

# Apprentissage espacé (spaced repetition)

## DÉFINITION

L'apprentissage espacé (spaced repetition) est une technique de mémorisation validée par les neurosciences : on revoit une notion à des intervalles croissants (J+1, J+3, J+7, J+15, J+30) plutôt qu'en bachotage continu. L'oubli partiel entre deux passages consolide durablement la trace mémorielle.

L'apprentissage espacé contredit l'intuition. Pour bien apprendre, on a tendance à vouloir réviser intensément juste avant l'examen. Les neurosciences cognitives ont prouvé l'inverse : l'oubli partiel suivi d'une récupération active produit 2 à 3 fois plus de rétention à long terme.

La courbe d'oubli d'Ebbinghaus, validée et complétée par la recherche moderne, montre que sans révision, on perd 60-80 % d'une nouvelle information en 24-48 heures. Avec un planning de révisions espacées (J+1, J+3, J+7, J+15, J+30), la rétention reste élevée durablement.

Application concrète pour un adulte en formation :

- À la fin d'un cours, résumer en 5 minutes ce qu'on a retenu (sans regarder le support).
- Réviser ce résumé à J+1, J+3, J+7.
- Utiliser des outils comme Anki (gratuit, open source) qui automatisent les intervalles selon la difficulté ressentie.

Combiné à la récupération active (cf. fiche mémorisation active), c'est probablement la combinaison la plus efficace pour apprendre à 40+ ans.

Limite : la technique demande de la discipline (15-20 min/jour pendant la formation). Sans planning structuré, on retombe dans le bachotage par défaut.

---

## Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion aux métiers  
Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : [benjaminduplaa.com/lexique/apprentissage-espace](https://benjaminduplaa.com/lexique/apprentissage-espace)

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF