

Séance de méthodologie

Appréhender le passage vers une année de PASS/L.AS

Journée du Lycéen 2024

Tutorat Santé Brestois
2023-2024



tutoratsantebrestois



Tutorat Santé Brestois



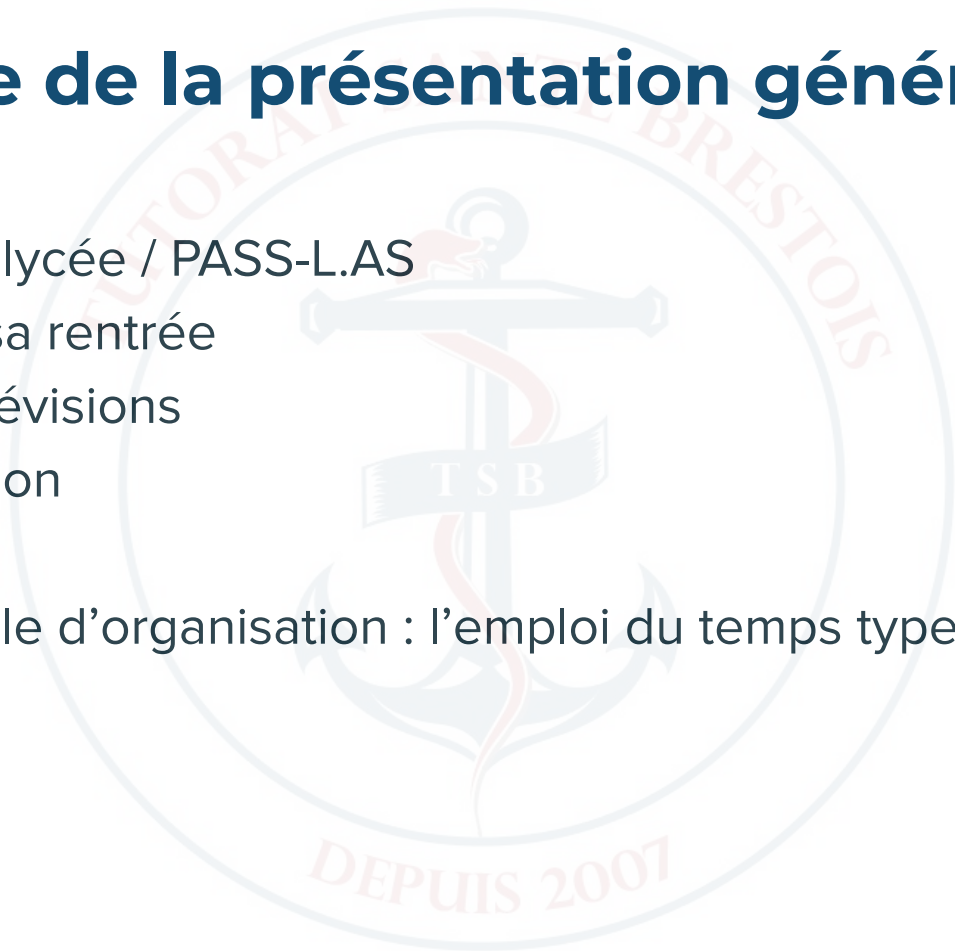
contact@tutoratbrest.fr



www.tutoratbrest.fr

Sommaire de la présentation générale

1. Transition lycée / PASS-L.AS
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-L.AS

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

1. Transition lycée / PASS-L.AS

	Lycée	PASS/L.AS
Apprentissage et supports de révisions	Exercices, devoirs, DS fréquents à chaque fin de chapitre	Partiels 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	Environ 8h par jour 3 trimestres	Environ 4 à 5h par jour 2 semestres
Examen final	Baccalauréat	Partiels de fin de semestre QCMs / Écrit Oraux

1. Transition lycée / PASS-L.AS

Les cours

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

SVT : biologie cellulaire (cycle cellulaire, architecture de la cellule), **reproduction**, **génétique** et **contraction musculaire**

Chimie : réactions **acido-basiques**, pH des solutions, **nomenclature** des molécules et tableaux d'avancement

Physique : **ondes/optique** et 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 ou retard selon la spécialité choisie, ne vous inquiétez pas.

1. Transition lycée / PASS-L.AS

En bref : à la fois la suite logique et renouveau 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 Tutorat 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** (horaires de travail, type de mémoire...).

Repérer les lieux / le campus

- Les cours ont lieu dans les amphis 500/600 à l'UFR Droit (12 Rue de Kergoat, 29200 Brest)
- Nous sommes à la Faculté de Médecine
- **Vlog du campus** : https://www.youtube.com/watch?v=waslna_sD_0 (ou directement sur la chaîne Youtube du Tutorat).

2. Préparer sa rentrée

B/ Que faire pendant l'été ?

Conseillé de profiter de ses vacances !

- Année à venir longue et intense
- Moment de se détendre, vraie coupure entre le lycée et l'entrée dans le supérieur
- Temps de découvrir Brest si besoin

Éventuellement

- Reprise des cours du lycée
- Quelques notions des spés non vues

Pour démarrer en toute tranquillité

⇒ le stage de pré-rentrée du Tutorat



2. Préparer sa rentrée

C/ Préparer sa méthodologie

En rencontrant des étudiants :

- Portes Ouvertes de la Faculté (samedi 17 février à Brest)
- Salons Azimut, Infosup et Sup'Armor
- Aujourd'hui !

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

Compléter toutes ces recherches

- Le **guide** de méthodologie
- Le **guide** d'entrée dans les études de santé
- Le **guide** des Mineures et des Licences accès Santé
- **Site du Tutorat** > Onglet "Lycée" > Dans le menu déroulant



2. Préparer sa rentrée

D/ Un plan B?

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

⇒ aide à se connaître

⇒ choix important de sa mineure en PASS

⇒ permet d'acquérir 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

E/ La pré-rentrée du Tutorat

Classiquement la dernière semaine d'août. Introductions aux premiers cours de l'année, découverte de sa nouvelle promotion, activités bien-être...



2. Préparer sa rentrée

F/ Les pièges à éviter

Prendre de l'avance : pas réellement conseillé

- Les cours **des 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**

Acheter des cours tapés des années précédentes

Des supports écrits inspirés des cours des professeurs sont fournis par le Tutorat **GRATUITEMENT** sans cotisation nécessaire et remis à jour chaque année.

3. Cours et révisions

A/ Comment se passe un cours à la fac ?

Pour les PASS, le professeur fait le cours dans l'amphi 500, retransmis en direct (vidéo et son) dans l'amphi 600. Pour le site de Quimper les cours sont retransmis en direct dans la salle A033.

Les Cours Magistraux ne sont **PAS** obligatoires.

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

- Points importants
- Modifications de l'année
- Intéressants, cours par un spécialiste de son domaine
- Et voir ses amis !



Pour les L.AS, il faudra suivre les Cours Magistraux / TD en fonction des modalités de votre licence. Les cours de l'UE Domaine Santé et de spécialités se dérouleront, eux, uniquement en distanciel.

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 notes en parallèle.

⇒ Aide du support du Tutorat

- Prise de notes + fluotage.
- 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

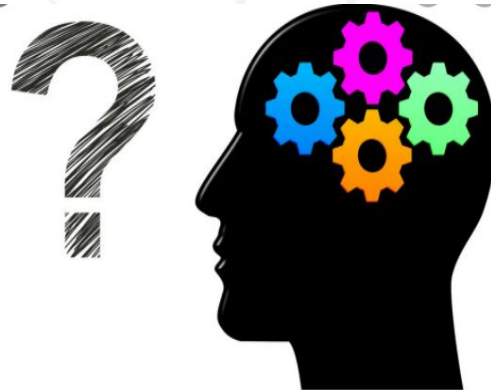
Travailler le cours chez soi ou à la Bibliothèque Universitaire (BU)

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 mieux se connaître** pour travailler plus efficacement.

- Expliquer le cours à son mur
- Flash cards
- Fiches
- Réécriture
- Récitation ...



3. Cours et révisions

Les **points clés** (*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 identifier les points importants et/ou incompris 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 cœur.
- Il faut toujours aller en cours.



4. Organisation

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

- Feeling VS méthode des "J" VS programme hebdomadaire
- Apprendre sur la durée VS apprentissage "all in one"



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.

A force d'utiliser les informations dans différents contextes, elles passent dans l'implicite.


Petits, la maîtresse 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.

Couvrez les collés et la plateforme QCM

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).




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 (→ J+30)

J0 = 1ère révision du cours (généralement le même jour que le cours dispersé 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 pour d'autres moments.

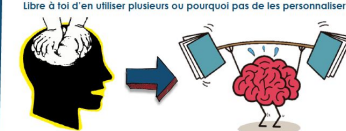
LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

On associe souvent la PASS/LAS 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 efficace ton apprentissage. Ces techniques peuvent t'aider à **contourner le redoutable "par coeur"** voire même à le rendre ludique.

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



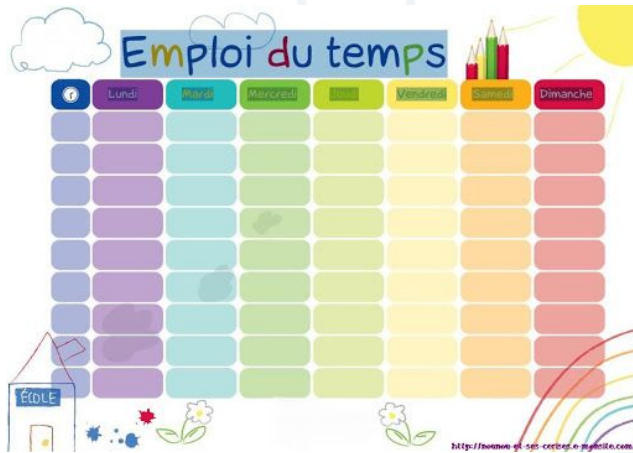
Cependant, nous insistons bien sur le fait qu'une **bonne mémorisation s'accompagne obligatoirement d'une bonne compréhension** en amont. Comprendre les notions, les informations et les liens qui existent entre elles fait partie intégrante de l'apprentissage et est nécessaire pour pouvoir les intégrer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

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 min 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

Le Tutorat et le bien-être

- Activités ludiques de cohésion lors de la pré-rentrée du Tutorat.

ex : *Jeu de piste, Footing, Animations extérieures (volley, tir à la corde, ventre-glisse...)*



5. Bien-être

Le Tutorat et le bien-être

- Instagram (les “Vendredis inspi”)
ex : Séances de sport, footings ...



balades

Les Vendredis inspi

recettes

Chaque vendredi vous retrouverez
en story de quoi vous détendre.

sport

conseils de sophrologie

et plein d'autres surprises

par les VP et tuteurs Bien-Être

Les Vendredis inspi


Ce vendredi, nous vous avons concocté des petites séances de renforcement musculaire, stretching et cohérence cardiaque. Cette petite pause active a permis à certains d'entre vous de se défouler puis de se relaxer pour repartir de plus belle pour la suite de vos révisions !



5. Bien-être

Le Tutorat et le bien-être

- Le parrainage
- La semaine de cohésion L.A.S
- La Semaine des Métiers de la Santé




JOURNÉE *Parrainage* PASS

DATE Mercredi 06 septembre

LIEU Gymnase du SUAPS
4 Rue du Bouguen, 29200 BREST

BUT Rencontrer **la** personne en deuxième année de santé en qui vous pourrez avoir **confiance** et qui vous **épaulera** tout au long de l'année !

@TUTORATSANTÉBRETOIS



SEMAINE DE *cohésion L.A.S*

SEPT 18 SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE
A BREST - APRÈS LES COURS

Soirée parrainage L.A.S
LE 21/09

Séances méthodo

Gratuit & ouvert à tous les L.A.S

Conférences par des intervenants extérieurs



5. Bien-être

L'importance de l'entourage / accompagnement :

- Les **parents** : rôle clé (*soutien émotionnel +++*)
⇒ But du temps parents
- Les **Parrains/Marraines** : étudiants de 2ème ou 3ème année de santé qui sont passés par un PASS ou une L.AS. Ce sont des personnes très bien placées pour comprendre ce que leur filleul(e) est en train de vivre.
⇒ Accompagne les étudiants, réel soutien moral
- **Amis** : conserver une vie sociale !!!
 - Erreur que les étudiants disent avoir fait
- **Tuteurs/Tutrices**
- **Co-PASS ou co-L.AS** : traversée de la même aventure en même temps



