

Les méthodes



de vos Tuteurs.trices

Rappel : il n'y a ni bonne ni mauvaise méthode et il n'y a surtout pas de méthode miracle.

Vous trouverez ici de nombreuses méthodes, qui vous conviendront ou non. À vous de trouver la votre !

# Méthode des J

## Le Jour du Cours = J0

Je vais en cours, et je renomme mon cours « Matière – n°- nom du cours »

En rentrant, je note sur mon emploi du temps :

- « J1 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 3 jours
- « J2 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 8 jours
- « J3 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 13 jours
- « J4 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 21 jours
- « J5 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 34 jours
- « J6 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 55 jours
- « J7 Matière – n°- nom du cours » à la date du cours + 89 jours

Ensuite il ne reste plus qu'à faire ce qui est noté chaque jour sur l'emploi du temps (ce qui est loin d'être aisé)

## J0

À J0 : Entre 1h30 et 3h (Je prends tout le temps dont j'ai besoin).

- Je refais la mise en page des parties du cours qui ont changées,
- Je cherche à COMPRENDRE tout le cours (j'évite d'apprendre par cœur) je cherche sur internet s'il reste des choses que je n'ai pas comprises
- J'essaie de retenir des grandes lignes (un plan assez détaillé mais dont il manque beaucoup de détails)

## J1

À J1 : entre 1h et 2h (exceptionnellement plus, ex : histo...)

- J'apprends tous les détails du cours qui m'ont échappés la première fois (normalement il en reste beaucoup), et je ne laisse plus rien de coté (évidemment il y aura des choses que j'oublierai par la suite, mais au moins je prends le temps pour chaque choses)

## J2

À J2 : Entre 40 min et 1h30

- Je récite le cours, et je note toutes les choses dont je n'ai aucun souvenir sur une feuille de brouillon
- Une fois que c'est fini, je récite toutes les choses que j'ai noté sur ma feuille de brouillon

## J3

À J3 : 30 min – 1h

- Je commence par faire des qcm (les conf classées du tutorat) pendant 15 min
- Puis je récite le cours, j'écris toutes les choses que je ne connais pas, (ou alors je les surligne) sur une feuille de brouillon vierge
- Idem, je fini par réciter la nouvelle feuille des choses que j'ai oublié

## J4

À J4 : 30 min – 1h

- Je fais d'avantages de qcm,
- Je revois le cours en insistant sur les choses ou j'ai fait des erreurs en qcm
- Je note encore une fois sur une feuille de brouillon TOUTES les choses que je ne connais pas par cœur,
- Je la relis en fin de cours, et cette fois-ci je la garde précieusement pour la fois suivante dans mon cours

## J5

À J5 : 20 min – 1h

- Je fais les qcm restant
- Je repars de ma feuille de brouillon de la fois précédente pour être plus rapide,
- Je fais une feuille de résumé assez propre de toutes les choses sur lesquelles il faudra que je revienne (elle me servira de cours à partir maintenant, donc toutes les choses que je n'écris pas dessus doivent vraiment être inoubliables) (Ce n'est pas un résumé de cours !!! c'est un résumé de ce que je n'arrive pas à retenir !!)

## J6

- IDEM que J5 de manière général, mais cette fois-ci je me base uniquement sur ma feuille des choses que je ne connais pas par cœur (je relis pas le cours) pour gagner du temps

## J7 OU dernier J avant le concours

- On fait des QCM !
- Je récite ! PAR CŒUR ! La feuille qui résume toutes les choses que j'ai oublié
- Je retourne voir dans le cours uniquement si j'ai fait une erreur à un QCM et que la réponse n'est pas sur mon résumé

Pierre, Tuteur d'UE1 (PASS)

# Méthode des J

Pendant mon année de PASS, j'ai adopté la méthode des J. Elle consiste à revoir son cours à des intervalles assez rapprochés puis plus lointains pour un apprentissage dans le long terme.

Chacun peut choisir les différents jours qui lui convient, pour ma part, je faisais J0, J1, J3, J7 puis J15. A partir de J15, je revoyais mon cours quand j'avais un trou dans mon planning et quand je savais que je ne l'avais pas fait depuis longtemps.

À J0 (donc le jour de votre cours en amphi), je favorisais la compréhension du cours puis si j'avais le temps je l'apprenais.

À J1, je relisais juste le cours le matin, avant d'aller à la fac.

À J3, c'est le jour d'apprentissage du cours en détail, puis ceux qui ne rentraient vraiment pas je les mettais dans des listes sur Quizlet (c'est le même principe qu'Anki) et je les revoyais les soirs suivants. L'objectif c'était qu'à J7 je sois rendue au stade de révision et non plus d'apprentissage, donc entraînement à fond, je revoyais le cours 1 fois puis je faisais des QCMs ensuite.

Bien sûr il y a des cours plus complexes ou plus longs que d'autres donc il faut adapter son nombre de J en fonction des cours, et se lâcher du lest (parfois on se retrouve avec 5 cours à revoir + ceux du matin en une journée donc il faut réorganiser).

Sinon, j'avais une feuille où je listais tous les cours que l'on voyait au fur et à mesure des jours, je notais les jours effectués, la date, puis leur attribuais une couleur (vert/orange/rouge), ça vous donne une idée globale de comment vous vous en sortez avec chacun des cours, et permet de classer vos priorités (comme revoir ceux qui sont orange/rouge quand vous avez du temps plutôt que les cours en vert qui sont bien acquis).

Enfin, pour les cours qui demandent beaucoup de QCMs pour l'apprentissage (UE4 et chimie), j'en faisais le soir, et le matin j'allais occasionnellement un peu plus tôt à la fac pour pouvoir faire des biostats avant les cours.

## Anissa, Tutrice d'UE1 (PASS)

Perso ma méthode de travail ça a été celle des J :

J-0 : je vois mon cours je le lis je surligne des trucs importants (en gros je me fais une idée global du cours)

J-2 : je relis le cours et commence à en faire des fiches et a apprendre

J-7 : Je l'apprends et je fais des QCM en corrigeant et je note les erreurs sur un cahier.

J-14 : je reprends le cours je le revois encore. Je regarde le cahier des erreurs et je vois si j'ai pas bien compris un truc, si oui je le retaffe. Je continue les QCMs

J-30 : que des QCMs et je les corrige. Si y'a beaucoup d'erreurs je reprends mon cours et je revois

J-60 : QCM

J'utilisais un tableau pour ordonner ma méthode et je reportais sur un calendrier ce que j'avais à faire.

## Max, Tuteur de Biocell (LAS)

# Méthode des J

Pendant la semaine j'allais en cours le matin, je n'écoutais pas forcément le prof mais je m'assurais de ressortir avec un cours prêt à imprimer (propre avec des schémas).

L'après-midi je commençais par faire quelques QCM sur les cours du matin pour voir les points les plus importants puis je les apprenais jusqu'à 16h30/17h.

Après une petite pause je me mettais à apprendre mes cours passés (méthode des J) en passant très rapidement sur chaque cours car je les revoyais très fréquemment (30min-1h par cours).

Après avoir mangé je faisais des MAC (♥chimie et biostats♥) jusqu'à 21h/22h puis DODO, je n'arrivais pas à apprendre le soir donc j'ai trouvé que c'était le moment idéal pour les mac, dormir tôt pour avoir un bon 8h de sommeil m'était très important.

Le week-end je revoyais mes cours de la semaine et le reste de mes cours à revoir selon ma méthode des J en faisant beaucoup de QCM (avant de revoir chaque cours, le tout avec 3h de mac le samedi et dimanche soir). Malgré tout mes week-end étaient plus tranquilles et je m'autorisais à plus de pauses.

Jules, Tuteur d'UE4 (PASS)

## Anki et flashcards

Je suis allé à tous les cours cette année, même pour les matières à calcul parce que j'avais toujours peur de louper une info importante ou un indice sur l'examen. Au début de l'année je modifiais directement sur mon ordi mais au fur et à mesure j'ai commencé à imprimer les cours à l'avance et modifier en direct avec un crayon, j'étais du coup beaucoup plus concentré en amph.

Au niveau de l'apprentissage des cours et des révisions, j'ai principalement utilisé Anki, qui me permettait de ne pas réfléchir à quand réviser quoi. Je ne trouve pas la méthode des J pratique parce que tu revois à la même fréquence toutes les infos d'un cours (que tu peux connaître plus ou moins bien). Anki permet du coup de revoir chaque notion à la fréquence nécessaire. Par exemple, une info que tu retiens super bien dans un cours tu la réviseras moins souvent mais une info où tu as plus de mal (toujours dans le même cours) tu la reverras plus de fois (j'sp si je suis très clair).

Conseil pour créer vos cartes Anki : pour ma part c'était impossible de copier-coller chaque phrase du chapitre dans le logiciel et de les apprendre mot pour mot. En plus le format qcm permet ça, donc ce que je faisais c'est que je me posais des questions sur le cours pour connaître toutes les infos importantes.

Ex avec la biocell : pourcentage des composés dans la MP ? → réponse : 50% de protéines, 40% de lipides, 10% de glucides.

Spécificité pour les matières à calcul : passez très peu de temps sur le cours, focus sur les exos.

Spécificité pour l'anat : visualisation+++ , je me faisais des diapos-schémas que j'essayais de revoir le plus de fois possible.

QCM : faites en un max, tous les QCM du site du tut' si c'est possible, voire plusieurs fois ! C'est ça qui vous fera connaître les cours... A la fin du S1 quand je n'avais plus beaucoup de temps, je commençais même à apprendre les cours directement avec les qcm. Contrairement à d'autres je ne faisais pas de carnet d'erreur à proprement parler, mais je mettais les qcms (ceux où j'avais eu faux et ceux où j'étais pas sur) et leur correction sur Anki (à nouveau) pour y revenir plus souvent.

Niels, tuteur de Biophysique (LAS)

# Méthode des J

## METHODE HARD CORE MAJORATION GARANTIE

Hello ! Alors en ce qui me concerne j'utilisais la méthode des J que j'avais adaptée un peu à ma sauce.

J0 : première approche du cours, j'essaye de le comprendre dans sa globalité, le but ici n'est pas de tout connaître par cœur mais vraiment d'avoir saisi le sens du cours, les mécanismes etc. Je faisais par exemple des schémas, des tableaux... En gros, s'approprier le cours

J2 : on rentre dans l'apprentissage pur et dur du cours, tout en essayant d'approfondir certains points moins bien compris  
J5, J14, J30 : idem. Au fur et à mesure, on peut passer plus vite sur certaines notions bien maîtrisées et on passe facilement de 2h30 au début par cours à 1h30 à la fin.

La semaine, j'allais en cours le matin, je recommençais à bosser l'après-midi vers 13h, pause de 16h à 16h30 et de 19h à 19h30 environ. Je m'arrêtais de travailler vers 22h. Je réservais mes 2 dernières heures pour les matières à calcul ou les QCM, parce que je savais qu'en fin de journée je ne retenais plus rien et qu'il n'y a rien de mieux que des entraînements pour voir où on en est vraiment dans son apprentissage. Le vendredi soir je m'arrêtais de travailler vers 19-20h, c'était ma pause de la semaine.

Le week-end, j'essayais de revoir 3 semaines de cours : la semaine en cours, celle d'il y a 2 semaines et celle d'il y a un mois. En gros, tous mes J5, J14 et J30 étaient revus le week-end, je les revoyais pas en pleine semaine parce que on est très très vite surchargé et ça devient rapidement infaisable. Je commençais à travailler vers 7h30, pause de 12h à 13h, de 16h à 16h30 puis descendais avec mes parents au moment du repas pendant lequel je faisais des QCM/Annales. C'était un moment qui me servait un peu de "pause", ça me demandait moins de concentration que de revoir des cours et j'avais l'impression de pouvoir passer un peu de temps avec ma famille comme ça.

En ce qui concerne les matières à calcul, personnellement je n'allais pas en cours. Je les travaillais de mon côté sur les temps de cours et j'essayais d'en faire un peu tous les jours, en alternant un jour maths, un jour chimie. J'avais balayé le programme en environ 1 mois et demi, ensuite je ne faisais plus que des Annales de concours/concours blancs.

NB : à savoir que je respectais mes horaires à la lettre, j'arrivais à estimer combien de temps me prenait chaque cours à être revu environ ce qui me permettait d'organiser mes emplois du temps quasi à la minute près. Ça me demandait une rigueur de dingue mais c'est ce dont j'avais besoin pour réussir et ce qui me convenait le mieux. Après, j'ai conscience que cette méthode ne peut pas convenir à tout le monde, ne te lance pas là dedans si tu sais que ça ne te conviendra pas, ne va pas risquer le burn out avec une méthode trop "hard core" (et oui j'ai conscience qu'elle l'est de ouf).

Hélène, Tutrice d'UE1 (PASS)

# Anki et flashcards

Pour faire simple ma méthode de travail en PASS était principalement basée sur Anki. Pendant les heures de cours je faisais mes cartes que je révisais ensuite l'après midi. Le soir était réservé aux conférences classées et aux annales à partir de novembre.

Pour les matières à calcul, je faisais un maximum d'exercices le plus régulièrement possible pour être prêt pour le jour J.

## Brieuc, Tuteur d'UE4 (PASS)

Personnellement comme méthode de travail j'organisais ma journée en 3 « étapes » :

- D'abord je faisais un focus sur quelques cours en fonction de leur taille (2 à 4/5 ça me prenait généralement toute la matinée / début d'après-midi). J'essayais de les apprendre, les relire ou faire des flash cards (application anki note).
- Ensuite je révisais mes flash cards. Souvent je faisais matière par matière et j'essayais de faire 300/400 flash cards dans la journée (le chiffre peut faire peur mais ça se fait super rapidement des fois j'avais juste des questions où je devais donner un seul mot comme réponse).
- Et généralement je finissais la journée en faisant des qcm à fond... c'était super important d'en faire je trouve que ça me permettait de lire et apprendre mes cours sans le faire bêtement mais en ayant des questions en tête et savoir sur quel point appuyé quand je les apprenais.

## Imani, Tutrice d'Histo (LAS)

# Lecture Active

Pour apprendre je me contentais de lire mes cours avec toujours un stylo en main (pour surligner, faire des flèches/ annotations). Ça permet d'avoir une lecture active et de pas s'endormir sur son cours.

J'utilisais des fiches toutes faites du tutorat (pas le temps de faire les miennes).

Pour mon organisation j'ai fait deux choses en parallèle : j'ai fait les J et un tableur avec dans chaque ligne le nom d'un cours.

A chaque fois que je faisais un cours je m'autoévaluais sur celui-ci en mettant une couleur dans le tableur ( allant du rouge au vert foncé). Vers la fin du semestre il est quasi impossible de suivre les J. Je conseille donc d'utiliser uniquement le tableur à partir de ce moment ci.

Je repassais ensuite le plus possible sur les cours moins maîtrisés. J'accompagnais tout ça de beaucoup de QCM (10 pour chaque passage sur un cours) et le tour est joué !

## Louis, Tuteur d'UE5 (PASS)

# Récitation/par coeur

Pour ma méthode de travail je notais d'abord tous les cours que je devais voir dans la journée (ça permet d'avoir une vue d'ensemble sur la charge de travail), bien sur les jours où j'avais plusieurs TD à la fac j'adaptais la quantité de cours de l'option santé que j'avais à apprendre.

Je commençais en général par celui qui me paraissait le plus compliqué.

J'apprenais par coeur page par page selon 2 méthodes :

- Lorsque j'étais chez moi et qu'il était possible de parler à haute voix, je récitais ma page comme si je faisais un cours à quelqu'un (en l'occurrence mon mur). Pour cela je lisais ma page jusqu'à la connaître parfaitement puis je cachais mon cours et je récitais la page en entier. Je continuais tant qu'il y avait encore des erreurs.
- Ou alors, quand je n'avais pas la possibilité de parler à voix haute (à la BU par exemple), je lisais ma page jusqu'à la connaître par coeur puis je prenais une feuille ou je réécrivais l'entièreté de la page. (Cette méthode est + longue donc j'employais l'autre de préférence)

Que ce soit la première ou la deuxième option, il est important de savoir que cette méthode prends beaucoup de temps (il m'arrivait de rester 8h sur un même cours). Je voyais les cours seulement 2 fois dans le semestre pour les connaître parfaitement.

Il va sans dire que si vous n'aimez pas rester longtemps sur un cours et que vous avez besoin de le voir une dizaine de fois avant l'examen, cette méthode ne vous conviendra sûrement pas.

Dès que je finissais un cours je faisais le QCM directement, certains vous diront que ça ne sert à rien car le cours est encore frais dans votre tête mais en réalité ça permet de cibler ce qu'on vous demandera à l'examen et de retenir + facilement les points importants. Et en fin de semaine, le dimanche par exemple je faisais les QCM de tous les cours que j'avais vu depuis le début de la semaine pour bien ancrer les connaissances.

## Estelle, Tutrice d'Histo (LAS)

Ma méthode repose sur 3 points cruciaux :

- revoir les cours un grand nombre de fois
- ne prendre aucun retard
- beaucoup s'entraîner avec les QCM.

Dans l'amphithéâtre, mes cours étaient déjà imprimés et, tout en écoutant le professeur, je surlignais les informations importantes.

Ensuite, direction la BU (alias mon QG) où je prends le temps de bien l'apprendre une première fois. Je ré-écrivais le cours sur une grande ardoise veleda tout en me le récitant dans la tête.

Dès la rentrée, j'avais confectionné un énorme tableau excel avec tous les cours (triés par UE) et les dates allant de septembre à décembre (idem S2) ainsi je savais quel jour j'avais vu tel cours. Cela me permettait de prévoir chaque jour sur mon agenda ce que je devais réviser. Sachant que j'aimais bien faire : J0, J1, le WE (où je révisais tous les cours de la semaine minimum) et les revoir le plus possible par la suite ( Ex : j'avais vu certains cours 15 fois).

Après chaque révision de cours, je faisais 10 QCM des confs classées. Puis 1 mois et demi avant l'examen c'est annales à fond, il me semble que j'avais réussi au S1 à faire 2 tours d'annales et un peu plus au S2 (le temps de révision étant plus grand). Pour les biostats, que dire à part : entraînement régulier ! et savoir manier la calculatrice. P.S : n'oubliez pas de relire votre carnet d'erreurs si vous en avez un.

## Constance, Tutrice de Pharmaco (LAS)

## Emploi du temps :

L'organisation de votre emploi du temps est super importante sinon vous allez vite vous perdre dans tous les cours que vous avez à dispo.

- Les jours où on avait cours : je suivais l'intégralité des cours à l'exception des matières à calcul (UE4, UE6). Je prenais une grosse pause de 1h30 pour manger le midi et j'enchainais l'après-midi sur deux créneaux de 3h pour réviser chacun des cours du matin. Je travaillais un petit peu le soir (45 min-1h) pour faire des QCM ou relire un cours.
- Les Week end : 5 jours dans la semaine équivalent à environ 10 cours dans la semaine, je prenais donc 10 créneaux de 1h30 sur le WE pour revoir les cours de la semaine. S'il me restait du temps le dimanche, je revoyais d'anciens cours.

## Méthode :

Je faisais une première lecture du cours à voix haute en stabilisant puis je me récitais le cours à voix haute point par point (ex : si le chapitre était divisé en 3 parties, j'apprenais d'abord super bien la première partie avant de passer aux autres). J'apprenais mon cours tel quel, pour moi ça ne sert à rien de faire de fiches parce qu'au final toutes les infos du cours sont à apprendre.

Je sais que mon temps passé à travailler était un peu plus faible que certaines personnes mais je privilégiais l'efficacité (si je décrochais en plein milieu d'une séance de révision de 3 heures, je n'hésitais pas à prendre directement une pause de 10 min pour me remettre devant de manière super efficace juste après). Il ne faut donc pas travailler 12 heures par jour sur le premier mois et craquer à la moitié du semestre, il faut essayer d'avoir un rythme de travail régulier avec une temps de travail par jour constant durant tout le semestre.

Cependant n'hésitez pas à vous mettre au travail très rapidement, le 1er semestre est déterminant car c'est là où il y a le plus d'écart entre les étudiants au niveau des notes et c'est aussi celui qui compte le plus aussi au niveau des coeffs 😊.

## Octave, Tuteur d'UE2 (PASS)

Pour commencer, petit aperçu d'une journée type au S1:

- Aller un peu plus tôt en amphi faire des MAC (arrivée 7H30 pour 30min de MAC en gros)
- Cours en amphi le matin (sauf pour les MAC + certains cours où les profs lisent que le diapo)
- Repas let's gooooo
- Je bossais par bloc de 2h: je reprenais comme ça mes deux cours du matin donc 2 fois 2h puis je- faisais une pause
- Je reprenais les cours de la veille pour les revoir (un peu moins de 2h)
- Je faisais des MAC (tous les jours 1/1H30 de MAC)
- Manger
- Puis QCM jusqu'à ce que je dorme

### ORGANISATION DES JOURNÉES

Je ne planifiais pas mes semaines entières, et ne faisais pas la méthode des J, ça me stressait donc je planifiais ma journée le matin même, mais elles étaient stéréotypées. J'avais un tableur pour noter quand est ce que j'avais revu le cours la dernière fois et combien de fois je l'avais vu. Je devais avoir vu 3 fois un nouveau cours dans un délai d'une semaine, sachant que le samedi je revoyais tous les cours de la semaine et le dimanche ceux de la semaine d'avant.

Faites bien attention à trouver les heures où vous êtes productifs.

### COMMENT APPRENDRE

Pas de secret particulier, ça dépend. Au S1, je récitais mes cours ++ (UE2 surtout) et j'essayais de bien comprendre (UE1 et 2++), mais j'écrivais aussi, je faisais des schémas (bioch ++), des palais mentaux, des mnémos selon comment j'étais efficace. Tous les soirs des QCM +++ et je n'ai loupé aucune conf.

C'est aussi super important d'avoir quelque chose pour relire ses erreurs de QCM/conf, perso je mettais ça sur Anki.

## Charlotte, Tutrice d'UE2 (PASS)



# L'importance des QCM

Moi ma méthode de travail était assez simple. Je bossais les cours vus le matin l'après-midi même parce que c'était encore frais et que comme j'avais plus ou moins compris j'apprenais mieux et plus vite. Après avoir fini, je faisais des QCM sur le cours de la veille, je retenais mes erreurs puis je révisais ce même cours (plus rapidement car je l'avais déjà vu). Le week-end généralement je rattrapais mon retard s'il y en avait, je faisais des QCM sur les cours vu cette semaine et je repassais encore dessus. Et plus on avançait dans le semestre plus, j'essayais de revoir des cours du début du semestre.

Comme on a dû déjà vous le dire, les QCM c'est vraiment indispensable pour bien réussir et bien comprendre votre cours : si vous avez mal appris ou oublié des choses vous allez vous en rendre compte ! Vous allez aussi voir les attendus des profs et les notions qui tombent souvent.

J'avais aussi une feuille où je notais tous les cours que l'on avait vu et je cochais le nombre de fois que j'avais appris le cours. Je notais aussi les cours que je ne maîtrisais pas assez (je m'en rendais compte avec les QCM) pour pouvoir les revoir plus.

En biostats, je faisais beaucoup d'exercices car ça m'aidait à comprendre et j'ai appris toutes les formules ainsi que certaines notions par cœur (mais ça vous vous en rendez compte dans les QCM 😊). La calculatrice est aussi un énorme plus en biostats car elle va vous faire gagner de l'énergie et du temps !!

## Aubert, Tuteur d'UE4 (PASS)

La clé de ma méthode de travail c'était l'organisation avec notamment mon semainier que je remplissais chaque dimanche soir pour la semaine suivante.

Les jours de semaine, j'allais en cours le matin et l'après midi, je travaillais d'abord les cours que je venais de voir le matin puis je revoyais des anciens cours. En début de soirée je faisais souvent des MAC (chimie et bio stats) et après le dîner des QCMS.

Le WE je revoyais tous les nouveaux cours de la semaine, je me gardais du temps pour faire des QCMS, faire une pause et faire mon planning pour la semaine suivante dans lequel je notais tous les cours à revoir, mes pauses, mes QCMS ...

J'ai beaucoup travaillé avec un grand tableau velleda, des flash cards pour les molécules en biochimie et surtout beaucoup de surligneurs 😊

Pour les bio stats et la chimie, je faisais énormément de QCMS, au début avec le cours et les formules devant les yeux et au fur et à mesure je m'en détachais pour ne plus en avoir besoin.

## Agathe, Tutrice d'UE4 (PASS)

# L'importance des QCM

Ma méthode de travail consistait en une sorte de "routine" :

Après avoir vu les cours le matin, je les retapais l'après-midi histoire de pouvoir les imprimer au propre, et d'en faire une première lecture. J'essayais de faire ma 2ème lecture 2-3 jours après.

Ensuite, pour les QCMs et les autres lectures, je faisais beaucoup par rapport à mon ressenti et à ma fiche de route. Sur cette fiche, je notais tous mes cours, et je mettais un bâton pour chaque cours revu. Cela m'a énormément aidé à avoir une vue d'ensemble de mes cours ! Ainsi le weekend, je notais sur mon planning de la semaine les cours que je devais voir, soit parce que je ne les avais pas beaucoup revus, soit parce que je me sentais un peu juste dessus.

Ce qui me plaît dans ma méthode, c'est qu'elle est assez flexible, et surtout qu'elle s'adapte à mes besoins : si certains cours ont été très bien compris, je n'ai pas besoin de les revoir tout de suite et à l'inverse, un cours qui me pose problème peut être revu plusieurs fois dans la semaine.

Enfin, je ne me suis pas "limité" à cette routine, d'après moi il peut être vraiment bénéfique de varier les supports / techniques lorsque ça rentre pas : j'utilisais parfois anki pour certains cours à par coeur, je faisais des schémas sur mes vitres, je parlais à voix haute comme un prof, etc...

Toujours est-il qu'en plus de ça, les QCMs m'ont énormément aidé à apprendre et mémoriser, alors n'attendez pas pour en faire un maximum !

Gabriel, Tuteur d'UE2 (PASS)

## Répétition

Ma méthode de travail était basée sur la répétition et sur le fait de revoir le plus possible (et pas forcément le mieux possible) les cours :

- je lisais le cours en faisant ma mise en page
- je l'imprimais puis je le surlignais
- je le relisais une troisième fois en faisant des schémas sur les côtés pour expliciter (et des cartes mentales/fiches pour ce qui est nécessaire type métabos), ce qui est utile +++ pour UE2

Ce qui fait 3 lectures = c'est déjà beaucoup pour une première fois !

À la fin de tout ça, je faisais directement des QCM pour bien vérifier ma compréhension ++

Pour revoir mes cours, je prenais une feuille blanche ou un carnet (+++ carnet pour les révisions) et je notais toutes les infos du cours que j'avais totalement oublié de la dernière fois (ce que j'avais l'impression de n'avoir jamais vu/flou) ou les trucs de par coeur pur qui partent vite (exemple : classifications d'histo)

À la fin de la lecture du cours en question, je relisais la feuille d'oubli, et bonus : à la fin de la journée, relire toutes les feuilles (faisable surtout aux révisions ou il ne vous restera potentiellement que quelques post-it par cours !)

Pour les trucs de par coeur pur, je faisais des quizlet dans le bus/le midi etc, normalement si vous cherchez classifications + type de tissus sur quizlet les miens sont encore dispo (et je vous invite à en faire de nouveaux !)

Anna, Tutrice d'UE2 (PASS)

# Conseils

- Varier les méthodes (lire dans sa tête/à voix haute, écrire/recopier, surligner/souligner, QCM, flash cards, Quizlet, schématiser (surtout en anat)...)
- Bien regarder toutes les capsules vidéos
- QCM ++++ et fiches erreurs
- Suivre le planning du tutorat et aller en conf
- Rythme régulier 8h - 22h/23h, bien dormir, bien manger et sortir s'aérer tous les jours au moins 15min

## Marion, Tutrice d'Anat (LAS)

- Travailler la majeure plutôt le soir après le repas, c'est à ce moment là que je préparais les TDs ou faisais mes fiches de révision. Ça permet de faire du travail plus 'chill' après une grosse journée tout en étant efficace.
- Faire les annales de la majeure, c'est souvent les mêmes styles de questions qui tombent.
- Commencer à travailler les cours de santé dès la rentrée, il y en a énormément et c'est très long à apprendre par cœur. Après les vacances de la Toussaint on se retrouve très vite débordé par les exams de la licence donc on ne peut plus consacrer autant de temps à la santé.
- Trouver un bon groupe d'amis avec lesquels se partager les vidéos de santé qui sont souvent une perte de temps. Et après tous le monde partage les notes des cours qu'il a regardé.

## Lucie, Tutrice d'Anat (LAS)

Ne pas oublier de bien manger, bien dormir, et prendre des pauses !

Pour ma part je travaillais de 6h30 à 19h30 ensuite je mangeais et j'allais dormir (ou alors je faisais un peu de piano) j'écoutais les cours de Caubet sur le trajet de la Fac, Je prenais une Pause de 45 min le midi pour manger, parfois une heure, et 15-30 min au milieu de l'après-midi pour manger ou faire un peu de muscu.

J'avais une pause pour faire du sport d'une heure le samedi matin en plus.

Et je ne travaillais pas le dimanche après 17h, pour bien finir la semaine

Il ne faut surtout pas hésiter à prendre le temps de faire des schémas, surtout en début de semestre, quand on a plus de temps, parce que le par cœur s'oublie plus vite je trouve (notamment pour le métabolisme en bioch).

## Pierre, Tuteur d'UE1 (PASS)

Horaires de travail : très loin d'être un modèle, si je devais refaire ma PASS, il faudrait que je sois bcp équilibré dans mes horaires de sommeil. Bossez aux moments où vous êtes le plus efficace, personnellement je suis bcp plus concentré le soir et c'était impossible pour moi de me lever à 7h en période de révision (je pouvais commencer à 10-11h et finir vers 2h).

Loisirs : tout le monde vous le dira, mais c'est très important de se garder du temps pour faire autre chose. Vous pouvez continuer à voir votre famille, vos amis, à jouer d'un instrument, à faire du sport, du moment que vous arrivez à gérer à côté. Personnellement je rentrais tous les WE chez mes parents et je ne bossais pas ces soirs-là, ça me faisait une coupure dans la semaine sinon j'aurais pas tenu l'année à rester cloîtré dans mon appart à Rennes

## Niels, Tuteur de Biophysique (LAS)

Encore une fois, il n'y a pas de méthode miracle, la liste des méthodes ci-dessus est loin d'être exhaustive. La bonne méthode sera celle qui vous conviendra à vous, c'est désormais à vous de la trouver. Le mois de Septembre vous permet justement d'essayer plusieurs méthodes, plusieurs horaires de travail, plusieurs lieux de travail... tout ça dans le but de trouver ce qui sera le plus efficace pour vous.

N'hésitez pas à consulter les ressources du pôle Méthodo'oraux, à demander conseil autour de vous : à vos parrains/marraines, à vos Tuteurs/Tutrices, au autres PASS et aux autres LAS.

En espérant que ce recueil de méthodes et de conseils a pu vous être utile, plein de courage à tous !

