

# SÉANCE DE MÉTHODOLOGIE GÉNÉRALE

## I. LES CHANGEMENTS PAR RAPPORT AU LYCEE

	LYCEE	PACES
Cours	<b>Obligatoires</b> Toute la journée Toute la semaine	<b>Non obligatoires</b> Demi-journées Rarement le mercredi (séances de CAP avenir)
Travail personnel	<b>Modéré</b> « devoirs » le soir Plus soutenu avant les contrôles	<b>Soutenu et continu</b> Pas de devoirs donnés par les profs. Il consiste en l'apprentissage des cours vus en amphi de façon totalement <b>autonome</b> .
Accompagnement	Personnalisé par les <b>professeurs</b> .	Pas d'accompagnement personnalisé venant des professeurs. Possibilité de poser des questions sur papiers : réponse en amphi pour tout le monde par le prof  Accompagnement personnalisé (moral et pédagogique) au <b>tutorat</b> .  Accompagnement par les <b>parrains/marraines</b> (étudiants de 2 <sup>ème</sup> année)
Effectif	25-35 élèves par classe	Promotion de ... 800 à peu près ?  Pas de cours en petits effectifs (sauf pour la contraction de texte)
Apprentissage	Exercices Pas énormément de par coeur	Peu d'exercices Bcp de "par coeur" mais importance de la compréhension (ne pas apprendre bêtement)

Evaluations	Régulières en contrôle continu. + Fin d'année sanctionnée par le BAC  Evaluation sous forme de questions courtes ou longues rédactionnelles Cours dans la globalité.	PARTIELS. 2 semestres. Chaque fin de semestre : concours.  <b>Evaluation probablement par QCM.</b> (Sauf en SSH) Cours dans son intégralité. Il faut connaître tous les détails de chaque cours au maximum
-------------	--	---

Parrains-marraines : étudiant(e) de 2<sup>ème</sup> année de santé (médecine/dentaire/kiné/pharma) qui prend « à sa charge » un étudiant de 1<sup>ère</sup> année pour l'épauler toute l'année, lui donner des conseils d'organisation, des méthodes d'apprentissage, l'aider à garder le moral

Les cours du lycée qu'on peut retrouver en P1 :

- Physique : pH, radioactivité, ondes,
- Chimie : nomenclature des molécules, réactions acido-basiques,
- SVT : mitose/méiose, fécondation, reproduction et puberté, biologie cellulaire, génétique, la glycolyse (en spé)
- Mathématiques : statistiques

Il est important, dès le lycée, de faire travailler sa mémoire et d'apprendre ses cours, et ainsi acquérir des méthodes de mémorisation.

Bien se préparer avant la rentrée :

- Emménager dans son appart avant la rentrée
- Acheter toutes les fournitures nécessaires : ordinateur, papier, imprimante, surligneurs
- Repérer les amphis où ont lieu les cours, les bu, les ru ...
- Bien se reposer pendant l'été : ne pas commencer à travailler les cours avant la rentrée, pour ne pas être fatigué dès septembre
- Lire le livret méthodologie du tuto et trouver son type de mémoire (visuelle, auditive, kinesthésique ...)
- Participer à la pré rentrée du tuto pour se mettre dans le bain tranquillement : premiers cours de l'année expliqués par des anciens tuteurs, séances de méthodologie, temps d'échanges, activités de bien-être et de découverte du campus

## II. LES COURS

Ils se déroulent dans les amphis 500 et 600 de la fac de droit : un amphi avec le prof et l'autre en visioconférence (son et image).

**Il est indispensable d'être dans l'amphi du prof** : FAUX, c'est vraiment selon la préférence de chacun. L'amphi sans le prof est généralement un peu moins rempli, la visioconférence est de très bonne qualité et l'ambiance y est aussi studieuse que dans l'autre amphi.

**Il faut arriver 1h en avance pour avoir de la place** : FAUX, les 2 amphis peuvent accueillir plus de 1100 personnes au total donc il y a de la place pour tout le monde. Il est en revanche plus difficile de trouver une place dans l'amphi du prof si vous arrivez en retard

**Il y a une mauvaise ambiance dans les amphis, les étudiants se font des vacheries** : FAUX !!! L'ambiance à Brest est bonne, il n'y a pas ce genre de problèmes.

**On ne peut pas poser des questions aux profs** : FAUX, pour poser une question à un prof, il faut l'écrire sur un post-it et le lui transmettre ou alors lui envoyer un mail. Il n'est cependant pas possible de poser une question directement au prof car cela nuirait à l'égalité des chances entre les étudiants

**Il est difficile de prendre des notes** : FAUX, depuis 3 ans, le tuto propose des cours tapés relus et remis en page chaque année. En général, les étudiants les impriment les cours avant d'aller en amphi : pratique pour prendre des notes (explications + nouveautés dans le cours), surligner ... Il peut être utile de prendre un ordinateur pour prendre des notes rapidement si un cours change beaucoup ou totalement. Après c'est à chacun de faire ce qu'il préfère.

Il est aussi possible d'enregistrer les cours avec un dictaphone ou un portable, cela permet de réécouter ce qu'on n'a pas compris ou pas eu le temps de noter. (noter la minute) Attention : éviter de réécouter tous les cours en entier car prend trop de temps.

**Il est indispensable d'aller en cours** : VRAI et FAUX, il est conseillé d'y aller, au moins au début pour se faire une idée et savoir si c'est vraiment bénéfique pour vous. Il faut savoir que les profs sont susceptibles de faire des changements ou d'ajouter des informations qui peuvent tomber au concours. Aussi, cela permet de voir ce qui intéresse particulièrement les profs (quand ils insistent beaucoup) et donc avoir une idée de ce qui pourrait tomber aux partiels. Enfin, cela permet de voir ses amis donc de ne pas s'isoler.

**Etre attentif en amphi favorise la compréhension et la mémorisation des cours** : VRAI +++

## III. ORGANISATION

**Il n'existe qu'une seule méthode de travail qui permette de réussir son année** : FAUX !!!!!, il existe une multitude de méthodes de travail, il faut essayer de trouver la sienne, notamment selon son type de mémoire. Il est même possible d'en tester plusieurs et de choisir celle qui vous correspond le mieux. Plusieurs ressources sont à disposition pour vous aider : le livret de méthodologie du tuto, les

parrains/marraines, des sites internet comme reussirmapaces, les séances méthodo de la pré rentrée.

**Il faut revoir les cours plusieurs fois** : VRAI, le but est de les voir régulièrement possible, tout en privilégiant la qualité des lectures plutôt que la quantité.

Cependant, certains auront le temps de voir les cours 8 ou 9 fois alors que d'autres ne les liront que 3 ou 4. Chacun est différent et travaille à son rythme, l'important étant de connaître ses cours, peu importe le nombre de répétitions.

**Il est important d'être organisé** : VRAI, c'est même fondamental ! On vous conseille d'acheter un agenda, ou d'en créer un sur votre ordinateur, et d'y noter tous les cours en amphi, les colles, les cours que vous prévoyez de revoir...

Aussi, il est important de noter au fur et à mesure tous les cours sur 1 feuille (soit 1 feuille globale, soit 1 par matière) et d'inscrire à chaque fois la date à laquelle vous le relisez. Cela permet voir quels cours vous n'avez pas revu depuis longtemps et de ne pas en laisser de côté.

Il est aussi fondamental que vos cours soient organisés. Le plus simple est d'avoir un classeur par UE et d'y ranger les cours du plus vieux au plus récent ou par prof, et d'y ajouter les colles à la fin.

**Il est préférable de travailler chez soi** : VRAI et FAUX, cela dépend des personnes. En début d'année, n'hésitez pas à essayer plusieurs lieux (chez vous, BU lettres, BU Bouguen, BU médecine ...), voire même différents endroits (dans votre chambre, dans le salon, à l'étage de la BU, en bas ...), et choisissez le lieu où vous êtes le plus à l'aise.

A la BU, il n'y a pas autant de distractions que chez soi et le fait de voir les autres travailler peut vous motiver, ou au contraire vous stresser. Vous pouvez y travailler avec des amis et donc vous entraider mutuellement, et vous retrouver lors des pauses, mais attention à ne pas trop bavarder. Certaines personnes sont parfois bruyantes, il ne faut pas hésiter à le leur dire, ou alors à mettre des boules Quies. Elles ne sont en revanche pas ouvertes le dimanche.

Chez vous, l'ambiance est en général plus calme et plus confortable. En revanche, il y a de nombreuses distractions et un risque de s'ennuyer voire même de s'isoler.

Les BU Lettres et Bouguen sont ouvertes de 8h à 22h du lundi au jeudi, 8-19h le vendredi et 9h-17h le samedi et la BU Santé de 8h à 19h et 9h-17h le samedi.

On peut aussi y réserver des salles et du matériel. Par exemple des livres d'anatomie sont disponibles en ligne et sur place !

#### **IV. BIEN - ÊTRE en PACES**

**Il faut sacrifier du temps de sommeil pour travailler plus** : FAUX, le sommeil est primordial pour la mémorisation, la concentration, la motivation, l'attention, la bonne santé... C'est donc une très mauvaise idée de sacrifier du temps de sommeil. La plupart des personnes ont besoin de dormir entre 7 à 9h par nuit, certaines personnes plus. Encore une fois, chacun est différent, l'important est de s'écouter.

Si vous vous sentez fatigué, n'hésitez pas à vous accorder une grasse matinée de temps en temps, ou même des siestes quotidiennes, qui ne doivent toutefois pas dépasser 15 à 30 minutes.

**Il faut travailler tout le temps** : FAUX ! Il est vrai qu'il faut beaucoup travailler pendant cette année et que le rythme est soutenu mais il est indispensable de prendre du temps pour soi. On vous

conseille de garder une demi journée de libre par semaine (ou 2h un jour et 2h un autre). Vous pouvez en profiter pour faire du sport, voir des proches, regarder un film ... Surtout, ne culpabilisez pas de faire des pauses et profitez à fond sans penser aux cours.

**Faire des pauses est une perte de temps** : FAUX !!! Il est contre-productif de ne faire aucune pause, car notre capacité de concentration a ses limites : entre 45min et 1h. Au delà de cette durée, notre attention se dissipe. On conseille donc de travailler par périodes de 45min/1h, et de faire des pauses de 5 à 10 minutes entre ces périodes. Au bout de 4 périodes de travail, faire une pause plus longue de 15 à 20 minutes. Ces durées sont à adapter à chacun. Il ne faut pas hésiter à bouger pendant ces pauses : aller faire un tour dehors, discuter avec des amis, ...

Lors des repas, faire des pauses plus longues de 1h à 1h30.

**Une activité physique régulière booste la concentration et la mémoire** : VRAI, c'est aussi bon pour la motivation. Il est donc important de continuer (ou commencer) à faire du sport. Sachez que le tuto organise régulièrement des footings et que le SUAPS propose de nombreuses activités.

## V. EMPLOI DU TEMPS TYPE

- **Journée type** :

- 7h : lever
- 8h - 12h : cours en amphis (prise de note, surlignage, détails importants)
- 12h-13h30 : pause déjeuner
- 13h-30 -16h : apprentissage des cours vus le matin : relecture avec fin du surlignage/fiches?/réciter dans sa tête etc..
- 16h-16h15: pause goûter
- 16h15-19h : fin de relecture des cours du matin + des cours des jours précédents si temps
- 19h-20h : repas du soir (en famille/entre amis) : ne pas rester isolé !
- 20h-22h : peut-être plus soft? relire des cours déjà vus/ faire des exercices/ faire des QCM

Si tutorat :

- 16h15-18h : fin relecture cours du matin
- 18h-21h : TUTORAT
- 21h-21h30 : repas
- Après : aller au lit ou relire quelques cours mais peu productif. Ca peut être le moment de regarder un petit épisode de série ou lire un livre

- **Semaine type** :

- Du lundi au vendredi :
  - Aller en cours
  - Revoir les cours du matin l'après midi et revoir les cours de la semaine ensuite si temps.
  - Ne pas oublier de faire des QCM et des exercices
- Le week end :
  - Revoir tous les cours de la semaine

- Revoir des cours plus anciens si temps
- Ne pas oublier de garder temps pour soi pour se détendre (famille/sport/amis)

	LUNDI	MARDI	JEUDI
7H-8H	Réveil	Réveil	Réveil
8H-12H	Cours en amphis	Cours en amph	Apprentissage <b>cours</b> <b>Lundi mardi</b>
12H-13H30	REPAS	REPAS	REPAS
13H30-16H	Apprentissage cours du matin	Apprentissage cours du matin	Cours en amph (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</b> -19H		TUTORAT (18h-21h)	TUTORAT
19H-20H	REPAS		
20H-21H	Cours déjà vus / exercices / QCM		
21H-22H		REPAS	REPAS
22H-23H	Détente puis DODO	Détente puis DODO	Détente puis DODO