

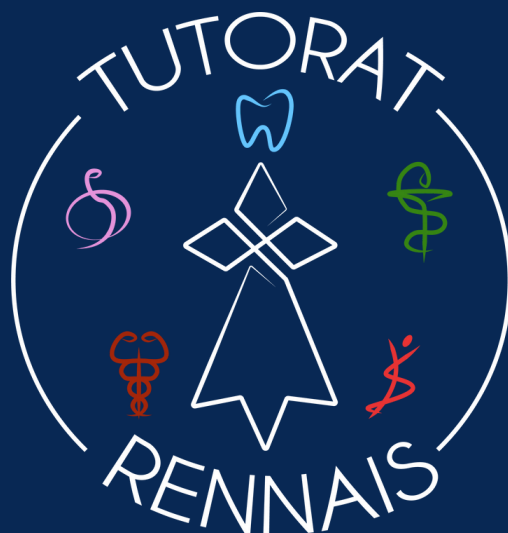
CONSEILS RÉVISIONS S2

Avec le mois de révision qui arrive, vos tuteur.trices vous ont préparé quelques conseils pour tenir le coup et réviser efficacement avant la date finale.

Un mois de révision c'est long et il est primordial pour vous de tenir la cadence et de ne pas vous épuiser, on vous le répète souvent mais **faire des pauses** est essentiel pour aller jusqu'au bout !

Voici donc quelques conseils, n'hésitez pas à contacter vos PM, tuteurs.trices, les pôles et les pilotes si vous avez la moindre question, le moindre coup de mou ou si vous avez tout simplement besoin de parler un peu.

BON COURAGE À TOUSTES. ON CROIT TRÈS FORT EN VOUS !



CONSEILS GÉNÉRAUX

Je vous conseille de faire un **planning à la carte**, selon vos difficultés et vos erreurs en QCMs, et de le préparer **d'une semaine sur l'autre** au lieu de prévoir toutes les semaines d'un coup à l'avance !

Perso je notais tous mes résultats d'annales sur un papier pour voir mon évolution, et j'avais fait les annales de l'année précédente à la toute fin de mes semaines de révision pour me mettre en condition.

Ne négligez pas la physique !! Quelques QCMs tous les soirs avant d'aller faire dodo ! :)

Et enfin, **faites des pauses !!** C'est super important, il faut tenir quelques semaines, donc prenez un rythme tranquille et profitez de votre temps pour faire du sport, pour dormir, pour voir vos amis... **Au moins une grosse pause par semaine !**

Bon courage à tous, vous pouvez être fiers de vous, dites vous que vous avez fait de votre mieux, quelque soit l'issue de cette année :))

Klervie, tutrice d'UE3

Les révisions du S2 sont très longues et on tourne rapidement en rond, faites vous des **plannings diversifiés** : forcez vous à y intégrer les cours que vous aimez le moins, les cours sur lesquels vous avez plus de facilités, les annales,... **Vous avez le temps de tout revoir** et d'approfondir réellement vos connaissances d'ici le jour de l'examen, donc n'ayez pas peur de passer un peu plus de temps que d'habitude sur un cours si c'est nécessaire.

Refaites les examens blancs et les conférences du Tutorat : si cela vous paraissait difficile la première fois que vous les faisiez, le temps et l'entraînement les rendront plus faciles. D'autant plus que les pièges de vos tuteurs.trices vous permettent d'anticiper les questions compliquées des examens.

Enfin et surtout : prenez du temps pour vous ! **Faites des pauses**, sortez profiter du soleil d'avril, prenez vous une soirée de temps en temps... Aérez vous l'esprit avant de péter un plomb sur votre bureau. Faire des pauses vous **permettra de tenir jusqu'au bout et de mieux vous remettre au travail**. On sait qu'à l'approche du jour J c'est difficile, mais c'est essentiel.

Sacha, Pilote

CONSEILS GÉNÉRAUX

Vous voilà enfin arrivés à la fin de cette folle année : c'est désormais l'heure du boss final. 5 semaines pour tout graver dans vos têtes, il faut s'organiser et être méthodique !

Tout d'abord, n'attaquez pas cette période de révision comme celle du S1 : 5 semaines ça peut vous paraître court vu le programme, mais on vous assure que c'est très long. **Ne brûlez pas toute votre énergie dès le début !** C'est l'occasion de pouvoir **se reposer et récupérer des forces** pour être le plus productif possible pendant vos révisions et d'être gonflé à bloc pour l'examen. Donc on fait des pauses et des gros dodos !

Ensuite, vous avez l'occasion de **revoir tout le programme**. On vous conseille cependant, une fois le programme entier revu, de ne pas passer 5 fois dessus : il vaut mieux privilégier les cours qui vous sont le plus difficiles (cc le mb sup).

On n'en parlera jamais assez mais les **annales** c'est la base : on essaie de les réaliser dans les **conditions de l'exam**, et surtout on prend le temps de les **corriger et de COMPRENDRE !** Ce ne sera pas une perte de temps, bien au contraire.

Point non négligeable : la **PHYSIQUE**. Il ne nous semble vraiment pas déconnant d'en faire tous les jours, afin d'avoir vu un maximum d'exercices et de ne pas être pris de court à l'exam. Ne négligez pas le par cœur, qui prend une place de plus en plus importante lors de l'examen ! Vous pouvez faire la différence avec cette matière, alors ne lâchez rien !

On en profite pour vous envoyer plein de force pour cette ultime ligne droite : no pain no gain.

Trêve de blagues, si vous êtes en train de lire ce message c'est que vous êtes des cracks donc que la force soit avec vous, en tout cas tout le Tutorat est derrière vous.

Bisous à vous, et n'oubliez pas que nos dm sont ouverts!

Charlotte et Gab, vos tuteurs d'UE2

CONSEILS UE6

- Physio : à travailler comme les autres cours de par cœur, revenir régulièrement dessus et **ne pas négliger les détails** (ATTENTION les annales ne sont pas utilisables pour la bioénergétique ; pour la thermorégulation, le milieu intérieur et les états de la matière seulement les 2 dernières années sont à jour)
- Physique : **un peu tous les jours !** Personnellement j'avais fait un roulement entre optique, électricité/électrostatique, mécanique des fluides, RMN et électromagnétisme : chaque jour 1h-1h30 d'un des chapitres et je tournais au fur et à mesure pour garder la main (Ex : lundi optique, mardi méca flu, mercredi électricité...etc. et on recommence)

Et enfin faites bien les **annales**, attention avant 2020-21 la matière était divisée entre les 2 semestres, il y avait donc 2 annales par an (UE3.1 et 3.2) ! Courage à tous !

Malou, tutrice d'UE6

Essayer de bien comprendre les **exercices de mécanique des fluides et d'optique** de M. Hitti, car il y en a peu aux examens mais valent toujours beaucoup de points ! C'est quand même souvent des exercices qui sortent un peu de l'ordinaire, qui nécessite une bonne réflexion, donc penchez-vous sur eux !

Mais surtout **ne pas négliger les cours de par cœur !** Parce que y en a énormément depuis quelques années et c'est devenu presque majoritaire dans l'épreuve.

Entraînez-vous le plus possible sur tous les types de QCM possibles !

Notre année on avait environ 1 semaine de révisions pour le S2, donc vous avez beaucoup plus de temps pour revoir tous les cours.

Avec les 5 semaines de révisions **vous pouvez vous permettre de souffler quelques jours** et faire des choses qui changent et font du bien (cinéma, balades en vélo, prendre un verre, manger au resto, piscine, escape-game...), vous ressortirez avec plein d'énergie !

En tout cas bon courage pour ces dernières semaines en première année, vous en ressortirez grandis !

Erwan Oliviéro, tuteur UE 6 Pass

CONSEILS UE7

Pour tous les cours d'anatomie, (et en particulier la Spé MMR pour ceux qui la suivent) n'hésitez pas à utiliser un **logiciel 3D**, ainsi que le **NETER/KAMINA**. C'est bien d'utiliser les schémas de Morandi, mais bien que très complets, ils sont souvent compliqués, et il est souvent difficile de faire le lien entre les différents schémas/cours. Avoir un seul logiciel pour **tout visualiser** peut vraiment permettre une vue d'ensemble et mieux mémoriser.

Ne vous limitez pas au cours que vous êtes en train de revoir ! À chaque interrogation, **allez chercher la réponse qu'il vous manque !** Même s'il vous faut pour ça rouvrir un cours que vous avez fermé deux heures plus tôt. Il est bien plus intéressant d'apprendre l'anat comme un "tout", et vous gagnerez beaucoup de temps par la suite en mémorisant plus longtemps.

Je rejoins ce qui est dit plus haut concernant la **physique** et les **pauses** ! Tout ce temps vous permet vraiment de faire des choses qui vous vident la tête. Plus rien ne vous interdit de courir tous les matins.

Pierre, Tuteur UE1

CONSEILS SPÉ

C'est au tour de la team spé MMR de t'écrire un petit mot pour cette dernière ligne droite avant les vacances les plus méritées de ta vie.

Tout d'abord, sache qu'on est très fiers du chemin que tu as pu accomplir durant cette année. Les ultimes révisions avant l'examen sont primordiales et rien n'est joué tant que Belleau n'a pas dit sa phrase favorite : "c'est terminé levez-vous".

Comme on vous l'a dit pour certains en conf, l'objectif principal durant ces 5 semaines c'est la **productivité** : alors on bosse sur des créneaux raisonnables, **on prend l'air pour se vider la tête** et on **enchaine les QCM** comme un énorme bg.

Trouve ton rythme, tes habitudes (tu peux changer de BU par exemple youpi) et surtout le plus important : continue d'y croire !

Les cours de spé demandent un haut niveau de précisions on le sait alors n'hésite pas à aussi **apprendre les schémas sur les diapos** (Morandi on te voit). Comme tu le sais, les cours ont un peu changé cette année, tu tomberas sur des annales pas du tout cohérentes avec tes cours, pas de panique ! **Si le prof n'a pas abordé cette notion cette année, on oublie.** Et même si tu sens un jour que le moral n'est pas au top, viens nous faire un coucou sur discord, on répondra et on sera derrière toi jusqu'au dernier moment. Bon courage, tu vas le faire !

La Tut'team MMR

Spé pharmacie

- Galénique : bosser régulièrement vos cours, perso j'en faisais un ou 2 le matin en récitant mes tableaux tous les jours, faites les **annales** ça peut vous aider et celles de **Brest**, avant la galé était en commun avec les dentaires donc n'oubliez pas les annales de **dentaire**. N'hésitez pas à comparer les pH des différentes formes et faire des tableaux bilans. La galé peut être barbare au début mais à force de revoir les cours vous allez être des pros des QCMs !
- Chimie générale : faire les **annales et QCMs régulièrement**, c'est toujours la même chose et Gouault est sympa en QCMs
- Chimie ana : bien **comprendre les TDs** faites les régulièrement ++, apprenez le cours et bossez vos exos. Pas d'annales avant 2019 donc pas bcp d'exos mais c'est tjrs la même chose donc comprenez bien les mécanismes et tout ira bien !
- Chimie orga : **TD** ++, perso je l'avais appris par cœur après si vous le comprenez c'est mieux, apprenez les **banques de QCMs**, c'est ce qui tombe !!

Adèle Lesueur, tutrice UE 8.3

CONSEILS SPÉ

Spé pharmacie :

Les révisions sont très longues donc au bout d'un moment vous allez trouver que vous tournez en rond. Mais on peut voir le bon côté la-dedans : vous allez arriver méga prêts pour les examens. Donc repassez bien partout, appuyez sur les trucs qui sont plus difficiles pour vous, **vous avez le temps de vous y attarder et de finir par réussir/comprendre**. Et **refaites les confs classées, les confs de cette année, les examens blancs** pour bien vous entraîner sur les QCMs. Des fois ça peut devenir chiant de juste apprendre, en faisant les QCMs ça change et on retient nos erreurs aussi. Et bien sur faites **toutes les annales de spé** (en sautant les parties qui ne sont plus au programme).

Sur les dernières semaines il commencera à faire vraiment beau, vous pouvez aller réviser dehors, dans des parcs, ça fait du bien le soleil, ça permet de changer de cadre de révisions aussi.

Concernant les annales aussi je notais mes notes à chaque fois. Au début c'était assez médiocre mais quand ça finit par augmenter et ça donne confiance !

Dernière chose : **faites des pauses**, tout le monde vous le dira et c'est un des conseils les plus importants. Tenez bien jusqu'à la fin pour être au taquet le jour J !!

- Galénique : j'avais fait des **flashs cards** sur tous les cours, que je refaisais et refaisais jusqu'à ne plus me tromper.
- Chimie générale : rien de bien compliqué, refaites les **TD, annales, confs** etc
- Chimie orga : Refaites bien les **TD +++**, les **confs** aussi (car elles ressemblent aux TD). Il faut vraiment que ça devienne un **automatisme** les exos à la fin, donc bien mémoriser les étapes de résolution des exos. Et vous verrez que ça finit par rentrer et plus être aussi dur qu'au début.
- Chimie orga : perso j'avais vraiment essayé de **comprendre les bases**. J'avais fait des **fiches sur toutes les réactions types**. Et pour les apprendre je prenais un tableau et je refaisais mes fiches encore et encore jusqu'à ce que les réactions rentrent. Aussi, bien refaire la **fiche de QCMs** qui vous a été transmise plusieurs fois, jusqu'à ce que vous ne faisiez plus aucune erreur car il faut choper ces points là ! Et refaire les **TD ++**

Bon courage, on vous revoit l'année prochaine ;)

CONSEILS SPÉ

Spé dentaire :

Vous le savez peut-être déjà mais la majeure partie des cours de spé datent de 2021 : vous avez donc peu d'annales à faire pour vous entraîner. Je vous conseille de faire et refaire un maximum les **conférences classées** pour les cours de biomat et d'anat qui n'étaient pas vus avant.

Quelques petits conseils pour chacune des matières :

- Morphogenèse (20 QCMs) : c'est notre chère Bonnaure qui fait les cours depuis plusieurs années. Vous pouvez vous basez sur les **annales** pour vos révisions, il y a de nombreux pièges qui sont susceptibles de retomber cette année. N'oubliez pas qu'il y a aussi beaucoup de **sujets de Caen** à votre disposition.
- Biomatériaux (10 QCMs) : il faut bien connaître toutes les **définitions** qu'il donne. Dans ses QCMs, il y a beaucoup de phrases qui peuvent tomber comme elles sont dites dans le cours.
- Anatomie cervico-faciale (5 os + 10 Limbour) : Les cours du Dr Limbour sont très pointus et il faut avoir beaucoup de visualisation pour les comprendre. Il a une dizaines de QCMs pour ses chapitres (vascularisation, innervation et toutes les régions) donc ce n'est pas négligeable. Même si ce sont des cours difficiles, prenez tout le temps nécessaire pour bien les travailler. Si vous avez un **logiciel 3D** ça peut être top pour repérer les structures les unes par rapport aux autres. Je conseille aussi de vous servir de ça ++ pour les cours sur les os de la face et du crâne. Vous pouvez vous amusez à tourner les os dans tous les sens pour bien comprendre comment ils sont construits.
- Anatomie dentaire (5 QCMs) : Il n'y a en général pas de pièges méchants mais on vous demande de bien connaître les particularités de chaque dent. L'avantage c'est qu'elles sont directement visibles avec un miroir : vous pouvez tout à fait regarder sur vous même leur morphologie pour mieux la retenir.

Autre petit conseil : Entraînez vous à faire les annales dans le temps imparti. Le sujet de spécialité est très long et on peut vite se faire avoir par le temps, il faudrait que vous essayez de toujours garder un peu de marge pour vous relire à la fin !

Bon courage à tous et toutes <33

Adèle, Pilote