

< Les
essentiels >

Module de 2h

SUR LA PRISE DE NOTES

| | |
|--|-----------|
| LA PRISE DE NOTES EN THÉORIES | 3 |
| 1. POURQUOI PRENDRE DES NOTES ? | 3 |
| La prise de notes : une activité complexe | 3 |
| L'intérêt de la prise de notes | 3 |
| Le stockage en mémoire | 3 |
| La focalisation attentionnelle | 4 |
| La compréhension et la synthèse | 4 |
| L'efficacité des révisions | 4 |
| 2. COMMENT PRENDRE DES NOTES ? | 5 |
| Enseignant et étudiants : 2 cadences différentes | 5 |
| Comment bien prendre ses notes ? | 5 |
| Notes à la main ou sur l'ordinateur ? | 6 |
| Méthodes de prise de notes | 7 |
| Méthode linéaire | 7 |
| Méthode du plan | 8 |
| Méthode de la matrice | 9 |
| Méthode graphique | 10 |
| Méthode Cornell | 12 |
| Utiliser les symboles et les abréviations | 14 |
| Abréviations | 14 |
| Symboles | 15 |
| Démarche inclusive pour la prise de notes | 16 |
| Utiliser des outils numériques | 16 |
| Proposer des adaptations pédagogiques | 16 |
| Méthodes alternatives | 16 |
| Soutien par les pairs et tutorat | 17 |
| BIBLIOGRAPHIE | 18 |
| SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE POUR UN TD DE 2H | 19 |

La prise de notes en théories

1. Pourquoi prendre des notes ?

La prise de notes : une activité complexe

La prise de notes a pour objectif principal de générer un support de **connaissances** et de **révisions**. Pourtant, c'est une activité bien plus complexe que cela qui implique l'activation de deux processus :

- **La compréhension** : comprendre les informations et en extraire les éléments les plus pertinents.
- **La production** : mettre en forme ces informations.

Plus le procédé utilisé pour apprendre implique d'opérations de compréhension et de transformation des informations, plus l'apprentissage est important et efficace.

L'intérêt de la prise de notes

La prise de notes est particulièrement intéressante sur plusieurs aspects :

Le stockage en mémoire

Quels sont les bénéfices de la prise de notes sur la mémorisation ?

- L'action même de prise de notes provoque une mémorisation
- Stocker en mémoire pour pouvoir réutiliser le contenu plus tard
- Réfléchir pour interpréter
- Rechercher des connexions
- Élaborer une structure des informations
- Favorise l'élaboration de solutions à des problèmes complexes

Quels types de mémoires sont mobilisés ?

Mémoire externe et interne : La prise de notes sert de support pour la mémoire externe (consultation ultérieure) et stimule la mémoire interne (mémorisation lors de la prise de notes elle-même).

Mémoire de travail : La prise de notes mobilise la mémoire de travail, qui permet de sélectionner, organiser et hiérarchiser l'information, tout en favorisant la rétention à long terme.

La focalisation attentionnelle

Noter oblige à **écouter activement** et provoque une focalisation attentionnelle plus importante que d'écouter ou lire.

La compréhension et la synthèse

Prendre des notes oblige à écouter attentivement, à **sélectionner** les idées essentielles, **reformuler** et **organiser** l'information, ce qui favorise la compréhension et la mémorisation.

L'efficacité des révisions

Des notes bien organisées **facilitent la révision** et la récupération des informations lors des examens.

2. Comment prendre des notes ?

Enseignant et étudiants : 2 cadences différentes

La cadence d'écriture d'un **étudiant** est d'environ **0,3 mots à 0,4 mots / seconde** alors que le débit verbal d'un **conférencier** est d'environ **2 à 3 mots / seconde**. L'étudiant ne pourra jamais tout noter, et ce n'est pas le but.

Ne pouvant pas tout faire, l'étudiant va orienter stratégiquement son attention sur **la qualité de la compréhension ou de la production écrite** (quitte à différer la compréhension après relecture).

Comment bien prendre ses notes ?

S'entraîner

Plus l'on possède des connaissances et des procédures automatisées, plus il sera facile de noter.

Retravailler ses notes

Retravailler les notes prises est essentiel.

Organiser les informations

En organisant les informations sur la page, **on augmente les liens conceptuels** entre les informations, on crée des connexions plus fortes avec la mémoire à long terme. De plus, la revue ultérieure des notes solidifie **l'intégration des connaissances** et leur stockage en mémoire à long terme, et favorise le rappel des connaissances.

Trier les informations

Conserver uniquement les idées clés.

Utiliser des méthodes efficaces

Plusieurs méthodes existent, il suffit de les tester et d'adopter celle qui convient le mieux à nos besoins. Cf. Partie "Méthodes de prise de notes".

Être attentif aux messages de l'enseignant

L'enseignant est votre point de repère, et bien souvent **sa façon de parler, les éléments qu'il partage au tableau ou à l'écran ou encore les questions qu'il pose** vous guident pour comprendre ce qui est le plus important à retenir, donc à noter. Il peut s'agir :

- **Du plan du cours**, affiché ou distribué
- **Des changements de rythme** dans son élocution (les ralentissements ont pour but de vous aider à noter)
- **Des changements d'intonation ou des répétitions** pour indiquer les notions essentielles
- **Les éléments notés** au tableau ou partagés sur des slides

Notes à la main ou sur l'ordinateur ?

L'écriture manuscrite joue un rôle déterminant dans l'apprentissage. De nombreuses études en neurosciences montrent **qu'écrire à la main favorise la mémorisation et la compréhension**. Ce mode de prise de notes mobilise la mémoire de travail, ce qui permet **de sélectionner, organiser et hiérarchiser l'information**, tout en facilitant **sa rétention à long terme**.

Sur le plan neurologique, l'écriture manuscrite active plusieurs zones du cerveau : le cortex moteur (responsable de **la planification et de l'exécution** des gestes), le cortex préfrontal (impliqué dans **l'organisation et la compréhension**), le gyrus fusiforme (lié au traitement du **langage écrit**) et le cervelet (chargé de **la coordination des mouvements**). Cette

activation contribue à **renforcer l'apprentissage en intégrant des dimensions sensorielles** (vue, proprioception) et motrices.

L'écriture à la main présente aussi des avantages pratiques : elle permet de **schématiser rapidement**, d'utiliser librement l'espace de la feuille et d'offrir **une pause bienvenue face à la surexposition aux écrans**.

Cependant, elle n'est pas sans limites. Elle peut être **plus lente**, parfois **difficile à relire**, **peu adaptée à certains publics** (cf. partie "Démarche inclusive pour la prise de notes"), et compliquée lorsqu'il s'agit de rechercher une information ou de stocker les notes de manière compacte.

Malgré ces inconvénients, l'écriture manuscrite reste une pratique précieuse pour ancrer les apprentissages en profondeur.

Méthodes de prise de notes

Méthode linéaire

Prise de notes classique, proche du message entendu ou lu. Peut-être enrichie par des abréviations et des symboles.

What is Critical thinking?

1. Discomfort - to perceive difference, to distinguish
2. Analysis - to reduce to smaller parts to understand
3. Evaluation - to determine values against a set of standards

It's a form of judgement (purposful reflective)

It's about judging what to accept as a reliable explanation for material phenomena (reality)

It's about judging what to accept as descriptions of material phenomena (reality)

It's challenging information you are given in a constructive manner

It's Weighing up evidence for (and against)

It includes :-

- Standing back - identifying bias
- Examining from different perspectives
- Checking accuracy
- Checking logic
- Identifying flaws in reasoning
- Identifying literary/statistical devices
- Asking questions / problematising

Méthode du plan

Organisation hiérarchisée des informations (titres, sous-titres, puces).

1. I. Def° gestion de projet
 - Def° : Ens° activités → obj° ds délai donné
 - Obj° : Livrer prod°/svc, respecter budget & délais, satisfaire client

1. II. Principales méthodologies
 - A. Méth° classique (cycle en V)
 - Étapes :
 - Def° besoins
 - Conception
 - Réalisation
 - Tests
 - Livraison
 - Avantages : Struct° claire, doc° détaillée
 - Limites : Peu flex°, diff° intégrer changts
 - B. Méth° Agile
 - Étapes :
 - Planif° sprint
 - Réalisation tâches
 - Revue sprint
 - Rétrospective
 - Avantages : Adapt°, impl° client, améliorat° continue
 - Limites : Éq° autonome, gestion complexe pr grands proj°
 - Méthode de la matrice
 - Utilisation de tableaux pour comparer ou synthétiser des concepts.

Méthode de la matrice

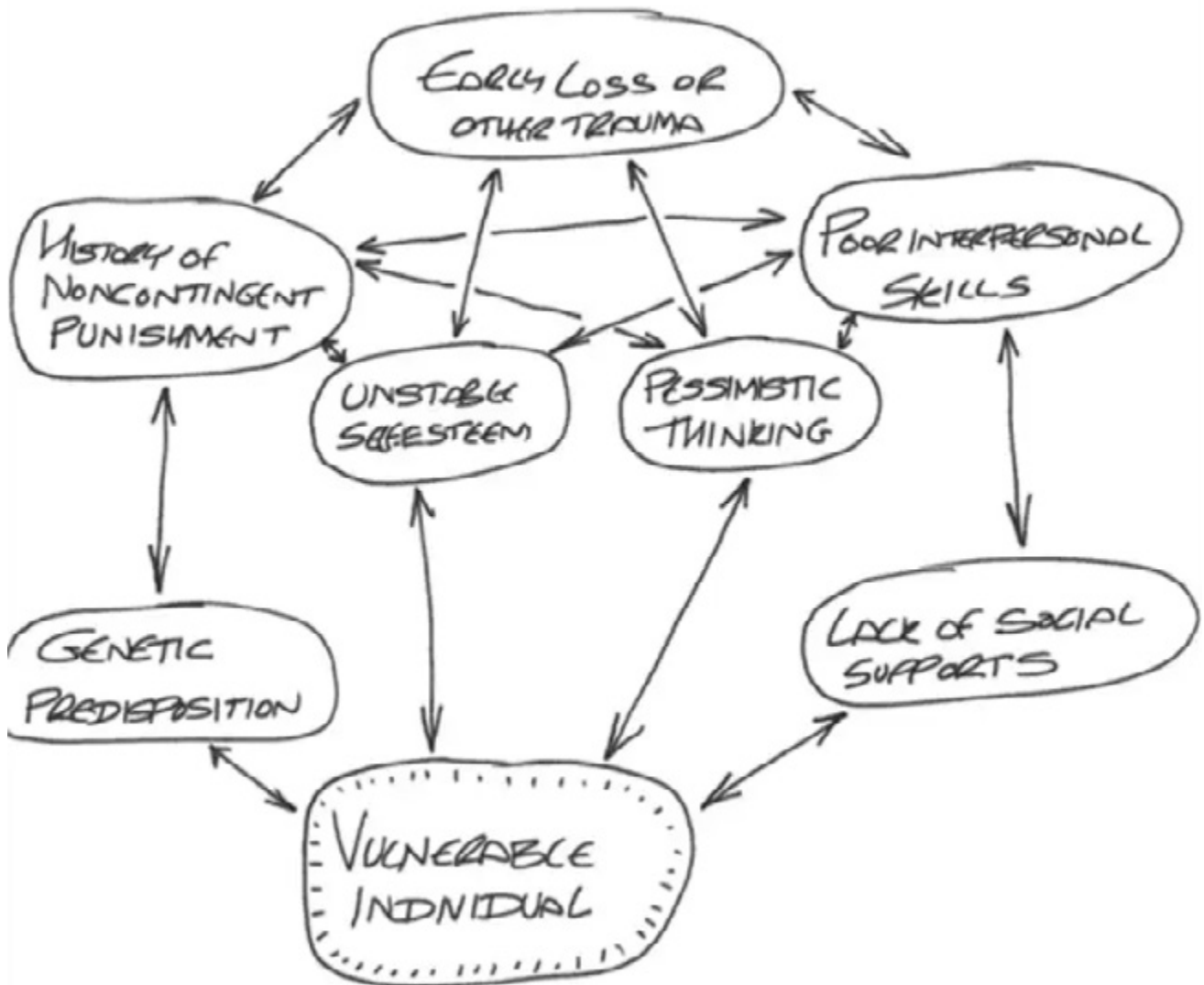
Utilisation de tableaux pour comparer ou synthétiser des concepts.

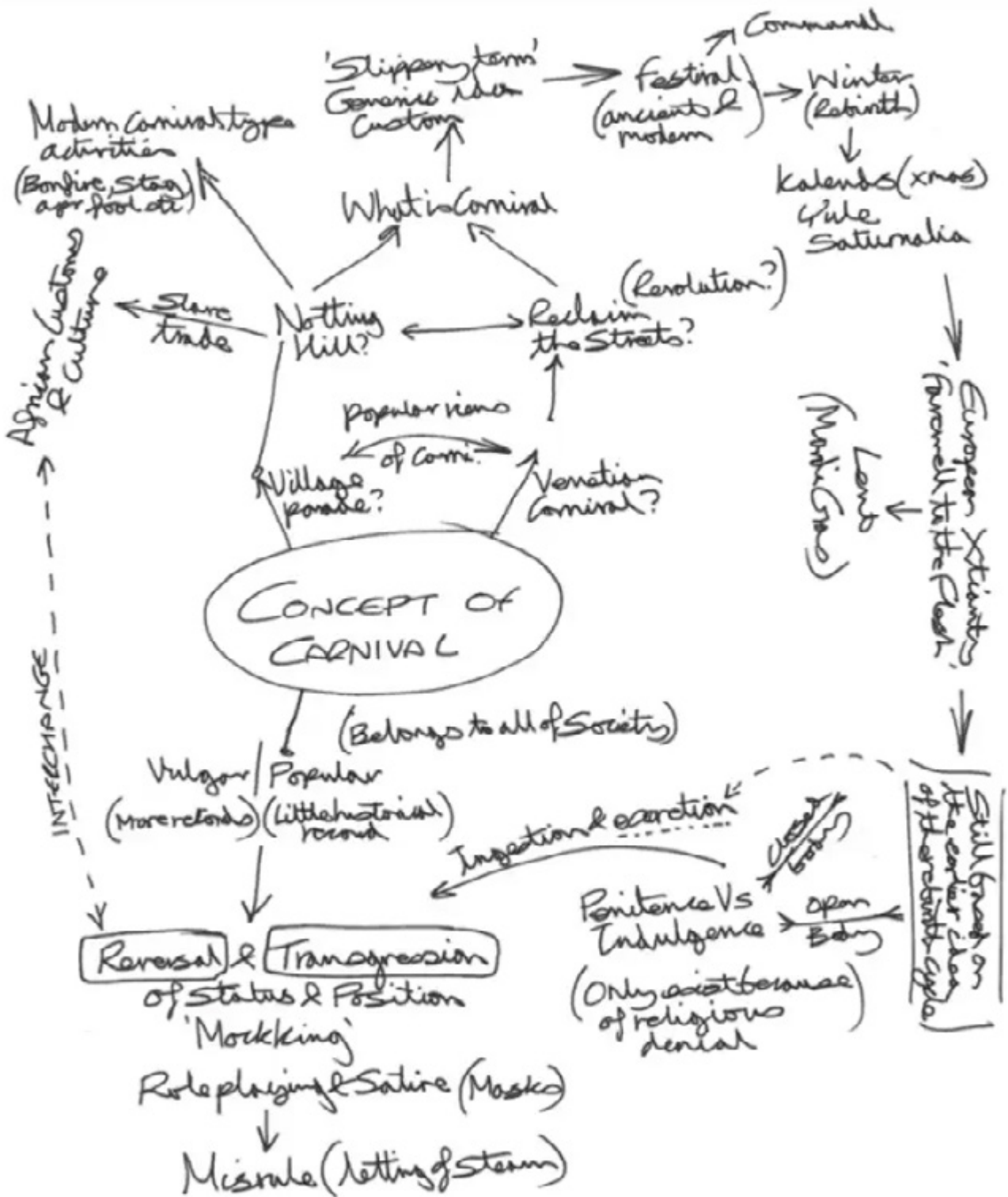
CHILDHOOD OBESITY

| | CONTRIBUTING FACTORS | COUNTERACTING FACTORS |
|-----------|--|--|
| LIFESTYLE | TELEVISION-COMPUTERS. SEDENTARY ACTIVITIES. UNSUPERVISED LEISURE TIME. | NINTENDO Wii! RATIONING OF COMPUTER TIME TV WATCHING |
| DIET | CONSTANT SNACKING JUNK FOOD ADDITIVES LACK OF FRESH FOOD- FRUIT & VEG. | DIET OPTIONS HEALTHY OPTION FOOD FOOD PACKAGING |
| EXERCISE | WATCH RATHER THAN TAKE PART. LACK OF SCHOOL SPORTS. OVER-PROTECTED FROM OUTDOOR 'FREE-PLAY'. | ACCESS TO SPORT OUTSIDE OF SCHOOL. ACCESS TO RANGE OF ACTIVITIES BEYOND NORMAL RANGE OF SPORTS - CLIMBING, SKATEBOARDING, ETC. |
| FAMILY | PARENTS OVEREAT INSTANT FOOD FOOD AS A REWARD INACTIVE PARENTS | FAMILY-BASED OUTDOOR ACTIVITIES. DIETARY INFORMATION HEALTH INFORMATION |

Méthode graphique

Utilisation de schémas, d'arborescences ou de cartes mentales pour visualiser les liens entre les idées.





Méthode Cornell

Division de la feuille en trois parties (notes principales, mots-clés, résumé) pour favoriser la synthèse et la révision.

GOVIN CARVER 'CARNIVAL' Lec 2 9/10/8

Questions

Why have Carnival?
 What is Carnival?
 Origins of Carnival?
 What different influences have shaped Carnival?
 What is the Christian take on Carnival?

Keywords

Carnival/origins
 Customs
 Vulgar vs Popular
 Penitence vs Indulgence
 etc.

Questions looking for answers... expt.

What is the difference between Carnival & festival?

How is carnival now?

Concepts & Case Studies

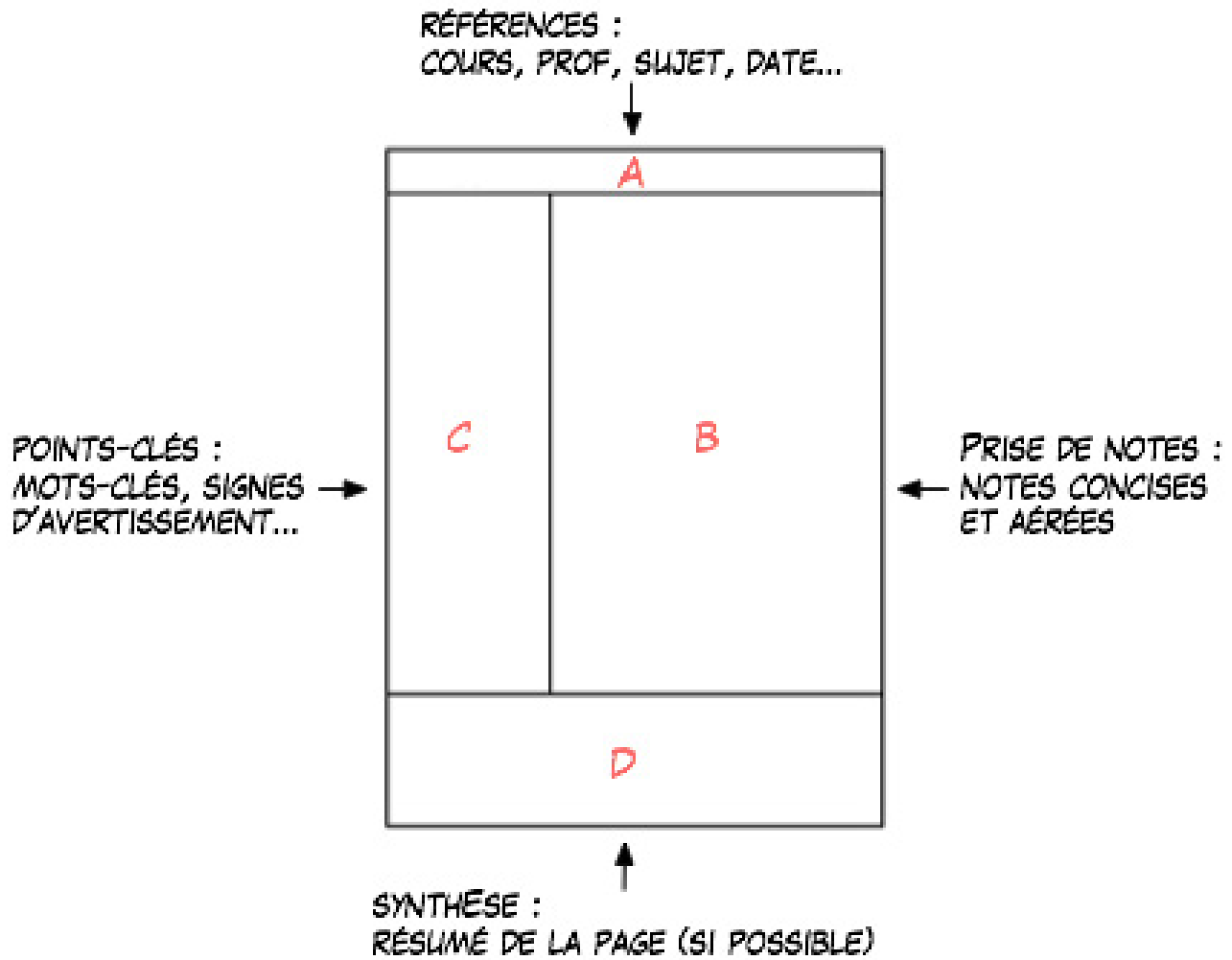
Notes for slides

Summary

Reading for Sam Reggio M. Tinsin & 'Carnival'

Shared social experience, let off steam, rite of passage, 'Second life'

But - licensed, finite, untenable, replacement order - maintains status quo



Utiliser les symboles et les abréviations

Les symboles et abréviations sont très pratiques pour écrire plus vite et ainsi, gagner du temps.

Abréviations

Voici quelques exemples d'abréviations :

| ABRÉVIATION | SIGNIFICATION | ABRÉVIATION | SIGNIFICATION |
|-------------|---------------|------------------------------|----------------------|
| avc | Avec | même | Même |
| bcp | Beaucoup | moy | Moyenne |
| ç | Comme | mx | Mieux |
| càd | C'est-À-Dire | NB | Nota Bene (Remarque) |
| cf. | Confer (Voir) | p.ex. | Par Exemple |
| chq | Chq | pb | Problème |
| chgmt | Changement | pm (= après-midi en anglais) | après-midi |
| cpdt | Cependant | pr | Pour |
| def | Définition | qqch | Quelque Chose |
| Dc | donc | qqn | Quelqu'un |
| ds | Dans | rdv | Rendez-Vous |
| dvt | Devant | svt | Souvent |
| ê | Être | tjs | Toujours |
| exp | Expérience | ts | Tous |
| gpe | Groupe | tt | Tout |
| hu | Humain | vs | Versus |
| lgtps | Longtemps | w ou t | Travail (W=Work) |

- Pour les termes se terminant en « **-tion** », employer « **t°** » – Ex : constitution → constitut°
- Pour les termes se terminant en « **-ment** », employer « **mt** » – Ex : actuellement → actuellemt
- Pour les termes se terminant en « **-que** », employer « **q** » – Ex : démocratique → démocratiq

Vous pouvez aussi créer vos propres significations, tant que vous les comprenez.

Symboles

Voici quelques exemples de symboles :

| ABRÉVIATION | SIGNIFICATION | ABRÉVIATION | SIGNIFICATION |
|-------------|-------------------|-------------|---------------|
| + | Plus | ← | Cause |
| - | Moins | ↗ | Augmente |
| = | Egal | ↘ | diminue |
| ≠ | Différent, opposé | ♂ | Homme |
| < | Inférieur | ♀ | Femme |
| > | Supérieur | ∅ | Rien |
| € | Appartient | ~ | Environ |
| ∉ | N'appartient pas | % | Pourcentage |
| // | Parallèle | † | Mort |
| → | Conséquence | | |

Démarche inclusive pour la prise de notes

Il peut évidemment être très complexe pour certains étudiants de prendre des notes de manière efficace. La dyslexie, la dyspraxie, le trouble du spectre autistique... **autant de troubles**

qui nécessitent d'adapter les méthodes de prise de notes afin que les étudiants puissent en tirer des bénéfices sans pour autant être mis en difficulté.

Voici quelques unes des adaptations possibles à envisager selon la situation concernée :

Utiliser des outils numériques

- **Ordinateurs, tablettes et logiciels adaptés.** Ces outils permettent de prendre des notes rapidement, de les organiser, de les partager et de les corriger facilement.

Proposer des adaptations pédagogiques

- **Mettre à disposition de supports écrits :** Proposez les diapositives du cours ou un résumé avant le cours pour que les étudiants puissent se concentrer sur l'écoute et la compréhension, plutôt que sur la prise de notes exhaustive.

- **Enregistrement audio ou vidéo :** Autorisez l'enregistrement des cours (si possible) pour que les étudiants puissent réécouter et compléter leurs notes ultérieurement.

Méthodes alternatives

- **Cartes mentales numériques :** Utilisez des logiciels pour créer des schémas visuels, ce qui facilite la compréhension et la mémorisation, notamment pour les étudiants ayant des troubles de l'attention ou des difficultés d'organisation.

- **Méthode Cornell adaptée :**
Utilisez des modèles numériques (Word, Google Docs) pour structurer les notes selon la méthode Cornell, avec des zones dédiées aux mots-clés, aux notes principales et au résumé.

Soutien par les pairs et tutorat

- **Binômes ou groupes de notes :** Encouragez le partage de notes entre étudiants, via

des plateformes collaboratives (Google Drive, Teams).

- **Tutorat :** Proposez un accompagnement personnalisé pour aider à la prise de notes ou à la synthèse des informations.

Bibliographie

BBC News Afrique. (2025, 26 mai). Neurosciences : Pourquoi l'écriture d'un médecin est-elle mauvaise ? BBC News Afrique.

<http://bbc.com/afrique/articles/cz630ewxgln0>

Dauphinais, N., Rousseau, N. & St-Vincent, L.-A. (2016). Des étudiants ayant un trouble d'apprentissage associé à un trouble déficitaire de l'attention : possèdent-ils le bagage de stratégies pour réussir à l'université ? *Éducation et francophonie*, 44(1), 46-72.

<https://doi.org/10.7202/1036172ar>

Piolat, A., Boch, F. (sd). Apprendre en notant et apprendre à noter.

<https://tinyurl.com/y2j2fz9v>.

Prise de notes — Wiki-TEDia. (s. d.).

https://wiki.telug.ca/wikimedia/index.php/Prise_de_notes

University of Kent. (2025, 30 mai). Note making. Your Studies – University Of Kent.

<https://student.kent.ac.uk/studies/research-reading-and-notetaking/notetaking>

Scénario pédagogique pour un TD de 2h

Objectifs d'apprentissage :

- Expliquer les enjeux de la prise de notes sur les apprentissages.
- Identifier différentes méthodes de prise de notes.
- Expérimenter une ou plusieurs méthodes et réfléchir à leur efficacité.
- Développer une posture active pendant les cours.

1. Pourquoi prendre des notes

- Débat : Pourquoi prendre des notes ?
Discussion sur l'intérêt de la prise de notes et les difficultés rencontrées. (15')
- Apports scientifiques. Partie 1 « Pourquoi prendre des notes ? » (5')
→ Prise de notes libre.

2. Méthodes et outils (45)

- Présentation des différentes méthodes de prise de notes.
Partie 2 « Comment prendre des notes ? ». (30')
→ Prise de notes libre à améliorer au fur et à mesure de ce qui est expliqué.
- Abréviations et symboles : Mettre à disposition les exemples d'abréviations et de symboles et les compléter avec les étudiants (15')

3. Pratique guidée (35 min)

- Individuellement : Les étudiants testent une méthode sur un court extrait audio ou vidéo (10'). *Veillez à proposer un contenu en lien avec les spécificités de la formation disciplinaire.*
- En binôme : Les étudiants comparent leurs notes et analysent les différences et les éventuelles informations manquantes. (10')
- Grand groupe : Discussion sur les choix de méthodes, d'organisation, de symboles... (15')

Conclusion (20 min)

Objectif : Vérifier la compréhension des étudiants, et montrer comment un enseignant peut vérifier la bonne prise de notes.

- Individuellement : Chaque étudiant note sur un papier les 3 idées clés qu'il a retenues de ce cours. (5')
 - En groupes (4/5 étudiants) : Comparer les notes, se mettre d'accord sur les 3 idées clés. (5')
 - Présentation des 3 idées clés retenues par chaque groupe. (5')
 - L'enseignant complète. (5')
-

**L'équipe du Centre
d'Ingénierie et de Développement
Pédagogique de l'UPEC reste à votre
disposition pour répondre à vos besoins
d'ordre pédagogique.**

en savoir plus :

ou copiez l'adresse :
cidp@u-pec.fr