

Méthodologie PASS

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

Sommaire

- I. Les cours**
- II. Organisation**
- III. Bien-être**
- IV. Exemple d'emploi du temps type**

Slido AMPHI 500



I. Les cours

- **Faut-il aller en cours ?**
 - Y aller, au moins au début et dans chaque matière
 - Pour avoir les explications des profs + ce qu'ils changent dans leurs cours
 - Pour voir ce qui intéresse particulièrement les profs ("ça c'est très important")
 - Pour savoir où on est rendu dans les chapitres/EDT
 - Pour voir ses amis
- **Faut-il un ordi ou se contenter des cours imprimés/tapés ?**
 - En général, les étudiants amènent un support numérique (ordinateur, tablette...) ou ramènent leurs cours imprimés : plus pratique pour prendre des notes (explications + nouveautés dans le cours), surligner ...
 - Point positif de l'ordinateur/tablette : si nouveau cours, + rapide pour taper

I. Les cours

- **Quelle attitude adopter pendant les cours ?**

- Écouter et essayer de comprendre : **être attentif +++**
- Être actif, c'est en étant actif (lecture, écriture, surlignage) que les infos rentrent
- Prendre des notes +++
- Surligner les notions importantes
- Enregistrer les cours avec un dictaphone ou un portable
- Ne pas hésiter à poser des questions

- **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/colles/annales pour apprendre de ses erreurs (plutôt commencer les annales à la fin du semestre, car tout de suite il n'y a pas forcément d'intérêt).



I. Les cours

- S'éloigner de son téléphone :
 - Appli Forest
 - Mettre en mode avion
 - Mettre dans une autre pièce
- Si travail 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 QCMs ou annales

II. Organisation

Questions à se poser arrivé(e) en PASS/L.AS :

- 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
- Avez-vous des activités primordiales ? Sport ? Activités manuelles ?
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin par nuit ?

II. Organisation

- **Gérer son temps pour une mémorisation efficace :**
 - Approche du cours : première lecture en amphi ou chez soi (surlignage/notes, etc)
 - Relecture à la maison 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
- **Trouver sa méthode de travail**
 - Ressources : Livret de méthodologie du tuto, séance d'échanges de méthodo, parrains/marraines ...
 - Méthode de répétition : lire et relire à voix haute ou en récitant dans sa tête
 - Écrire : faire des fiches et des schémas
 - Méthode des J
 - Revoir les cours du lundi/mardi le mercredi et ceux du jeudi/vendredi le samedi, puis tout refaire le dimanche ...

II. Organisation

- **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, enlèvent certaines notions du cours
 - Adaptées pour les notions à connaître par coeur, les formules de biophysique et biostatistiques ...
- Flashcards

II. Organisation

Exemple pour de la biologie :

	1 fois	2	3	4	...
Intro à la biologie	3/09	6/09	12/09		
Tissus épithéliaux	5/09	7/09			
...					

Autre exemple pour de la biologie :

BIOLOGIE

[illegible]

II. Organisation

- **Faut-il travailler chez soi ou à la BU ?** (Bien sûr il y a d'autres possibilités)
 - Essayer plusieurs endroits et choisir celui où on travaille le mieux.

	BU	Chez soi
Avantages	● Ambiance de travail qui motive (subjectif) ● 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

III. Un plan B ?

- Se diriger vers sa mineure de PASS pour tenter ou non une L.AS ?
- Retenter la L.AS ou non via une autre licence en se réinscrivant sur PARCOURSUP ?
- Ecole d'infirmier.e, CPGE, école d'ingénieur, etc...

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.

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. Essayer de ne pas y penser au dernier moment pour prendre le temps d'y songer :-)

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 plaît 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

V. Emploi du temps type

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h-7h30	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation	Réveil + P'tit déj + Préparation
8h	Cours en amphi = nouveaux cours	Cours en amphi = nouveaux cours	Révision cours lundi et mardi = 3ème fois	Revoir anciens cours	Apprentissage cours jeudi	Apprentissage cours vendredi	Révision cours jeudi et vendredi = 3ème fois
9h							
10h							
11h							
12h	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13h	Apprentissage cours lundi	Apprentissage cours mardi	Revoir cours semaine précédente = 4ème fois	Cours en amphi = nouveaux cours	Cours en amphi = nouveaux cours	Revoir anciens cours	Relire erreurs colles
14h							Exercice QCms
15h						GOUTER	Retour à Brest + détente
16h							
17h	GOUTER	GOUTER	GOUTER	Retour chez les parents + détente/loisirs	Revoir anciens cours		
18h	COLLE	COLLE	COLLE			Revoir cours semaine précédente = 4ème fois	
19h							
20h					REPAS		
21h	REPAS	REPAS	REPAS		Exercice QCms	REPAS + REPOS	REPAS
22h	DODO	DODO	DODO	DODO	DODO	DODO	DODO

V. Emploi du temps type

- Il s'agit d'un **exemple** !
 - Certains ont besoin de prendre plus de temps de repos dans leur semaine (week-end moins chargé, plus de sport...)
 - D'autres aiment travailler très tôt le matin
 - Ou très tard le soir
 - Pour un résultat aussi efficace, et réussissent tout autant leur année !
- Il est important de **tester plusieurs méthodes** de travail, plusieurs rythmes, afin de trouver celui qui vous correspond.

Slido AMPHI 500



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
- Vous pouvez aller voir le livret méthodo qui est sur le site du tuto !