



# Séance de méthodologie

Appréhender le passage vers une année PASS/LAS

**Journée du lycéen 2022**

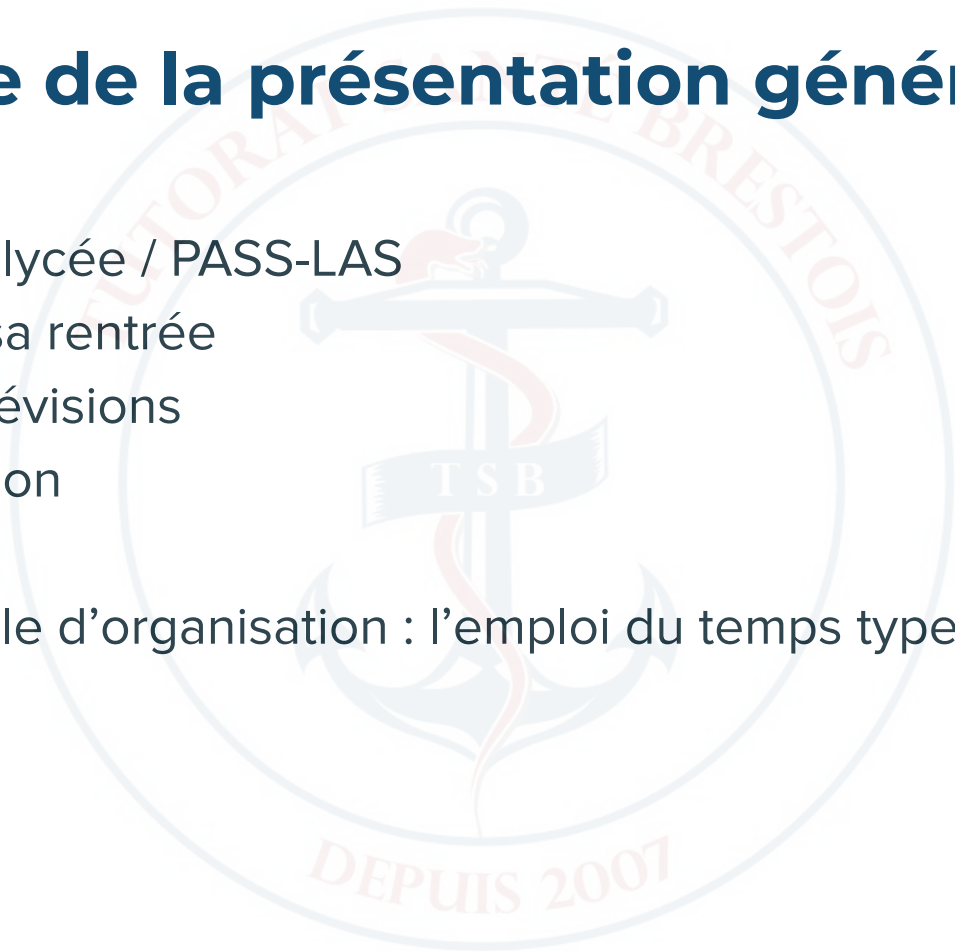
**Tutorat Santé Brestois  
2021-2022**

DEPUIS 2007



# Sommaire de la présentation générale

1. Transition lycée / PASS-LAS
2. Préparer sa rentrée
3. Cours et révisions
4. Organisation
5. Bien-être
6. Un exemple d'organisation : l'emploi du temps type



# 1. Transition lycée / PASS-LAS

	Lycée	PASS/LAS
Autonomie	Encadré par les professeurs, suivi et échéances des devoirs régulières  Personnalisé	<b>Aucun suivi des professeurs,</b> partiels de fin de semestre (+- TD)  Tuteurs et parrains sont là pour aider à prendre ses marques
Supports de cours	Cahiers, feuilles A prendre soit même	Ordinateurs, <b>prise de notes,</b> enregistrement... Cours tapés du tuto
Quantité de travail à fournir	Propre à chacun selon ses habitudes ou objectifs	<b>Travail personnel</b> >> Travail en cours <b>Régulier</b> et conséquent

# 1. Transition lycée / PASS-LAS

	Lycée	PASS/LAS
Apprentissage et supports de révisions	Exercices, devoirs, DS fréquents à chaque fin de chapitre	Partiel de fin de semestre uniquement Colles du tuto, annales, livrets d'exercices
Cours	En classe, assez encadré	En amphithéâtre (jusqu'à 600 personnes)
Organisation des cours dans l'année	Env. 8h par jour 3 Trimestres	Environ 4 à 5h par jour 2 semestres
Examen final	Baccalauréat	Partiel de fin de semestre QCMs Oraux

# 1. Transition lycée / PASS-LAS

## **Les cours**

*Les bases acquises au lycée sont **reprises** et approfondies en PASS - LAS.*

**SVT : biologie cellulaire** (cycle cellulaire, architecture de la cellule) **humaine** (fécondation, génétique, reproduction) +- glycolyse

**Chimie :** Réaction **acido-basique**, pH des solutions, **nomenclature** des molécules

**Physique :** **ondes**, radioactivité

**Mathématiques :** probabilités et **statistiques**.

**Toutes les bases nécessaires à la compréhension d'un cours seront revues dans celui-ci.  
Donc pas de gros avantage/retard selon la spécialité choisie.**

*Chaque année, des étudiants des différents bac (S, ES, L) accédaient à la PACES. Donc pas d'inquiétude pour une différence de choix de spécialité scientifique.*

# 1. Transition lycée / PASS-LAS

En bref : à la fois la suite logique et un renouvellement complet

Cours => **suite logique** du lycée, **approfondissement** des notions fondamentales vers le domaine des sciences de la **santé**.

**Bases revues** + grosse **différence d'organisation** avec le lycée.

**Une échéance** : partiel de fin de semestre (aide avec les colles hebdomadaires du Tuto et les conseils des parrains/marraines). => les notes du bac ne conditionnent pas la réussite.

⇒ Transition en douceur au début de l'année.

⇒ Travail personnel, **régularité**, adaptation mais aussi grande autonomie.

## 2. Préparer sa rentrée

### A/ Travailler son lycée

Prendre l'**habitude** de travailler, apprendre à **se connaître**. Les connaissances peuvent s'acquérir rapidement mais le plus important est la **technique de travail** (horaire de travail, type de mémoire...).

**Profiter de ses vacances malgré tout !**

#### Repérer les lieux / le campus

- les cours ont lieu dans l'amphi 500/600, à l'UFR Droit
- nous sommes à la faculté de médecine
- **Vlog du campus** : [https://www.youtube.com/watch?v=waslna\\_sD\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=waslna_sD_0) (ou directement sur la chaîne Youtube du Tutorat).



## 2. Préparer sa rentrée

### B/ Préparer sa méthodologie

#### En rencontrant des étudiants :

- Portes Ouvertes de la faculté (samedi 5 mars 2022)
- Salon **Azimut** décalé ( du Jeudi 3 mars au Samedi 2022)
- Aujourd'hui !

⇒ *conseils, différentes techniques de travail, aide à la confiance en ses choix*

#### Compléter toutes ces recherches

- Le **guide** de méthodologie
- Le **guide** du lycéen et le guide d'entrée dans les études de santé
- **Site du Tutorat** > Onglet "Tutorat" > Dans le menu déroulant





## 2. Préparer sa rentrée

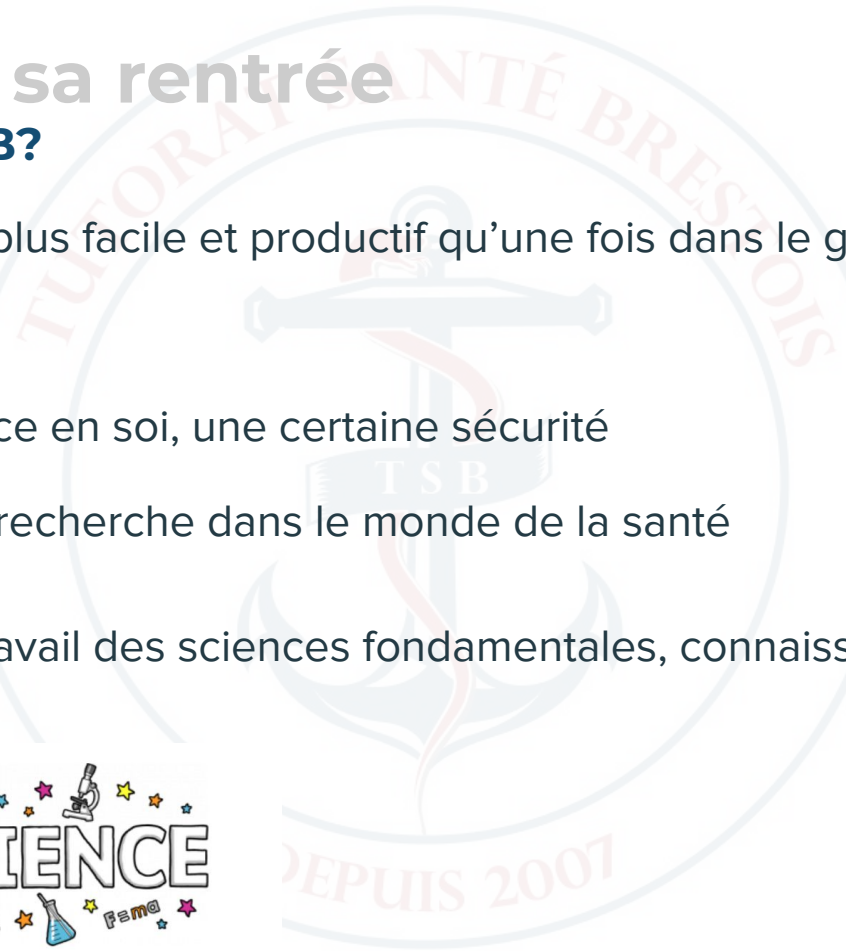
### C/ Un plan B?

Peut aider d'y penser, plus facile et productif qu'une fois dans le grand bain.

⇒ aide à se connaître

⇒ permet une confiance en soi, une certaine sécurité

- selon ce que l'on recherche dans le monde de la santé
  - paramédical
  - recherche, travail des sciences fondamentales, connaissances théoriques



## 2. Préparer sa rentrée

### D/ La pré-rentrée du tutorat

Classiquement la dernière semaine d'août. Introduction aux premiers cours de l'année.

**STAGE DE PRÉ-RENTRÉE**  
**PASS/LAS**

Au top pour la rentrée !

**Du 23 au 28**  
**août 2021**

**TOTALEMENT GRATUIT**  
**ET SANS INSCRIPTION**

- Présentation de l'UBO, du PASS, de la LAS, du Tutorat Santé Brestois
- Cours dispensés par des étudiants de 3ème année
- Séances de méthodologie
- Et plein d'autres choses encore...

Tutorat Santé Brestois tutoratsantebrestois <https://tutoratbrest.fr> [contact@tutoratbrest.fr](mailto:contact@tutoratbrest.fr)

## 2. Préparer sa rentrée

### D/ La pré-rentrée du tutorat

*Pour les plus curieux les rediffusions du live de notre pré-rentrée septembre 2021 qui a eu lieu en distanciel sont disponibles sur la chaîne youtube du Tutorat Santé Brestois.*

 <p>3:08:27</p>	 <p>2:37:10</p>	 <p>2:44:00</p>
PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Biophysique / ... 581 vues • Diffusé il y a 5 mois	PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Biophysique : ... 539 vues • Diffusé il y a 5 mois	PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Biochimie : Chimie... 493 vues • Diffusé il y a 5 mois
 <p>2:18:35</p>	 <p>3:13:09</p>	 <p>1:47:15</p>
PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Biophysique : ... 923 vues • Diffusé il y a 5 mois	PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Biochimie : ... 757 vues • Diffusé il y a 5 mois	PRE RENTREE PASS/LAS 2021 - Introduction à la... 912 vues • Diffusé il y a 5 mois

## 2. Préparer sa rentrée

### E/ Les pièges à éviter

~~Prendre de l'avance~~: pas réellement conseillé

- cours **propres aux professeurs**, sont la **seule** source à prendre en compte pour l'examen
- besoin de connaissances vues au fur et à mesure dans le semestre
- rythme des cours rapide : apprendre quelques cours n'apporte **pas vraiment d'avance**
- ⇒ quitte à travailler, **maîtriser le programme du lycée** voire celui des spé que l'on n'a pas travaillé

~~Acheter des cours tapés~~

Le tutorat fournit **GRATUITEMENT** sans cotisation nécessaire les **pdf des cours** des professeurs. Les manuels, livres, livrets d'exercices sont disponibles à la BU / ne correspondent pas au cours du professeur.

# 3. Cours et révisions

## A/ Comment se passe un cours à la fac ?

Un professeur fait le cours dans l'amphi 500, retransmis en direct (vidéo et son) dans le 600.

Les cours en amphi ne sont **PAS obligatoires**.

Mais il est **fortement conseillé** d'y assister !

- points importants
- modifications de l'année
- intéressants, cours par un spécialiste de son domaine
- et voir ses amis !





# 3. Cours et révisions

## Suivre en cours : pourquoi est-ce si important ?



Conseillé de rester attentif et surtout d'être ACTIF en cours

- écoute = première partie du travail
- le prof insiste et détaille les points importants (= plus susceptibles de tomber)
- prise de note en parallèle

⇒ Aide du support du Tutorat

- prise de note + fluotage (le fameux budget fluo)
- double explication pour un même principe : aide à mieux comprendre.

⇒ Simplement écouter ne sert pas pour retenir les petits détails. Même si on pense avoir tout retenu en sortant du cours, attention aux mauvaises surprises quelques heures après...

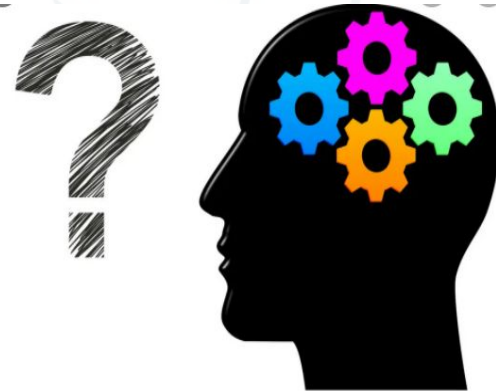
### 3. Cours et révisions

#### Travailler le cours chez soi

Quelles méthodes pour réviser chez soi ?

A vous de nous dire !

Slido ⇒ #JDL



### 3. Cours et révisions

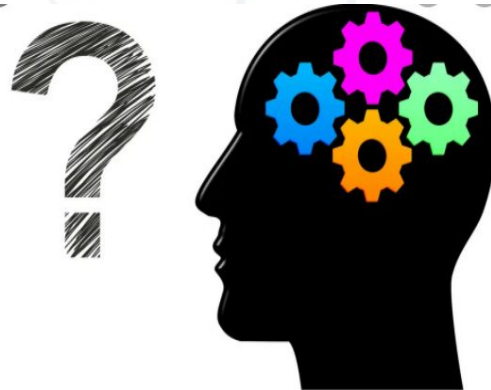
#### Travailler le cours chez soi

Il n'y a **PAS de méthode universelle**, PAS de technique miracle, PAS de secret.

La seule bonne technique, c'est la vôtre.

Une méthode **adaptée à chacun**, selon sa mémoire, ses centres d'intérêts... Il faut **essayer**, s'adapter et corriger. C'est l'une des réelles difficultés, **apprendre à connaître** et la manière dont on fonctionne et apprend le mieux.

- expliquer le cours à son mur
- flash cards
- fiches
- réécriture
- réciter





### 3. Cours et révisions

Les **points clefs** (*tout de même*) :

- la **COMPRÉHENSION**
- l'entraînement
- la révision et la répétition dans le temps



La première révision du cours est toujours plus longue : **on sort du cours, il faut comprendre** les informations et les mécanismes. Beaucoup du temps de la journée est consacré à **l'assimilation des cours du jour.**

***Les colles du Tutorat constituent un bon entraînement à distance du cours pour situer les points qui demandent un doublement des efforts et pour POSER ses questions.***

### 3. Cours et révisions

Dans le semestre les cours sont **interconnectés**, dans une même matière et entre les matières.

Un cours aide à en comprendre un autre, beaucoup de connexions se font en fin de semestre => un cours se travaille et se comprend **sur la durée**, c'est NORMAL de ne pas maîtriser un cours en deux jours

***Un semestre c'est long, donc pas de panique si on n'y arrive pas au début !***

DEPUIS 2007

# 3. Cours et révisions

## Comment rester concentré

- Prendre soin de soi
  - faire des **pauses**
  - surveiller son alimentation
  - avoir un rythme de vie et de **SOMMEIL** régulier
  
- avoir un environnement propice au travail
  - une appli typique : **forest**
  - changer de lieu



# 3. Cours et révisions

## VRAI ou FAUX ?



- 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 faut tout prendre en notes.
- Il faut tout apprendre par coeur.
- Il faut toujours aller en cours.







# 4. Organisation

Il n'existe pas qu'une seule technique de révision et d'organisation.

- feeling vs méthode des J vs programme hebdomadaire
- apprendre sur la durée vs apprentissage "all in one"



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 colles 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).

A face d'utiliser les informations dans différents contextes, elles passent dans l'implicite. Parfois, la maîtrise nous a appris les jours de la semaine ou à distinguer sa droite de sa gauche, aujourd'hui nous n'avons même plus besoin de réfléchir à ces informations.

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 amphi)  
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 :**

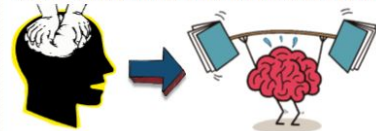
- Savoir adapter cette méthode à son avancement.
- Lors de l'accumulation de révision pour un même jour privilégier les chapitres nouveaux et/ou récents et garder les chapitres déjà révisés plusieurs fois par d'autres moments.

### LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

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

En effet, tu vas être confronté 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 60888" voire même à le rendre ludique.

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



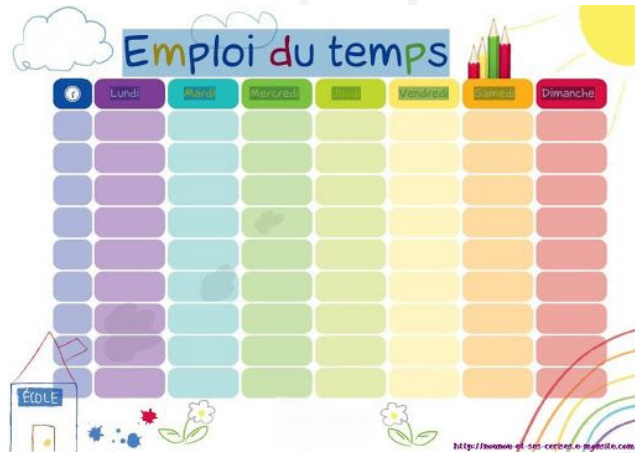
Cependant, nous insistons bien sur le fait qu'une bonne mémorisation s'accompagne obligatoirement d'une bonne compréhension en amont. Comprendre les notions, les informations et les liens qui existent entre elles fait partie intégrante de l'apprentissage et est nécessaire pour pouvoir les intégrer dans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

**Attention**, certaines techniques de mémorisation demandent de l'entraînement et de l'imagination. Renforce 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.

# 4. Organisation

- Il faut faire des fiches sur chaque cours
- Il est important d'être organisé.
- Il est préférable de travailler chez soi.



# 4. Organisation

⇒ **Les BU brestoises**

*BU Lettres  
(Ségalen)*

*BU Santé*

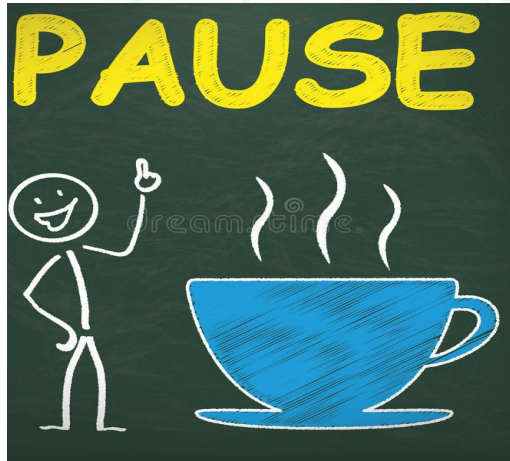


*BU  
Bouguen*



## 5. 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.
- Il est impossible d'être en couple en première année.



## 5. Bien-être

**Une année réussie = une année où on prend soin de soi +++.** Pas assez de pauses = épuisement, travail “dans le vent”

**Qualité >> quantité**

Travailler pour travailler ne sert à rien. Pour réaliser ses objectifs rien ne vaut le travail mais aussi le repos.

### **Mais comment ?**

- Pauses de 5' après un cours
- Heure de coucher maximale
- Vraies pauses repas
- Sortie sportive hebdomadaire
- Conserver une vie sociale



**⇒ Tous les moyens sont bons pour décrocher, et assurer la qualité de son travail.  
Un seul mot d'ordre : ne pas saturer (car là on va perdre du temps ;) )**

# 5. Bien-être

- La semaine bien être

## Le Tutorat et le bien-être

- Instagram



# 5. Bien-être

## L'importance de l'entourage

- Les **parents** : rôle clef (*soutien émotionnel ++*)  
⇒ but du temps parent
- **Amis** : conserver une vie sociale !!!!
  - erreur que les étudiants disent avoir fait
- **Co-PASS ou co-LAS** : traversée de la même aventure





