

AMÉLIOREZ VOTRE MÉMOIRE !



et soyez incollable sur les pays de
l'Union européenne

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.

numéro ISBN : 979-10-359-8697-1
Dépôt légal : février 2023

Mode d'emploi

Ce mémocarnet est organisé en 10 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 ? Á 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 10 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	25
Étape 6	29
Étape 7	33
Étape 8	37
Étape 9	41
Étape 10	45
La carte des pays et des capitales	51
Correction des mots croisés de la page 27	53
Correction des mots croisés de la page 31	55
Correction des mots cachés	56

Le saviez-vous ?

L'Union européenne a été fondée en **1957** par 6 pays :
l'Allemagne, la Belgique, la France, l'Italie,
le Luxembourg et les Pays-Bas.



L'Union européenne en 1957

Trouvez dans la grille les 6 pays membres de l'UE en 1957



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

Pays et capitales de l'Union européenne

date : ____ / ____ / ____



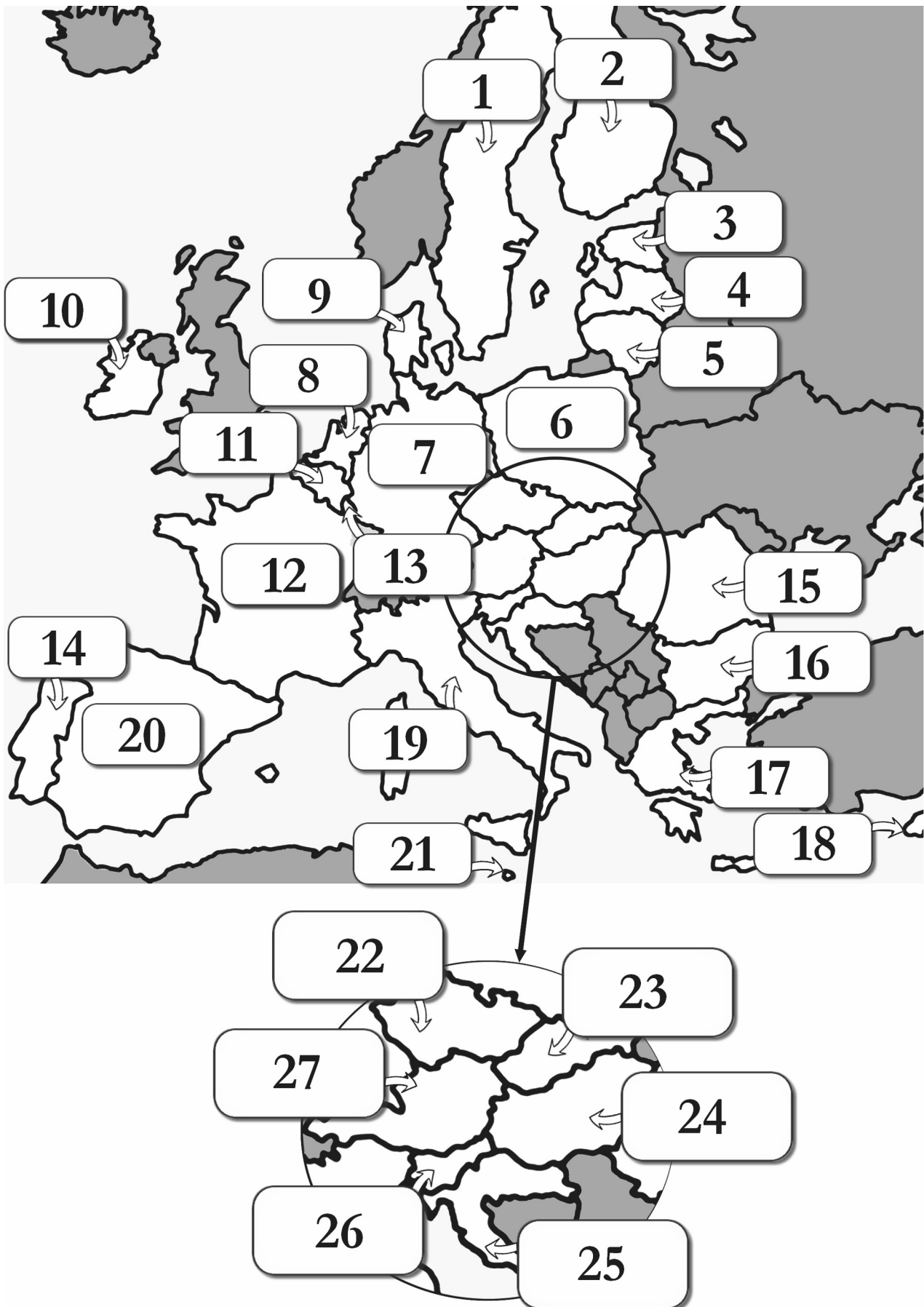
Étape 1

En connaissez-vous déjà ?

1. Regardez les numéros sur la carte page 6 et faites le quiz page 7.
2. Vérifiez vos réponses avec la page 8, puis faites le quiz des capitales page 9.
3. Corrigez avec la page 51, et mettez en valeur les bonnes réponses.

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

Le quiz des pays de l'Union européenne



Le quiz des pays de l'Union européenne

1 →	<input type="checkbox"/> Danemark <input type="checkbox"/> Suède <input type="checkbox"/> Finlande	15 →	<input type="checkbox"/> Roumanie <input type="checkbox"/> Tchéquie <input type="checkbox"/> Slovénie
2 →	<input type="checkbox"/> Finlande <input type="checkbox"/> Suède <input type="checkbox"/> Tchéquie	16 →	<input type="checkbox"/> Roumanie <input type="checkbox"/> Bulgarie <input type="checkbox"/> Suède
3 →	<input type="checkbox"/> Estonie <input type="checkbox"/> Slovaquie <input type="checkbox"/> Malte	17 →	<input type="checkbox"/> Roumanie <input type="checkbox"/> Estonie <input type="checkbox"/> Grèce
4 →	<input type="checkbox"/> Autriche <input type="checkbox"/> Espagne <input type="checkbox"/> Lettonie	18 →	<input type="checkbox"/> Slovaquie <input type="checkbox"/> Grèce <input type="checkbox"/> Chypre
5 →	<input type="checkbox"/> Lituanie <input type="checkbox"/> Luxembourg <input type="checkbox"/> Lettonie	19 →	<input type="checkbox"/> Croatie <input type="checkbox"/> Italie <input type="checkbox"/> Belgique
6 →	<input type="checkbox"/> Hongrie <input type="checkbox"/> Pologne <input type="checkbox"/> Croatie	20 →	<input type="checkbox"/> Portugal <input type="checkbox"/> Espagne <input type="checkbox"/> Estonie
7 →	<input type="checkbox"/> Allemagne <input type="checkbox"/> Pologne <input type="checkbox"/> Lituanie	21 →	<input type="checkbox"/> Malte <input type="checkbox"/> Irlande <input type="checkbox"/> Pologne
8 →	<input type="checkbox"/> France <input type="checkbox"/> Irlande <input type="checkbox"/> Pays-Bas	22 →	<input type="checkbox"/> Tchéquie <input type="checkbox"/> Autriche <input type="checkbox"/> Allemagne
9 →	<input type="checkbox"/> Pays-Bas <input type="checkbox"/> Danemark <input type="checkbox"/> France	23 →	<input type="checkbox"/> Slovénie <input type="checkbox"/> Grèce <input type="checkbox"/> Slovaquie
10 →	<input type="checkbox"/> Irlande <input type="checkbox"/> Chypre <input type="checkbox"/> Espagne	24 →	<input type="checkbox"/> Malte <input type="checkbox"/> Hongrie <input type="checkbox"/> Pays-Bas
11 →	<input type="checkbox"/> Portugal <input type="checkbox"/> Luxembourg <input type="checkbox"/> Belgique	25 →	<input type="checkbox"/> Croatie <input type="checkbox"/> Belgique <input type="checkbox"/> Chypre
12 →	<input type="checkbox"/> Bulgarie <input type="checkbox"/> France <input type="checkbox"/> Italie	26 →	<input type="checkbox"/> Hongrie <input type="checkbox"/> Allemagne <input type="checkbox"/> Slovénie
13 →	<input type="checkbox"/> Luxembourg <input type="checkbox"/> Lituanie <input type="checkbox"/> Lettonie	27 →	<input type="checkbox"/> Finlande <input type="checkbox"/> Autriche <input type="checkbox"/> Danemark
14 →	<input type="checkbox"/> Portugal <input type="checkbox"/> Bulgarie <input type="checkbox"/> Italie		

Le quiz des capitales des pays de l'Union européenne

