités de réactivation avant ou après la pause de l'après-midi renforcent la consolidation en mobilisant la mémoire active et en réduisant l'oubli (Brown, Roediger, & McDaniel, 2014). Ces activités renforcent également l'attention et réengagent les apprenants, qui sont souvent moins alertes en après-midi.

Collage d'idées

- Avant la pause, distribuez à chaque participant trois post-its et un stylo. Demandez-leur de réfléchir et d'écrire sur chaque post-it une prise de conscience, un concept ou une question qu'ils ont sur le contenu abordé depuis le début de l'après-midi.
- Créez rapidement des sous-groupes de 3 à 4 personnes et demandez-leur de partager leurs post-its au sein de leur groupe. Après le partage, invitez les sous-groupes à coller leurs post-its sur un paperboard, créant ainsi un collage d'idées collectives.
- Remerciez les apprenants et annoncez la pause.

Ojet'Tif

- Demandez aux apprenants de se déplacer dans l'environnement à la recherche d'un objet qui représente le mieux leur apprentissage (c'est-à-dire depuis le début de la formation jusqu'au moment de l'activité).
- Allouez 1 minute 30 pour trouver l'objet. Vous remarquerez que vos apprenants seront surpris par la demande mais, en même temps, commenceront à regarder autour d'eux pour trouver le bon objet. Tous les objets peuvent convenir, du post-it sur la table au porte-manteau de la salle en passant par le stylo qu'ils tiennent entre les mains.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

- Proposez-leur de créer un binôme avec une personne qui n'est pas à leur table de travail pour partager leur objet et expliquer les raisons de leur choix – c'est-à-dire quels sont les liens entre l'objet choisi et leur apprentissage.
- Retour en groupe : Après 4 minutes, demandez à quelques apprenants de partager avec le groupe leur objet et leur réflexion.
- Remerciez les apprenants et débutez la séquence suivante.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Terminer la formation avec une activité pertinente, en lien avec le programme, qui réactive les apprentissages.

80 % du temps, les formations de plusieurs jours ne sont pas clôturées à la fin du jour 1. Autrement dit, les formateurs annoncent la fin de la journée en disant : 'Parfait, on se revoit demain pour la suite' ou quelque chose de similaire.

Quel dommage !

Mon % d'acquisition

Au début de la formation, il est fréquent que les formateurs demandent aux apprenants de partager leurs attentes. Si vous procédez ainsi, invitez-les à noter chacune de leurs attentes sur des post-its et à les coller sur un paperboard.

- Avant la fin de la journée, proposez leur de récupérer leur(s) post-it d'attente. Ensuite, invitez-les à réfléchir aux éléments appris dans la journée pour voir dans quelle mesure chaque attente a été satisfaite. Par exemple, si un apprenant a noté "Besoin d'activités de réactivation pour renforcer l'apprentissage," il pourra ajouter sur ce post-it les activités vues et évaluer le niveau d'acquisition en pourcentage. Précisez que certaines attentes peuvent rester à 0 % si les contenus concernés seront abordés le lendemain.
- Enfin, les apprenants replaceront leurs post-its avec le pourcentage d'acquisition noté sur le paperboard. Encouragez-les ensuite à lire et observer les pourcentages inscrits sur tous les post-its. Cette étape permet aux apprenants d'évaluer et d'apprécier le parcours réalisé au cours de la journée.

La Boussole des Acquis

- Avant de conclure, invitez chaque apprenant à réfléchir aux trois aspects suivants en fonction de ce qu'il a retenu de la journée :
Nouveautés : ce qui a été découvert et compris, **Acquis** : ce qui est pleinement maîtrisé, **En approfondissement** : ce qui nécessite encore des éclaircissements ou de la pratique.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

- Formez ensuite des sous-groupes et demandez-leur de dessiner trois cercles sur une grande feuille de paperboard, chacun correspondant à un des trois aspects mentionnés. Proposez-leur d'échanger sur leurs réflexions respectives et de compléter ensemble les cercles avec leurs idées.
- Affichez les "Cercle des Acquis" jusqu'à la fin de la formation pour encourager les apprenants à y ajouter de nouvelles idées et à visualiser leur progression.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

Débuter la seconde journée de formation avec une activité pertinente, en lien avec le programme, qui réactive les acquis de la veille.

L'ouverture d'une seconde journée de formation est tout aussi importante que celle de la première journée. Elle joue un rôle clé dans la réactivation des apprentissages et la préparation des apprenants à continuer leur parcours d'apprentissage.

Une étude de F. W. W. Wieman et N. H. B. S. Heller (2014) dans *The Science of Learning* souligne que les activités de transition entre les journées ou les sessions de formation permettent de renforcer l'engagement des apprenants.

Rébus du matin

- Au début de la journée 2, demandez aux apprenants de choisir parmi tout ce qu'ils ont appris le jour 1 l'idée qu'ils souhaitent mettre en pratique. Ensuite, proposez-leur de créer un rébus à l'aide de dessins pour présenter cette idée au reste du groupe.
- Accordez-leur 7 minutes individuellement. Certains apprenants auront sans doute une imagination débordante et réagiront rapidement, tandis que d'autres auront peut-être besoin de plus de temps pour démarrer. Mais après quelques minutes d'hésitation, ils réussiront également à créer leur rébus 😊
- Constituez des binômes et demandez-leur de présenter leur rébus à leur partenaire, en expliquant la raison de leur choix. Accordez 1 minute par personne, soit 2 minutes de collaboration.
- Renouvelez cette étape plusieurs fois afin de leur permettre de s'échanger et de se reconnecter avec un maximum de personnes.

Le Plein Pédagogique

- Préparez trois affiches en version paysage avec le titre de l'activité « Le Plein Pédagogique » inscrit en couleur.

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>

- Dessinez un tableau à quatre colonnes, chaque colonne représentant une thématique clé de la formation apprise la veille (par exemple, pour une formation de formateurs : 1. Environnement, 2. Ouverture-Pré Communication, 3. Maintenir l'attention, 4. Conception).
- Au début de la journée 2, constituez des sous-groupes de 4 à 5 personnes et demandez aux apprenants de noter dans chaque colonne les éléments qu'ils connaissent sur la thématique correspondante (par exemple, dans la colonne "Environnement", ils pourraient lister des éléments comme les périphériques de formation ou les tables en îlot).
- Lancez l'activité en précisant qu'ils disposent de 4 minutes pour réaliser cette tâche.
- Après 4 minutes, demandez aux apprenants de rester devant leur affiche et donnez la suite de la consigne : « À présent, vous avez 1 minute pour aller copier les éléments présents sur les autres affiches. Je rappelle que l'équipe gagnante sera celle avec le plus d'éléments. MAIS ATTENTION, durant cette minute, vous ne pouvez pas faire des allers-retours pour noter les éléments copiés sur votre affiche ; vous devez simplement les mémoriser. Pas de photo, pas de gribouillage sur les mains ! ».
- Indiquez que leur minute commence maintenant !
- Après la minute de mémorisation, proposez-leur de compléter leur affiche avec les éléments mémorisés pendant 1 minute supplémentaire.
- À la fin de cette activité de 7 à 8 minutes, célébrez en ajoutant : « Toutes les équipes sont gagnantes car vous avez tous les mêmes éléments notés sur vos affiches – FÉLICITATIONS ! 😊 ».

Eureka!

christophe@eurekafr.com

<https://eureka-tp.com/eurekafrance/>