

Séance de méthodologie

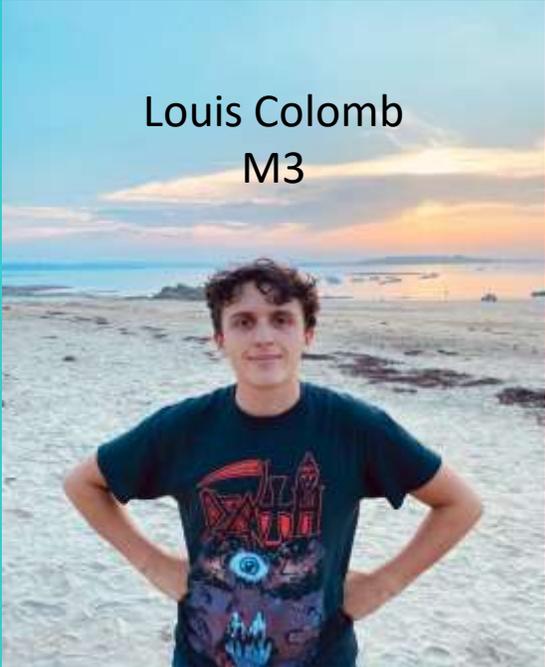
Quelques clefs pour trouver sa méthode et bien s'organiser

Pôle méthodologie-oraux

Petite présentation des membres du pôle



Louis Colomb
M3



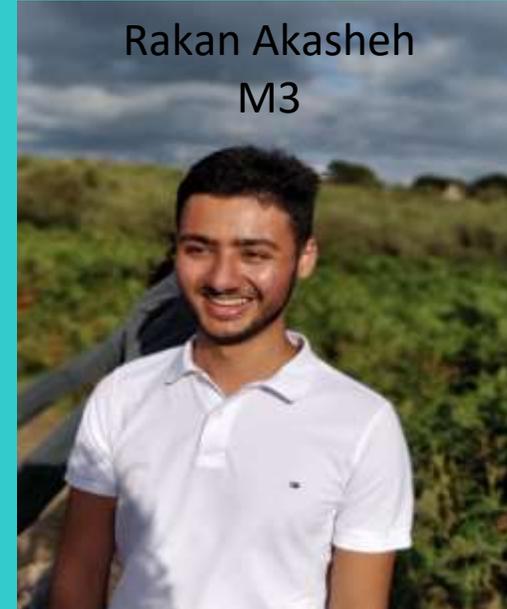
Mathilde Jamme-Veaux
M3



Victoire Le Scornet
M3



Rakan Akasheh
M3



Choisir sa méthode de travail



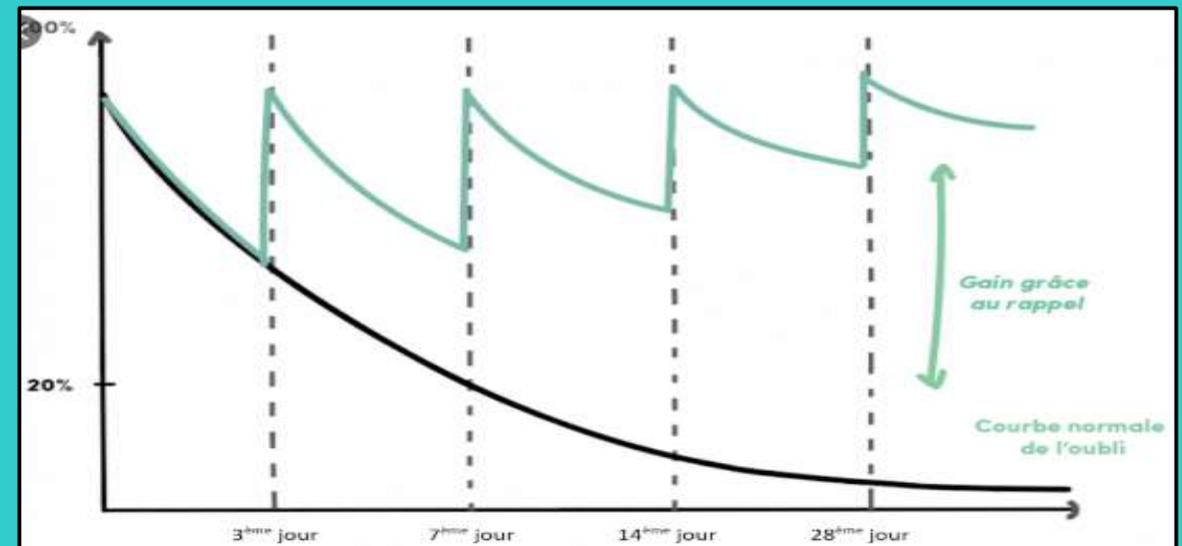
- Adopte une méthode de travail qui **te convient** → en adéquation avec ton type de mémoire, ta façon d'apprendre, etc. Il est important de définir ce qui marche le mieux pour toi et de l'adapter
- Il n'y a pas de **bonne** ou de **mauvaise** méthode : il n'y a que celle qui marche pour toi !
- Il n'est **jamais trop tard** pour changer de façon de travailler si tu te rends compte que la tienne n'est pas la bonne

Quelques méthodes expliquées



Méthode des J

- Fondée sur la répétition et la courbe de l'oubli
- Principe : plus on révise régulièrement les cours, plus on réussit à les retenir
- De nombreux exemples et modèles existent, mais tu n'es pas obligé.e de les suivre à la lettre et les adapter à tes besoins !



Quelques méthodes expliquées



Méthode des palais mentaux

- choisis un lieu que tu connais bien et imagine les informations de tes cours dans ce lieu sous forme d'images
- organise ton apprentissage en t'appropriant la répartition des pièces et des étages afin de retenir, sans te tromper, les différentes parties du cours
- fait vivre les informations et utilise tous tes sens pour stimuler ta mémoire épisodique (émotionnelle)

Méthode des palais mentaux

Comment organiser ton temps ?



- Le temps est une **ressource précieuse** en première année
- Conseil : organise ta journée en plages de travail et moments de pause/repas
- Là aussi, des méthodes existent : **méthode Pomodoro 25min/5min**
- N'oublie jamais les pauses, indispensables en première année !
Pense à les prendre régulièrement dans la journée, en fonction de toi
- Laisse toi **un temps** dans la semaine pour penser et faire autre chose : sport, sorties entre amis, famille, hobbies, etc.
- Privilégie l'apprentissage de certaines matières **en fonction des moments de la journée** où tu es le **plus efficace/le plus concentré.e**

Éléments indispensables



- Quelque soit ta méthode, la **répétition est la clef** : reviens sur tes cours encore et encore, jusqu'à ce que ça rentre
- Quand tu vas en cours, essaie de le suivre le **plus attentivement possible**, investis toi dedans !
- **Entraîne toi avec des QCMs** le plus tôt possible et très régulièrement (tu peux le faire quotidiennement, en prévoyant des créneaux spéciaux)
- Pense aux **annales** des concours et concours blancs → c'est le meilleur moyen de te confronter aux vraies questions

“La chance ne sourit qu’aux esprits bien préparés”

Louis Pasteur, scientifique français, pionnier de la microbiologie

Petit point : remplir les grilles de QCMs

- Lis bien les consignes inscrites au-dessus de la grille
- Pour la remplir : préfère un feutre noir ou bleu, un peu épais
- Attention, **jamais** de blanco sur la grille (la machine ne lit pas ces corrections)
- Vérifie régulièrement que tu ne t'es pas trompé.e de ligne/de QCM en remplissant ta grille
- N'hésite pas à en demander une autre, tout en surveillant le temps qu'il te reste pour la remplir à nouveau !
- Garde toi quelques minutes à la fin de l'épreuve pour vérifier que tu as bien tout rempli, et que tu n'as pas oublié de répondre à des questions/d'inscrire tes réponses dans la grille

A photograph of a French exam answer grid. At the top, it says 'ACCES' and 'BANQUE D'ÉPREUVES ÉCRITES CONCOURS D'ENTRÉE 2013'. Below that, there are fields for 'Date', 'Nom: ROUSSEAU', 'Prénom: DANIELLE', and 'Nom de l'épreuve en clair: ALLEMAND'. There are also fields for 'Numéro de Centre de: 481516' and 'Cotiser le nom de l'épreuve' with radio buttons for 'Anglais', 'Mathématiques', and 'Deuxième langue'. The main part of the image shows a grid of bubbles for marking answers, with a hand using a black marker to fill in one of the bubbles.

Ressources disponibles



- Pour les méthodes de travail et le choix du lieu de révisions : les **fiches du pôle**, disponibles sur le site du tutorat
- Pour s'aider en travaillant : les **fiches du Bonus des tuteurs**, dans toutes les matières
- Mais aussi : possibilité de faire tes fiches toi-même, avec un support et une organisation adaptés (schéma, texte, dessin, etc.) sur papier ou numériques (**cf AnkiApp**)
- **Ressources de la BU** : annales, manuels d'anatomie, etc. disponibles et empruntables

→ *Il existe de nombreux livres sur la première année, mais aucun n'est indispensable : ta première Bible, c'est le cours du professeur !*

Tutoriel fiches AnkiApp

→ Une fiche-tutoriel existe, sur le site du tutorat

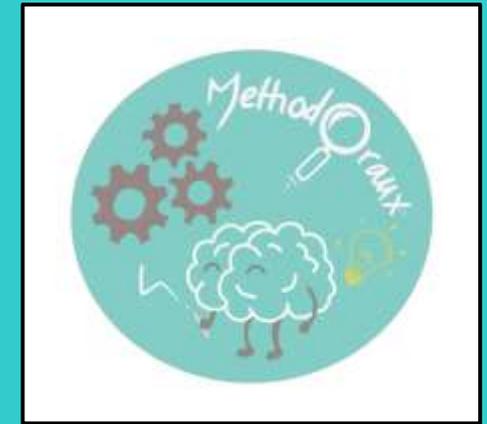


Nos conseils et astuces



- **Lecture rapide** de Louis : apprendre à lire rapidement pour revoir beaucoup de chapitres avant les examens et enregistrer fraîchement les infos avant de passer à l'acte
- **Fiches erreurs** : à relire pour mémoriser les erreurs fréquentes, permettent de prévoir quelques questions qui reviennent souvent
- **Fiches ABCDEF** pour aller plus vite pour les QCMs
- **Agenda-motivation**
- Fiche répertoriant tous les chapitres de toutes les matières, permet de compter le nombre de révisions par chapitre
- Enfin, **attention à ta posture** pendant les révisions : préserve ton dos et ton cou en baissant ton siège au maximum et/ou en relevant un peu tes cours par rapport à l'horizontale





Moment FAQ

As-tu des questions ?

Pour finir....

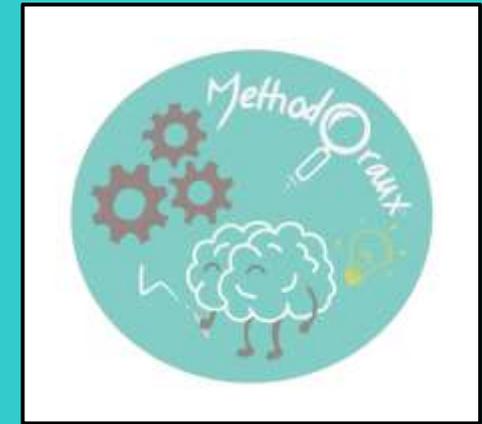


- Le plus important en première année : CROIRE EN SOI !

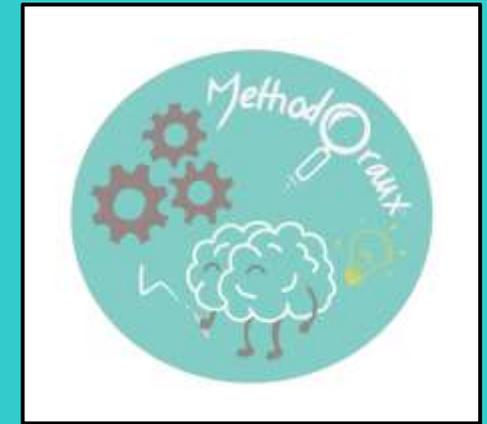
“Si vous voulez gagner quelque chose, courez 100 mètres. Si vous voulez vivre quelque chose, courez un marathon” Emil Zatopek, marathonien grec, quatre fois médaillé d’or au Jeux Olympiques

- La PACES, ce n’est pas un sprint, c’est une **course de fond** : il faut rester motivé.e jusqu’à la fin et ne jamais laisser tomber, même devant si les résultats aux conférences, aux concours blancs, etc. sont décevants !
- Tu es capable de réussir ton année même si tu penses le contraire, alors **bats toi et ne lâche rien !**

Où nous contacter si tu as des questions



- **Par mail :** methodo.tutoratrennais@gmail.com
- **Sur le site du tutorat :** rubrique « Pôles », il existe désormais un forum spécial où tu peux nous poser des questions
- Tu peux aussi trouver toutes nos **fiches ressources** dans la rubrique « Pôle Méthodo-Oraux »



Que la force soit avec toi