

AMÉLIOREZ VOTRE MÉMOIRE !



et soyez incollable sur les
départements français

les
Mémocarnets

Auteur : Hélène DELABY
helene.delaby@memocarnets.com

Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Editeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20 rue des grands-Augustins, 75006 PARIS.

Code ISBN : 979-10-359-8688-9

Dépôt légal : février 2023

Mode d'emploi

Ce mémocarnet est organisé en 9 étapes d'activités, pour mémoriser de façon progressive.

Notre conseil : Ne faites pas toutes les étapes d'un coup. Pour que votre cerveau stocke les informations à long terme, laissez passer un peu de temps entre deux étapes. Reprenez votre carnet le lendemain, puis deux jours plus tard... Le sommeil et le temps sont vos alliés.

Quand vous avez fini une activité, vérifiez vos réponses avec les corrigés en fin de carnet. Vous pouvez utiliser un stylo d'une autre couleur pour noter la réponse correcte. Vous allez faire des erreurs et ce n'est pas grave, au contraire ! Corriger ses erreurs aide à apprendre. Votre objectif : progresser au fil des étapes ☺!

Prêt à booster votre mémoire ? À vos stylos !

Pourquoi ce carnet est-il efficace pour mémoriser ?

Vous mémorisez en faisant des activités

Il ne suffit pas de lire des informations pour les retenir. Pour être efficace, la mémorisation doit être active : les jeux et activités sont conçus pour que vous testiez vos connaissances. C'est en essayant de trouver des réponses que vous développerez la puissance de votre mémoire. Se tromper fait partie du processus de mémorisation.

Vous mémorisez en multipliant les activités

Il faut s'entraîner plusieurs fois pour que les informations s'ancrent durablement dans votre mémoire. C'est pourquoi ce mémocarnet est organisé en 9 étapes d'activités.

Vous mémorisez en espaçant les activités

Selon la théorie des répétitions espacées, si vous réactivez une information juste avant de l'oublier, cela renforce la mémorisation à long terme. Il faut donc laisser passer un peu de temps entre deux étapes, en reprenant votre carnet le lendemain, puis deux jours plus tard... Vous pouvez augmenter ce délai au fil des étapes, car votre cerveau va mettre de plus en plus de temps à oublier. L'information finira par être stockée durablement !

Pourquoi un carnet ?

Pourquoi utiliser un carnet alors que de nombreux sites web proposent des quiz et des activités variées pour tester votre culture générale ? Pour plusieurs raisons :

- Le fait d'écrire avec un stylo favorise la mémorisation car cela mobilise la mémoire du geste (mémoire kinesthésique).
- Avec un carnet, vous disposez d'un support concret pour garder la trace de vos progrès.
- Et vous pouvez le personnaliser en ajoutant des couleurs, des dessins : cela facilite aussi la mémorisation !

Sommaire

Étape 1	5
Étape 2	15
Étape 3	21
Étape 4	31
Étape 5	37
Étape 6	47
Étape 7	57
Étape 8	63
Étape 9	69
Étape bonus	75
Liste complète des départements	82
Correction des mots cachés	84
Correction des mots croisés	86
Les départements classés par régions	90
Carte des 96 départements métropolitains	94
Carte des départements d'outre-mer	96



Le saviez-vous ?

La France compte **101** départements,
dont **96** sont situés en France **métropolitaine**,
et **5** outre-mer



Les départements français

date : ____ / ____ / ____



Étape 1

Des quiz pour commencer !

1. À quel département chaque numéro correspond-il ?

Rappelez-vous qu'ils sont (presque tous ☺)

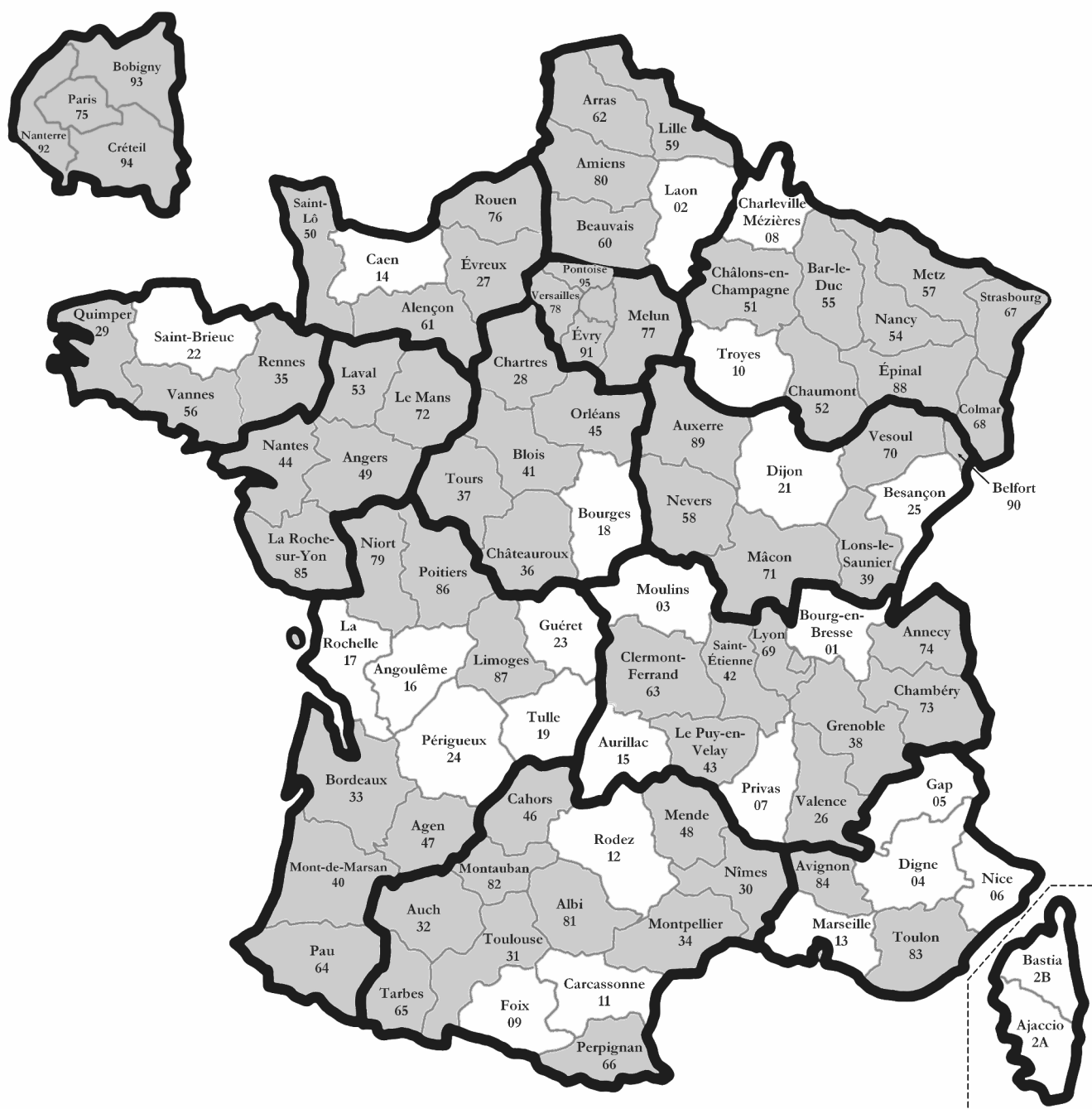
classés par ordre alphabétique.

Aidez-vous de la carte à gauche.

2. Vérifiez vos réponses avec les pages 82 et 83.

Corrigez-vous rapidement après
l'exercice : votre mémoire ne stockera
pas l'erreur !

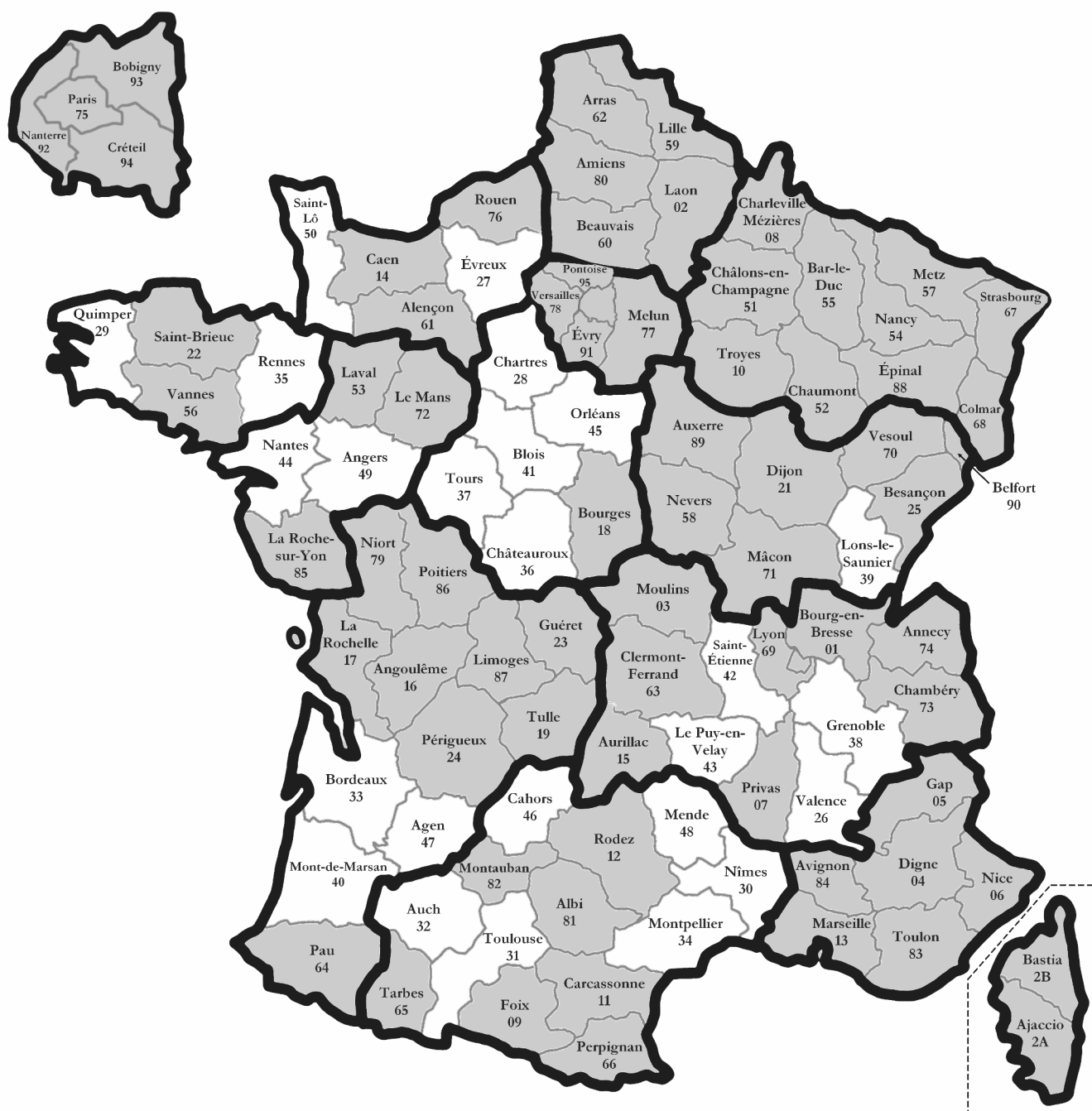
Les départements français – numéros 1 à 25



Les départements français – numéros 1 à 25

01	→ <input type="checkbox"/> Aisne <input type="checkbox"/> Ain <input type="checkbox"/> Ardennes	14	→ <input type="checkbox"/> Calvados <input type="checkbox"/> Aveyron <input type="checkbox"/> Cantal
02	→ <input type="checkbox"/> Calvados <input type="checkbox"/> Ain <input type="checkbox"/> Aisne	15	→ <input type="checkbox"/> Charente <input type="checkbox"/> Cantal <input type="checkbox"/> Bouches-du-Rhône
03	→ <input type="checkbox"/> Allier <input type="checkbox"/> Ardèche <input type="checkbox"/> Ardennes	16	→ <input type="checkbox"/> Charente <input type="checkbox"/> Charente-Maritime <input type="checkbox"/> Cher
04	→ <input type="checkbox"/> Hautes-Alpes <input type="checkbox"/> Allier <input type="checkbox"/> Alpes-de-Haute-Provence	17	→ <input type="checkbox"/> Corrèze <input type="checkbox"/> Charente <input type="checkbox"/> Charente-Maritime
05	→ <input type="checkbox"/> Alpes-de-Haute-Provence <input type="checkbox"/> Alpes-Maritimes <input type="checkbox"/> Hautes-Alpes	18	→ <input type="checkbox"/> Charente-Maritime <input type="checkbox"/> Cher <input type="checkbox"/> Calvados
06	→ <input type="checkbox"/> Alpes-Maritimes <input type="checkbox"/> Hautes-Alpes <input type="checkbox"/> Alpes-de-Haute-Provence	19	→ <input type="checkbox"/> Côte-d'Or <input type="checkbox"/> Cantal <input type="checkbox"/> Corrèze
07	→ <input type="checkbox"/> Hautes-Alpes <input type="checkbox"/> Ardèche <input type="checkbox"/> Aisne	2A	→ <input type="checkbox"/> Haute-Corse <input type="checkbox"/> Creuse <input type="checkbox"/> Corse-du-Sud
08	→ <input type="checkbox"/> Ardennes <input type="checkbox"/> Ariège <input type="checkbox"/> Bouches-du-Rhône	2B	→ <input type="checkbox"/> Corse-du-Sud <input type="checkbox"/> Haute-Corse <input type="checkbox"/> Dordogne
09	→ <input type="checkbox"/> Allier <input type="checkbox"/> Ain <input type="checkbox"/> Ariège	21	→ <input type="checkbox"/> Côtes d'Armor <input type="checkbox"/> Doubs <input type="checkbox"/> Côte-d'Or
10	→ <input type="checkbox"/> Aube <input type="checkbox"/> Aude <input type="checkbox"/> Aveyron	22	→ <input type="checkbox"/> Côtes d'Armor <input type="checkbox"/> Côte-d'Or <input type="checkbox"/> Dordogne
11	→ <input type="checkbox"/> Aube <input type="checkbox"/> Ariège <input type="checkbox"/> Aude	23	→ <input type="checkbox"/> Doubs <input type="checkbox"/> Creuse <input type="checkbox"/> Côtes d'Armor
12	→ <input type="checkbox"/> Ardèche <input type="checkbox"/> Aude <input type="checkbox"/> Aveyron	24	→ <input type="checkbox"/> Dordogne <input type="checkbox"/> Corse-du-Sud <input type="checkbox"/> Creuse
13	→ <input type="checkbox"/> Aube <input type="checkbox"/> Bouches-du-Rhône <input type="checkbox"/> Cher	25	→ <input type="checkbox"/> Corrèze <input type="checkbox"/> Doubs <input type="checkbox"/> Haute-Corse

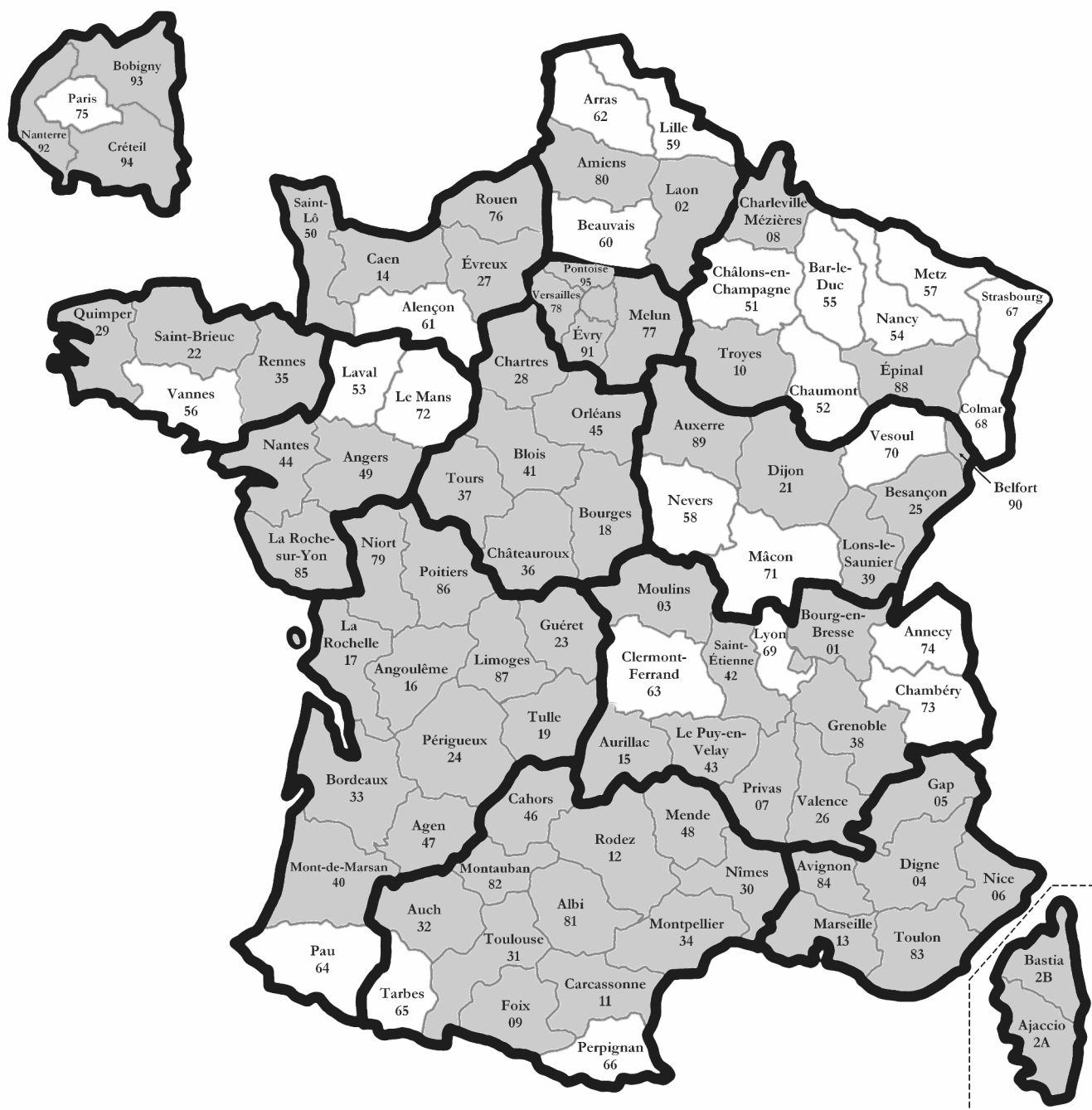
Les départements français – numéros 26 à 50



Les départements français – numéros 26 à 50

26	→ <input type="checkbox"/> Eure-et-Loir <input type="checkbox"/> Finistère <input type="checkbox"/> Drôme	39	→ <input type="checkbox"/> Isère <input type="checkbox"/> Jura <input type="checkbox"/> Haute-Loire
27	→ <input type="checkbox"/> Eure <input type="checkbox"/> Eure-et-Loir <input type="checkbox"/> Gard	40	→ <input type="checkbox"/> Landes <input type="checkbox"/> Isère <input type="checkbox"/> Loire-Atlantique
28	→ <input type="checkbox"/> Eure <input type="checkbox"/> Finistère <input type="checkbox"/> Eure-et-Loir	41	→ <input type="checkbox"/> Loire <input type="checkbox"/> Haute-Loire <input type="checkbox"/> Loir-et-Cher
29	→ <input type="checkbox"/> Haute-Garonne <input type="checkbox"/> Finistère <input type="checkbox"/> Gers	42	→ <input type="checkbox"/> Loire <input type="checkbox"/> Loir-et-Cher <input type="checkbox"/> Loire-Atlantique
30	→ <input type="checkbox"/> Gard <input type="checkbox"/> Drôme <input type="checkbox"/> Haute-Garonne	43	→ <input type="checkbox"/> Loire <input type="checkbox"/> Haute-Loire <input type="checkbox"/> Loiret
31	→ <input type="checkbox"/> Gironde <input type="checkbox"/> Haute-Garonne <input type="checkbox"/> Gard	44	→ <input type="checkbox"/> Loiret <input type="checkbox"/> Loir-et-Cher <input type="checkbox"/> Loire-Atlantique
32	→ <input type="checkbox"/> Gers <input type="checkbox"/> Drôme <input type="checkbox"/> Hérault	45	→ <input type="checkbox"/> Lot <input type="checkbox"/> Loiret <input type="checkbox"/> Lot-et-Garonne
33	→ <input type="checkbox"/> Ile-et-Vilaine <input type="checkbox"/> Gers <input type="checkbox"/> Gironde	46	→ <input type="checkbox"/> Lot <input type="checkbox"/> Lot-et-Garonne <input type="checkbox"/> Lozère
34	→ <input type="checkbox"/> Indre <input type="checkbox"/> Eure <input type="checkbox"/> Hérault	47	→ <input type="checkbox"/> Maine-et-Loire <input type="checkbox"/> Lot <input type="checkbox"/> Lot-et-Garonne
35	→ <input type="checkbox"/> Gironde <input type="checkbox"/> Ile-et-Vilaine <input type="checkbox"/> Indre-et-Loire	48	→ <input type="checkbox"/> Manche <input type="checkbox"/> Jura <input type="checkbox"/> Lozère
36	→ <input type="checkbox"/> Indre <input type="checkbox"/> Ile-et-Vilaine <input type="checkbox"/> Indre-et-Loire	49	→ <input type="checkbox"/> Manche <input type="checkbox"/> Maine-et-Loire <input type="checkbox"/> Lozère
37	→ <input type="checkbox"/> Hérault <input type="checkbox"/> Indre <input type="checkbox"/> Indre-et-Loire	50	→ <input type="checkbox"/> Maine-et-Loire <input type="checkbox"/> Landes <input type="checkbox"/> Manche
38	→ <input type="checkbox"/> Jura <input type="checkbox"/> Landes <input type="checkbox"/> Isère		

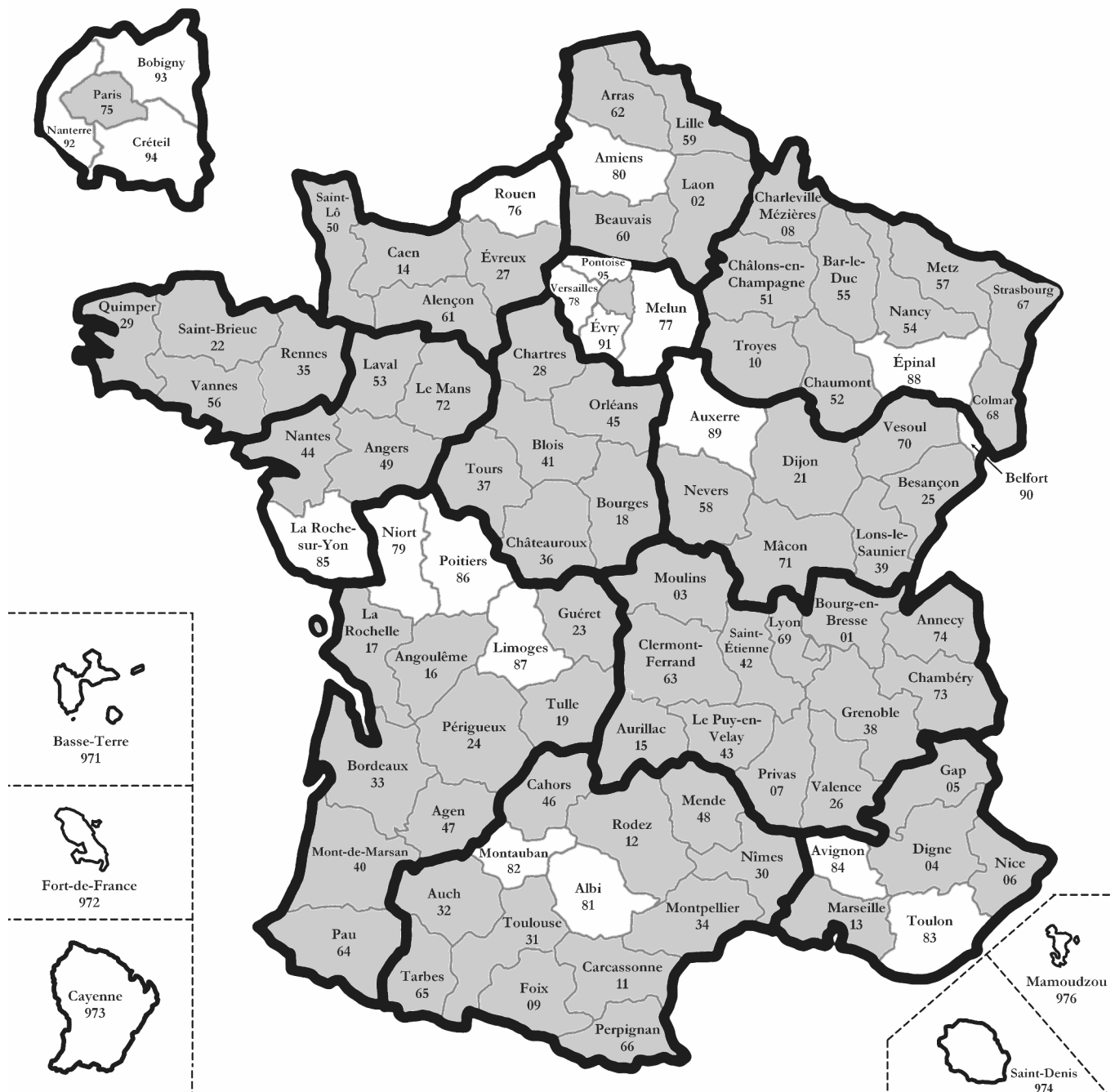
Les départements français – numéros 51 à 75



Les départements français – numéros 51 à 75

51	→ <input type="checkbox"/> Marne <input type="checkbox"/> Haute-Marne <input type="checkbox"/> Mayenne	64	→ <input type="checkbox"/> Pyrénées-Atlantiques <input type="checkbox"/> Hautes-Pyrénées <input type="checkbox"/> Pyrénées-Orientales
52	→ <input type="checkbox"/> Meuse <input type="checkbox"/> Marne <input type="checkbox"/> Haute-Marne	65	→ <input type="checkbox"/> Pyrénées-Atlantiques <input type="checkbox"/> Hautes-Pyrénées <input type="checkbox"/> Pyrénées-Orientales
53	→ <input type="checkbox"/> Marne <input type="checkbox"/> Mayenne <input type="checkbox"/> Morbihan	66	→ <input type="checkbox"/> Pyrénées-Orientales <input type="checkbox"/> Hautes-Pyrénées <input type="checkbox"/> Pyrénées-Atlantiques
54	→ <input type="checkbox"/> Meurthe-et-Moselle <input type="checkbox"/> Meuse <input type="checkbox"/> Moselle	67	→ <input type="checkbox"/> Rhône <input type="checkbox"/> Haut-Rhin <input type="checkbox"/> Bas-Rhin
55	→ <input type="checkbox"/> Meurthe-et-Moselle <input type="checkbox"/> Haute-Marne <input type="checkbox"/> Meuse	68	→ <input type="checkbox"/> Haut-Rhin <input type="checkbox"/> Bas-Rhin <input type="checkbox"/> Rhône
56	→ <input type="checkbox"/> Moselle <input type="checkbox"/> Morbihan <input type="checkbox"/> Nièvre	69	→ <input type="checkbox"/> Haut-Rhin <input type="checkbox"/> Rhône <input type="checkbox"/> Haute-Saône
57	→ <input type="checkbox"/> Moselle <input type="checkbox"/> Mayenne <input type="checkbox"/> Meurthe-et-Moselle	70	→ <input type="checkbox"/> Bas-Rhin <input type="checkbox"/> Haute-Saône <input type="checkbox"/> Saône-et-Loire
58	→ <input type="checkbox"/> Morbihan <input type="checkbox"/> Nièvre <input type="checkbox"/> Nord	71	→ <input type="checkbox"/> Saône-et-Loire <input type="checkbox"/> Haute-Saône <input type="checkbox"/> Sarthe
59	→ <input type="checkbox"/> Nord <input type="checkbox"/> Nièvre <input type="checkbox"/> Oise	72	→ <input type="checkbox"/> Sarthe <input type="checkbox"/> Savoie <input type="checkbox"/> Paris
60	→ <input type="checkbox"/> Orne <input type="checkbox"/> Nord <input type="checkbox"/> Oise	73	→ <input type="checkbox"/> Haute-Savoie <input type="checkbox"/> Saône-et-Loire <input type="checkbox"/> Savoie
61	→ <input type="checkbox"/> Orne <input type="checkbox"/> Pas-de-Calais <input type="checkbox"/> Puy-de-Dôme	74	→ <input type="checkbox"/> Haute-Savoie <input type="checkbox"/> Savoie <input type="checkbox"/> Paris
62	→ <input type="checkbox"/> Oise <input type="checkbox"/> Pas-de-Calais <input type="checkbox"/> Puy-de-Dôme	75	→ <input type="checkbox"/> Haute-Savoie <input type="checkbox"/> Paris <input type="checkbox"/> Sarthe
63	→ <input type="checkbox"/> Puy-de-Dôme <input type="checkbox"/> Orne <input type="checkbox"/> Pas-de-Calais		

Les départements français – numéros 76 à 976



Les départements français – numéros 76 à 976

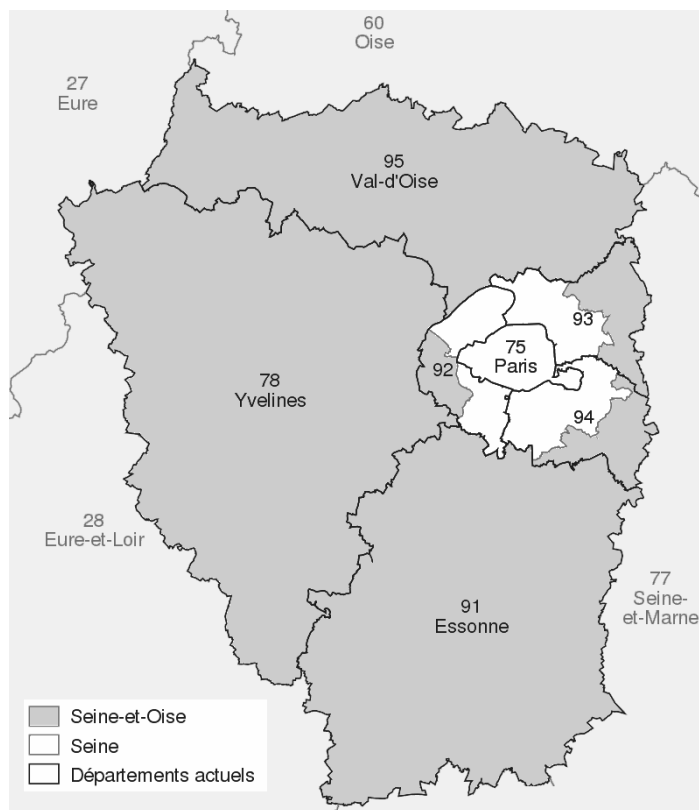
76	→	<input type="checkbox"/> Seine-et-Marne <input type="checkbox"/> Seine-Maritime <input type="checkbox"/> Yvelines	89	→	<input type="checkbox"/> Yonne <input type="checkbox"/> Essonne <input type="checkbox"/> Hauts-de-Seine
77	→	<input type="checkbox"/> Seine-et-Marne <input type="checkbox"/> Seine-Maritime <input type="checkbox"/> Deux-Sèvres	90	→	<input type="checkbox"/> Seine-Saint-Denis <input type="checkbox"/> Territoire de Belfort <input type="checkbox"/> Guadeloupe
78	→	<input type="checkbox"/> Deux-Sèvres <input type="checkbox"/> Yvelines <input type="checkbox"/> Tarn	91	→	<input type="checkbox"/> Essonne <input type="checkbox"/> Val-de-Marne <input type="checkbox"/> Hauts-de-Seine
79	→	<input type="checkbox"/> Somme <input type="checkbox"/> Yvelines <input type="checkbox"/> Deux-Sèvres	92	→	<input type="checkbox"/> Seine-Maritime <input type="checkbox"/> Seine-Saint-Denis <input type="checkbox"/> Hauts-de-Seine
80	→	<input type="checkbox"/> Somme <input type="checkbox"/> Tarn-et-Garonne <input type="checkbox"/> Var	93	→	<input type="checkbox"/> Val-d'Oise <input type="checkbox"/> Seine-Saint-Denis <input type="checkbox"/> Guyane
81	→	<input type="checkbox"/> Vaucluse <input type="checkbox"/> Tarn <input type="checkbox"/> Tarn-et-Garonne	94	→	<input type="checkbox"/> Val-d'Oise <input type="checkbox"/> Seine-et-Marne <input type="checkbox"/> Val-de-Marne
82	→	<input type="checkbox"/> Tarn <input type="checkbox"/> Somme <input type="checkbox"/> Tarn-et-Garonne	95	→	<input type="checkbox"/> Val-d'Oise <input type="checkbox"/> Essonne <input type="checkbox"/> Val-de-Marne
83	→	<input type="checkbox"/> Vaucluse <input type="checkbox"/> Vendée <input type="checkbox"/> Var	971	→	<input type="checkbox"/> Guadeloupe <input type="checkbox"/> Yonne <input type="checkbox"/> Martinique
84	→	<input type="checkbox"/> Vaucluse <input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Haute-Vienne	972	→	<input type="checkbox"/> La Réunion <input type="checkbox"/> Territoire de Belfort <input type="checkbox"/> Martinique
85	→	<input type="checkbox"/> Vienne <input type="checkbox"/> Vendée <input type="checkbox"/> Vosges	973	→	<input type="checkbox"/> Guadeloupe <input type="checkbox"/> Guyane <input type="checkbox"/> Mayotte
86	→	<input type="checkbox"/> Vendée <input type="checkbox"/> Haute-Vienne <input type="checkbox"/> Vienne	974	→	<input type="checkbox"/> Martinique <input type="checkbox"/> La Réunion <input type="checkbox"/> Mayotte
87	→	<input type="checkbox"/> Vosges <input type="checkbox"/> Vienne <input type="checkbox"/> Haute-Vienne	976	→	<input type="checkbox"/> Mayotte <input type="checkbox"/> Guyane <input type="checkbox"/> La Réunion
88	→	<input type="checkbox"/> Yonne <input type="checkbox"/> Vosges <input type="checkbox"/> Territoire de Belfort			



Le savez-vous ?

Les départements français sont numérotés par **ordre alphabétique**.
Mais attention aux **exceptions** !

- Les préfixes «**haut**» et «**bas**» ne sont **pas** pris en compte...
- Les départements de la **région parisienne** ont été **réorganisés** en **1964**, donc l'ordre alphabétique initial (datant de 1789) n'est pas toujours respecté !
 - La région parisienne comprenait alors le département de la **Seine** (75), celui de la **Seine-et-Marne** (77) et celui de la **Seine-et-Oise** (78).
 - La Seine-et-Marne n'a pas changé, mais en **1964**, les deux départements de la **Seine** et de la **Seine-et-Oise** ont été **divisés** en 7 départements : **Paris** (qui a conservé le numéro 75 de la Seine), les **Hauts-de-Seine** (92), la **Seine-Saint-Denis** (93), le **Val-de-Marne** (94), les **Yvelines** (qui ont conservé le numéro 78 de la Seine-et-Oise), l'**Essonne** (91) et le **Val d'Oise** (95).



Les départements français

date : ____ / ____ / ____



Étape 2

1. Remplacez le nom de chaque département en face de son numéro.
2. Vérifiez vos réponses avec les pages 82 et 83.
Corrigez et écrivez les noms manquants.

Pensez à prononcer les paires
numéro - département à haute voix,
cela aide aussi à mémoriser !

Les départements français – numéros 1 à 25

Cher – Corse-du-Sud – Bouches-du-Rhône – Aisne – Haute-Corse

Alpes-de-Haute-Provence – Hautes-Alpes – Allier – Creuse – Ain – Aude – Ardennes

Charente – Côte-d'Or – Ardèche – Aube – Dordogne – Alpes-Maritimes – Calvados

Ariège – Doubs – Charente-Maritime – Aveyron – Côtes d'Armor – Corrèze – Cantal



Code	Département	Code	Département
01 →	_____	14 →	_____
02 →	_____	15 →	_____
03 →	_____	16 →	_____
04 →	_____	17 →	_____
05 →	_____	18 →	_____
06 →	_____	19 →	_____
07 →	_____	2A →	_____
08 →	_____	2B →	_____
09 →	_____	21 →	_____
10 →	_____	22 →	_____
11 →	_____	23 →	_____
12 →	_____	24 →	_____
13 →	_____	25 →	_____

Les départements français – numéros 26 à 50

Maine-et-Loire – Drôme – Gironde – Loire-Atlantique – Indre – Loire – Eure

Ille-et-Vilaine – Haute-Garonne – Landes – Finistère – Manche – Gard

Indre-et-Loire – Lot – Gers – Lot-et-Garonne – Loir-et-Cher – Lozère – Jura

Haute-Loire – Hérault – Loiret – Eure-et-Loir – Isère



Code **Département**

26 → _____

27 → _____

28 → _____

29 → _____

30 → _____

31 → _____

32 → _____

33 → _____

34 → _____

35 → _____

36 → _____

37 → _____

38 → _____

Code **Département**

39 → _____

40 → _____

41 → _____

42 → _____

43 → _____

44 → _____

45 → _____

46 → _____

47 → _____

48 → _____

49 → _____

50 → _____

Les départements français – numéros 51 à 75

Rhône – Pyrénées-Orientales – Moselle – Haute-Savoie – Meuse – Nièvre
 Haut-Rhin – Sarthe – Puy-de-Dôme – Morbihan – Marne – Bas-Rhin – Oise – Paris
 Pas-de-Calais – Nord – Pyrénées-Atlantiques – Savoie – Hautes-Pyrénées – Haute-Saône
 Haute-Marne – Orne – Mayenne – Meurthe-et-Moselle – Saône-et-Loire



Code	Département	Code	Département
51 →	_____	64 →	_____
52 →	_____	65 →	_____
53 →	_____	66 →	_____
54 →	_____	67 →	_____
55 →	_____	68 →	_____
56 →	_____	69 →	_____
57 →	_____	70 →	_____
58 →	_____	71 →	_____
59 →	_____	72 →	_____
60 →	_____	73 →	_____
61 →	_____	74 →	_____
62 →	_____	75 →	_____
63 →	_____		