

Méthodologie L.AS

Stage de Pré-Rentrée 2025
Tutorat Santé Brestois



Tous droits réservés Tutorat Santé Brestois ©
Toute diffusion et reproduction, totale ou
partielle, de ce document est interdite

Slido AMPHI 600



Sommaire

- I. Organisation générale**
- II. Les cours**
- III. Un plan B ?**
- IV. Bien-être**



I. Organisation générale

Objectif : Concilier la licence ET l'UE domaine santé

- La licence et l'UE Domaine santé sont aussi important l'un que l'autre
- Un mot d'ordre : organisation ++



I. Organisation générale

Comparaison entre PASS et L.AS

- Les différentes méthodes de travail entre le PASS et la licence dépendent notamment de la licence :
 - Pas forcément la même méthode entre une licence de Biologie et une licence d'Économie.
- Ne pas minimiser l'importance des TD et des TP :
 - Sont obligatoires pour la plupart et peuvent rapporter des points dans la licence.



I. Organisation générale

Comparaison entre PASS et L.AS

- Moins de support de cours -> aller en cours ++
 - Pas de cours tapés en licence, peu de cours tapés des anciennes promos donc prise de notes essentielle !
- Licence très importante -> compte pour le 1er groupe d'épreuves + essentielle si malheureusement vous n'êtes pas pris.
- UE domaine santé très important ++
 - UE Domaine Santé est plus léger que le programme de PASS mais tout de même assez conséquent car à travailler en parallèle d'une licence complète.

I. Organisation générale

L'organisation sur l'année

- La L.AS impliquant de travailler sa licence autant que l'UE domaine santé nécessite donc de se projeter sur toute l'année. Anticiper ++
- Les différentes dates importantes (en général) :
 - Partiel du semestre impair : entre mi décembre et mi janvier.
 - Passage de l'épreuve de l'UE domaine santé : courant avril/mai
 - Partiel du semestre pair : courant mai.



I. Organisation générale

L'organisation sur l'année (Exemple)



- Profiter du début d'année pour prendre de l'avance sur les cours :
 - Prendre de l'avance sur les cours de l'UE domaine santé,
 - Ne pas négliger la licence sur le début d'année (ne pas prendre de retard ++).

I. Organisation générale

L'organisation sur l'année (Exemple)

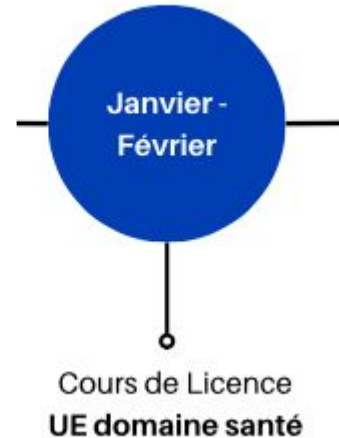


- Sur cette période :
 - Bien travailler la licence pour les partiels (la moyenne du semestre impair comptant pour le Z-score = interclassement entre les différentes L.AS),
 - Si possible, travailler quelques cours de l'UE domaine santé (Fiche, tableau récap...).

I. Organisation générale

L'organisation sur l'année (Exemple)

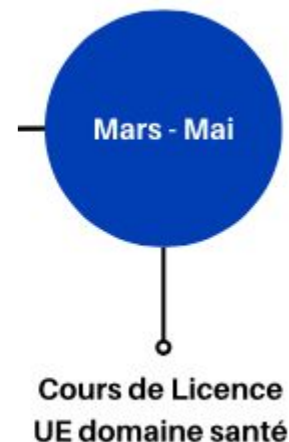
- Profiter du début de second semestre :
 - Travailler ++ l'UE domaine santé approchant à grand pas.
 - Ne pas négliger le second semestre de licence.



I. Organisation générale

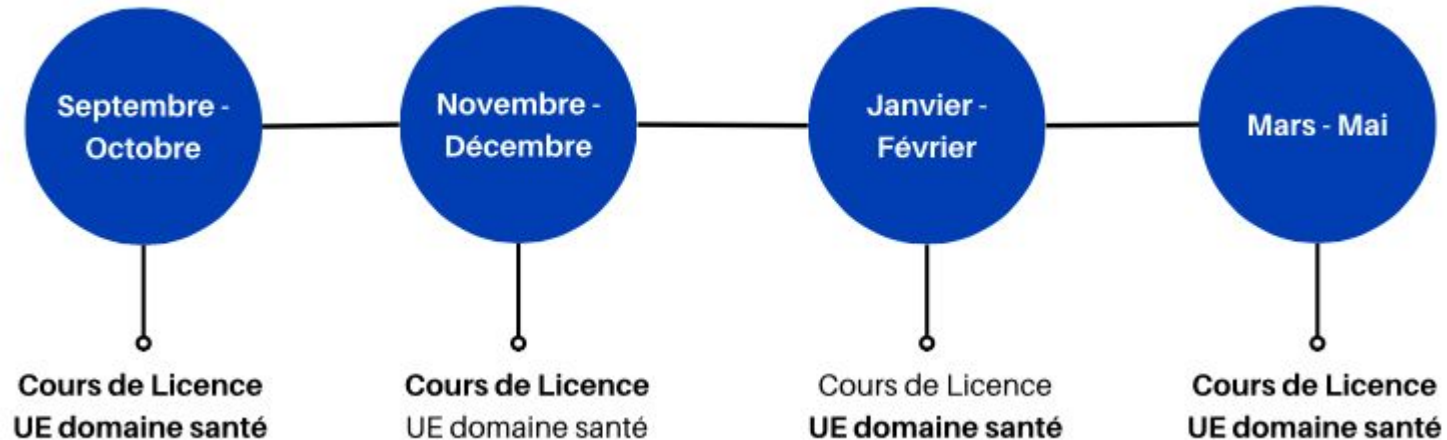
L'organisation sur l'année (Exemple)

- Sur cette période la licence et l'UE domaine santé sont à bien travailler du fait de la proximité des dates d'épreuves.
- Avec un bon travail en amont, c'est tout à fait possible !



I. Organisation générale

L'organisation sur l'année (Exemple)



I. Organisation générale

Questions à se poser arrivé(e) en L.AS pour mettre en place une méthodologie adaptée :

- A quel moment dans la journée êtes-vous le plus efficace ? Le moins efficace ?
- Quel(s) type(s) de mémoire avez vous ? -> se référer au livret méthodologie
- Êtes-vous sportif ? Avez vous des activités primordiales ?
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin par nuit ?



II. Les cours

- Faut il aller en cours en licence ?
 - Il y a peu de cours tapés en licence, il est donc préférable d'aller en cours ++.
 - C'est un paramètre à prendre en compte pour l'organisation de sa semaine.
 - Quelle méthode de travail pour la licence ?
 - Cela dépend de la licence, de la matière et de vous: méthode des J, répétition des cours, fiches/schémas, exercices...
 - Quelle méthode de travail pour l'UE domaine santé ?
 - Cela dépend de vous également : méthode des J, répétition des cours, fiches/schémas...
- > Les méthodes d'apprentissage des cours de licence et de l'UE domaine santé peuvent être similaires ou différentes!



II. Les cours

- Exemple :
 - Approche du cours : première lecture (surlignage/notes, etc)
 - Seconde relecture pour fixer les idées (fiches si besoin) : mémoire court terme
 - Consolidation des connaissances par des révisions du cours plusieurs jours après (répétitions +++): mémoire long terme

Exemple pour de la biologie pour l'UE domaine santé:

	1 fois	2	3	4	...
Intro générale	20/01	23/01	30/01		
Chromosomes	22/09	25/09			
...					



II. Les cours

Autre exemple pour de la biologie :

/!\ Ceci n'est pas une liste officielle pour l'année 2022-2023

BIOLOGIE

PROF	CHAPITRE	Cours débuté à la fac le :	Cours terminé à la fac le :	RÉVISIONS								Annales	Autre
				1 ^{ère} fois	2 ^{ème} fois	3 ^{ème} fois	4e	5e	6e	7e	8e		
BLONDEL	Introduction à la Biologie												
	Mitochondrie												
	Cycle cellulaire & Apoptose												
PERRIN	Méthode d'étude de la cellule												
	Embryologie												
MONTIER	Introduction & Microscopie électronique												
	Membrane plasmique												
	Transports membranaires												
	SEM												
	Cytosquelettes												
TALAGAS	Noyau												
	Tissus épithéliaux	E-LEARNING											
	Tissus conjonctifs	E-LEARNING											
	Tissus musculaires	E-LEARNING											
	Tissus squelettiques	E-LEARNING											
MOREL	Tissus nerveux	E-LEARNING											
	Généralités sur la gamétogénèse												
	Spermatogénèse												
	Ovogénèse												
	Fécondation												



II. Les cours

- **Quelle attitude adopter pendant les cours ?**
 - Écouter et essayer de comprendre : **être attentif +++**
 - Prendre des notes
 - Surligner les notions importantes
 - Enregistrer les cours avec un dictaphone ou un portable (/!\ certains professeurs ne donnent pas leur autorisation /!\)
- **Comment travailler les cours ?**
 - Lire
 - Surligner : les notions/mots importants, avec un code couleur
 - Ajouter des posts-it : pour mettre en valeur ce qu'il ne faut surtout pas oublier, ou les erreurs faites en colle ...
 - Réciter à l'écrit ou à l'oral (méthode qui prend du temps, bien trouver le juste milieu)
 - Faire des fiches/flashcards.
 - Faire des exos/annales pour apprendre de ses erreurs.



II. Les cours

- S'éloigner de son téléphone :
 - Appli Forest
 - Mettre en mode avion
 - Mettre dans une autre pièce
- Si on travaille sur ordi : enlever la WiFi si elle n'est pas nécessaire,
- Mettre des Boules Quies ou casque anti-bruit si besoin,
- Ne pas travailler devant une série/la télé,
- Possibilité de travailler en musique si cela ne déconcentre pas,
- **Être actif** : ne pas juste lire,
- **Faire des pauses** +++,
- Varier l'apprentissage, en changeant de matière, en intercalant des QCM ou annales.



II. Les cours

- Faut-il travailler chez soi ou à la BU ?
 - Essayer plusieurs endroits et choisir celui où on travaille le mieux.

	BU	Chez soi
Avantages	● Ambiance de travail qui motive ● Pas autant de distractions que chez soi ● Possibilité de travail avec ses amis ● Permet de séparer : boulot à la BU , repos à la maison	● En général, calme et confortable ● Pas de trajets à faire
Inconvénients	● Parfois bruyant ● Parfois trop de bavardage avec les amis ● Pas ouvert le dimanche (snif)	● Risque de s'isoler ● Plein de distractions (téléphone, internet etc.) ● Univers parfois moins motivant

II. Les cours

- **Les outils de mémorisation**

- Les moyens mnémotechniques : utilisez vos propres moyens, vous les retiendrez mieux !
 Ex : en biologie, colorant **perl's** pour colorer le **fer**
- Les codes couleurs,
- Les **fiches** :
 - Avantages : permettent d'apprendre le cours en écrivant , de cibler les points clés du cours et de mieux le visualiser
 - Inconvénients : ne remplacent pas le cours, perte de temps si utilisation à outrance
 - Adaptées pour les notions à connaître par coeur, la SSH ++, les formules de biophysique et biostatistiques ...
- Flashcards.



III. Un plan B ?

- Poursuivre la licence dans laquelle vous êtes inscrit,
- Réorientation dans une autre licence, école d'infirmier, CPGE, école d'ingénieur, etc...
- Se réorienter vers une autre licence ou une autre formation nécessite d'y penser en amont (Parcoursup),

TOUS les choix sont possibles !

Explorez les ++ pour accepter l'éventualité de ne pas poursuivre vers une filière MMOP/MR tout en faisant de votre réorientation un choix, c'est important d'y penser.

Ce n'est pas contre-productif loin de là, c'est en vous sentant en sécurité que vous diminuez le stress et que vous aurez les meilleurs résultats :)



IV. Bien être

- Sommeil



Primordial pour la mémorisation, la concentration et la santé +++

- Entre 7 et 9 heures par nuit en moyenne : écoutez-vous !
- Ne pas réduire son sommeil pour avoir plus de temps pour travailler car contre-productif,
- Faire des **siestes** si besoin :
 - Rend plus productif car restaure les capacités de vigilance et de concentration,
 - Durée idéale : 10-20 min.



IV. Bien être

- **Pauses**

- Travailler par période 45min/1h : méthode pomodoro.
- Entre ces périodes, faire des pauses de 5/10 minutes.
- Au bout de 4 périodes, faire une pause plus longue : 15/20 min.
- Faire 1h/1h30 de pause au déjeuner et au dîner.
- **A adapter à chacun.**
- Bouger pendant les pauses (ne pas rester assis à son bureau, s'aérer).
- Reposez-vous les yeux !!!! (regarder au loin pendant vos pauses etc.).



IV. Bien être

- **Loisirs et sport**

- **Se libérer une demi journée ou une soirée par semaine** au minimum,
- Sortir manger avec des amis, regarder un film, faire un gâteau, de la musique ... bref ce qui vous plait et vous détend,
- **Sport** : booste la concentration et la mémoire et permet de rester en bonne santé.
- **Ne pas culpabiliser de faire une pause +++** et profiter à fond de celle-ci sans penser aux cours.

- **Alimentation**

- Boire de l'eau
- Manger équilibré



Fin de la séance de méthodologie

- Merci à tous pour votre présence !
- N'oubliez pas que chacun a sa propre organisation/méthode d'apprentissage.
- Nous sommes là pour vous guider, vous éclairer.
- En aucun cas pour vous faire peur <3

