

LE GUIDE LYCÉEN



Médecine
Maïeutique
Odontologie
Pharmacie
Rééducation

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

Philosophe anonyme

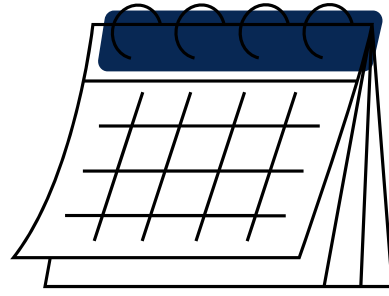
Il y a beaucoup à gagner en préparant sa première année en terminale. L'organisation et la motivation sont les facteurs principaux de réussite. La notion de "facilités scolaires" est une part négligeable dans le bon déroulement de l'année. C'est pourquoi, arriver à la fac avec une méthode de travail 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-rentree** 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 permettront 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 1er semestre par nos tuteurs.trices
- Entraînements aux QCMs

Emploi du temps de la pré-rentrée 2022

- PASS - PLANNING PRÉ-RENTRÉE 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN 8H30 - 12H30	Présentation Tutorat Cours - UE2 Biocell	Cours - UE3 SHS Cours - UE4 biostatistiques	Cours - UE1 biochimie Cours - UE5 pharmacologie	Cours - UE2 Histologie Cours - UE1 Chimie	FAQ médecine
MIDI	—	—	—	—	Repas avec les parrains/ marraines
APREM 14H - 18H	14h - Pôle Methodo'oraux 15h - Pôle Bien être Visite campus	Adopte un.e PM - FAQ Dentaire	Pôle OREO FAQ kiné FAQ maïeutique	FAQ pharmacie Révisions	QCMs d'entrainement & QPUP
SOIRÉE	—	—	—	—	18H30 - 21h Réunion parents

- LAS - PLANNING PRÉ-RENTRÉE 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN 8H30 - 12H30	Présentation Tutorat Histologie	Cours - Physiologie Présentations des licences	Cours - Anatomie Cours - Pharmacologie	Cours - Biocell	FAQ médecine
MIDI	—	—	—	—	Repas avec les parrains/ marraines
APREM 14H - 18H	Pôle Bien-être Pôle Methodo'oraux	Adopte un.e PM - FAQ Dentaire	Pôle OREO FAQ kiné FAQ maïeutique	FAQ pharmacie Révisions	QCMs d'entrainement & QPUL
SOIRÉE	—	—	—	—	18H30 - 21h Réunion parents

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.

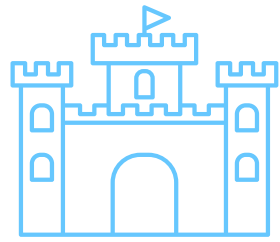
Alors ne négligez pas cette préparation qui vous évitera beaucoup de sueurs froides en septembre.

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.

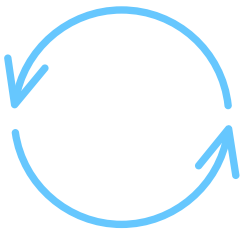
Le principe de cette méthode est d'associer des connaissances que tu as déjà (*le lieu*) à de nouvelles connaissances pour les retenir plus facilement.



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.



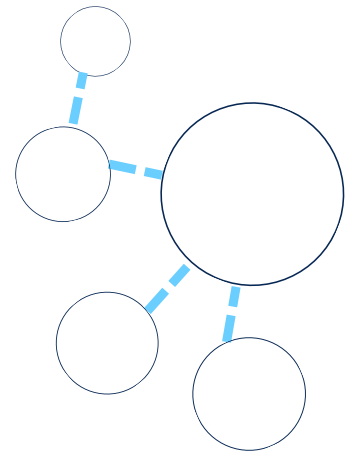
- **J0** : le jour où le cours est vu pour la première fois, puis révision à **J3, J7, J15 et J30**
- Il faut adapter les intervalles à ton organisation tout en restant très régulier.ère.
- La difficulté est de réussir à tenir les intervalles en fin de semestre quand les révisions s'ajoutent aux nouveaux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

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.

Des sites dédiés existent (canva, diagram.net,..) mais le papier fonctionne tout aussi bien !



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 où 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.



FAQ

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 **dictaphone** (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 1ère 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



tutoratrennais@gmail.com



@tutoratrennais



<https://tutoratrennais.fr>