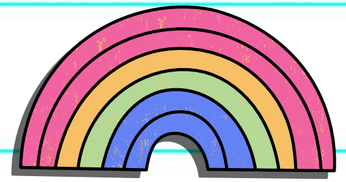
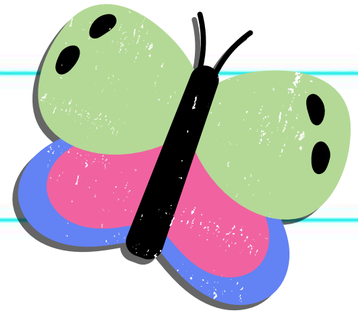
PÔLE MÉTHODO'ORAUX

Héloise, Anaïs, Anne et Jeanne



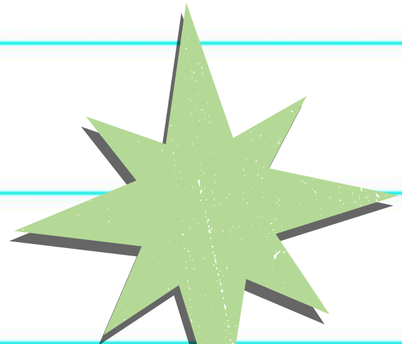




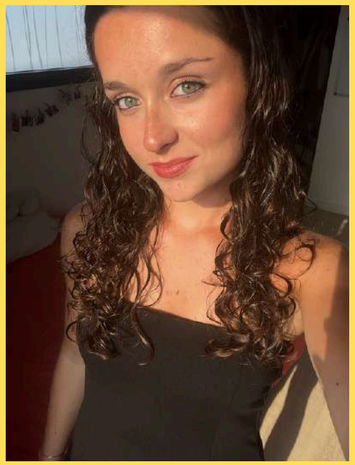
Sommaire :

- Présentation du pôle
- Les différents types de mémoires
- Présentations des différentes méthodes
- Les méthodo de vos tutrices
- FAQ





Le pôle méthodo-oraux



Anaïs LE BELLER

- M2
- PASS mineure sciences infirmières
- Méthode des J, semaine planifiée, flash cards, récitation à l'oral, ardoise
- Oral



Jeanne Abi Khalil

- M2
- LAS psychologie
- Méthode des J, semaine planifiée, flash cards, récitation à l'oral, pomodoro
- Oral



Anne EDZOA MVE

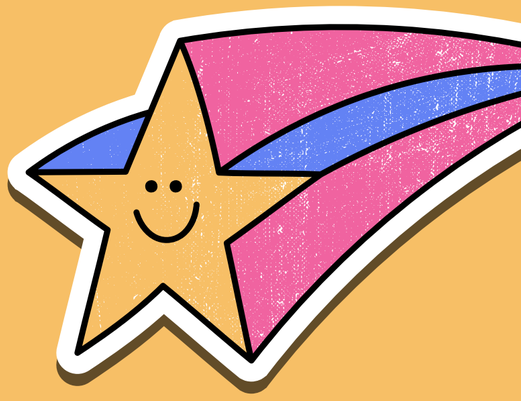
- M3
- PASS mineure mathématiques
- Méthode des J, semaine planifiée, flash cards, récitation à l'oral
- Oral



Héloïse TARJUS

- M3
- PASS mineure sciences infirmières
- Méthode des J / Flash card post-it / ardoise
- Oral

Cette année :



Pré-rentrée

Mini-exam préparatoire (PASS)

Tut'confies méthodo

Exam préparatoire S2

Exam S2

Tut'confies méthodo

Oraux

Conférences méthodo

Exam préparatoire S1

Exam S1

Tut'confies méthodo

Préparation aux oraux



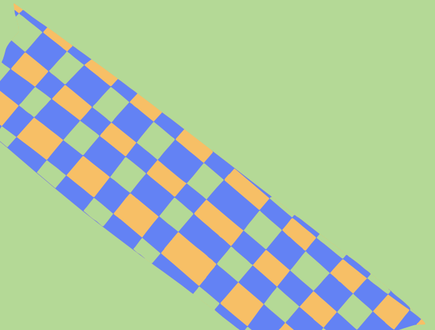
Nos prochaines interventions :

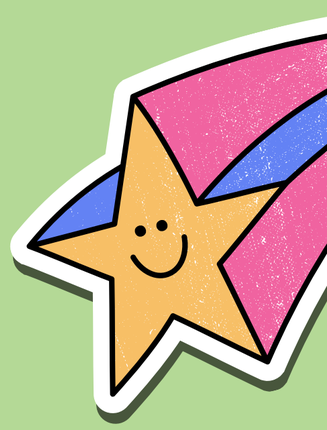
Lundi 07/09	Mardi 08/09	Mercredi 09/09	Jeudi 10/09
Carnet d'erreurs + ardoise / feuille blanche	Lecture active + fiches	Semaine planifiée + méthode des J	Flashcard + pomodoro



de 18h30 à 19h30 en visio et en présentiel

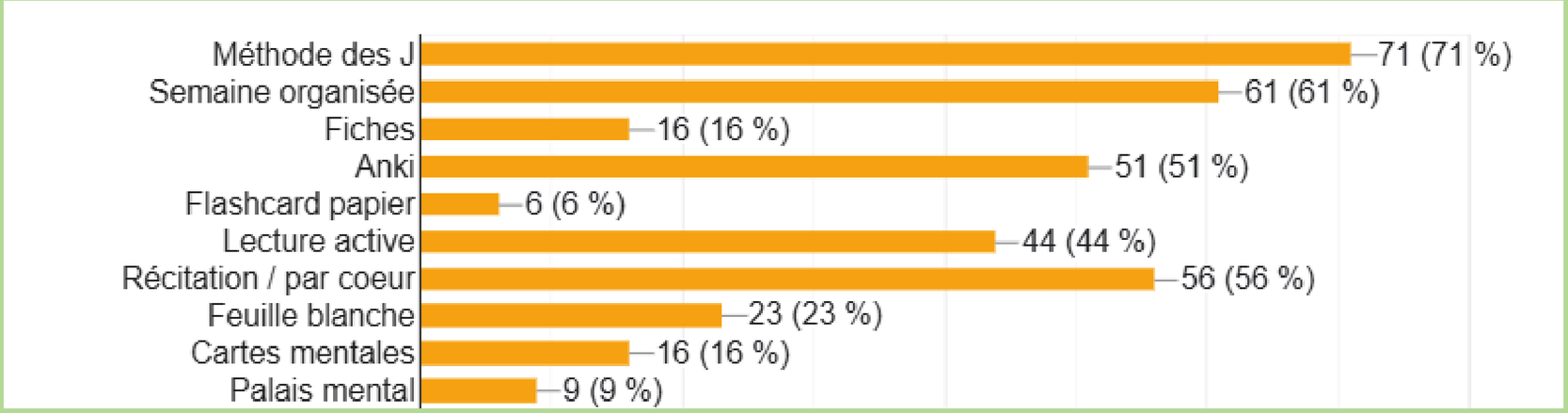
Réponses aux questions par vos anciens ?







Quelle méthode utilisais-tu ?



Quels sont les pb rencontrés avec cette méthode ?

Faire des fiches c'est bien mais mieux vaut les faire pour des cours courts

La lecture active ne fonctionne que si on est vraiment concentré

Trouver un juste milieu pour bien doser la quantité d'information présente sur les flashcard

Les Flashcards c'est trop chronophage

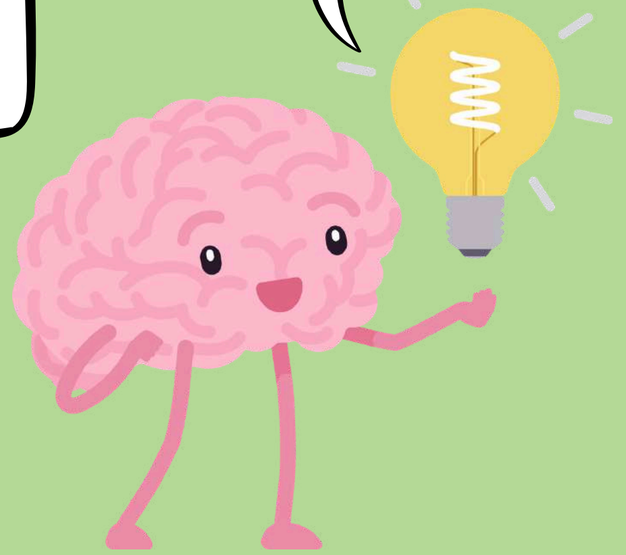
Il faut mieux réorganiser ses J sur toute la semaine sinon certains jours sont surchargés

Qu’est ce qui a fait que ta méthode a bien fonctionné ?

La répétition

Me faire un planning avec la méthode des J bien structuré comme les devoirs à faire au lycée pour me forcer à tout faire

L’assiduité

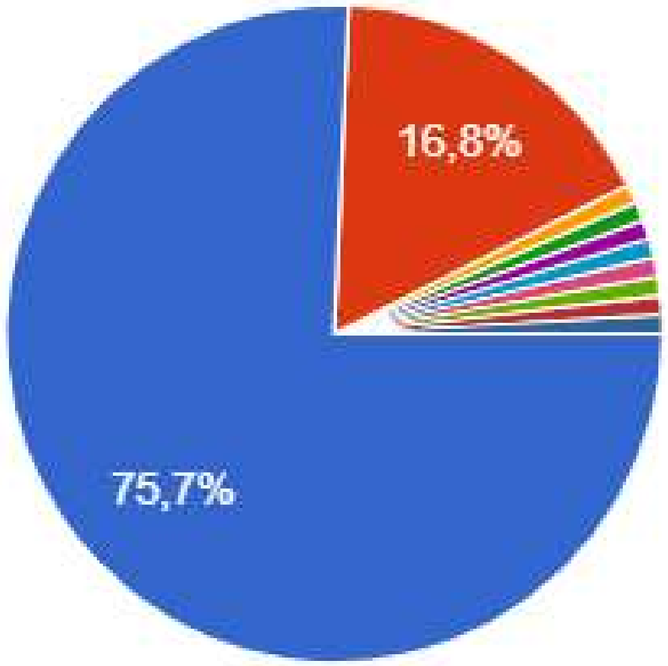


Prévoir chaque semaine une pause le week-end

Mon organisation

Les cartes mentales qui me permettaient d’avoir une vision d’ensemble du cours et des choses à retenir

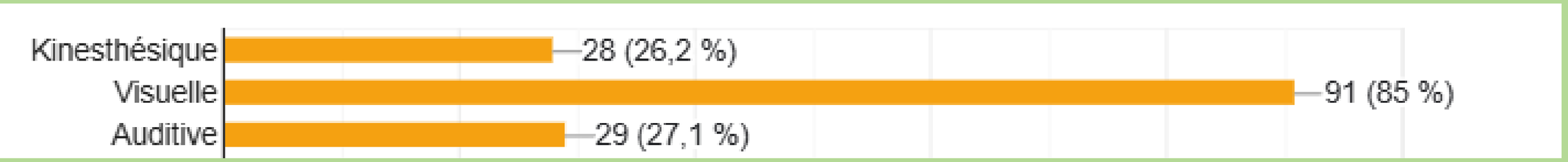
Tu es plus ?



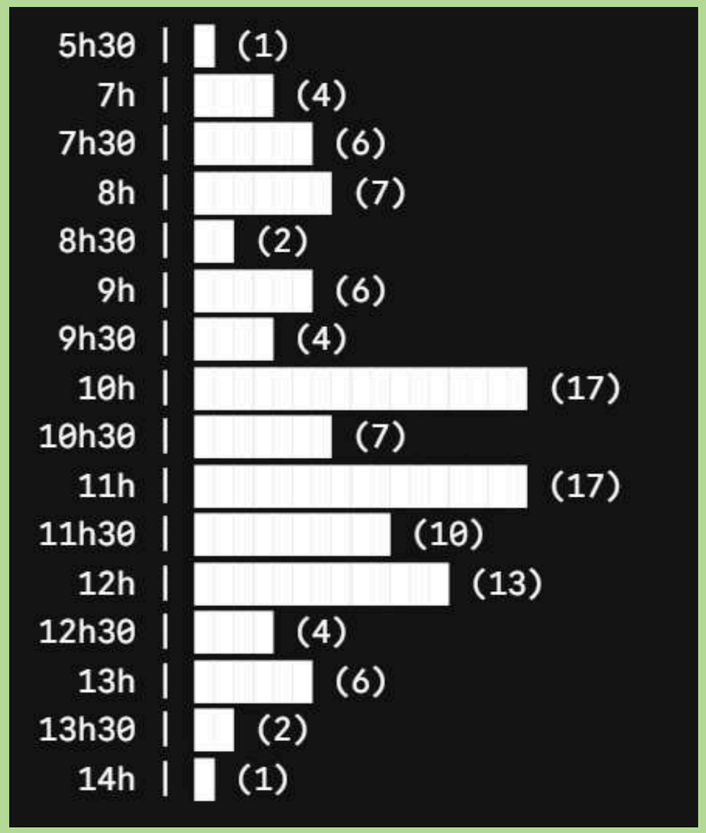
- comprendre avant d'apprendre
- Apprentissage par coeur
- Je deteste apprendre par coeur
- Un peu des deux, ça dépend énormé…
- Comprendre puis apprendre par cœur

=> Contrairement à ce qu'on pourrait penser en PASS/LAS on apprend pas QUE bêtement par coeur

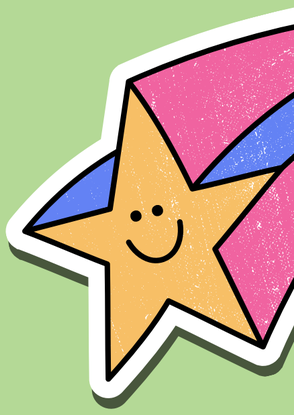
Quel type de mémoire penses tu avoir ?



Combien de temps passais tu, en moyenne à travailler par jour sans compter les repas/trajets/temps de pause mais en comptant les cours magistraux ?



Que faisais-tu quand ça n'allait pas ?



Regarder un film

Faire une sieste

Quand ça n'allait pas au début je m'acharnais puis au bout d'un moment j'ai compris que c'etait plus judicieux de faire une vraie pause pour mieux repartir

J'en parlais à mes proches

Faire une prommenade

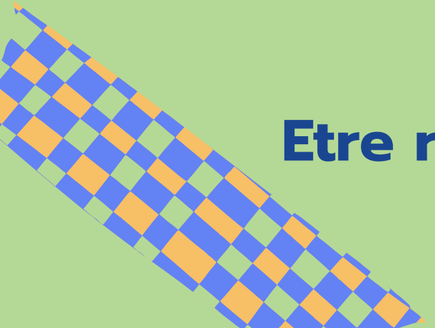
Je mangeais et j'allais faire une bonne douche

J'allais faire du sport

Quelle est / quelles sont ta ou tes plus grosses erreurs cette année ?

Ne pas faire assez de vraies pauses

Vouloir tout faire quitte à surcharger un peu trop des fois



Avoir complètement arrêté mon sport

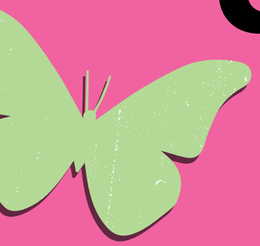


Etre resté seul dans les moments difficiles

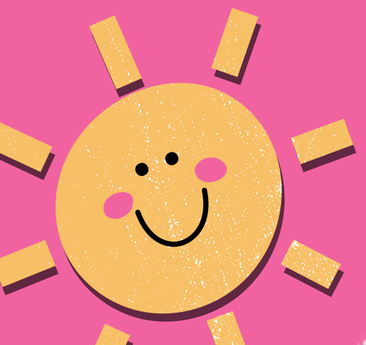
Semaine type de cours PASS

	Lun 7	Mar 8	Mer 9	Jeu 10	Ven 11
07:30					
08:30	UE1 Biochimie 08h00 - 10h00 GALIBERT Marie Dominique B03 - Amphi Marcel Simon (B02 - Amphi G (028) [298p]		UE1 Biochimie 08h00 - 10h00 GALIBERT Marie Dominique B03 - Amphi Marcel Simon (B02 - Amphi G (028) [298p]	UE4 Biostat 08h00 - 10h00 HITTI Eric B03 - Amphi Marcel Simon (B02 - Amphi G (028) [298p]	UE5 Pharmacologie 08h00 - 10h00 BACLE Astrid B03 - Amphi Marcel Simon (B02 - Amphi G (028) [298p]
09:30					
10:30	UE2 Histologie 10h15 - 12h15 BELAUD-ROTUREAU Marc B02 - Amphi G (028) [298p] B03 - Amphi Marcel Simon (	UE1 Chimie 10h15 - 12h15 COLLIN Xavier B02 - Amphi G (028) [298p] B03 - Amphi Marcel Simon (	UE2 Bio cell 10h15 - 12h15 SERGENT Odile B03 - Amphi Marcel Simon (B02 - Amphi G (028) [298p]	UE3 SHS 10h15 - 12h15 CHALVIN Théophile B02 - Amphi G (028) [298p] B03 - Amphi Marcel Simon (	UE2 Bio cell 10h15 - 11h15
11:30					UE2 Bio cell 11h15 - 12h15
12:30					

Semaine type de cours LAS psycho



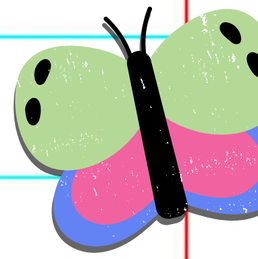




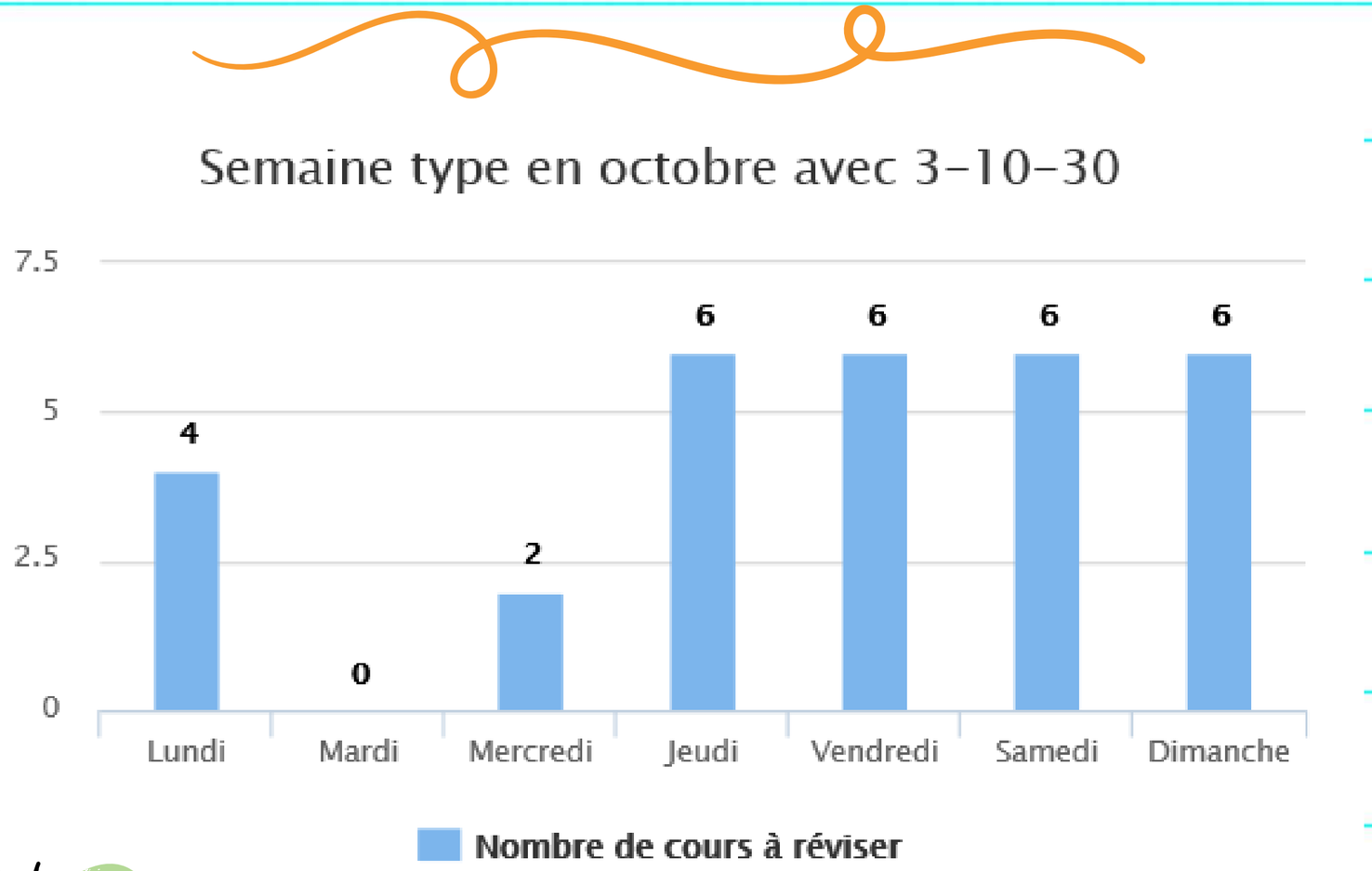
septembre 2025

	L 22	M 23	M 24	J 25	V 26
09:00	UEF3 Biologie et neurosciences TD05	UEF1 Psychologie cognitive - CM2 S1	CM2 Méthodologie disciplinaire Cognitive		
10:00					
11:00		UEF2 Psychologie sociale CM 2 LA HARPE	UEF4 Pratique en psychologie CM2 B3		
12:00					
13:00					
14:00		UEF3 - CM2 - Biologie générale et neuroscie			
15:00					
16:00		TD 05 Méthodo disciplinaire Cognitive et	anglais		
17:00					
18:00					

Les méthodes de travail

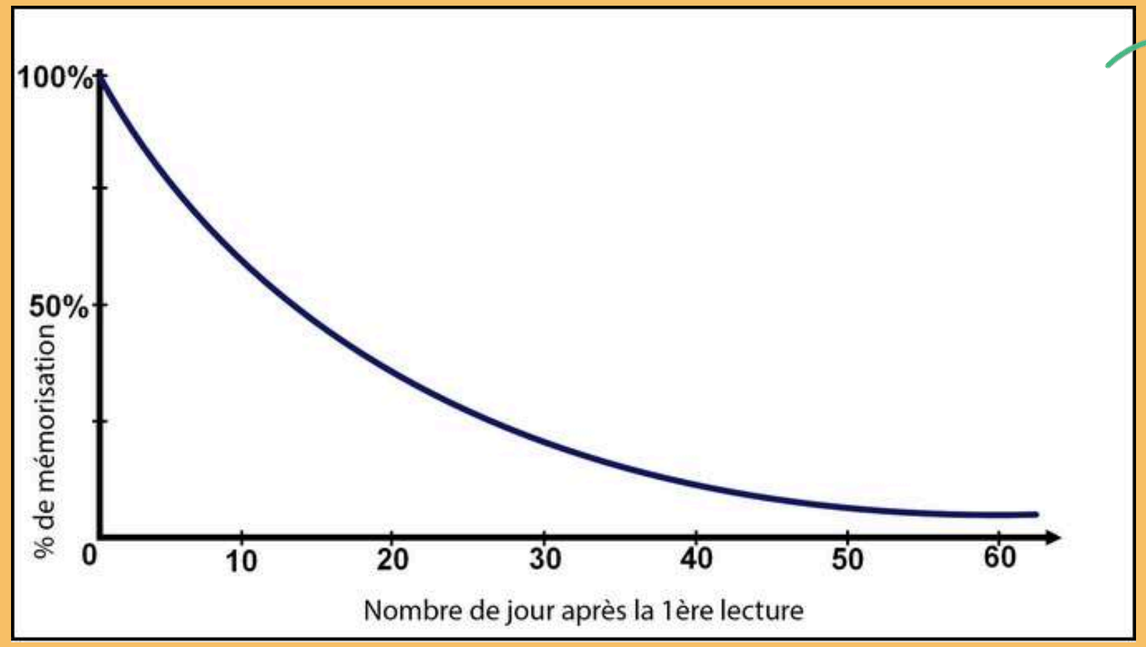


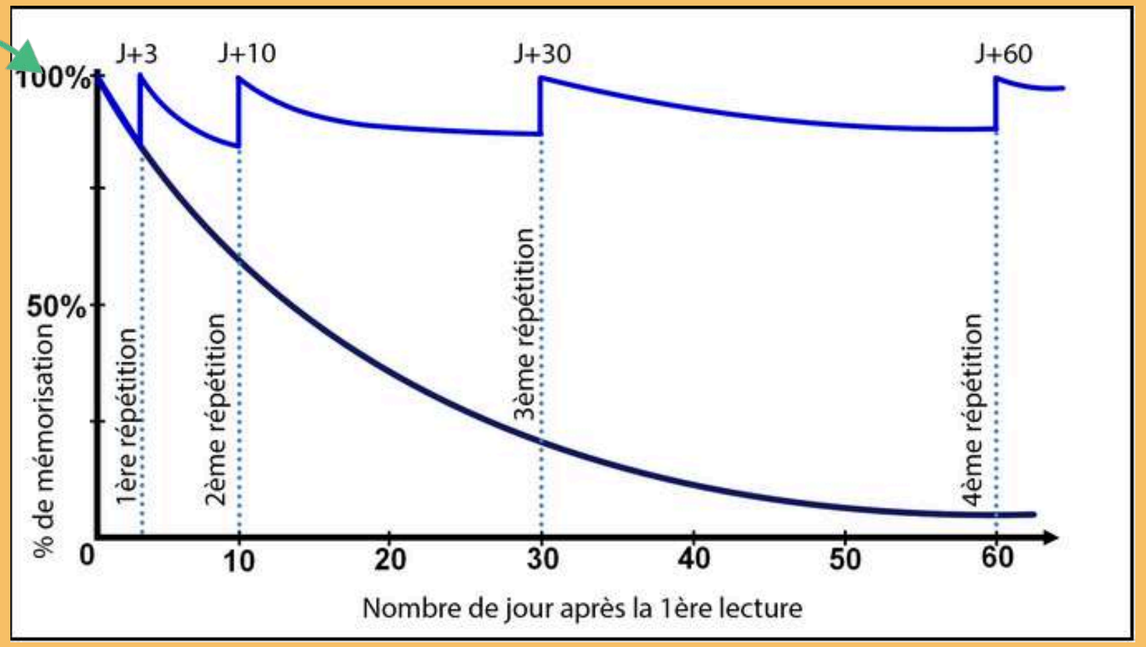
Méthode des J :



Petits tips

- Ne pas hésiter à prendre un peu de retard avec jeudi et vendredi pour rattraper sur le WE
- J60 facultatif
- Allez en conf L, M ou Me
- Quitte à réviser un cours 1J en retard, autant prendre le plus vieux


100%
50%
% de mémorisation
0
10
20
30
40
50
60
Nombre de jour après la 1ère lecture


J+3
J+10
J+30
J+60
100%
50%
% de mémorisation
1ère répétition
2ème répétition
3ème répétition
4ème répétition
0
10
20
30
40
50
60
Nombre de jour après la 1ère lecture

Méthode des J :

Semaine type en octobre avec 3-10-30

1ère semaine de cours avec : J0, J1, J3, J7, J14, J24, J42

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samdi	Dimanche
2 Histo 01	3 Histo 01	4 SHS 01	5 Histo 01 SHS 01	6 Pharma 01 Bio Cell 01	7 SHS 01 Pharma 01 Bio Cell 01	8
9 Histo 01 Pharma 01 Bio Cell 01	10	11 SHS 01	12	13 Pharma 01 Bio Cell 01	14	15
16 Histo 01	17	18 SHS 01	19	20 Pharma 01 Bio Cell 01	21	22
23 Histo 01	24	25 SHS 01	26	27	28	29

Remarque

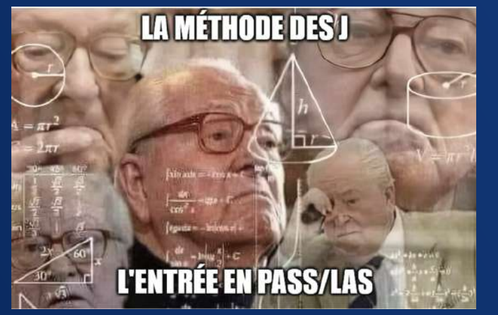
Un J : le cours ou la partie du cours vu dans la journée !

Par ex : Tissus circulant
--> Cours fait en 2/3 fois par le prof
--> chaque “partie” du cours correspond à un J, vous aurez donc **2/3 J différents pour un même cours**

Ajuster les J en fonction de vos besoin

Rattraper votre retard les week-end

Faire des J-QCM quand vs commencez à “bien connaître” votre cours !

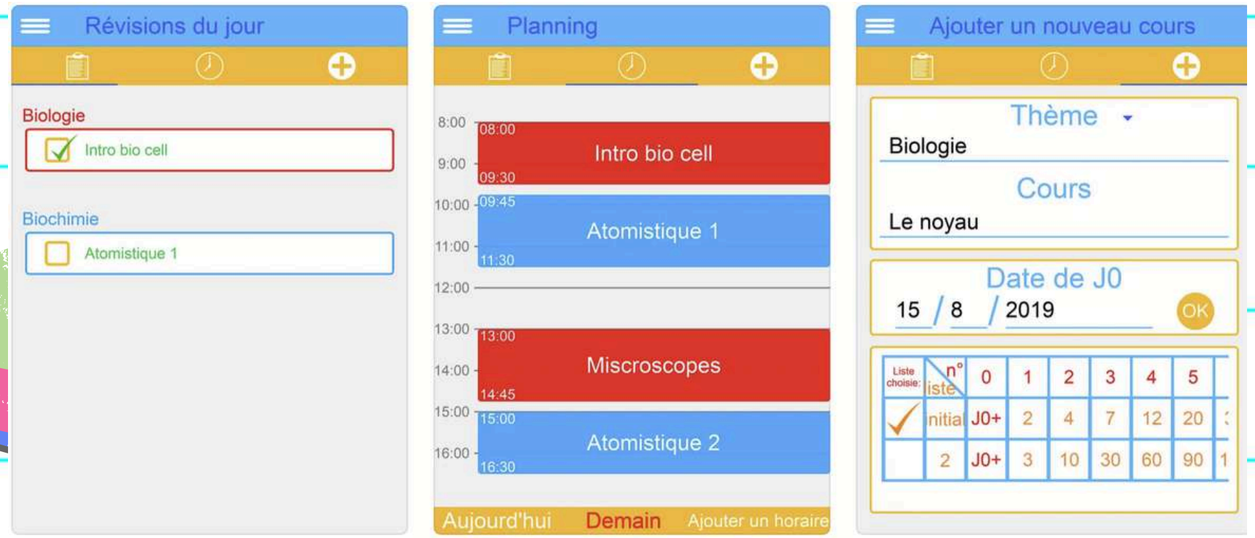


Méthode des J :

Application :

- **Puissance J**
- **Hip Hip Hip**

HipHipHip beta



Avantages

Planifier ses J

Planifier sa journée

Plusieurs mode de J selon vos besoins



Semaine planifiée

Cette méthode est pour toi si :

- tu veux **adapter ton planning** à **tes difficultés**
- tu as besoin de **plus de temps pour apprendre** tes cours, ce que tu as du mal à coupler avec d'autres méthodes.
- tu es **organisé** et **rigoureux**

Principe :

Construire **ton propre planning**, en intégrant les nouveaux comme les anciens cours à revoir, **sans rythme de révisions pré-défini**.

Désavantage :

Il faut **savoir** malgré tout **être régulier** = gérer le flux de nouveaux cours qui arrivent sans mettre de côté les anciens.

Semaine planifiée exemples :

	Cours (UE + Prof + Nom)		(N° du cours)	Date du cours	Bâton par relecture
51	Brocell Cabrillac	RI. chiant	n°8	05/10/22	☐
52	Histologie Belaud	Tissu osseux	n°7	06/10/22	☐
53	Brocell Sergent	cytosquelette part 2	n°9	06/10/22	☐
54	Pharma GOER	Intoxication pharmaco-vigilance	n°6	07/10/21	☐

QCM et difficultés

△ cours changé

→ *Pour ne pas oublier certains cours*

06 mars au 13 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00	QCMs de physique MMK Ravel	QCMs de physique Biophysique Hilti	VISIO Sciences infirmières	MMK Brochard QCMs de physique	Biophy Delalande MMK Brochard	MMK Lundi MMK hier Biophy mardi MMK jeudi	Digestif Paroi bassin œil + glandes haut app uri
12h00							
14h00	Ravel lundi dernier MMK oreille + thyro	MMK Ravel hier Biophy Hilti mat'	VISIO S.I.	MMK Brochard matin SI hier fin mbre inf	MMK hier Anglais Biophy matin	SI mercredi Biophy vendredi Annales de physique	QCM embryo QCM med KNT optique tout
16h00	Thermorégulation MMK Ravel matin	MMK bas app uri + prostate Biophy RI et interact					
18h00	Transport transmb + état matière	Suite mbre sup Relire tout optique	Bio phy hier Modelage	Bioénergétique Conf demain	MMK aujourd' Ein penis + mica fluide	Rachis Crâne	Revoir tout KNT Retard semaine
20h00	Annales de MMK	Annale de Anat	SI sem dernière app gé féminin	app respiratoire 2ème mois delg + embryo	CONF	Thorax + gêne Cardio-vasc	
22h00				lire fiches			

Mon expérience :

Une UE; une couleur de fluo sur le planning !

Jour de semaine :

- cours d'auj
- cours d'hier
- si le temps: ceux de la semaine précédente

Samedi : tous les cours de la semaine

Dimanche : MAC ou qcms le **matin,** anciens cours l'**aprèm,** détente + planning le **soir**.

Semaine planifiée exemple :

(combinée à la méthode des J)

- Cours en présentiel
- Cours appris/révisés pendant la semaine
- Anciens cours/rattrapage
  QCMs
- Conférence Tutorat/MAC (chimie & biostats)
- Activité sportive

Des petites pauses me suffisaient

Repas 45 min/1h - **8h de DODO**

A toi d'ADAPTER à tes besoins !!!



Pomodoro

Diviser le temps en intervalles

25' 5' 25' 5' 25' 5' 25'



1. Décider des tâches à accomplir avec une to-do list
2. Régler la minuterie pomodoro (traditionnellement à 25 minutes).
3. Travailler sur la tâche jusqu'à ce que la minuterie sonne.
4. A la fin du timer, pause de 5min (c'est le moment de prendre l'air ou boire un truc, **évitez le téléphone**)
5. On répète 4 fois cette session de : 25min de travail / 5min de pause
6. Au bout des 2 heures de travail, faire une pause de 15/20min

Les avis des précédents...

Avantages

- Concentration et productivité au max

-Gestion du temps

- Organisation

Difficultés

- Pas adpaté à toutes les matières

- Pression du temps

- Ne pas perdre le rythme

Apprendre à mémoriser

Méthode des listes / palais mental

1. 🏆 + …
2. 👬 + …
3. 🍀 + …
4. 🧭 + …
5. ⭐ + …
6. 🔥 + …
7. 🗺️ + …
8. ♾️ + …
9. 👼 + …
10. 💻 + …

Méthode des listes

N°1 = premier = trophée





Rajoutez des détails pour mieux ancrer l'image dans votre mémoire

Citrate = citron



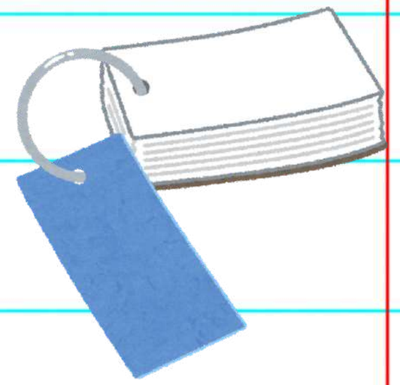
Post-it et ardoise



L’ardoise

Même principe que la feuille blanche

- Permet de faire un vrai point sur ses connaissances
- Très utile pour les tableaux, schémas (embryologie +++)
- Besoin d’écrire pour enregistrer les informations : on écrit, on efface, on recommence jusqu’à savoir par coeur)



Flashcards

- sur post it
- question au recto/ réponse au verso
- Efficace +++
- Gain de temps sur l’apprentissage
- Mémorisation active

Les fiches

Les règles pour faire une fiche:



Une fiche est une synthèse du cours et NON une copie réduite du cours

Une fiche ne dispense pas de revoir le cours, c'est une aide pour la révision

Une fiche n’est utile qu'à partir du moment où le cours a été compris



Lecture active

Principe : **Comme le dit le nom; relire son cours en étant actif !**

Surligner, souligner, annoter, marcher en lisant, lire le cours à voie haute, en suivant avec un stylos...

Cette méthode est pour toi si :

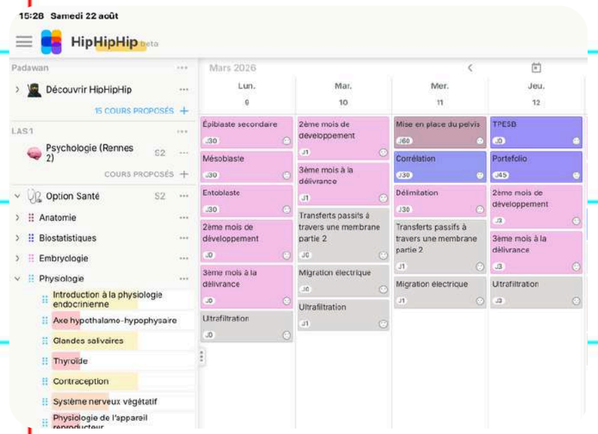
- tu aimes **reformuler** et **interagir** avec ton cours.
- tu aimes avoir des **repères** et trier **tes connaissances.**
- tu aimes **la couleur** ou **expliquer** ce que tu comprends.



Elle prend du temps et donc **Attention** à la baisse d'attention en fin de relecture ! De plus lire ne signifie pas forcément retenir le cours.
Il est parfois dur de rester concentré sur le cours

La méthode de Jeanne (LAS)

Méthode des J & semaines planifiées



- au début / à l'approche de dates clés

Flash cards



- Version papier et numérique
- répétition —> mémorisation active



Fiches pour la licence



- Feuille blanche (épurée)
- Code couleurs (dates, noms...)

Lecture active



- lire + réciter à voix haute en marchant
- avec fiches, podcast ou livrets tutorat
- changer d'environnement

QCM à fond

- Dès J0
- carnet des erreurs







Le plus important = personnaliser sa méthode en l'adaptant selon les matières et les périodes de l'année

La méthode de Anne (PASS)

Méthode des J & Semaine planifiée



Avantages :

→ organisation sur la semaine

→ régularité dans les apprentissages

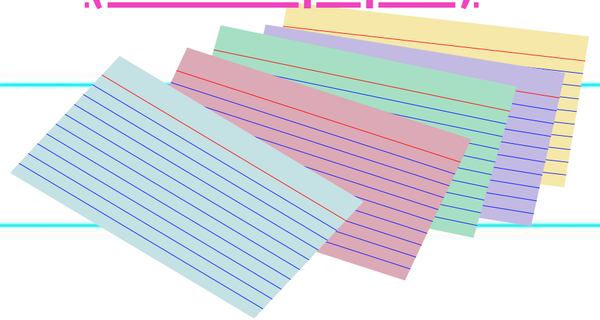
Inconvénients :

→ accumulation de cours d'où l'intérêt de moduler ses semaines !

→ rythme intense à tenir

Mes outils : Agenda (Mac) & puissance J

Flash cards (version papier)



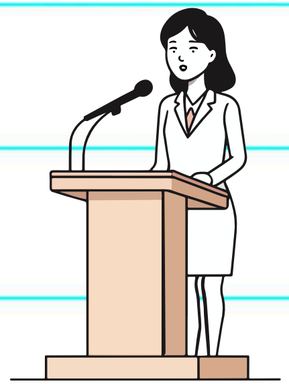
Les fiches & l'ardoise

Pour les notions difficiles et les schémas



Récitation à l'oral + Lecture active

Pour voir si je suis capable de restituer le cours, de l'expliquer et voir si je l'ai bien crompris



Méthode d'Héloïse (PASS)

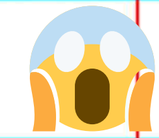
Méthode des J

14	MMR	Cou (glandes, larynx et pharynx)	21/01/25	23/01/25	25/01/25	28/01/25	04/02/25	18/02/25	04/03/25	18/03/25	01/04/25	15/04/25
15	Anatomie	Rachis	21/01/25	23/01/25	25/01/25	28/01/25	04/02/25	18/02/25	04/03/25	18/03/25	01/04/25	15/04/25
16	Anatomie	Système cardiovasculaire	23/01/25	25/01/25	27/01/25	30/01/25	06/02/25	20/02/25	06/03/25	20/03/25	03/04/25	17/04/25
17	Biophysique	Bases de l'électromagnétisme	24/01/25	26/01/25	28/01/25	31/01/25	07/02/25	21/02/25	07/03/25	21/03/25	04/04/25	18/04/25
18	Physiologie	Bases neuronales Partie 2	27/01/25	29/01/25	31/01/25	03/02/25	10/02/25	24/02/25	10/03/25	24/03/25	07/04/25	21/04/25
19	Physiologie	Bioenergétique	27/01/25	29/01/25	31/01/25	03/02/25	10/02/25	24/02/25	10/03/25	24/03/25	07/04/25	21/04/25
20	MMR	Orbites	28/01/25	30/01/25	01/02/25	04/02/25	11/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25
21	MMR	Oreille	28/01/25	30/01/25	01/02/25	04/02/25	11/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25
22	Anatomie	Ostéologie du crâne	28/01/25	30/01/25	01/02/25	04/02/25	11/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25
23	Anatomie	Appareil respiratoire	28/01/25	30/01/25	01/02/25	04/02/25	11/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25
24	Anatomie	Ropars (membres inf)	30/01/25	01/02/25	03/02/25	06/02/25	13/02/25	27/02/25	13/03/25	27/03/25	10/04/25	24/04/25
25	Anatomie	Ropars (membres sup)	30/01/25	01/02/25	03/02/25	06/02/25	13/02/25	27/02/25	13/03/25	27/03/25	10/04/25	24/04/25
26	Physique	Transferts passifs à travers une membrane (suite)	31/01/25	02/02/25	04/02/25	07/02/25	14/02/25	28/02/25	14/03/25	28/03/25	11/04/25	25/04/25
27	Physiologie	Milieu intérieur	03/02/25	05/02/25	07/02/25	10/02/25	17/02/25	03/03/25	17/03/25	31/03/25	14/04/25	28/04/25
28	Anatomie	Appareil respiratoire (pt 2)	06/02/25	08/02/25	10/02/25	13/02/25	20/02/25	06/03/25	20/03/25	03/04/25	17/04/25	01/05/25
29	Anatomie	Membres sup (Nyangoh)	06/02/25	08/02/25	10/02/25	13/02/25	20/02/25	06/03/25	20/03/25	03/04/25	17/04/25	01/05/25
30	Biophysique	Disomérie et radioprotection	07/02/25	09/02/25	11/02/25	14/02/25	21/02/25	07/03/25	21/03/25	04/04/25	18/04/25	02/05/25
31	Emryologie	2 eme mois de développement	07/02/25	09/02/25	11/02/25	14/02/25	21/02/25	07/03/25	21/03/25	04/04/25	18/04/25	02/05/25
32	Embryologie	Développement fœtal	07/02/25	09/02/25	11/02/25	14/02/25	21/02/25	07/03/25	21/03/25	04/04/25	18/04/25	02/05/25
33	Embryologie	Organogénèse de l'œil	11/02/25	13/02/25	15/02/25	18/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25	06/05/25
34	Embryologie	Organogénèse des glandes salivaires	11/02/25	13/02/25	15/02/25	18/02/25	25/02/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25	06/05/25
35	Anatomie	Appareil cardiovasculaire (suite)	13/02/25	15/02/25	17/02/25	20/02/25	27/02/25	13/03/25	27/03/25	10/04/25	24/04/25	08/05/25
36	Anatomie	Membres inf (Nyangoh)	13/02/25	15/02/25	17/02/25	20/02/25	27/02/25	13/03/25	27/03/25	10/04/25	24/04/25	08/05/25
37	Embryologie	Organogénèse des oreilles	14/02/25	16/02/25	18/02/25	21/02/25	28/02/25	14/03/25	28/03/25	11/04/25	25/04/25	09/05/25
38	Embryologie	Organogénèse de la glande thyroïde	14/02/25	16/02/25	18/02/25	21/02/25	28/02/25	14/03/25	28/03/25	11/04/25	25/04/25	09/05/25
39	Physiologie	Thermorégulation	24/02/25	26/02/25	28/02/25	03/03/25	10/03/25	24/03/25	07/04/25	21/04/25	05/05/25	19/05/25
40	Anatomie	App digestif (pt 1)	25/02/25	27/02/25	01/03/25	04/03/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25	06/05/25	20/05/25
41	Embryologie	Annexes embryonnaires	25/02/25	27/02/25	01/03/25	04/03/25	11/03/25	25/03/25	08/04/25	22/04/25	06/05/25	20/05/25
42	Anatomie	App digestif (pt2)	27/02/25	01/03/25	03/03/25	06/03/25	13/03/25	27/03/25	10/04/25	24/04/25	08/05/25	22/05/25
43	Embryologie	Anomalies de dvt	28/02/25	02/03/25	04/03/25	07/03/25	14/03/25	28/03/25	11/04/25	25/04/25	09/05/25	23/05/25

Méthode des J : tableau excel

Avantages : - vue d'ensemble
- code couleur

Inconvénient : - peut faire peur à certains



Les visios

Appel Visio avec des amis en muet

Avantages :

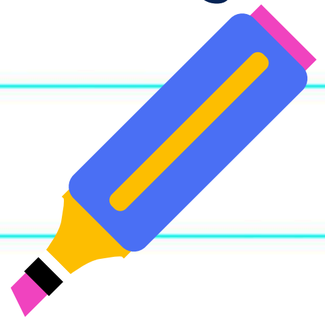
- Une dose de motivation en plus
- Partager ses conaissances en cas de questions
- Entre aide +++ en PASS



L'ardoise / tableau

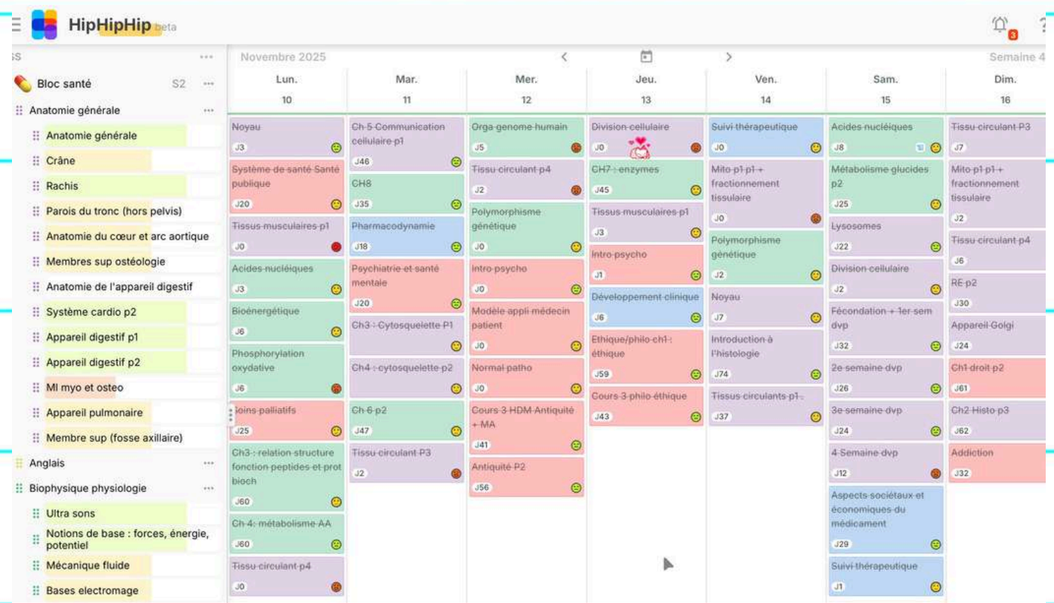
Vérifier ses connaissances tout au long de l'apprentissage du cours.

Efficace ++



Méthode d'Anaïs (PASS)

Méthode des J



Appli HipHipHip + tableur excel

Avantages :

- vue d'ensemble sur la semaine
- hyper rapide, maniable et coloré
- les J sont pré-enregistrés = gain de temps !!



Inconvénients :

- peut faire peur à certains
- besoin de rigueur
- difficile à tenir sur la durée (surtout les dernières semaines avant le concours du S1)

Discord +++



L'ardoise / tableau



Cartes Anki/flashcards

Réalisation des cartes pour:

- cours difficiles +++

(ex : radioactivité)

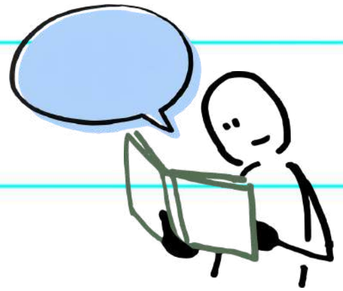
- erreurs répétitives
- Chiffres/dates
- infos niches

Quizlet

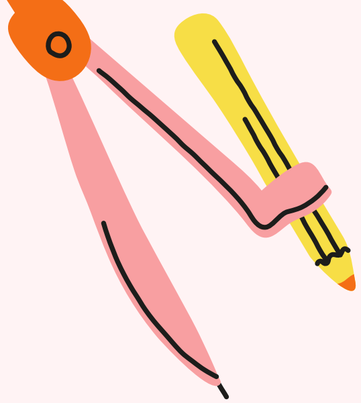
anki

StudySmarter

Récitation à haute voix









Les importants

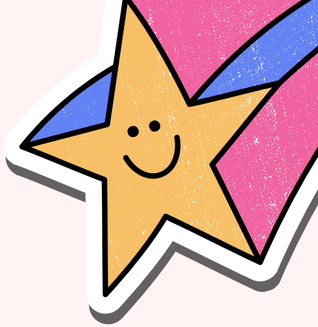




↳ QCMs

- **ANTICIPER** ce que l'on nous demande aux examens !
- Repérer les pièges
- Repérer ses lacunes
- Fixer ses connaissances
- En faire **chaque jour**
- **Tips : commencer les QCM par la fin**

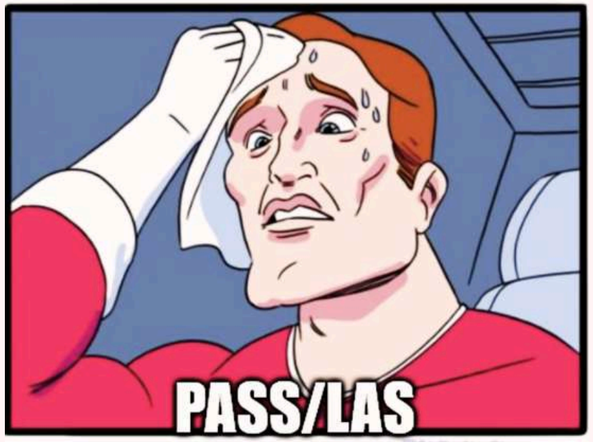
↳ Aller aux confs



- Tester ses connaissances et sa mémoire à long terme
- **L'entraînement +++**
- **Des QCM à jour, récents**
- Un peu de détente utile







↪ Sommeil



- Fixer les connaissances
- Un rythme régulier
- Faire des siestes (parfois 20 minutes suffisent)
- Au moins 6h et l'idéal c'est 8h pour un sommeil réparateur

C'est normal d'être ultra fatigué au début, c'est un rythme à prendre !

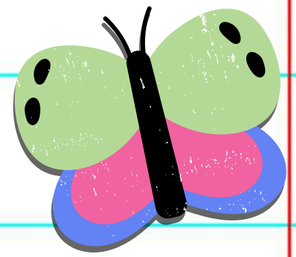
↪ Pauses



- Améliorer la productivité
- La capacité de concentration
- Effet rajeunissant sur les cellules de notre cerveau



A toi de jouer !



- mémoire visuelle
- mémoire kinésthésique/ sensorielle
- mémoire auditive

A CHAQUE MÉMOIRE
SES ASTUCES POUR APPRENDRE

Mémoire auditive

- Lis à voix haute
- Ecoute attentivement
- Enregistre-toi, réécoute-toi

Mémoire visuelle

- Parcours visuellement tes supports
- Bâtis tes plans, schémas, fiches et bilans, munis-toi d'un brouillon

Mémoire kinesthésique

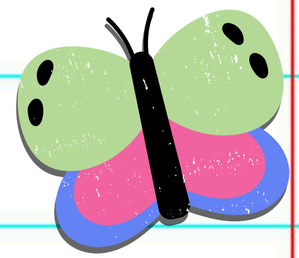
- Apprends en bougeant : marche, change de position
- Mobilise tes sens et base-toi sur ton expérience

Rappel

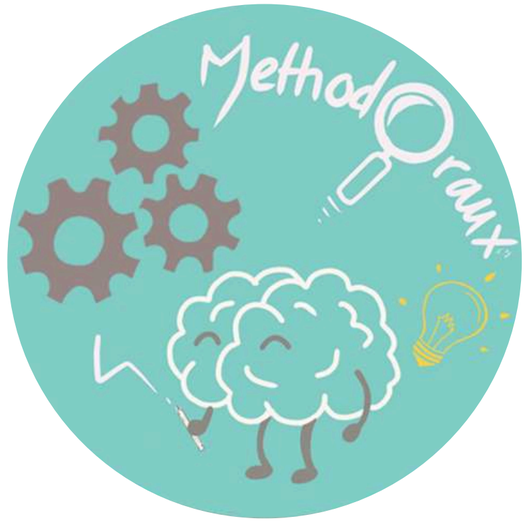
Il n'y a pas qu'UNE bonne façon de travailler, le but étant de trouver votre méthode à VOUS !

Vous avez pu le voir, chacune d'entre nous a utilisé plusieurs outils pour travailler en combinant parfois plusieurs méthodes.

Cela doit être propre à vous et à vos capacités !



Nous contacter :



@poles.tutrennais

Sur le forum

Sur la BU virtuelle dans l'onglet : pole-methodo-oraux

FAQ

