



# Méthodologie



---

Journée du lycéen 2020

# Plan

- I. Changements par rapport au lycée
- II. Les cours
- III. Organisation
- IV. Bien-être
- V. Emploi du temps type

# I. Changements par rapport au lycée

	LYCÉE	FAC
Cours	<b>Obligatoires</b> Toute la journée Tous les jours	<b>Non obligatoires</b> Demi-journées Parfois pas cours le mercredi
Travail personnel	<b>Modéré</b> “Devoirs” donnés par les profs	<b>Soutenu et continu</b> Pas de “devoirs” : travail en autonomie
Accompagnement	<b>Personnalisé</b> par les profs	Pas d’accompagnement personnalisé par les profs <b>Tutorat +++</b> <b>Parrains et marraines +++</b>

# I. Changements par rapport au lycée

	LYCÉE	FAC
Effectif	<b>25 à 35 élèves</b>	Promotion de <b>+600</b> personnes
Apprentissage	<b>Exercices</b>	Peu d'exercices Bcp de " <b>par coeur</b> "
Evaluations	<b>Régulières</b> , en contrôle continu <b>BAC</b> en fin d'année  Questions <b>courtes</b> ou <b>réductionnelles</b> Cours dans sa <b>globalité</b>	<b>Partiels</b> à la fin des 2 semestres = le concours  Probablement des <b>QCM</b> (sauf en SSH) Cours dans son <b>intégralité</b> Connaître les <b>détails</b> des cours



# I. Changements par rapport au lycée

Bien se préparer avant la rentrée :

- **Emménager** dans son appart avant la rentrée
- Acheter toutes les **fournitures** nécessaires
- **Repérer** les amphis où ont lieu les cours, les BU, les RU ...
- Bien **se reposer** pendant l'été
- Participer à la **pré-rentrée du tuto**



## II. Les cours

- Dans les amphis 500 et 600 de la fac de droit



## II. Les cours



- Il est indispensable d'être dans l'amphi du prof.
- Il faut arriver une heure en avance pour avoir de la place.
- Il y a une mauvaise ambiance dans les amphis.
- On ne peut pas poser de questions aux profs.
- Il est difficile de prendre des notes.
- Il est indispensable d'aller en cours.
- Etre attentif en amphi favorise la compréhension et la mémorisation des cours.



# III. Organisation



- Il n'existe qu'une seule méthode de travail qui permette de réussir son année.

**TUTORAT SANTÉ BRISTONS**  
DEPUIS 2007

**LIVRET MÉTHODO**

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE

**L'apprentissage menant à un stockage comporte 4 piliers :**

- Le retour d'informations par le biais de signaux d'erreurs qui nous permettent un ajustement (apprendre de ses erreurs).
- La consolidation lors du transfert de données apprises du conscient vers l'inconscient.
- L'entraînement nous permet d'avoir un retour d'erreur et donc de se corriger afin de réorganiser son apprentissage. Des tests réguliers à court terme favorisent un bon apprentissage.
- Coucou les collés et la plateforme GCM

Ces tests doivent être motivants puisqu'ils nous permettent d'avancer. Le travail passe avant tout par la motivation (cf point Motivation p.36-37).

C'est l'automatisation des informations en les faisant passer par des réseaux non conscients. C'est votre objectif ultime pour vos cours.

### LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

**MÉTHODE DES J (modèle classique) :**

**Principe de révisions répétées et organisées**  
Pour chaque cours, les révisions s'organisent selon le modèle :

J0 → J1 → J3 → J7 → J15 → J30

J0 = 1ère révision du cours (généralement le même jour que le cours dispensé en amph)  
J1 = Révision 1 jour après J0  
J3 = Révision 3 jours après J0  
J7 = Révision 7 jours après J0  
J15 = Révision 15 jours après J0  
J30 = Révision 30 jours après J0  
J+30 = Révision tous les 30 jours suivants

**Avantages :**

- Permet d'organiser ses révisions de manière automatique.
- Permet de ne pas laisser des cours de côté.

**Inconvénients :**

- À long terme, surcharge des cours à réviser.
- Au milieu du semestre, on peut se retrouver à réviser J0 + J1 + J15 + J30 de chapitres différents dans une même journée.

**Remarques :**

- Savoir adapter cette méthode à son avancement.
- Lors de l'accumulation de révision pour un même jour privilégier les chapitres nouveaux et/ou récents et garder les chapitres déjà révisés plusieurs fois pour d'autres moments.

### LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

On associe souvent la PACES à une année de "bourrage de crâne"

En effet, tu vas être contenté à mémoriser une grande quantité de notions et d'informations. C'est pourquoi il est très intéressant d'avoir recours à des stratégies de mémorisation qui rendent efficaces ton apprentissage. Ces techniques peuvent t'aider à contempler le redoutable "par 60880" voire même à le rendre ludique.

Libre à toi d'en utiliser plusieurs ou pourquoi pas de les personnaliser !

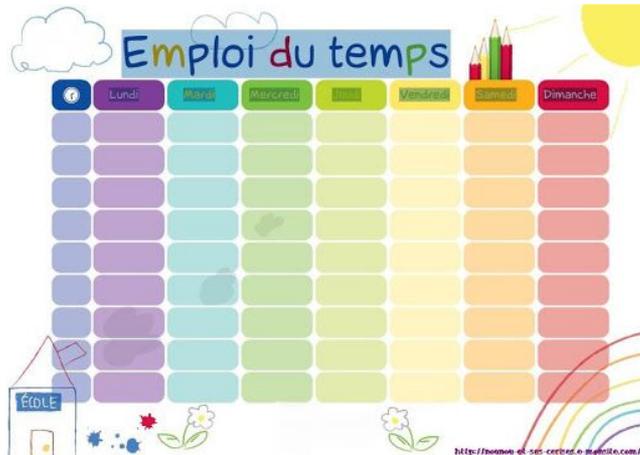
Cependant, nous insistons bien sur le fait qu'une bonne mémorisation s'accompagne obligatoirement d'une bonne compréhension en amont. Comprendre les notions, les informations et les liens qui existent entre elles fait partie intégrante de l'apprentissage et est nécessaire pour pouvoir les intégrer dans ta mémoire.

**Attention**, certaines techniques de mémorisation demandent de l'entraînement et de l'imagination. Rendre efficace son apprentissage n'est pas inné et demande un certain investissement et une certaine régularité.

Ainsi, nous te proposons un ensemble d'astuces, conseils et méthodes de mémorisation qui sont susceptibles de t'aider.

# III. Organisation

- Il faut revoir les cours plusieurs fois.
- Il est important d'être organisé.
- Il est préférable de travailler chez soi.



# III. Organisation

- Les BU de Brest

BU Santé



BU Lettres (Ségalen)



BU Bouguen

# IV. Bien être



- Il faut sacrifier du temps de sommeil pour travailler plus.
- Il faut travailler tout le temps.
- Faire des pauses est une perte de temps.
- Une activité physique régulière booste la concentration et la mémoire.



# V. Emploi du temps type

	LUNDI	MARDI	JEUDI
7H-8H	Réveil	Réveil	Réveil
8H-12H	Cours en amphis	Cours en amphi	Apprentissage <b>cours Lundi mardi</b>
12H-13H30	REPAS	REPAS	REPAS
13H30-16H	Apprentissage cours du matin	Apprentissage cours du matin	Cours en amphi (13h-17h)
16H-16H30	GOUTER	GOUTER	
16H30 -17H	Cours du matin suite	Cours du matin suite	
17H-18H	+ cours des autres jours	+ cours du lundi	Gouter / Cours du matin
<b>18H-19H</b>		TUTORAT	TUTORAT
19H-20H	REPAS	(18h-21h)	
20H-21H	Cours déjà vus / exercices / QCM		
21H-22H		REPAS	REPAS
22H-23H	Détente puis DODO	Détente puis DODO	Détente puis DODO

**La séance méthodologie est terminée !**

**Rdv à 13h30 après manger,**

- lycéens : dans les amphis 2,3,4**
- parents : dans l'amphi 1**