

AMÉLIOREZ
VOTRE MÉMOIRE !



et soyez incollable sur les états des
États-Unis

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.

ISBN : 979-10-359-8696-4
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 :

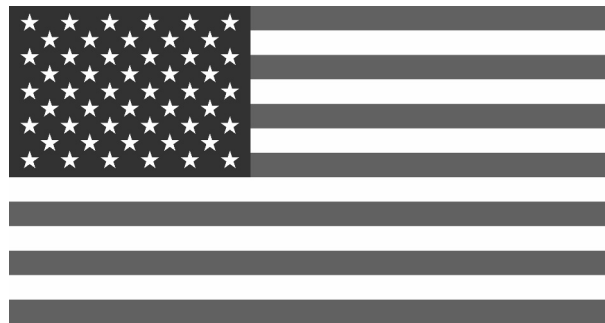
- Le fait d'écrire avec un stylo favorise la mémorisation car cela mobilise la mémoire du geste (mémoire kinesthésique).
- Avec un carnet, vous disposez d'un support concret pour garder la trace de vos progrès.
- Et vous pouvez le personnaliser en ajoutant des couleurs, des dessins : cela facilite aussi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

Sommaire

Étape 1	5
Étape 2	11
Étape 3	17
Étape 4	21
Étape 5	27
Étape 6	33
Étape 7	39
Étape 8	43
Étape 9	47
La carte des états et des capitales	52
Correction des mots croisés	54
Correction des mots cachés	58

Le savez-vous ?

Il y a **50 étoiles** sur le drapeau américain qui représentent les **50 états** des États-Unis d'Amérique.



États et capitales des États-Unis

date : ____ / ____ / ____



Étape 1

En connaissez-vous déjà ?

1. Regardez les cartes pages 52 et 53, surlignez les états et les capitales que vous connaissez.
2. Sans regarder les pages 52 et 53, replacez les états sur les cartes pages 7 et 9.
3. Vérifiez vos réponses avec les pages 52 et 53.
4. Corrigez et écrivez les noms manquants.

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

États des États-Unis (Ouest)

Alaska
Arizona
Arkansas
Californie
Colorado
Dakota du Nord
Dakota du Sud
Hawaii
Idaho
Iowa
Kansas
Louisiane
Minnesota
Missouri
Montana
Nebraska
Nevada
Nouveau-Mexique
Oklahoma
Oregon
Texas
Utah
Washington
Wyoming

États et capitales des États-Unis (Ouest)



États des États-Unis (Est)

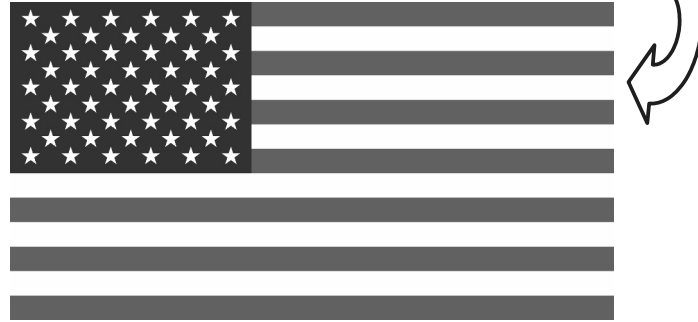
Alabama
Caroline du Nord
Caroline du Sud
Connecticut
Delaware
Floride
Georgie
Illinois
Indiana
Kentucky
Maine
Maryland
Massachusetts
Michigan
Mississippi
New Hampshire
New Jersey
New York
Ohio
Pennsylvanie
Rhode Island
Tennessee
Vermont
Virginie
Virginie-Occidentale
Wisconsin

États et capitales des États-Unis (Est)



Le saviez-vous ?

Les **treize bandes rouges et blanches** sur le drapeau américain représentent les **treize colonies britanniques d'origine** qui se sont battues contre le royaume de Grande-Bretagne et ont voté la Déclaration d'Indépendance le **4 juillet 1776**.



Retrouvez ces 24 états de l'ouest des États-Unis dans la grille !

Alaska – Arizona – Arkansas – Californie – Colorado - Dakota du Nord - Dakota du Sud
Hawaï – Idaho – Iowa – Kansas – Louisiane – Minnesota – Missouri – Montana – Nebraska
Nevada – Nouveau-Mexique – Oklahoma – Oregon – Texas – Utah – Washington – Wyoming

Z	Q	U	D	H	Z	F	E	P	Q	I	Q	W	E	L	U	J	Q	Q	U	T	C	Z	E	I	Q
D	G	X	S	J	X	M	F	T	L	R	C	I	T	L	B	A	V	Y	I	T	R	V	A	U	A
L	O	U	I	S	I	A	N	E	S	A	X	E	T	H	V	Z	I	Z	Y	I	M	V	N	L	A
C	S	F	D	N	K	H	P	S	E	V	J	O	T	C	W	X	F	G	O	O	A	B	L	R	L
S	K	Q	I	V	V	F	Z	F	R	Y	N	E	B	R	A	S	K	A	N	N	M	W	K	B	W
Z	T	D	U	J	O	K	T	I	M	G	O	W	F	V	M	S	X	T	R	P	H	A	A	C	Y
H	O	D	F	U	P	T	R	M	S	S	D	D	S	S	A	Q	A	F	R	C	N	S	O	H	O
U	A	K	U	B	L	C	S	A	S	U	A	G	Z	L	M	N	T	K	D	S	R	A	R	B	M
T	J	M	L	S	T	I	D	E	R	F	R	T	I	B	A	A	D	W	A	W	U	S	E	L	I
Y	H	R	O	Y	U	W	W	W	V	C	O	E	J	X	D	C	M	S	T	P	F	N	G	Z	N
C	P	D	Z	H	D	W	C	F	J	L	H	Q	A	N	A	A	R	O	D	S	A	O	O	G	
P	Q	F	I	A	A	W	A	E	X	W	O	T	V	L	O	L	F	P	K	W	W	K	N	H	M
W	A	R	Q	O	H	L	A	T	K	J	C	E	U	E	T	I	B	S	R	A	M	U	T	A	I
F	M	V	J	E	W	K	K	H	O	U	N	J	M	P	G	F	S	Q	Q	N	P	C	V	D	N
F	J	X	T	H	S	A	I	O	X	K	K	O	C	V	N	O	Y	T	X	C	F	V	I	I	N
A	K	R	J	A	C	Z	H	P	U	F	A	F	F	W	I	R	T	B	J	N	Z	U	Y	L	E
B	M	R	L	F	H	G	L	V	E	M	S	D	K	D	H	N	W	V	B	N	H	A	T	U	S
Q	U	A	Y	L	M	I	S	S	O	U	R	I	Z	H	S	I	U	M	Q	A	B	Y	E	S	O
L	E	U	Q	I	X	E	M	U	A	E	V	U	O	N	A	E	T	N	G	D	H	Y	U	N	T
X	R	D	A	K	O	T	A	D	U	N	O	R	D	N	W	U	R	D	A	N	O	Z	I	R	A