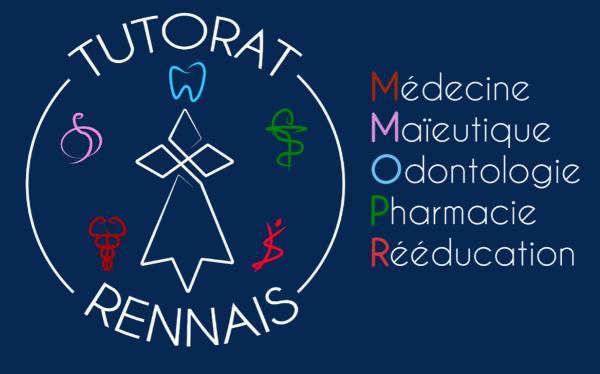
LE GUIDE LYCÉEN



"Ce n'est pas en PASS qu'on prépare son PASS" Philosophe anonyme

Il y a beaucoup à gagner en préparant sa première année en terminale. L'organisation et la motivation sont les facteurs principaux de réussite. La notion de "facilités scolaires" est une part négligeable dans le bon déroulement de l'année. C'est pourquoi, arriver à la fac avec une méthode de travail définie, une connaissance du programme et des attentes des professeur.e.s lors de l'examen, est primordial pour le bon déroulement de l'année. Nous allons donc aborder ici des points d'organisation pouvant être anticipés en terminale et qui seront du temps gagné lors de votre rentrée en septembre.

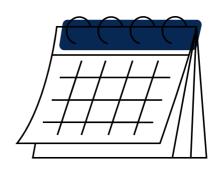
SOMMAIRE

•	Les Dates Clefs de la première année	p.3
•	La Pré-rentrée	p. 4
•	Le Programme	p.6
•	Trouver sa Méthode	p.7
	 Les différentes Méthodes 	p.8
	 Le lieu de travail 	p.11
	 Organiser son temps 	p.12
	 Apprendre à faire des pauses 	p.13
•	Le TUTORAT	p.14
•	FAQ	p.16

Avant-propos : toutes les informations contenues dans ce guide sont valables aussi bien pour les **PASS** que pour les **LAS**, pour les étudiant.e.s de **Rennes** ou des **Antennes** (St-Brieuc, Vannes, Lorient, Pontivy)



LES DATES CLEFS DE LA PREMIÈRE ANNÉE



Le début de l'année commence en **août** avec la **pré-rentrée** du Tutorat. Elle se déroule en général la dernière semaine des vacances scolaires.

Après un premier mois de travail acharné, le **mini-examen blanc** est la première occasion de tester vos connaissances. Le but est de tester l'efficacité de votre méthode de travail.

L'entraînement suivant est le « vrai » **examen blanc**. Il est organisé durant la semaine suivant les vacances de la Toussaint (qui devront se transformer pour vous en semaine de révisions). À un mois de l'examen, les résultats sont plus représentatifs et vous permettrons de vous préparer à la dernière ligne droite.

Vous serez alors fin prêt.es à affronter l'Examen du premier semestre.

• • • • • • • • • • • • • •

Le deuxième semestre a une organisation assez similaire au premier, avec un **examen blanc** planifié au retour des vacances de Février.

La différence notable se trouve dans l'ajout du (ou des) contrôles continus et examens de la mineure que vous aurez choisie.



LA PRÉ-RENTRÉE

> Qu'est-ce que la pré-rentrée ?

La pré-rentrée est une semaine organisée par le Tutorat Rennais.

Elle a lieu durant la dernière semaine d'août et est destinée aussi bien aux PASS qu'aux LAS.

Une participation de 20€ est demandée afin de financer la mise en place de la semaine.

> Où se déroule-t-elle ?

La pré-rentrée se déroule en présentiel à la Fac de Santé de Rennes. Concernant les étudiants en antennes, nous leur proposons de suivre certaines parties en distanciel (les cours, FAQs et conférences des pôles).

Cependant ils n'auront pas accès aux échanges avec les parrains/marraines ou les tuteur.trice.s puisque cela se passe sur les temps de pause sur le campus.

> Pourquoi faire la pré-rentrée ?

Cette semaine vous permet de **rentrer dans le rythme** plus facilement et d'aborder l'année en ayant déjà acquis des repères. Vous vous **familiariserez** avec les locaux de la fac, avec le format des cours et le vocabulaire spécifique. Vous aurez l'occasion de **rencontrer** les étudiant.e.s du Tutorat et d'établir des liens avec les étudiant.es de votre promo.

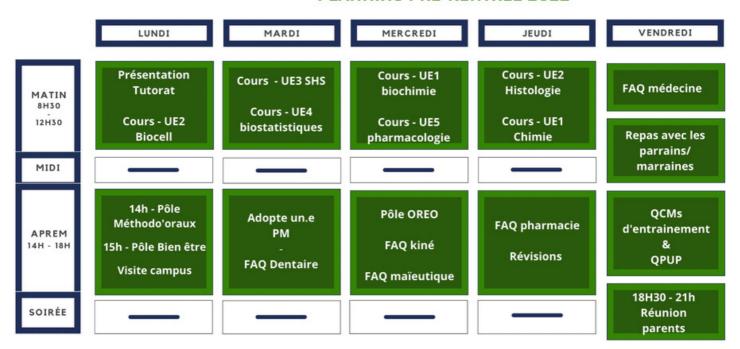
> Au programme :

- Présentation du Tutorat et du déroulement de l'année
- Conférences des pôles : méthodo-oraux, santé bien-être, OREO
- FAQs sur les différentes filières avec les étudiant.e.s d'années supérieures
- Rencontre avec certain.e.s enseignant.e.s qui viendront se présenter
- Introduction aux cours du ler semestre par nos tuteurs.trices
- Entrainements aux QCMs

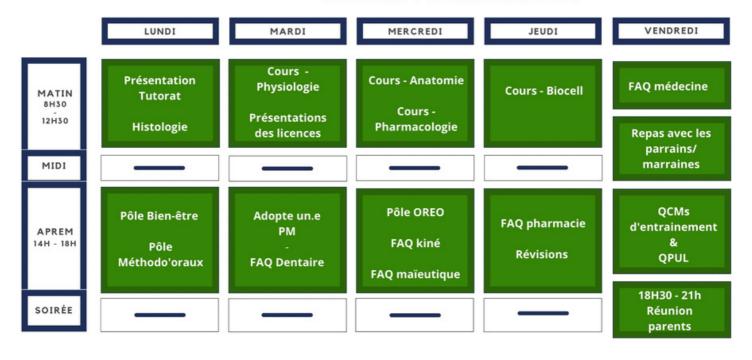


Emploi du temps de la pré-rentrée 2022

- PASS -PLANNING PRÉ-RENTRÉE 2022



- LAS -PLANNING PRÉ-RENTRÉE 2022





LE PROGRAMME DU PREMIER SEMESTRE

POUR LES PASS :

- UE1 Chimie, Biochimie
- UE2 Biologie cellulaire, Histologie, Embryologie
- UE3 Sciences humaines et sociales
- UE4 Biostatistiques
- UE5 Pharmacologie
- Projet professionnel
- Anglais

POUR LES LAS:

Enseignements de la licence + **option** santé qui comprenant :

- Anatomie générale
- Physiologie
- Pharmacologie
- Biologie cellulaire
- Histologie

LE PROGRAMME DU DEUXIEME SEMESTRE

POUR LES PASS:

- UE6 Biophysique, Physiologie
- UE7 Anatomie générale
- UE8 Enseignements spécifiques à chacune des filières (MMR, Pharma, Odontologie)
- Option disciplinaire (mineure)
- Anglais

POUR LES LAS:

Enseignements de la licence + **option** santé dépendante de la filière souhaitée





TROUVER SA MÉTHODE



Pour trouver sa méthode il faut déjà connaître ses options. Avez vous déjà entendu parler des palais mentaux ? De l'application Anki ? Ou bien connaissez vous l'importance du repos pour votre mémoire?

La méthode en PASS/LAS est un instrument clef de la réussite. Votre méthode au lycée, aussi efficace soit elle, est à revoir dès l'arrivée en PASS/LAS, le rythme et la façon de travailler étant totalement différents.



"Les méthodes sont les habitudes de l'esprit et les économies de la mémoire."

-Antoine de Rivarol

Il n'y a pas de méthode miracle, votre méthode doit :

- Vous permettre d'apprendre le plus efficacement possible
- Vous permettre d'apprendre les cours en profondeur
- Vous permettre de maintenir le rythme sur plusieurs mois

Une fois que vous trouverez celle qui fonctionne pour vous... gardez là!

Pour trouver sa méthode, il est important de tout tester : les techniques (fiches, récitation, palais mentaux...), les lieux de travail (à la BU, chez soi), travailler seul ou en groupe...

Profitez de la pré-rentrée pour essayer de nouvelles choses. Une méthode opérationnelle dès la rentrée (ou pré-rentrée) est une méthode qui ne fait pas perdre de temps.

Alors ne négligez pas cette préparation qui vous évitera beaucoup de sueurs froides en septembre.



DIFFÉRENTES MÉTHODES DE MÉMORISATION = =

LE PALAIS MENTAL:

Il consiste en la création mentale d'un "espace de stockage". Pour cela, il te faut visualiser un endroit familier, que tu connais par cœur. En te baladant mentalement dedans tu rajoutes au fur et à mesure les éléments que tu veux retenir. Te rebalader dans ton "palais" te permettra de te rappeler tout ce que tu veux.



Le principe de cette méthode est d'associer des connaissances que tu as déjà (le lieu) à de nouvelles connaissances pour les retenir plus facilement.

Un site pour en savoir plus : hemisphere.coach

MÉTHODE DES J:

C'est une méthode dont on parle beaucoup lors de la première année car on ne vous le dira jamais assez : la répétition c'est la clef. Le principe est de revoir le cours à des intervalles réguliers et prédéfinis.



- J0: le jour où le cours est vu pour la première fois, puis révision à J3, J7, J15 et J30
- Il faut adapter les intervalles à ton organisation tout en restant très régulier.ère.
- La difficulté est de réussir à tenir les intervalles en fin de semestre quand les révisions s'ajoutent aux nouveaux cours.

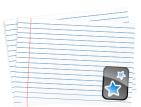


DIFFÉRENTES MÉTHODES DE MÉMORISATION •

ANKI:

Anki est un logiciel gratuit sur ordinateur permettant de créer des **flash-cards** (= cartes-mémoires), il en existe plusieurs types :

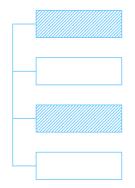
- o Cartes recto-verso Questions/Réponses
- Textes à trous
- Schémas/Tableaux à trous
- o ...



Il est muni d'un algorithme de révision qui repose sur deux concepts simples : « <u>la révision active</u> » et le « <u>système de répétitions espacées</u> ».

Ces deux systèmes se rapprochent de la méthode des J mais vous permettent de revoir plus régulièrement les cartes/cours que vous connaissez moins.

LE CHUNKING:



Technique de mémorisation consistant à regrouper des idées en gros groupes pour mieux les retenir. Ces éléments sont rassemblés ensemble en un tout significatif pour rendre leur mémorisation plus simple.

Pour utiliser cette technique, il faut trouver des similarités dans ce que l'on souhaite apprendre, les séparer puis les regrouper dans des ensembles qui font sens pour nous.

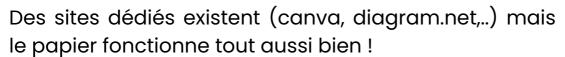
« Diviser pour mieux régner » finalement.

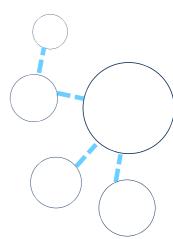


CARTE HEURISTIQUE:

Les cartes heuristiques permettent de regrouper de manière très visuelle des idées, des définitions et des concepts. On part des grandes idées générales : un mot/concept/partie de ton plan.

Puis, plus on va vers la périphérie de la carte, plus on précise.





LES INDISPENSABLES =

Quelle que soit votre méthode, il y a certains points dont vous ne pourrez pas vous passer :

FAITES DES QCMs

- L'entraînement est primordial, il vous permet de vous habituer aux items des différent.e.s enseignant.e.s, de vérifier qu'un chapitre est acquis et de comprendre les points du cours encore obscurs...
- Une banque de QCMs très riche est disponible sur le site du Tutorat : conférences classées, examens blancs, annales d'examens...
- Il faut absolument réserver des créneaux aux QCMs. La difficulté est de trouver le juste équilibre entre le temps passé à réviser ses cours et le temps passé à faire des QCMs.

REVOYEZ VOS COURS RÉGULIÈREMENT

 La mémoire est une machine qui s'alimente et qui s'entretient. Il faut revenir le plus souvent possible sur les anciens cours pour s'en souvenir et acquérir des connaissances solides.

FAITES DES PAUSES (voir p13)



DANS QUEL LIEU TRAVAILLER?

Choisir un lieu de travail qui vous convient est très important pour un apprentissage efficace. Nous vous conseillons de tester différentes options afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.

- > Chez vous : Proposition assez évidente mais elle peut vous convenir si vous préférez un endroit familier pour vous concentrer. Attention cependant à ne pas être perturbé.e par les activités aux alentours.

 Le petit-tips tuto : que ce soit dans votre chambre, salon, bureau... le téléphone et autres sources de distractions doivent rester à l'autre bout de la pièce pour une efficacité maximale durant les temps de travail.
- > A la BU (bibliothèque universitaire). Il y en a plusieurs à Rennes :
 - La BU Santé et la BU de Rennes 2 sont les plus proches du campus
 - La BU Centre située place Hoche
 - La BU de Beaulieu

L'avantage : il y a peu de distractions et travailler entouré.e d'autres étudiant.es peut être une source de motivation.

- > La bibliothèque des Champs Libres : Les salles sont très lumineuses et grâce aux tables installées à côté des baies vitrées, vous avez une sympathique vue sur Rennes. Il y a peu de places donc mieux vaut arriver assez tôt.
- > Un café? Cette alternative est plus bruyante mais elle peut être utile si vous voulez changer d'air sans pour autant faire une pause totale (attention on ne dénigre pas la pause ici). Ce n'est pas un endroit où travailler régulièrement mais cela peut faire du bien de temps en temps.

Quelques idées:

- 7 Grammes
- L'épicerie
- Innocent
- Les grands gamins
- Le St Germain
- Le Chat Puccino
- Le café Albertine
- Les Clandestines



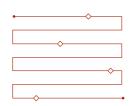


ORGANISER SON TEMPS

C'est une année ou votre temps est précieux, il est indispensable de se rendre compte de l'étendue du temps disponible dans votre semaine. Vous pouvez pour cela utiliser un calendrier physique, un agenda, ou une application (Icalendar, Google agenda...). L'important est de bien visualiser les durées à votre disposition.

UNE VISION SUR L'ENSEMBLE DU SEMESTRE :

Notez les dates importantes (mini-examen blanc, examen blanc, semaine de révision) pour voir que vous approchez du but!



UNE VISION À LA SEMAINE:



Pour visualiser les cours du matin, la conférence du Tutorat, les cours que vous avez à réviser, les entraînements que vous devez faire...

Attention on est souvent très ambitieux, mais votre agenda doit rester réaliste et faisable.

L'idée c'est d'être satisfait à la fin de la semaine, sans avoir pris de retard, pour vous coucher sereinement le dimanche soir en ayant respecté vos deadlines.

UNE VISION À LA JOURNÉE :

Notez vos **horaires de pauses**, (repas, sport, détente...), les heures de **cours magistraux**, de **conférences** (+ transport)... Tout le **temps "libre**" restant peut miraculeusement se transformer en temps de travail;).



Il peut aussi être plus simple de définir à l'avance le temps que l'on attribue à chaque cours/matière. Plus on divise l'objectif en étapes simples, plus il est facile de se lancer et de rester motivé.e.



APPRENDRE À FAIRE DES PAUSES --

Faire des pauses est essentiel pour réussir son année. Savoir se vider l'esprit de temps à autre est primordial pour ne pas craquer face à la charge de travail. Cependant faire des pauses en PASS/LAS, ça s'apprend!

Les pauses vous permettent de penser à autre chose et de recharger vos batteries. Elles doivent donc être bénéfiques et faites de manière intelligente.

Vos pauses doivent être organisées

Les pauses doivent durer un temps défini, quitte à mettre des réveils pour en déterminer la fin, sinon le risque est de ne pas se remettre à travailler.

La pause au moment des repas est plus longue qu'une pause en milieu d'après-midi, à vous de trouver l'équilibre qui vous convient.

Les pauses doivent être régulières, il faut vous obliger à en faire. Pensez à les inscrire dans votre emploi du temps, ça aide à se fixer des objectifs.

Vos pauses doivent être bénéfiques

Plus facile à dire qu'à faire mais ne sautez pas sur votre téléphone pendant une pause. Cela ne vous permettra pas de vous vider l'esprit. A la place, lisez 1 ou 2 chapitres d'un livre, regardez 1 épisode de votre série, faites une sieste, allez marcher, faites un peu de sport, cuisinez,... Rappelez vous que la pause sert à mieux vous remettre au travail après.

Accordez vous aussi un temps libre par semaine : une matinée pour se reposer, un après-midi pour aller faire du sport ou un soir pour vous détendre.

Tout comme la méthode, la façon de faire des pauses dépend de chacun.e. Vous entendrez toujours des étudiant.e.s qui ne font jamais de pauses, mais si vous en avez besoin, ne culpabilisez surtout pas puisqu'il n'y a rien de plus normal. Le tout est de savoir comment faire une pause et d'être régulier, de prendre les bonnes habitudes et d'instaurer la routine qui vous convient.

LE TUTORAT

Proche des étudiant.e.s et des professeur.e.s, notre association apporte un soutien complet grâce aux deux composantes de son organisation :

le Tutorat de Révision et le Tutorat de Parrainage.



TUTORAT DE RÉVISON -

Vous aurez un accès entièrement gratuit à de nombreuses ressources de travail et d'entraînement mises à votre disposition sur le site :

- Les **cours de l'année précédente** : il ne restera plus qu'à actualiser le cours selon ce que dit le/la professeur.e en amphithéâtre.
- Les **bonus des tuteurs.trices** : nombreuses fiches, tableaux synthétiques, moyens mnémotechniques, ...
- Conférences classées (QCMs par thématiques de cours)
- Annales d'examens et d'examens blancs
- Le Forum : pour poser toutes vos questions

Des **conférences hebdomadaires** vous sont également proposées : chaque semaine les équipes de tuteurs.trices vous donneront la correction du sujet (une matière par semaine, une trentaine de QCMs par sujet). Les conférences se font en présentiel, sur le site de la fac et en groupes réduits (une option en distanciel est également proposée) : c'est le moment idéal pour poser toutes vos questions, ou revenir sur un point de cours que vous n'avez pas compris.

Une fois par semestre, le Tutorat propose un **examen blanc**. Celui-ci permet de vous mettre en conditions d'examen, d'évaluer l'efficacité de votre méthode de travail et de vous classer au sein de la promotion.

L'examen blanc est rédigé par nos Tuteurs.trices directement en lien avec les enseignant.e.s de la fac. Parfaitement représentatif des attentes des vrais examens, il rassemble plus de 90% des étudiant.e.s.



TUTORAT DE PARRAINAGE =

LE PARRAINAGE

Parmi plus de 180 parrains et marraines, étudiant.e.s de toutes les filières de santé, venant de PASS ou de LAS, vous pourrez trouver la personne qui vous accompagnera tout au long de votre première année.



Les parrains/marraines sont là pour vous soutenir, vous apporter conseils et motivation et vous aider à garder le moral.





Le pôle OREO est là pour vous aider dans votre orientation : il vous renseigne sur les métiers de la Santé, sur les modalités de recrutement en Santé et sur la réorientation.

LE PÔLE BIEN-ÊTRE

Ce pôle est là toute l'année pour vous aider à tenir le coup et à penser à autre chose : séances de sport, gôuter, sophrologie, Tut'confies,...





LE PÔLE MÉTHODO'ORAUX

Ce pôle intervient régulièrement en début d'année pour vous aider à trouver votre méthode et en fin d'année pour vous préparer aux oraux.



FAO

Comment prendre des notes?

La quasi-totalité des étudiant.e.s font le choix de prendre les cours en note sur **ordinateur**. Cela permet d'avoir les cours de l'année précédente sous les yeux, et de n'avoir à écrire que les modifications. Il peut être utile d'enregistrer le cours avec un **dictatophone** (celui du téléphone suffit), afin de réécouter plus tard un passage qu'il vous manque.

Dois-je avoir un ordinateur?

Oui, et non, il est important d'avoir accès facilement à un logiciel de traitement de texte. Cependant il n'est pas nécessaire de racheter un ordinateur neuf, ou particulièrement puissant car on ne lui demandera pas grand chose. À noter qu'il y a des prises électriques dans les amphithéâtres (1 prise pour 4-5 élèves).

De même, une **tablette** peut tout aussi bien vous convenir (un clavier est quand même recommandé dans ce cas), cela ne tient qu'à vous!

Est il nécessaire d'investir dans une suite office (Word, ...)?

Non! Il n'est pas indispensable d'avoir WORD, beaucoup font ce choix, mais d'autres logiciels comme **Google docs**, **Libre office**, ou **Pages** font très bien l'affaire! (Et sont moins onéreux)

Les conversions entre les différentes applications sont maintenant très correctes, il peut néanmoins être intéressant de vérifier que la mise en page ne pose pas de problème lorsque vous ouvrez les cours du Tutorat.

Est ce que l'ambiance est mauvaise?

Pas du tout, même si vous trouverez toujours certaines personnes qui préfèrent rester de leur côté lors de cette première année, la majorité des étudiant.e.s présent.e.s en amphithéâtre seront au contraire heureux de sympathiser et de partager leurs cours/temps!

Il y a de nombreuses occasions pour faire des rencontres : en cours, pendant les conférences ou sur la BU virtuelle du Tutorat...

L'année est difficile et les étudiant.e.s Rennais.e.s se serrent les coudes. Bien que l'année soit compétitive, on ne passe pas en 2e année les un.e.s contre les autres, on passe ensemble!

Nous espérons que ce guide vous a apporté des réponses et de quoi être rassuré.e pour votre entrée en lère année d'études de Santé. De nombreux autres articles sont à votre disposition sur le site du Tutorat pour vous aider dans votre entrée dans le supérieur comme pour le choix des options disciplinaires, le logement....

Si vous avez la moindre question ou l'envie d'échanger avec nous, n'hésitez pas à nous contacter sur nos différents réseaux.

> A très bientôt, Le Tutorat Rennais

