

# Méthodologie

BUT 2024-2025

Laurent Giraud et **Pascal Lafourcade**



**IUT CLERMONT  
AUVERGNE**

Aurillac - Clermont-Ferrand - Le Puy-en-Velay  
Montluçon - Moulins - Vichy



# CAUSES PRINCIPALES DE L'ECHEC

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

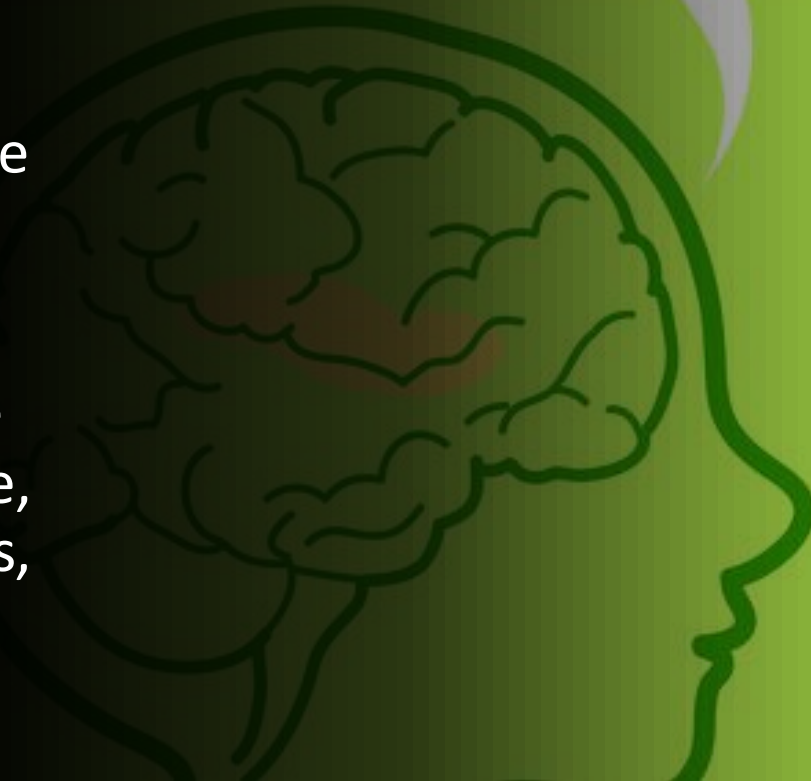


REGLE 1 : RESPECT DES CONSIGNES !

## 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, ...)

Aa	Bb	Cc
Dd	Ee	Ff
Gg	Hh	Ii
Jj	Kk	Ll
Mm	Nn	Oo





## 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

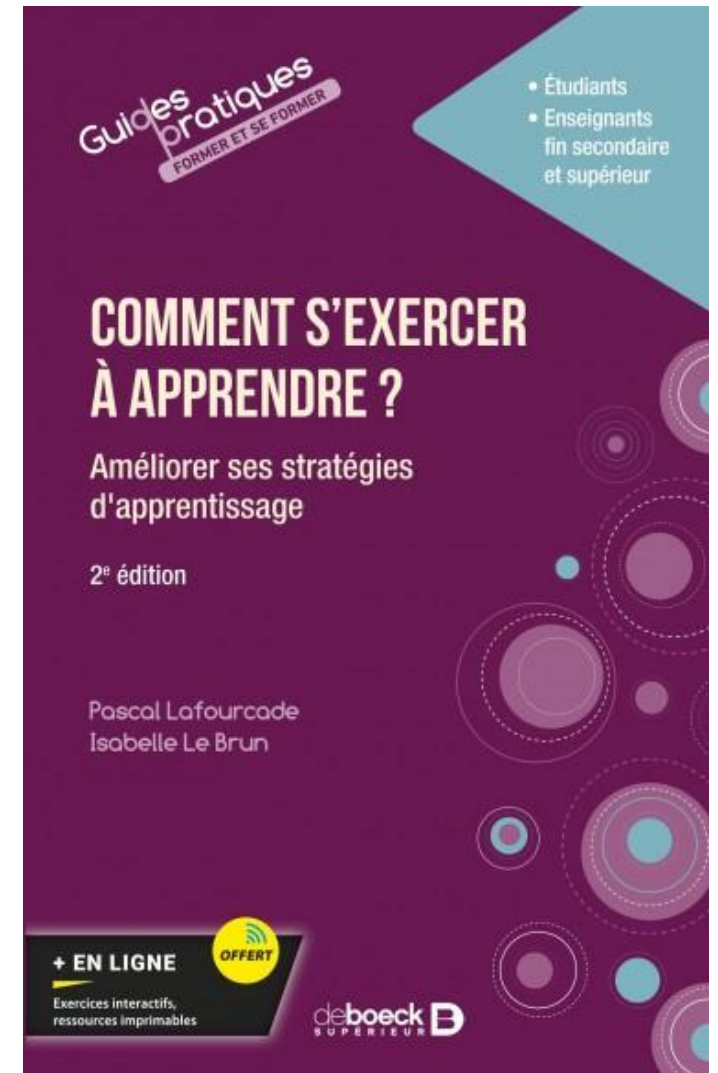
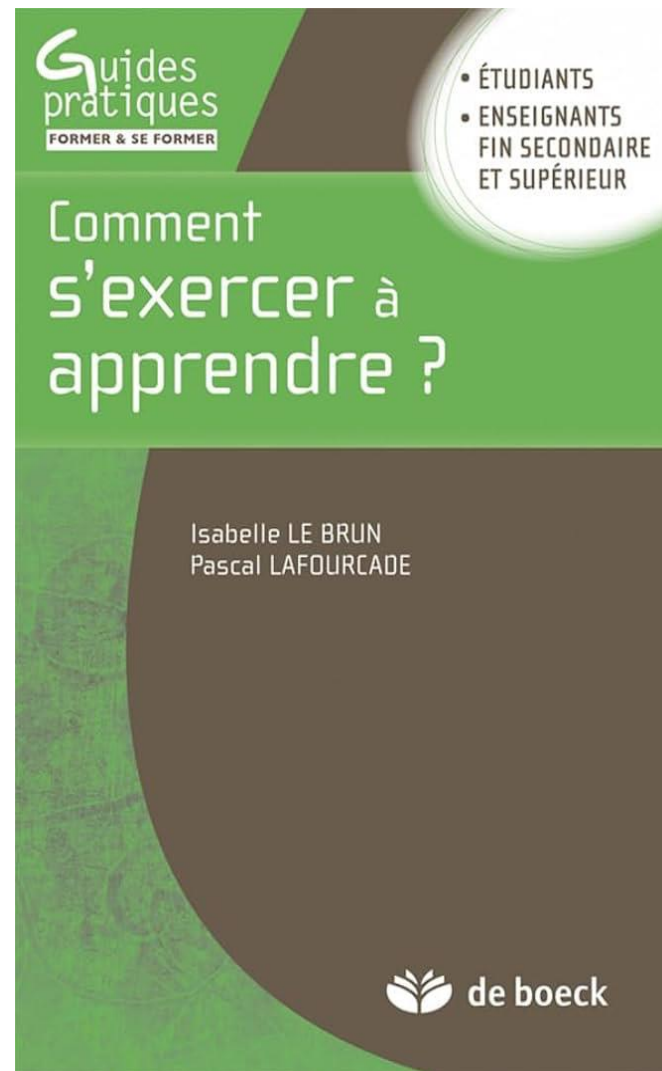
- Processus complexe
  - Être attentif et actif
  - Pas de recette
  - Le Savoir ne s'achète pas
- 



## Ouvrage

---

- 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

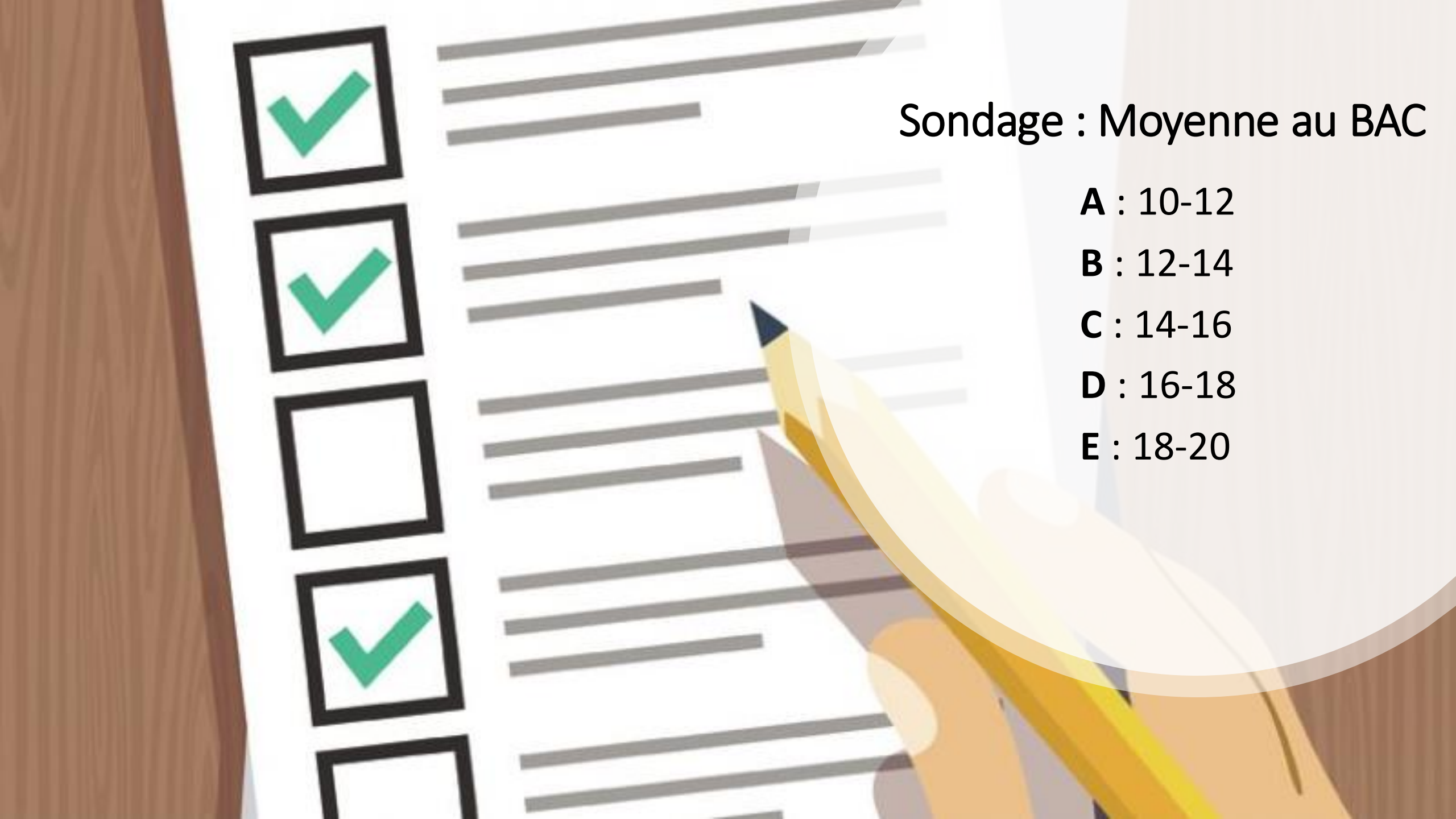
# Plan

- 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**



A hand holding a yellow pencil is pointing towards a checklist on a document. The checklist has five items, with the first, second, and fourth items checked with green checkmarks. The document has several lines of text represented by grey bars. The background is a light grey gradient.

## Sondage : Moyenne au BAC


**A** : 10-12

**B** : 12-14

**C** : 14-16

**D** : 16-18

**E** : 18-20

An illustration of a hand holding a yellow pencil, pointing towards a checklist on a wooden desk. The checklist has five items, with the first, second, and fourth items marked with green checkmarks. The background is a light gray 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.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

$$1A = S1 + S2$$

$$2A = S3 + S4 + \text{Stage}$$

$$3A = S5 + S6 + \text{Stage}$$

**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 A TRAVAILLER DES MAINTENANT**

TOUTES LES  
MATIERES  
COMPTENT !



COMMUNICATION



EXPRESSION



ANGLAIS



ECO-GESTION



Toutes importantes pour votre futur métier !

# 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

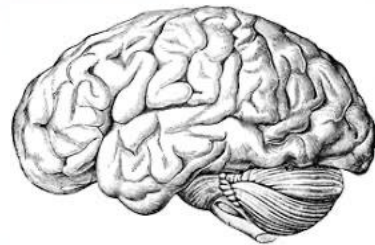
- **Participation active**
  - ⇒ Poser des questions au moindre doute  
Cours, TD et TP
  - ⇒ Meilleure compréhension
  - ⇒ Facilite l'apprentissage
- **Autonomie**
- Rythme **régulier** de travail





# 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



A hand is holding a large, three-dimensional '@' symbol made of light-colored wood. The symbol is positioned on a wooden desk. In the background, a person's hand is visible, holding a pen over a document. The scene is brightly lit, suggesting an office or workspace environment.

# Consulter vos emails

- 
- Moyen de communication !
  - Répondre aux sollicitations !
  - Clients lourds :
    - Téléphone : K9 / Mail / Outlook / Spark
    - Ordinateur : Thunderbird / Mail / Outlook /





## Aspects Techniques

- **Matériel :**  
Ordi, connexion, imprimante, scanner...
- **Outils :**
  - SSH, X2Go
  - Teams, BBB, Zoom, Discord...
  - Linux, Windows, Mac
- **Environnement de travail :**  
Lieu, bureau, chaise, calme...





# Sauvegarde

---

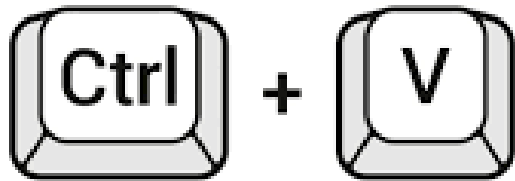
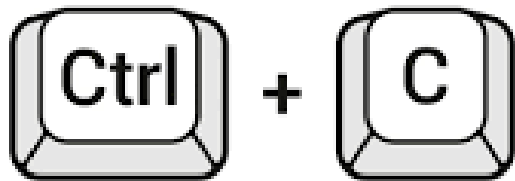
Outils :

- USB Key
- Disque dur
- Compte à l'IUT
- Cloud
- Git

**Votre Responsabilité**



# Tricher



- COPIER/ COLLER
- ChatGPT

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



**Vous apprenez un métier !**

# Points de vigilance

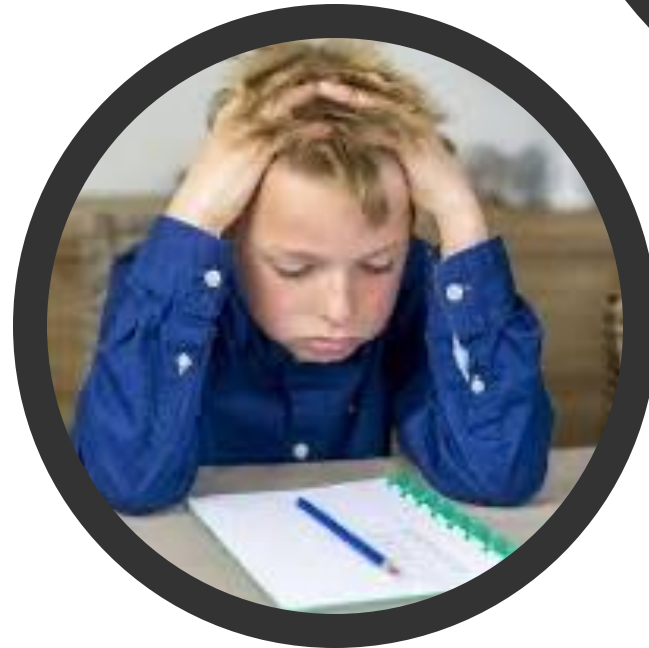
Isolement

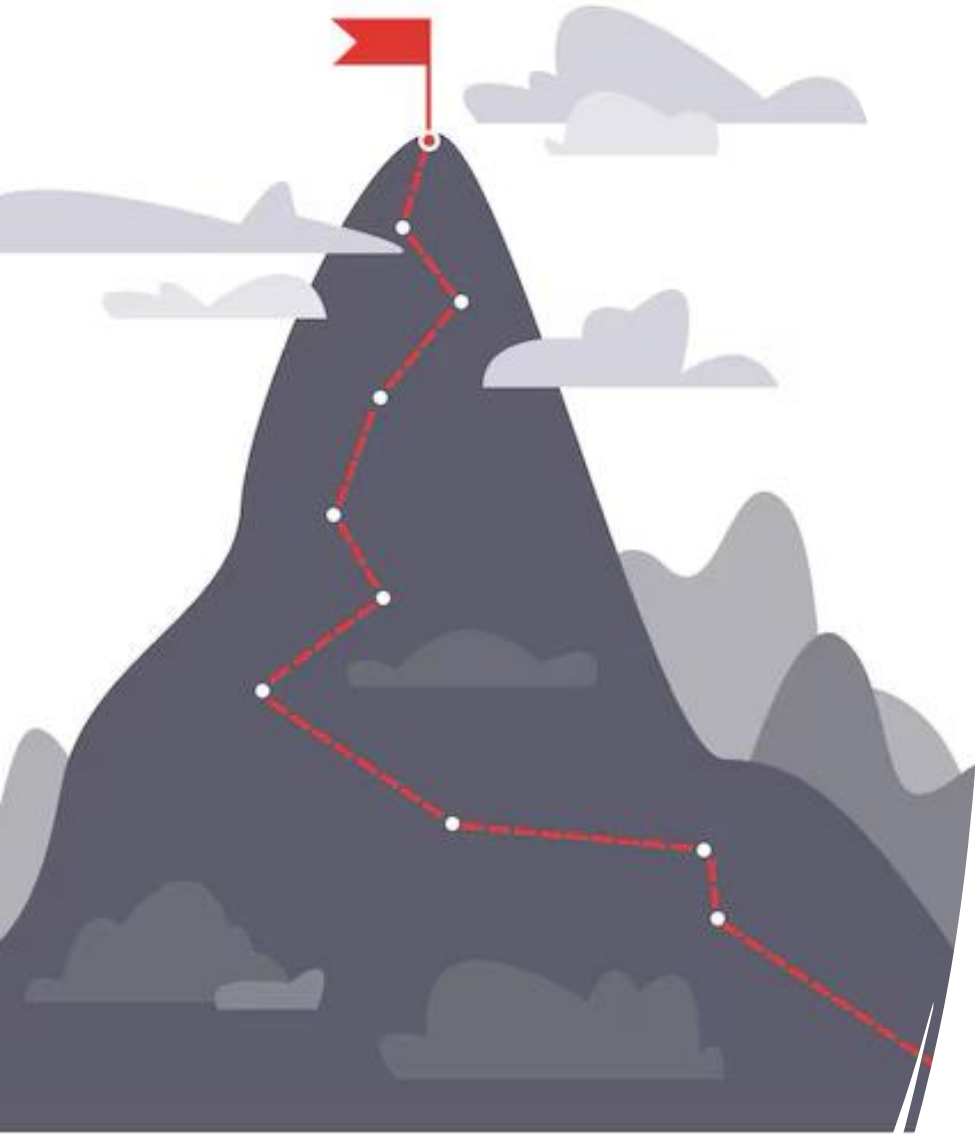
Démotivation

Déprime

Décrochage

Addiction





# 5 points à retenir

---



- Ne perdez pas votre objectif
- Organisez-vous pour garder le rythme
- S'exercer !
- Communiquez
- Soyez vigilants aux pièges!



# Plan

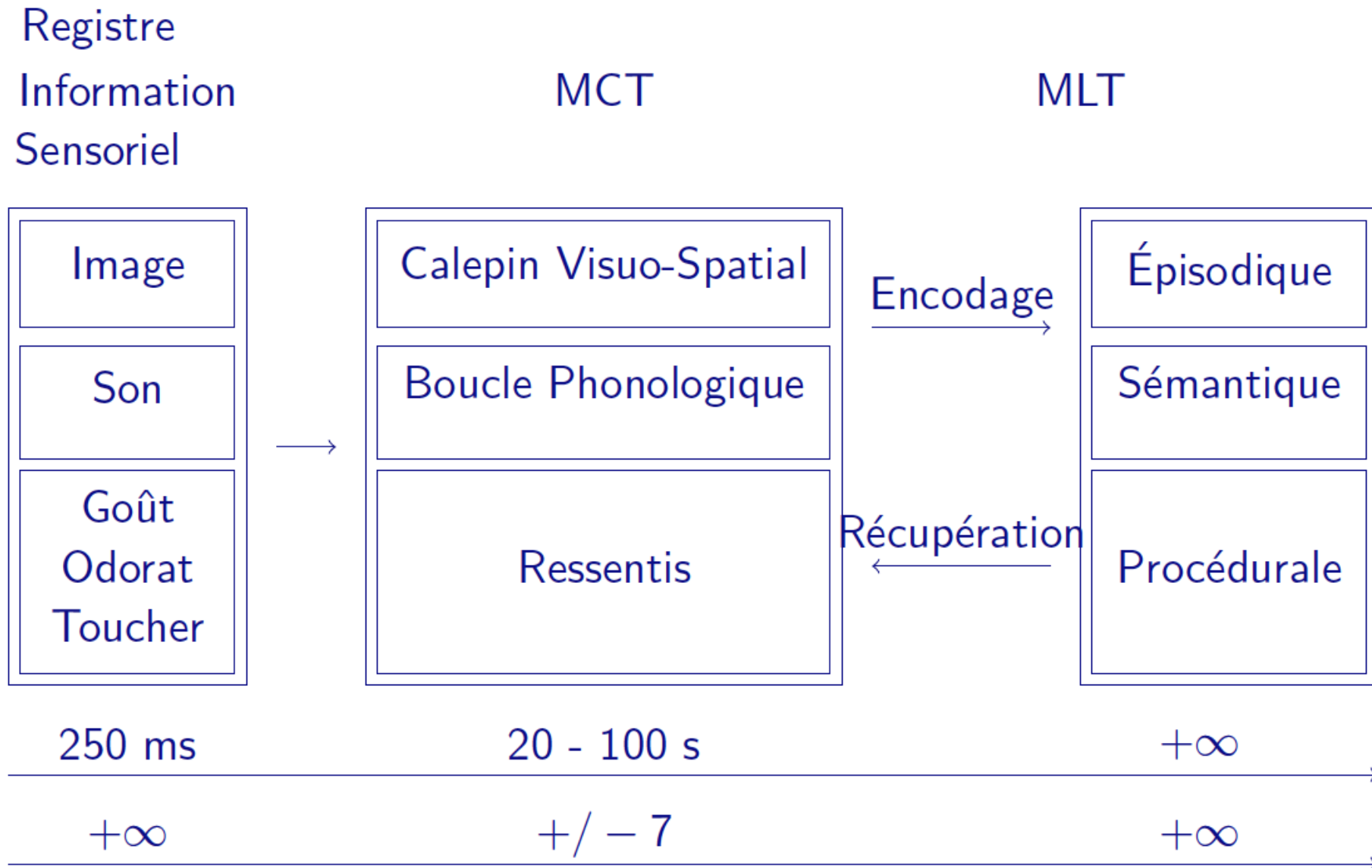
- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- **IV Mémorisation**
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

Empan mnésique

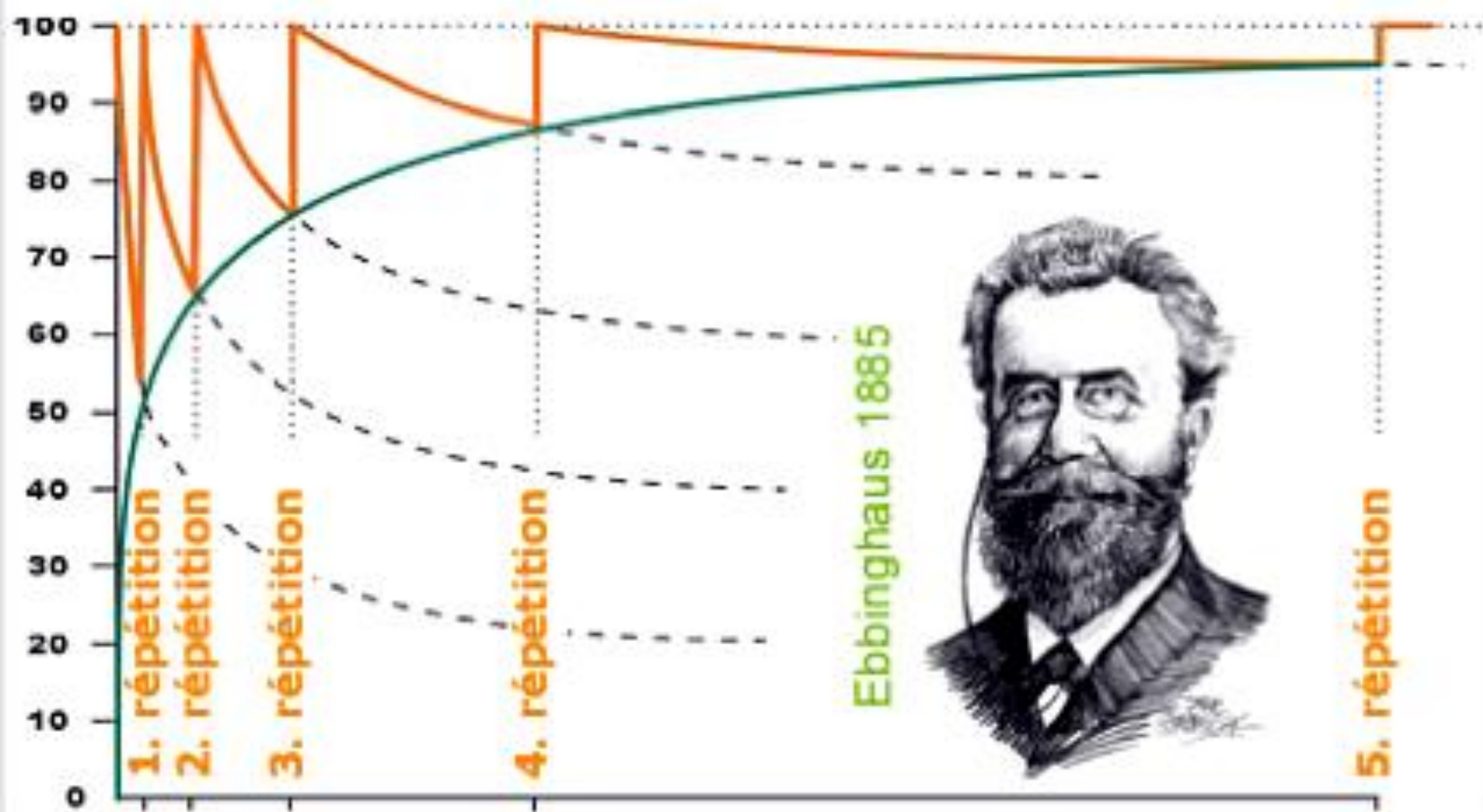




# Structure de la mémoire Baddeley 1976

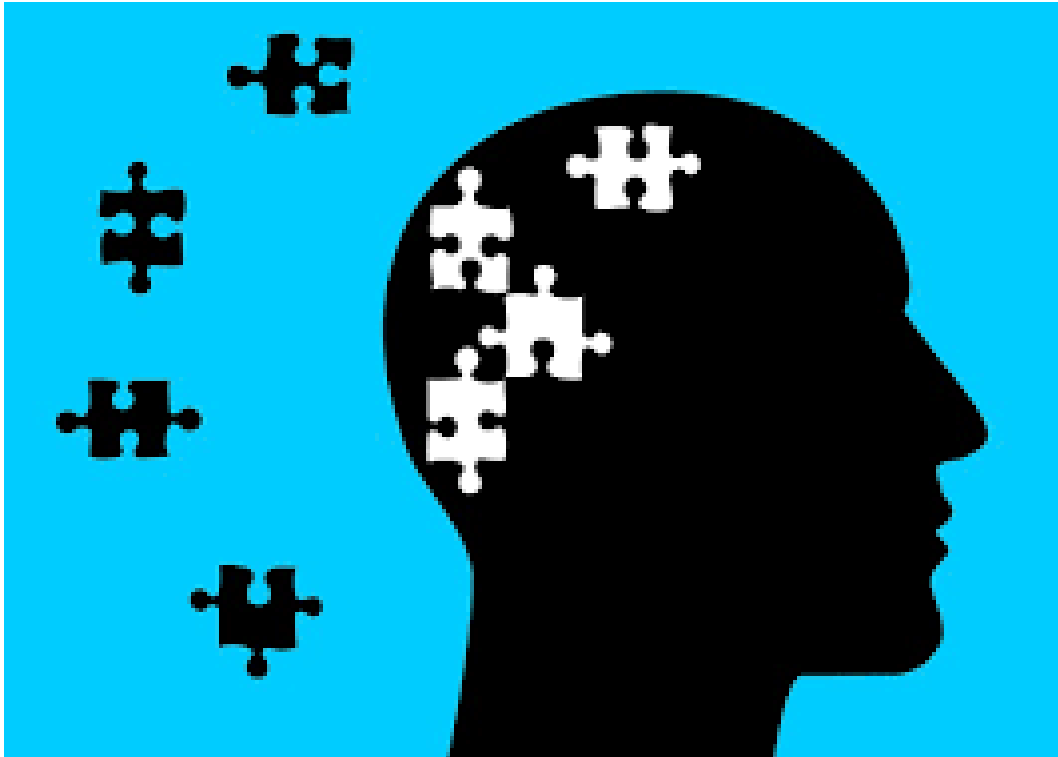


# La courbe d'oubli



# Gagnon

Apprendre = s'entraîner à restituer les informations



## Conseils

---

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

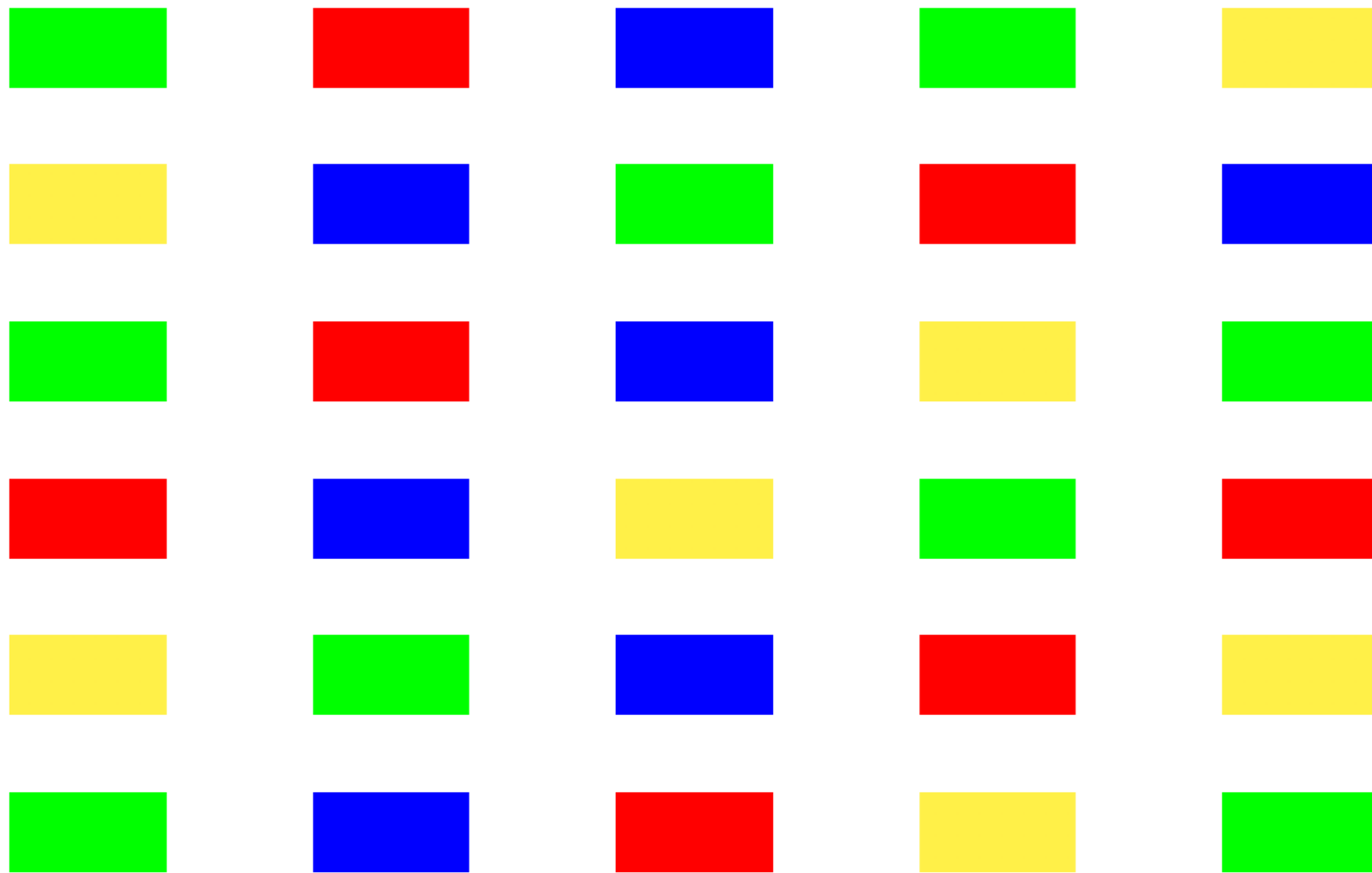


# Plan

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



# 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

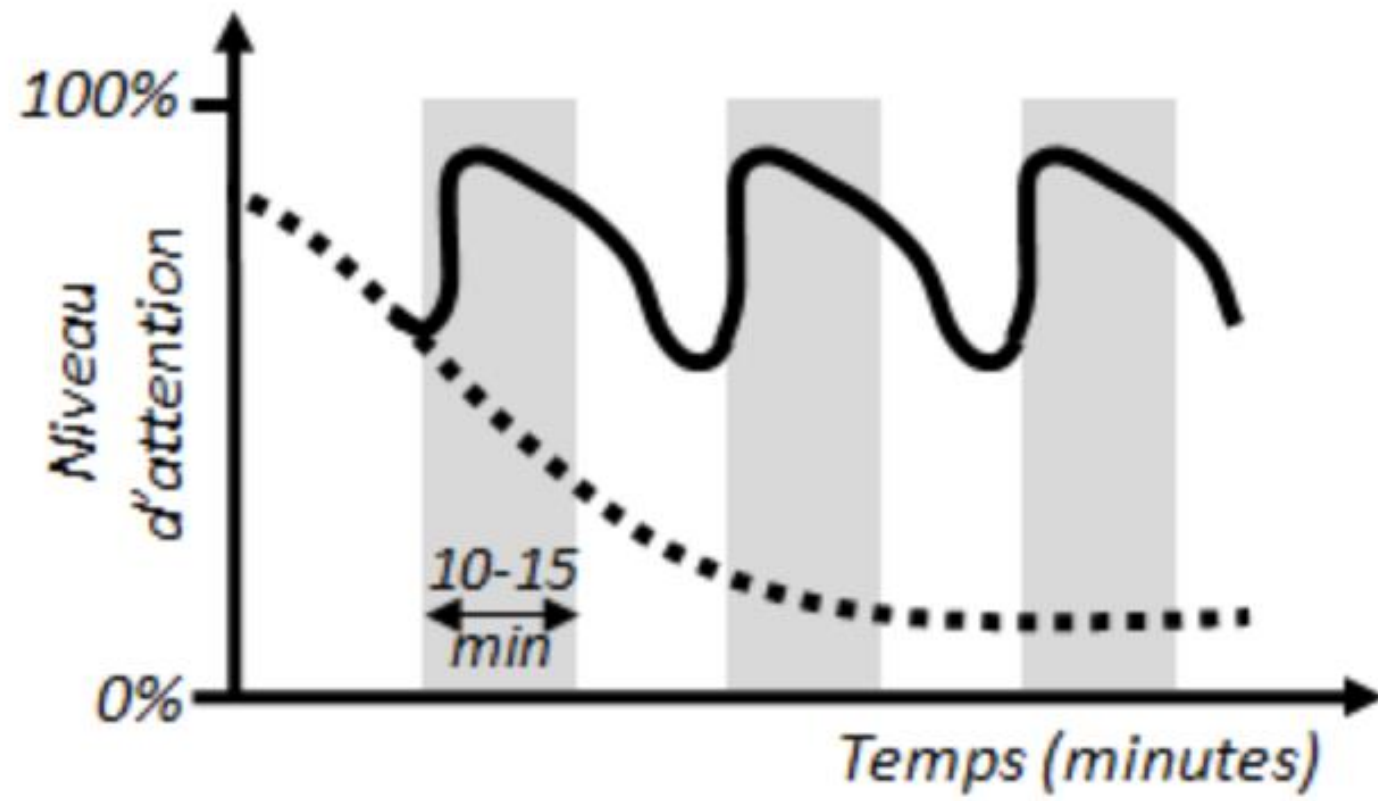
groen

blauw

oranje



# Courbe de l'attention





Attention  
accrue  
pour survivre

---



# Vous savez être attentif



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





## Conseils

---

- Détecter la perte d'attention
- Eliminer les distracteurs



# Video sur le portable

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





Faites une liste  
de vos tâches  
pour la semaine

---



Estimez le temps de chaque tâche

# Important

- Personnel
- Qui a de la valeur pour s
- 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

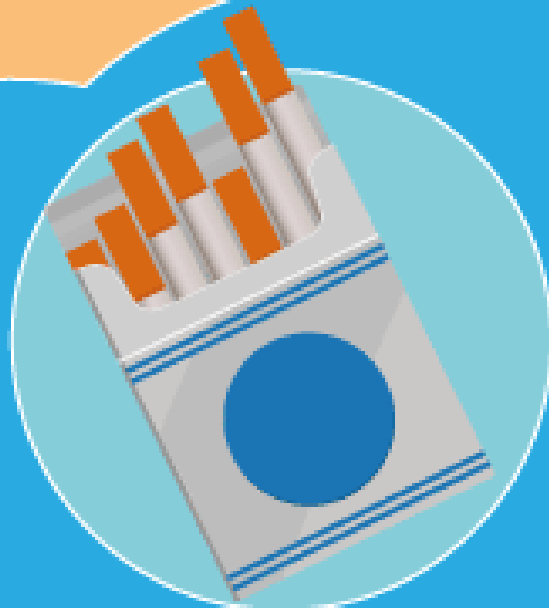








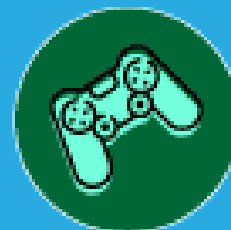
**Alcool**  
**3 800 000**



**Tabac**  
**13 400 000**



**Cannabis**  
**1 400 000**



**Jeux excessifs**  
**600 000**

**Les quatre principales  
addictions en chiffres**



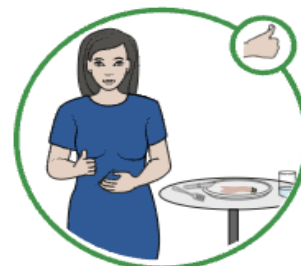


# L'activité physique me fait du bien.

J'ai meilleur moral.



Je digère mieux.



J'ai plus de souplesse.



Je dors mieux.



J'ai plus d'équilibre.



J'ai plus de force.



J'ai plus d'endurance.



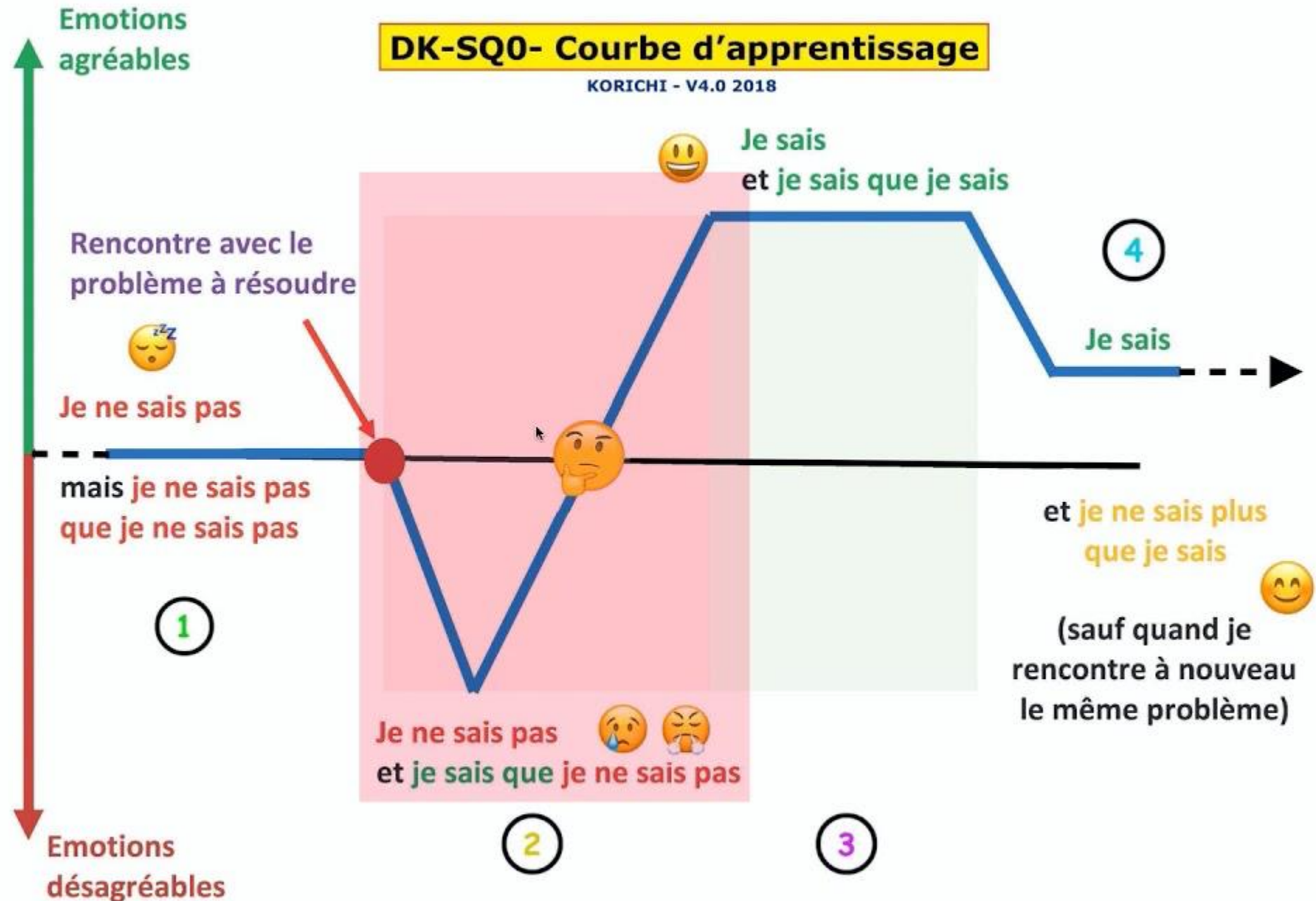
L'endurance c'est faire une activité physique longtemps sans fatigue.

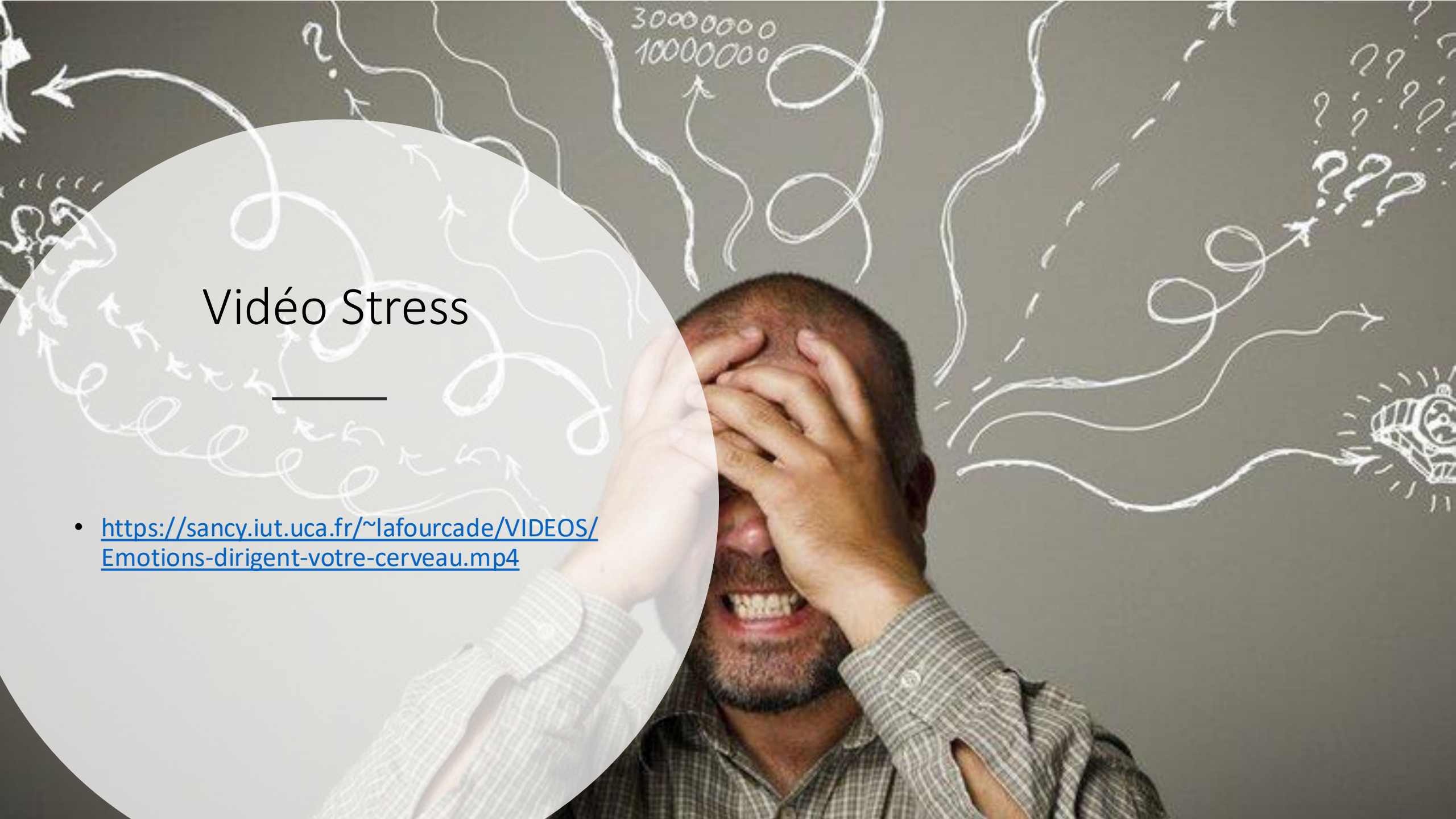
# Plan

- 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.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. »





## La motivation extrinsèque

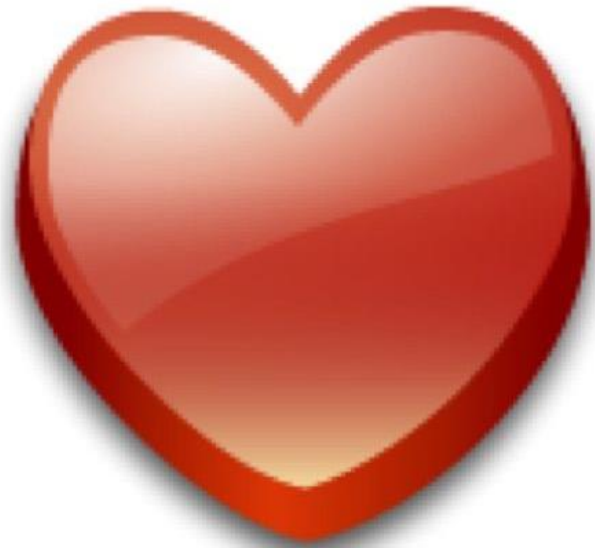
Deci et Ryan (1985, 2002)

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

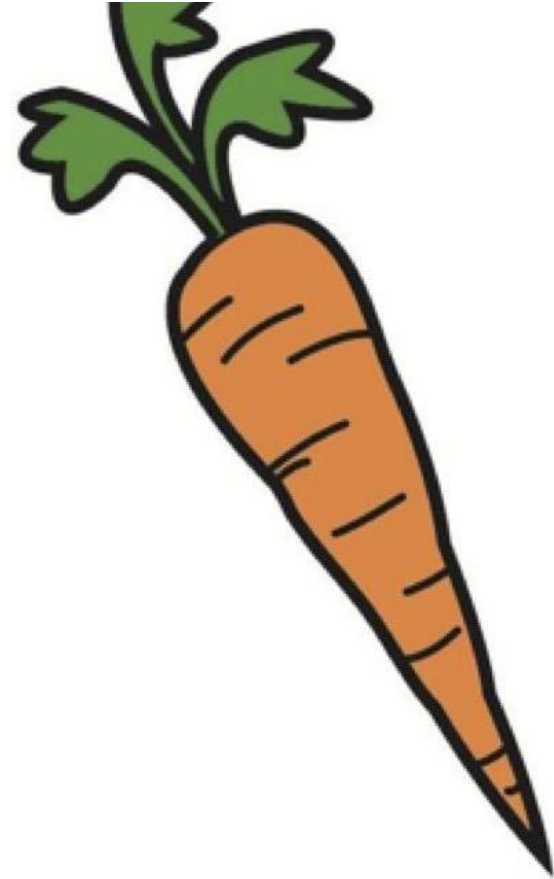
## La motivation intrinsèque Deci et Ryan (1985, 2002)

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 on her chin. Behind her head is a large, stylized illustration of a brain filled with various gears and mechanical parts, set against a background of colorful, abstract splashes in shades of red, yellow, green, and blue. An orange horizontal line is positioned above the title.

## 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](mailto:pascal.lafourcade@uca.fr)

