

SOMMAIRE

Table des matières

SOMMAIRE	3
INTRODUCTION	6
UNE SEMAINE TYPE EN PASS	6
LA SEMAINE TYPE EN LAS	7
RYTHME ET TEMPS DE TRAVAIL	9
SAVOIR ORGANISER SON TEMPS	10
LA SEMAINE PLANIFIEE	10
QUELS SONT LES CRENEAUX A PREVOIR ?.....	12
COMMENT CHOISIR LES COURS A REVOIR ?.....	12
QUE PREVOIR LE WEEK-END ?	13
FAUT-IL PLANIFIER SES PAUSES ? SES TEMPS DE TRAJETS ?.....	13
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	13
METHODE DES J :	14
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	15
ASTUCES DE MEMORISATION	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
POUR MIEUX COMPRENDRE : COMMENT FONCTIONNE NOTRE MEMOIRE ?	17
DIFFERENTS TYPES DE MEMOIRE	17
APPRENTISSAGE DES COURS	18
LECTURE ET ECOUTE ACTIVE	20
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	20
PETITES ASTUCES POUR CETTE METHODE	21

METHODE POMODORO.....	18
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	19
METHODE DES FICHES	21
AVANATAGES ET INCONVENIENTS	22
METHODES DES MIND MAPS OU CARTES MENTALES.....	22
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	23
LOGICIEL ANKI.....	24
A QUOI SERT CE LOGICIEL ?	24
COMMENT REVISER LES FLASHCARDS ?	25
ASTUCES POUR ALLER PLUS LOIN :	27
PALAIS MENTAUX.....	28
COMMENT FAIRE ?	28
AVANTAGES ET INCONVENIENTS	30
METHODE DES LISTES.....	30
METHODE DE L'ARDOISE.....	31
PREPARATION DES EPREUVES ORALES	32
CONDUITE A TENIR	32
LA PREPARATION EN AMONT.....	32
LA COMMUNICATION VERBALE	32
LA COMMUNICATION NON VERBALE	32
PROJET PROFESSIONNEL	33
CONTENU GENERAL.....	33
INTRODUCTION & CONCLUSION	34
QUESTIONS SUSCEPTIBLES D'ETRE POSEES	35
ANALYSE DE DOCUMENTS	40
DEROULE DE L'EPREUVE	40
LA METHODE DE MATHIEU	40

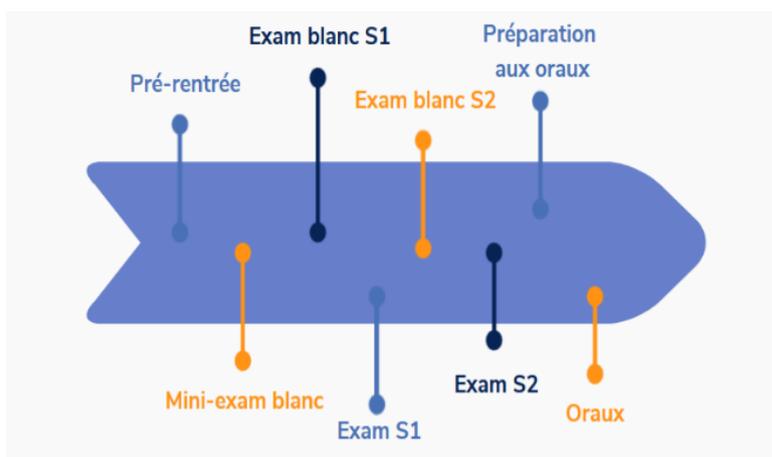


EXEMPLE D'ANALYSE	42
LA METHODE D'EMELYNE	46
LA METHODE DE JEANNE.....	47
EXEMPLE D'ANALYSE	47
SITES ET APPLICATIONS	50
ORGCHEM101.....	50
AMINOCRAFT	50
ANKIDROID.....	51
PUISSANCE J ET TABLEUR :.....	51
BU VIRTUELLE DE DISCORD :.....	52
LA SEMAINE DE REVISIONS.....	53
GENERALITES	53
LE PLANNING DE REVISIONS	53
REPLIR SA GRILLE DE QCM.....	57
TEST – QUEL(S) TYPE(S) DE MEMOIRE AS-TU ?.....	58
TRAME D'EMPLOI DU TEMPS.....	60

INTRODUCTION

Si vous êtes en train de lire ce document, c'est que vous êtes sûrement en PASS/LAS ou que vous comptez y entrer. Durant cette année réputée difficile, vous devrez développer de nouvelles méthodes d'apprentissage pour faire face à un volume de travail que vous n'avez probablement jamais connu. Dans ce livret vous trouverez la liste non exhaustive des meilleures méthodes de travail utilisées et approuvées par les membres successifs du pôle Méthodo-Oraux.

Avant de commencer, il convient de rappeler le déroulement de l'année, d'une semaine type et d'une journée type en PASS et en LAS.



L'année est divisée en deux semestres au bout desquels se tiennent des examens classants (pour ne pas dire concours) dont les notes déterminent d'une part la validation de votre année de santé (avoir plus de 10) et la possibilité d'être recruté en deuxième d'études de santé qui va dépendre du nombre de places disponibles et de votre classement dans votre promotion.

Pour vous préparer, le Tutorat organise des examens blancs dans les mêmes conditions que les vrais examens toujours 1 ou 2 mois avant ceux-ci. Il faut savoir que les PASS bénéficient aussi d'un Mini-Examen blanc au début du premier semestre environ 1 mois après la rentrée afin de véritablement jauger pour la première fois l'efficacité de leur méthode de travail.

Après les écrits du second semestre, si votre classement ne vous fait pas rentrer dans le groupe des grands admis mais que vos notes vous placent suffisamment haut (en général dans les 20% premiers, ça change d'une année à l'autre), vous aurez l'occasion de vous démarquer dans une épreuve orale pour passer en deuxième année. Le fonctionnement de cette épreuve est détaillé plus loin dans ce livret mais si vous lisez ceci avant la fin de la période des écrits, il s'agit de la dernière de vos priorités.

UNE SEMAINE TYPE EN PASS

Au premier semestre, vous avez cours tous les jours du lundi au vendredi de 8h00 à 12h15, vous pouvez avoir des cours d'anglais obligatoires l'après-midi (*en espérant que ce soit plus le cas au moment où vous lisez ceci*) et des TD non obligatoires mais néanmoins utiles pour les matières à calcul comme les biostatistiques et la chimie.

En général, on apprend/encode les cours du matin l'après-midi même jusqu'au soir et on révise les cours des semaines précédentes pendant la soirée et le week-end.

	Lundi 18/09/2023	Mardi 19/09/2023	Mercredi 20/09/2023	Judi 21/09/2023	Vendredi 22/09/2023	Samedi 23/09/2023	Dimanche 24/09/2023
08h00-08h30	UE1 Biochimie	UE4 Biostat	UE1 Biochimie	UE2 Histologie	UE2 Bio cell		
09h00-09h30	GALIBERT Marie Dominique B03 - Amphi Marcel Simon (118) B02 - Amphi G (028)	CLUGIA Marc B02 - Amphi G (028)	GALIBERT Marie Dominique B02 - Amphi G (028)	BELAUD-ROTUREAU Marc Antoine B02 - Amphi G (028)	CABILLIC Florian B02 - Amphi G (028)		
10h00-10h30							
10h30-11h00	UE3 SHS	UE1 Chimie	UE3 SHS	UE2 Bio cell	UE5 Pharmacologie		
11h00-11h30	BOUVET Renaud B02 - Amphi G (028)	COLLIN Xavier B02 - Amphi G (028)	CAUBET Alain B02 - Amphi G (028)	CABILLIC Florian B02 - Amphi G (028)	LAGENTE Vincent B03 - Amphi Marcel Simon (118)		
12h00-12h30							
13h00-13h30							
14h00-14h30	AngAngAngAngAngAng gpe 09 gpe 03 01 05 07	UE 4 Biostat TDI			Angla/Angla/Angla/Angla St - Yvonne/Positive 21		
15h00-15h30	HU 2 1 EUTTCALFE	B15 - 030&033 (030)			BATH pro		
16h00-16h30	AngAngAngAngAngAng gpe 17 2 19 pro 15 13 11	UE 4 Biostat TDI			Angla/Angla/Angla/Angla St Positive/Vanne -UE		
17h00-17h30	LE HU CAIEUITCF	B15 - 030&033 (030)			VOGELOR/Renne		
18h00-18h30							
19h00-19h30							
20h00-20h30							

Au second semestre, l'emploi du temps paraît plus étouffant mais il n'en est rien. Tout d'abord, il y a plus de matinées avec un seul créneau de 2 heures qu'au premier semestre. Ensuite, vous choisissez une UE de spécialité parmi les 3 que sont MMR (médecine, maïeutique, rééducation), Pharmacie et Odontologie (l'odontologie est l'après-midi). Si vous choisissez par exemple l'UE MMR, vous n'avez pas besoin de suivre les cours de pharmacie et d'odontologie. Enfin, vous n'avez pas de cours de médecine le mercredi puisqu'il est consacré à votre mineure.

	Lundi 19/02/2024	Mardi 20/02/2024	Mercredi 21/02/2024	Judi 22/02/2024	Vendredi 23/02/2024	Samedi 24/02/2024	Dimanche 25/02/2024
08h00-08h30	UE 8 Pharmacie			UE 8 Pharmacie	UE 7 Anatomie		
09h00-09h30	POREE François-Hugues B03 - Amphi Marcel Simon (118) B02 - Amphi G (028)			POREE François-Hugues B03 - Amphi Marcel Simon (118) B02 - Amphi G (028)	NYANGOH-TIMOH Krystal UE 8 Médecine Maïeutique Kiné		
10h00-10h30							
10h30-11h00	UE 6 Biophysique	UE 6 Biophysique		UE 8 Pharmacie	UE 8 Médecine Maïeutique Kiné		
11h00-11h30	HITTI Eric B02 - Amphi G (028)	GARIN Etienne B02 - Amphi G (028)		GOUAULT Nicolas B03 - Amphi Marcel Simon (118) B02 - Amphi G (028)	BROCHARD Charline B03 - Amphi Marcel Simon (118) B02 - Amphi G (028)		
12h00-12h30							
13h00-13h30							
14h00-14h30	AngAngAngAngAngAng gpe 09 03 05 01 07	EM Introduction Historique au droit			Anglais gpe 21		
15h00-15h30	HU EUDCAITCHE LE Grp 1	Enseignant à préciser Droit Cannaris Tobiasmic			BATHIA Niyati B02 - 028		
16h00-16h30	AngAngAngAngAngAng gpe 2 15 11 13 19 17	CM UE 8 Odontologie			Anglais Vannes Grp 4		
17h00-17h30	CAITCHEUHUY LE Grp 1	CM Distancié (cf services numériques)			LORCV		
18h00-18h30							
19h00-19h30							
20h00-20h30							
20h30-21h00							

Tout ce temps libre comparé au premier semestre ne doit pas être perdu, vous devez redoubler d'efforts dans votre travail de révision en autonomie car les cours du second semestre, bien que plus rares sont aussi en général plus durs à apprendre (la myologie du cou et la mécanique des fluides traumatisent encore certains de vos aînés), vous devrez vous efforcer de garder le même rythme qu'au premier semestre et ne pas vous laisser aller car les autres ne commettront pas cette erreur.

LA SEMAINE TYPE EN LAS

En LAS ce n'est pas tout à fait pareil étant donné le nombre de licences disponibles à Rennes et ses antennes. Les emplois du temps sont donc assez différents et varient d'une licence à l'autre. Par exemple voici une semaine type en licence de biologie et d'éco-gestion à Rennes :



S46 13/11/2023 - 19/11/2023					S46 13/11/2024 - 19/11/2023				
Lundi 13/11/2023		Mardi 14/11/2023		Mercredi 15/11/2023		Jeudi 16/11/2023		Vendredi 17/11/2023	
08h30	A C M I A E - MICRO		A C M INTRODUCTION AU DROIT		Gp 01 Compta 1				
08h30	BENEZECH Danièle B02 - Amph1 3 (205) 08h00 - 10h00		L'HOSTIS Julien B02 - Amph1 3 (205) 08h00 - 10h00 Groupes DIV A VHB		CHASLE Jean-Christophe B02 - S5 (010) 08h00 - 10h00 01				
09h30									
09h30									
10h00									
10h30	A C M I A E - MACRO	Gp 01 - td macro 1 - rencontre enseignent			Gp 01 - td stat 1	A C M E M O VEND			
11h00	PAYELLE Nathalie B02 - Amph1 3 (205) 10h15 - 12h15				COLOMBIER Nathalie B02 - S1 (001) 10h15 - 12h15 01	LUMEAU Marianne B02 - Amph1 3 (205) 10h15 - 12h15 Oui si td 7 Groupes DIV A			
11h30		NARBONNE Louise B02 - S4 (008) 10h15 - 12h15 01							
12h00									
12h30									
12h30									
13h00	RATTRAPAGE CC MACRO (uniquement étudiants convoqués)								
13h30									
14h00	Gp 01 - ctd math 1								
14h30	KANSOU Ali B02 - S1 (001) 13h30 - 15h30 01								
15h00									
15h30									
16h00	Gp 01 - td micro 1	A C M - Histoire de l'Analyse économique							
16h30	MALLEJAC Nodmie B02 - S7 (012) 15h45 - 17h45 01	RENAULT Michel B01 - Amph1 2 (121) 15h45 - 17h45 Groupes DIV A Oui si td 7							
17h00									
17h30									
18h00									
18h30									

Bien que les emplois du temps soient assez différents, le temps de travail global d'une licence à l'autre est quasiment le même.

La différence majeure avec la PASS est que vous avez cours l'après-midi, vous devez donc adapter votre organisation à l'emploi du temps de votre licence.

De même, les cours de votre mineure santé sont fournis en capsule vidéo, aucuns cours n'a lieu en présentiel. Ce système de capsule vous permet donc de vous organiser comme vous le souhaitez. **Attention cependant à ne pas prendre de retard sur votre mineure.**

=> En début d'année le tutorat vous fournis sur son site internet un planning « idéal » avec un programme pour suivre les chapitres qu'il faut faire semaine par semaine (exemple ci-dessous).

Semaine	Planning des conférences	Cours à maîtriser à la fin de la semaine (Nombre de vidéo à regarder)
28 au 31 août	Pré-rentree	
4 au 8 septembre	QCMS de la semaine	Biocell : • Généralités sur la cellule Anatomie : • Notions générales (4 vidéos)
11 au 15 septembre	QCMS de la semaine	Pharmacologie : • Structures de régulation du médicament • Définition du médicament • Aspects sociétaux Physiologie : • Appareil cardio-vasculaire (2 vidéos)
18 au 22 septembre	1 - Pharmacologie	Physiologie : • Milieu intérieur • Thermorégulation • Bioénergétique Histologie : • Introduction

25 au 29 septembre	2 - Physiologie	Histologie : • Tissus épithéliaux (2 vidéos) • Tissus conjonctifs Pharmacologie : • Cibles et mécanismes d'action (4 vidéos)
2 au 6 Octobre	3 - Histologie	Pharmacologie : • Pharmacodynamie • Règles de prescription • Pharmacovigilance Biocell : • Membrane plasmique • Cytosquelette • Mitochondries Anatomie : • Abdomen
9 au 13 Octobre	4 - Biocell	Pharmacologie : • Pharmacocinétique

En L.AS, les matières par semestre sont différentes :

S1 : Anatomie, Biologie cellulaire, Histologie, Pharmacologie, Physiologie

S2

- Spécialité Odontologie
- Spécialité Pharmacie
- Spécialité MMR
 - Si licence scientifique : SHS
 - Si licence non scientifique : biophysique et biostatistiques
 - Et pour les 2 : Embryologie, anatomie

Autre point très important : **ne minimisez pas votre licence** qui est votre majeure, sa note est très importante pour votre classement elle compte pour **60%**. Il ne faut pas donc pas oublier de la travailler suffisamment et l'intégrer dans votre emploi du temps.

Vous disposez de 100h de capsules vidéo pour votre mineure santé vous avez donc pas la même quantité de cours que les PASS. Vos cours sont les mêmes mais de manière réduite. Le contenu est un peu moins dense, mais cela reste un travail important et surtout sur le long terme. Il faut garder le rythme et être assidu dans son travail et correctement s'organiser.

Le plus important que ce soit en PASS ou LAS c'est votre ORGANISATION, si vous n'êtes pas organisés vous perdez du temps !

RYTHME ET TEMPS DE TRAVAIL

D'après notre sondage réalisé sur des étudiants en année supérieure de santé ayant passés l'examen classant de première année, le volume horaire moyen (PASS et LAS confondus) est d'environ **10-11h par jour**, tous les jours, en comptant les cours et y compris le weekend. Cela fait donc une bonne trentaine de semaines de 70-80h sans réelle coupure excepté 2 à 3 semaines entre les deux semestres, après les examens du S1.

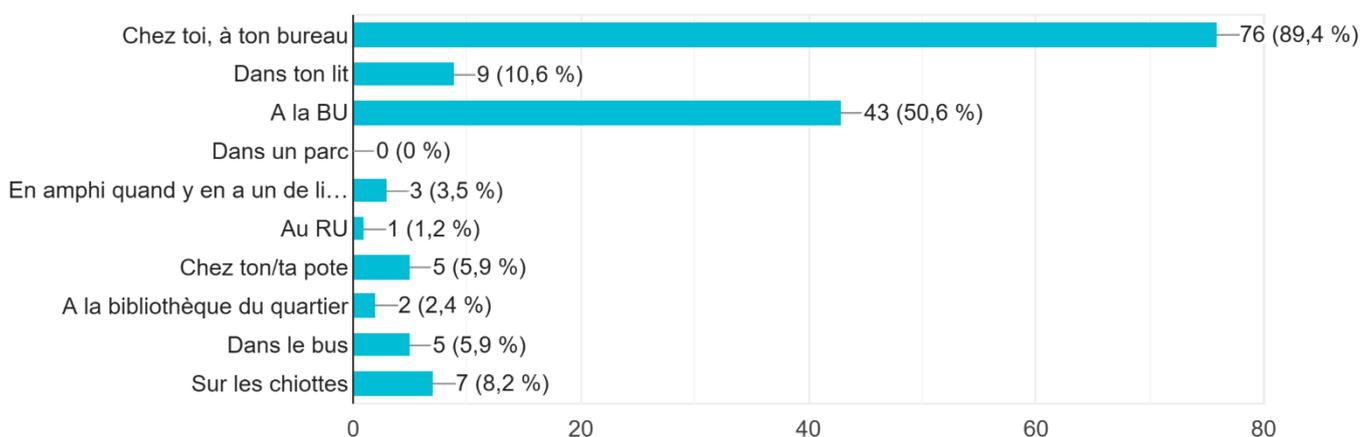
Cependant, en LAS, cela dépend de votre majeur et des emplois du temps des épreuves de votre majeur.

Il s'agit d'un rythme imposant, vite effrayant, mais ne vous laissez pas décourager ! De nombreux étudiants avec **une organisation rigoureuse** et **une bonne hygiène de vie** ont réussi, alors pourquoi pas vous ?

Voici la réponses des étudiants sondés sur leur lieu de travail :

La plupart du temps, tu bossais :

85 réponses



SAVOIR ORGANISER SON TEMPS

Travailler efficacement, c'est aussi savoir optimiser son emploi du temps pour revoir les anciens cours, étudier les nouveaux et se dégager des pauses convenables pour manger et souffler un peu.

Chacun à sa manière très personnelle de gérer son emploi du temps : selon ses besoins, son rythme, sa durée de concentration, sa manière de travailler... mais beaucoup d'entre eux utilisent quelques principes communs que nous allons décliner ci-après.

Ce sont des manières de s'organiser qui ont fonctionné pour une grande majorité d'étudiants, à toi de voir ce qui te conviendra au mieux. (Car on ne le rappellera jamais assez mais l'organisation c'est la clef !)

Etre S.M.A.R.T. :

- **Spécifique** dans son objectif
- qui doit être **Mesurable**
- être **Ambitieux** dans sa tâche à accomplir
- mais **Réaliste**
- en se donnant une limite de **Temps**

LA SEMAINE PLANIFIEE

Première méthode et non des moindres : la semaine planifiée. Cette méthode s'adresse à tout étudiant qui souhaite avoir 1) une véritable maîtrise de leur emploi du temps et 2) un emploi du temps plus flexible, que l'on peut plus facilement centrer autour de ses difficultés éventuelles. Cependant, elle nécessite une certaine rigueur dans sa gestion et mise en place !

Le principe est tout simple : chaque semaine (le dimanche soir +++), l'étudiant concocte son emploi du temps pour les 7 prochains jours, en y plaçant des plages horaires pour les nouveaux cours, les anciens cours à revoir, les matières à calcul, des plages de QCMs (et d'annales en fin de semestre).

Le tout sur papier (vous trouverez parfaitement des agendas adaptés en papeterie, sur internet...) ou en numérique (Google Agenda est tout à fait adapté et assez intuitif).

Voici 2 exemples : papier (S2) et numérique (S1) :

	LUN. 15	MAR. 16	MER. 17	JEU. 18	VEN. 19	SAM. 20	DIM. 21
07:00	Biocell vendredi 06:45 à 07:45	Ancien cours 06:45 à 07:45	SHS lundi 06:45 à 07:45	Chimie mardi 06:45 à 07:45	Biochimie mercredi 06:30 à 07:45		
08:00	Biochimie 08:00 à 10:00	Histo 08:00 à 10:00	Biochimie 08:00 à 10:00	Biostat 08:00 à 10:00	Pharmaco 08:00 à 09:00	Cours de la semaine 08:00 à 12:30	Ancien cours 08:00 à 09:00
09:00					Pharmaco 09:00 à 10:00		Ancien cours 09:00 à 10:00
10:00							
11:00	SHS 10:15 à 12:15	Chimie 10:15 à 12:15	Histo 10:15 à 12:15	Biocell 10:15 à 12:15	Biostat 10:15 à 12:15		Ancien cours 10:15 à 11:45
12:00							QCMs, 11:45
13:00	QCMs, 13:00	Histo matin 13:00 à 15:00	Biochimie matin 13:00 à 14:30	Biocell matin 13:00 à 14:00	Pharmaco matin 13:00 à 14:30	Cours de la semaine 13:15 à 15:00	Ancien cours 13:30 à 14:30
14:00	Anglais 13:30 à 15:00			ED n°2 Biochimie 14:00 à 15:00			Ancien cours 14:30 à 15:30
15:00			Histo matin 14:45 à 16:45	Histo mardi 15:15 à 16:45	Retour Maison 14:45 à 15:45	QCMs Chimie 15:00 à 16:15	
16:00	Biochimie matin 15:15 à 17:00	Chimie matin 15:15 à 16:15			Biostat matin 15:45 à 16:45		QCMs Cours semaine (sauf 16:00 à 17:30)
17:00		QCMs Chimie 16:15 à 17:15	Biochimie lundi 17:00 à 18:30	Ancien cours 17:00 à 18:00	QCMs Biostat, 16:45	Ancien cours 16:45 à 17:45	
18:00	SHS matin 17:15 à 18:15	Ancien cours 17:30 à 18:30		QCMs 18:00 à 19:15	QCMs Conf Tutorat 18:00 à 19:00	Ancien cours 17:45 à 18:45	Retour St B 17:30 à 18:45
19:00	Ancien cours 18:15 à 19:15	QCMs, 18:30	SPORT 18:30 à 19:30		Conf correction Tutorat 19:00 à 20:30	QCMs, 18:45	Fiches, 18:45
20:00							
21:00	QCMs 20:00 à 21:00	Ancien cours 20:00 à 21:00	QCMs 20:15 à 21:15	Biostat matin 20:00 à 21:00			QCMs, 20:30
22:00	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	QCMs 21:15 à 22:15	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	Histo mercredi 20:45 à 22:00		QCMs Biostat 21:15 à 22:15

(Numérique S1) Ici, l'étudiante a fait le choix de travailler avant d'aller en cours le matin car cela lui convenait mieux pour le S1, mais elle se couchait plus tôt car le sommeil c'est indispensable ! L'après-midi était réservé au cours du jour + ceux de 2 jours avant. La majorité de ses révisions des anciens cours étaient prévues le week-end. Les créneaux du soir étaient destinés aux QCMs. Le samedi soir était chôme (or période de révisions) ! Chaque nouveau cours était travaillé **3 fois** dans la semaine (le jour même, à J+2 et le WE).

06 mars au 13 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00	QCMs de physique	QCMs de physique		MMK	Biophy	MMK Lundi	Digestif
10h00	MMK	Biophysique	Sciences infirmières	Brochard	Delalande	MMK hier	Parsi bassin
12h00	Ravel	Hitti		QCMs de physique	MMK	Biophy mardi	œil + glandes
14h00	Ravel lundi dernier	MMK Ravel hier		MMK Brochard	MMK hier	SI mercredi	QCN embryo
16h00	MMK œille + thyro	Biophy Hitti mat'	Sciences infirmières	matin	Anglais	Biophy vendredi	QCN med KNT
18h00	Thermo-régulation	MMK bas app uri + prostate	Sciences infirmières	SI hier		Annales de physique	optique tout
20h00	MMK Ravel matin	Biophy RI et interact	Sciences infirmières	fin mbre inf	Biophy matin	Année de physique	optique tout
22h00	Transport transmb + état matière	Suite mbre sup	Sciences infirmières	Bio-énergétique	Biophy matin	Rachis	Rovin tout KNT
		Relise tout optique	Modélage	Conf demain	MMK aujourd'	Crâne	Retard semaine
	Annales de MMK	Annale de Anat	SI som dernier	app respiratoire	CONF	Therax + gène	
			app gé féminin	2 ^e mois du la + embryo		Cardio-vasc	

lire fiches

VISIO SI = visio mineure sciences infirmières.

(Papier S2) Ici, l'étudiante commençait sa journée par les cours dès 8h, sur la matinée. L'après-midi était réservée au travail des cours du matin et anciens cours, le soir aux annales.

Chaque nouveau cours était travaillé **3 fois** dans la semaine (le jour même, à J+1 et le WE).

Quels sont les créneaux à prévoir ?

Dans votre emploi du temps, vous devez prévoir :

- Les temps de cours
- Les créneaux d'apprentissage de ces nouveaux cours
- Des créneaux de révisions des anciens cours (vous avez évidemment le droit de vous inspirer de la méthode des J (cf le prochain point) et instaurer un J1 ou J2 !)
- Vos créneaux de conf
- Des temps dédiés aux QCMs et annales en fin de semestre
- Des créneaux pour rattraper votre retard, si besoin il y a !
- Une soirée de pause (le samedi, le dimanche (...)) peu importe)
- Quelques créneaux dédiés à une autre activité : sport, lecture, musique...

Comment choisir les cours à revoir ?

C'est ici qu'il faut savoir faire preuve de rigueur et d'organisation ! Plusieurs indicateurs peuvent vous aider :

→ **Vos résultats en conférence/en QCMs** : ils vont vous guider sur les cours que vous ne maîtrisez pas bien et qui sont à revoir (n'hésitez pas à prévoir un carnet ou un tableur où les noter).

→ **Une liste des cours et leur fréquence de révision respective !** Nous vous invitons à dresser une liste de l'ensemble de vos cours, sur papier ou tableur, peu importe.

Dès lors, à chaque fois que vous révisez un cours, vous le notifiez sur ce document, en inscrivant la date à laquelle vous l'avez révisé. Vous pouvez aussi, via un code couleur, notifier votre niveau de maîtrise du cours : vert = je maîtrise bien, rouge = à revoir absolument....

Ainsi, lorsque vous élaborerez votre emploi du temps pour la semaine, il vous suffira de prendre la liste et de prévoir de revoir les cours que vous maîtrisez les moins et/ou que vous n'avez pas vu beaucoup et/ou depuis longtemps !

Que prévoir le week-end ?

Pas de cours le week-end, l'occasion pour vous de revoir l'ensemble de vos **nouveaux cours de la semaine** par exemple et de prévoir des **révisions** pour les anciens et du temps pour faire des **QCMs** et **Matières à Calculs**. N'oubliez pas de vous prévoir, **une soirée de pause hebdomadaire !**

Faut-il planifier ses pauses ? ses temps de trajets ?

Pour les puristes de la semaine planifiée, si cela peut vous rassurer ou vous obliger à suivre correctement votre programme, libre à vous de tout inclure au timing près dans votre emploi du temps ! Cela peut cependant être un peu stressant si vous débordez un peu. A vous de voir !

Avantages et inconvénients

Avantages :

- Permet d'adapter au mieux votre emploi du temps à vos besoins
- Est assez simple à mettre en place
- Évite l'accumulation des J qui peut être anxiogène (cf *Méthode des Js*)
- Est adaptable lors des périodes de révisions.

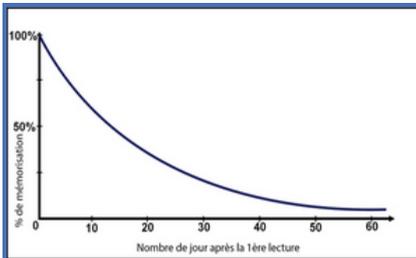
Inconvénients :

- Il faut un minimum d'auto-discipline et de rigueur pour composer et respecter son planning.
- Il faut prendre un petit temps le dimanche pour réaliser son planning pour la semaine à venir, mais c'est un investissement rentable puisqu'il n'y a plus qu'à le suivre à la lettre sur la semaine, plus besoin de réfléchir !
- Sous ou sur estimer le temps passé par cours/tache.

METHODE DES J :

Vous recherchez une méthode plus régulière et moins prise de tête que la semaine planifiée pour faire votre emploi du temps ? La méthode des J est faite pour vous.

Inventée par l'un des pères de la psychologie expérimentale, Hermann Ebbinghaus, elle se base sur le principe de la courbe de l'oubli :



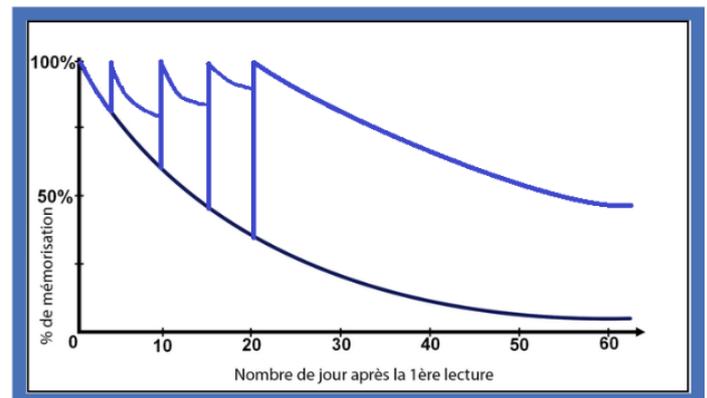
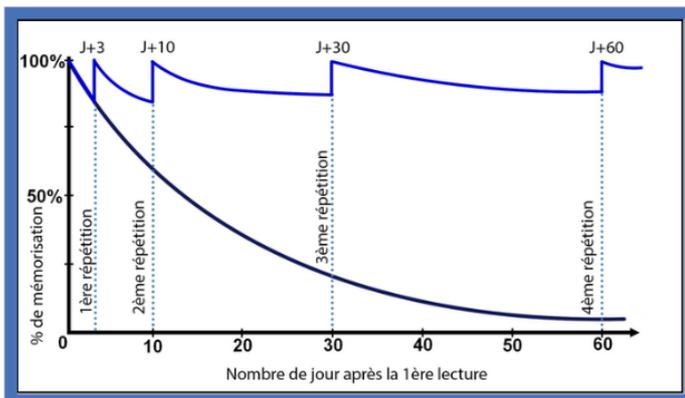
Cette courbe est exponentielle décroissante, ce qui veut dire que lorsque vous apprenez un cours, vous allez oublier rapidement la plupart des informations dans les heures qui suivent, puis un peu moins d'informations dans les jours qui suivent et encore moins d'informations dans les semaines qui suivent jusqu'à ce qu'il ne vous reste en mémoire qu'un noyau d'informations qui mettra beaucoup de temps à partir.

Le nombre de fois qu'un cours a été révisé diminue le coefficient de la courbe, c'est-à-dire la vitesse à laquelle vous oubliez les informations revues, en quelque sorte vous faites grossir la taille du noyau.

On peut en tirer 3 conclusions :

- ⊘ Il faut maximiser le nombre de révisions d'un cours et pas seulement le réviser une bonne fois pour toutes
- ⊘ On peut espacer de plus en plus chaque révision grâce à la diminution du coefficient d'oubli pour ne pas être submergé de cours à réviser en fin de semestre
- ⊘ Il faut faire en sorte que la dernière révision de chaque cours ne soit pas trop éloignée de la date de l'examen

Avec toutes ces informations en tête, vous pouvez créer votre liste de J, c'est-à-dire les intervalles de révisions entre chaque cours. Prenons l'exemple de la liste J3, J10, J30, J60 :

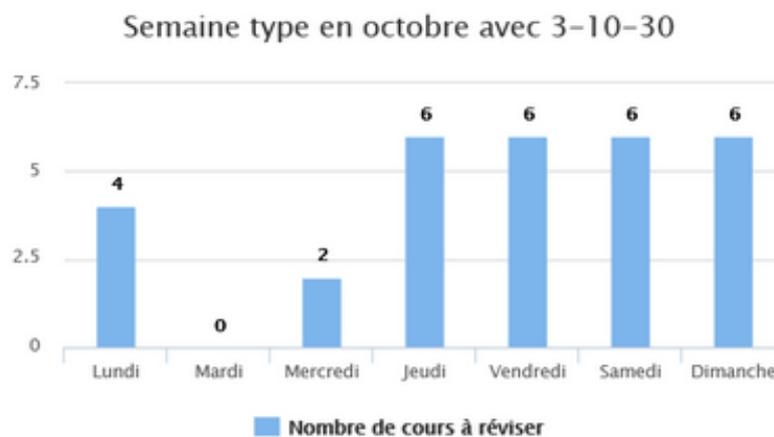


Vous voyez un cours pour la première fois le matin d'un 2 octobre et puis vous l'apprenez l'après-midi même, c'est le J0. En suivant la liste de J3, J10, J30, J60, vous devrez le réviser le 5 octobre, puis le 13 octobre, le 1er novembre et enfin le 1er décembre. Vous aurez en tout appris et révisé le cours 5 fois durant le semestre ce qui est bien si vous aimez réviser vos cours en profondeur et en prenant votre temps.

Certaines personnes préfèrent revoir leurs cours plus de fois quitte à y passer moins de temps, elles utilisent donc une liste de J plus chargée comme la J2, J7, J15, J27, J45 avec un J60 facultatif. Dans tous les cas, il faut que l'intervalle entre deux révisions soit plus grand que l'intervalle précédent ; ici, il y a un intervalle de 2 puis 5 puis 8 puis 12 puis 18 jours...

Au début, la méthode des J peut paraître complexe surtout quand il s'agit d'élaborer sa liste mais la bonne nouvelle c'est qu'une fois que vous l'avez, vous n'aurez plus à vous casser la tête à planifier chaque semaine. Pour vous aider à la choisir, il faut vous rappeler que :

- ∄ En fin de semestre, vous pourrez avoir autant de cours à réviser par jour que le nombre de J dans votre liste multiplié par deux car il y a 2 nouveaux cours par jour.
- ∄ Il est possible de manipuler sa liste de J pour que les révisions de cours ne tombent jamais certains jours de la semaine. Par exemple avec la J3, J10, J30, J58 vous n'aurez jamais à rien à réviser mardi, ça vous libère du temps dans votre soirée pour aller par exemple aux conférences du tutorat
- ∄ Cette méthode reste relativement flexible et autorise les retards, si vous ne réussissez à réviser que 5 des 6 cours prévus vendredi, vous pourrez faire le dernier le lendemain, ça ne change pas grand-chose.



Pour vous aider à utiliser cette méthode, vous pouvez télécharger une application comme Puissance J (je recommande +++). Ou bien utiliser un tableur automatisé : <https://drive.google.com/drive/folders/1TFXJ0TfM-sgDwEzSw4Hf7ShZR6ZSH6Zu?usp=sharing> Le fonctionnement des deux est expliqué plus loin.

Avantages et inconvénients

Avantages :

- ∄ Pas de perte de temps à faire son planning
- ∄ Donne un rythme constant et rigoureux
- ∄ Est relativement personnalisable même si moins que la semaine planifiée
- ∄ Mobilise votre mémoire à long terme de la manière la plus efficace possible

Inconvénients :

- ∄ Prendre le risque de se lancer avec une liste de J inadaptée à votre méthode et se laisser déborder
- ∄ Il faut commencer dès le début de l'année sinon c'est compliqué de s'y mettre.
- ∄ Impose des J pendant la période de révision des examens, c'est un peu embêtant mais peut rester gérable.
- ∄ Dur à manier selon la difficulté ou facilité des cours à réviser

Les mots de vos anciens

" Pour la méthode des J, il faut savoir être flexible afin de ne pas paniquer lorsqu'on n'a pas le temps de faire tous nos J. Pour cela, je planifiais mes J le dimanche soir pour la semaine suivante en fonction du temps que j'allais avoir chaque jour, ce qui fait que j'en décalais beaucoup au WE. Ainsi, à la fin de la semaine, tous mes J étaient faits, mais pas forcément le bon jour ! Il faut faire attention à ne pas négliger la qualité face à la quantité d'apprentissage avec cette méthode. "

"Pour gagner du temps sur les jours où j'avais trop de j, à mon j15 (4eme révision) je notais sur une feuille simple tous les détails que je ne savais pas ou risquais d'oublier, et les j suivants je ne relisais que cette unique feuille au lieu de relire tout le chapitre. Cela m'a permis de tenir la méthode des j."

"Pour compléter la méthode des J, j'ai aussi imprimé une liste des chapitres dans chaque UE et attribué des codes couleurs à chaque fois que je faisais un J pour ce chapitre pour me rendre compte de ma difficulté et ainsi savoir pour la prochaine fois si ce chapitre va me demander plus de temps.

→ Exemple couleur : vert = à l'aise, jaune = bof bof, rouge = à revoir. Ainsi lorsque le même jour j'avais beaucoup de chapitres en rouge alors je les décalais au week-end pour éviter ce sentiment de débordement."

LA MEMOIRE ET CONCENTRATION

POUR MIEUX COMPRENDRE : COMMENT FONCTIONNE NOTRE MEMOIRE ?

Pour vous permettre d'optimiser votre manière de travailler, voici un récapitulatif express de : "Comment fonctionne notre mémoire ou plutôt comment traiter l'information pour en faire une connaissance ?".

L'information : il faudra d'abord **l'ENCODER** pour pouvoir la **STOCKER** afin de pouvoir la **REMOBILISER** !

Notre environnement fourmille d'informations détectées par la **mémoire sensorielle** qui perçoit les stimuli. Cette dernière est optimale lorsque l'on est correctement concentré/attentif.

Dès lors, l'information jugée importante/pertinente (ex : un schéma, une phrase du cours ou du prof) en dépit des autres informations (mon voisin qui discute, quelqu'un qui tousse à la BU, une information que je connais déjà...) va intégrer la **mémoire à court terme = mémoire de travail**.

Cette dernière est assez limitée : 7 ± 2 unités d'information y sont stockées pendant 10s. Il est donc nécessaire de **regrouper** les informations pour ne pas la saturer !!! (C'est-à-dire regrouper les chiffres par 2 ou 3, utiliser un moyen mnémotechnique de type une phrase au lieu de 10 mots...)

Regrouper les informations et les **répéter (+++)** permettra de **STOCKER** l'information vers la **mémoire à long terme solidement**. Cette dernière est infinie (imaginez un océan) mais pour y entrer il faut passer par la mémoire de travail (= une porte ou un hublot face à l'océan !).

L'idée est donc de **trouver LES techniques qui vont vous permettre d'avoir** un maximum de débit au travers de ce hublot : c'est-à-dire **un maximum d'informations qui intègrent votre mémoire à long terme en peu de temps**.

Les conseils généraux à appliquer sont donc les suivants :

- **faire du lien** entre les notions et les cours
- **organiser votre cours et votre esprit** : faire des sommaires, des cartes mentales...
- **rendre le cours plaisant** à apprendre (à ne pas sous-estimer) : utiliser la police qui vous convient, des couleurs si vous en avez besoin
- **déterminer vos types de mémoire** (visuelle, auditive, kinesthésique... cf *catégorie ci-dessous*) **et son rythme de travail** : ai-je besoin de peu de temps pour apprendre mes cours mais je dois les répéter souvent ? Ai-je besoin de plus de temps pour apprendre mais moins besoin de les revoir pour m'en souvenir parfaitement ?

En sachant tout cela, vous allez pouvoir adapter au mieux votre environnement et votre méthode pour apprendre !

--- Comprendre, classer, trier ---

DIFFERENTS TYPES DE MEMOIRE

AUDITIVE : Vous retenez mieux les informations **lorsque vous les entendez**.

=> Tu as **besoin de réciter ton cours** à haute voix pour le retenir, ou si tu as l'impression de mieux retenir les informations de ton professeur **lorsque tu assistes au cours** ?

VISUELLE : Vous retenez mieux les informations **lorsque vous les visualisez**.

=> Lorsque tu apprends, tu retiens mieux **les schémas, les images et les tableaux** ? Lorsque tu fermes les yeux en repensant à ta leçon par exemple, tu as l'impression de visualiser les termes ou ta fiche/la page de ton cours ?

KINESTHÉSIQUE : Vous retenez mieux les informations **lorsque vous les ressentez**.

=> Si tu retiens mieux **les anecdotes qui se rapportent à ton expérience personnelle**, que tu apprends mieux **en fonction du professeur** dans la matière ou encore **si, pour réviser tu aimes bien discuter, tu as besoin d'écrire pour apprendre, de marcher ou d'occuper tes mains avec un objet...** Ta mémoire est liée à un souvenir ou une sensation cela peut passer par exemple par l'écriture.

Il existe différents tests sur internet pour vous permettre de savoir quel type de mémoire vous convient, cela ne prend pas beaucoup de temps alors n'hésitez pas à le faire cela ne sera que bénéfique pour vous.

=> **Vous trouverez à la fin de ce livret, un test à réaliser** qui vous permettra de **déterminer votre type de mémoire**, associé à **de nombreux conseils pour apprendre** en conséquent !

METHODE POMODORO

La méthode Pomodoro ????! La méthode Pomodoro est une méthode de **gestion du temps**, assurant une concentration optimale, qui vous permettra de travailler EFFICACEMENT.

Que ce soit en PASS ou en LAS vous allez travailler de nombreuses heures, mais encore faut-il qu'elles soient efficaces.

Une étude a été menée et montre que la **concentration** commence à **décroître fortement après 30 min** de travail. Il va donc être impossible de travailler 7h d'affilés en étant efficace à 100%. **On considère que sans pause la moitié du temps de travail n'a pas été efficace**. Encore plus si vous avez du mal naturellement des difficultés à vous concentrer ou du mal à ne pas toucher votre téléphone lorsque vous travailler.

Cette méthode vous permettra de vaincre la procrastination et pallier tous ces petits désagréments qui peuvent compromettre votre concentration.

Le principe est simple : **diviser le temps** en intervalles, traditionnellement de 25 min, entrecoupées de pauses de 5min.

Etapes :

1. Décider de la tâche à accomplir.
2. **Réglez la minuterie pomodoro** (traditionnellement à 25 minutes).
3. Travailler sur la tâche jusqu'à ce que la minuterie sonne. Si une distraction apparaît dans votre tête, l'écrire sur une feuille ou une ardoise à côté, mais revenir immédiatement sur la tâche.
4. A la **fin du timer**, mettez une croix ou autre sur un morceau de papier.
5. Si vous avez moins de quatre croix, faites une courte pause de **5 minutes** au bout des 25 min du timer, puis repassez à l'étape 1.
6. Après un **cycle de 4 pomodoros** (à plus de 4 croix), prenez une pause plus longue de **15-30 minutes**, réinitialisez votre compteur à zéro, puis passez à l'étape 1.

Conseils :

1. **Planifiez** : Avant de mettre le minuteur en marche, divisez le travail que vous avez prévu de réaliser en différentes tâches réalisable sur votre intervalle Pomodoro (soit ici 25 min).
2. Concentrez-vous sur la tâche, et sur la tâche uniquement.
3. Évitez d'utiliser la méthode Pomodoro pendant une journée entière ou si vous prévoyez plusieurs interruptions.
4. **Si vous êtes interrompus, réinitialisez le minuteur et recommencez. Sinon, la méthode perd de son sens.**

Avantages et inconvénients

Avantages : lorsque vous avez du mal à vous concentrer, cette méthode vous assure une concentration plus efficace sur de plus courtes durées et vous évite de perdre en productivité ; plus bénéfique que vous forcer à étudier inefficacement pendant 2h de suite.

Inconvénients : Si vous êtes plutôt du genre à gagner en efficacité et concentration au fur et à mesure que vous travaillez un cours, cette méthode peut vous couper dans votre élan.

METHODES D'APPRENTISSAGE

LECTURE ET ECOUTE ACTIVE

Une méthode très utilisée en première année est la **méthode de la lecture et/ou écoute active**. **En quoi consiste-t-elle ?**

C'est une méthode qui va faire travailler votre mémoire et votre concentration. En effet cela revient à **lire son cours de manière active**. Mais de manière active c'est quoi ? Eh bien tout simplement en le surlignant par exemple ou encore pour ceux qui ont une mémoire plus auditive en le lisant à haute voix.

Cela va permettre à votre cerveau de **rester focus** sur ce que vous faites et ne pas vous laisser déborder par des pensées parasites. Grâce à cela vous retiendrez beaucoup mieux vos cours.

L'écoute active, quant à elle, ce sera pendant les cours magistraux, la prise de note (même si vous avez vos poly) des mots marquants, point phares, anecdotes des professeurs.

Il existe **pleins de manières différentes de réaliser une lecture et/ou écoute active** à vous de trouver la manière qui vous correspond le mieux, cela n'est pas forcément du surlignage ou parler à haute voix, cela peut être **griffonner quelques mots/dessins sur une feuille** à côté. **Ne craignez pas d'expérimenter** de nouvelles méthodes de concentrations et d'apprentissage le but est d'être le plus efficace possible, mieux vaut une lecture plus longue et efficace que plusieurs lectures dans lesquelles vous n'allez rien retenir.

Cette méthode d'écoute active peut aussi se faire en cours. Lorsque le prof parle, vous pouvez prendre des petites notes ou suivre ce qu'il dit avec votre support de cours. Cela pourrait vous aider lorsque vous relisez votre cours dans l'après midi.

N.B. : Dans le cas où vous choisissez de surligner vos cours, n'hésitez pas à vous **créer un code couleur** : une couleur pour les points importants, une pour les exemples, une pour les chiffres...

Avantages et inconvénients

Avantages :

- Permet de diversifier son apprentissage pour une meilleure mémorisation
- Aide à rester attentif à ce qu'on apprend

Inconvénients :

- On peut avoir du mal à rester concentré quelques fois (utilisez pomodoro *cf en dessous*)
- Trouver son « sport » pour parler, marcher et réciter n'est pas si simple (hors chambre/bureau)
- Lire tout le poly prend du temps, attention à la baisse d'attention sur les fins de cours ! → d'où l'utilité de lire en suivant avec un stylo ! C'est beaucoup plus rapide !
- Ça peut parfois devenir trop dense de surligner, annoter, souligner... perte de l'essentiel → **se limiter** dans la mise en valeur et avoir un code couleur

Les mots de vos anciens

« J'imprimais toujours mes cours la veille lorsque je savais qu'ils ne changeraient pas et j'anotais sur celui-ci toutes les anecdotes, exemple et je soulignais les mots importants, ce sur quoi le prof avait bien insisté... »

"Le fait de faire comme si on expliquait le cours à une personne imaginaire m'obligeait à le comprendre et à m'en souvenir pour pouvoir le réciter d'abord de façon vulgarisée puis par cœur."

« Réciter à haute voix : fatigue beaucoup et on a aussi souvent la voix cassée et c'est assez compliqué si on est malade »

Petites astuces pour cette méthode

Astuce pour le code couleur :

Souligner :

- **Violet** : données chiffrées et noms difficiles (ex : calréticuline)
- **Orange** : important (ex ; verbes et noms communs)
- **Rose** : nuances (ex : adverbes, conjonction)
- **Bleu** : exemples

Fluoter :

- Par ordre décroissant : les titres, parties, sous parties...
- Les infos qui ne rentrent pas après plusieurs lectures et les PIEGES !

➔ Le code couleur dans les cours permet de plus facilement retrouver les informations, les trier pour mieux apprendre et surtout hiérarchiser ! C'est une fiche intégrée, sans en avoir fait une !

METHODE DES FICHES

Vous connaissez sûrement cette méthode. Vous l'avez même peut-être déjà utilisé au lycée. Elle est **très pratique pour réduire la quantité d'informations à apprendre** et permet de **rendre la lecture des cours plus rapide**. Mais **attention** pour que cette méthode soit vraiment efficace il faut que les fiches soient bien réalisées avec les informations essentielles et importantes.

Voici quelques conseils pour réaliser de jolies fiches et optimales :

- **Comprendre le cours** : cela ne sert à rien de faire une fiche sans comprendre le cours, quitte à la finaliser sur votre 2ème révision, si le cours est très difficile ;
- **Faire une première lecture et quelques QCM avant** de faire la fiche (cela vous permettra de mieux **cerner** les points importants) ;
- **Garder le plan du cours pour ne pas faire d'impasse** sur certaines parties du cours ;
- Faire des fiches **écrites si vous avez une mémoire kinesthésique** ;
- Utiliser de la couleur et **garder le même code couleur** d'une fiche à l'autre ;
- Ne pas hésiter à **faire des schémas**, cela aide énormément à la compréhension

POINT IMPORTANT : ne pas prendre trop de temps à faire la fiche ! Quitte à la faire en plusieurs fois par exemple.

Faire des fiches vous permettra de lire plus souvent les cours donc **n'oubliez pas de les relire souvent** sinon vous aurez perdu du temps à les réaliser.

→ mais attention, beaucoup de fiches sont déjà faites par les tuteurs ! allez voir dans vos livrets !

Avantages et inconvénients

Avantages :

- Permet de retenir en réécrivant → mémoire kinesthésique
- Utile aussi pour la mémoire visuelle on retient beaucoup mieux quelque chose que l'on a écrit ou créé, schématisé.

Inconvénients

- Cette méthode ne laisse pas beaucoup la place au retard puisque si l'on part dans l'optique de ficher tous ses cours, il faut commencer dès le début.
- Oubli des détails qui sont très importants et qui tombent en QCMs
- Il ne **pas être trop minutieux** et maniaque (certains de vos schémas ne seront peut-être pas les plus esthétiques car vous ne pouvez pas vous permettre, comme au lycée, de prendre bcq de temps pour faire de très belles fiches)
- Attention aux erreurs de copie (eh oui vous allez voir bcq de mots se ressemblent cela serait donc bête d'apprendre des bêtises)

Les mots de vos anciens

« Je n'arrivais pas à synthétiser ce qui était important car j'avais l'impression que tout était important. Du coup je recopiais presque tout le cours »

« Une fois que le cours est fiché comme on le souhaite, il est facile de revenir dessus et de le réviser en réactivant sa mémoire puisque le plus gros du travail a déjà été fait : le cours est agencé et organisé à votre manière et le ficher vous a déjà permis de lire le cours en profondeur et de le comprendre (mémoire motrice). Il suffit de relire activement pour mobiliser sa mémoire. Personnellement tout ce que je pouvais ficher en tableaux et schémas je le faisais, ce qui facilitait grandement les révisions pour après (mémoire visuelle). “

METHODES DES MIND MAPS OU CARTES MENTALES

Une autre méthode dont vous avez peut-être déjà entendu parler, les **mind maps** ou cartes mentales. Cette méthode convient beaucoup aux personnes dont la mémoire se base sur une image **visuelle** ou des **gestes** (par l'écriture). Elle va aussi faire appel à votre **esprit de synthèse** car le but d'une mind map est de synthétiser un ensemble d'information en les plaçant dans l'espace sur une feuille (et pas 10 !).

Une mind map parfaite résume les **notions importantes du chapitre sous forme de branches**, elles-mêmes complétées par des **sous-branches avec un peu plus de détails** : définitions, mot clé, chiffres importants, exemples pour illustrer et aider à votre compréhension... **Chaque information notée sur votre mind map doit être utile à votre compréhension, à votre mémoire.**

Autre conseil pour cette mind map : UTILISER DE LA **COULEUR** et plus précisément un **code couleur**, en fonction du type d'information et de leur importance.

La mind map peut aussi servir à la **prise de note active** lors de vos cours pour suivre et avoir une idée du plan. En général, les profs annoncent un plan. Chaque branche principale peut correspondre à un axe. Cette méthode de prise de note permet aussi de se repérer entre les différentes parties et **avoir une vision d'ensemble.**

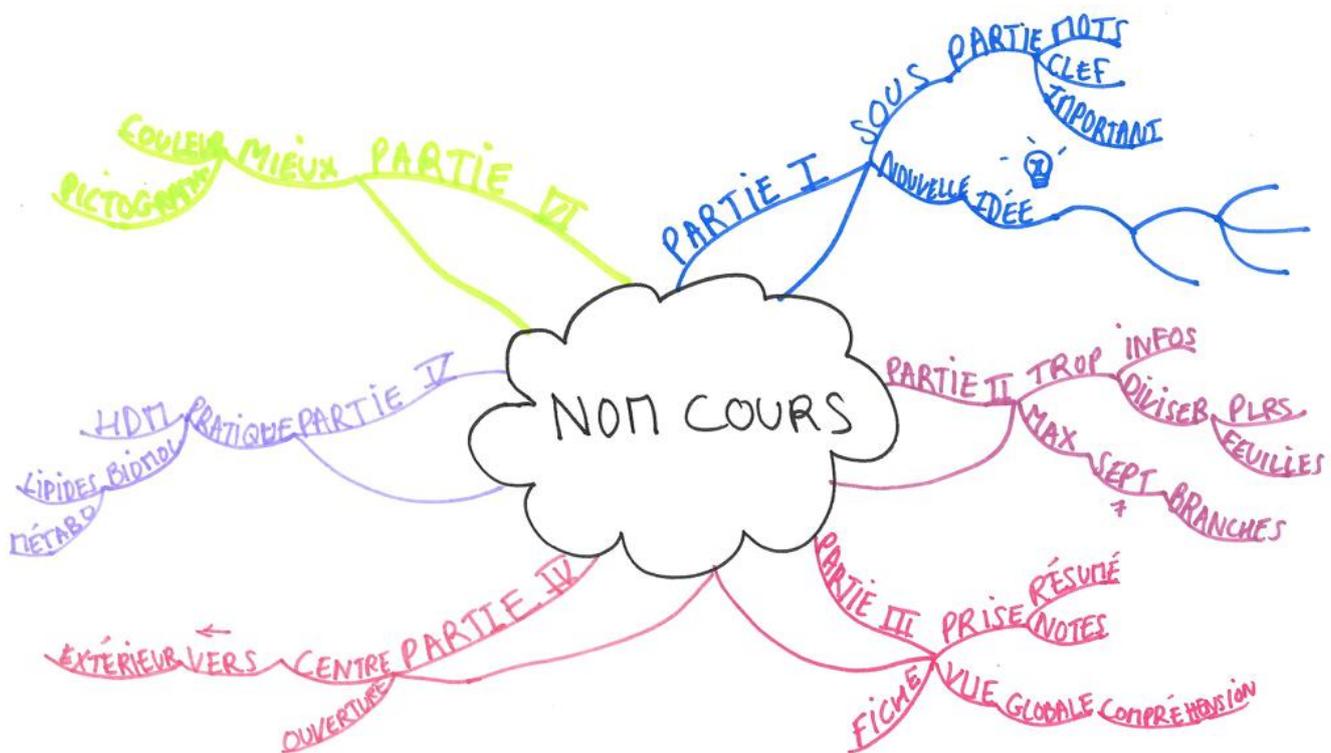
La prise de note active n'est pas là pour remplacer le cours mais pour que vous **restiez attentif**, que les moments de cours soient rentabilisés, et que votre lecture du cours, ensuite, soit plus facile et fluide. Être attentif en cours vous aidera !

Petit tip : Préparez les grands axes de votre mind map la veille car vous savez quel cours va être fait.

Les mind maps sont très utiles dans les **matières où le plan importe beaucoup ou est très long** : en SHS (histoire de la médecine par exemple), en Biochimie (ex : métabolisme des lipides), en Histologie (les cours sont très longs et il est parfois du de s'y retrouver.

Il est mieux d'écrire simplement des mots clefs qui vous ramèneront à une idée complète, une information construite. On peut appeler ça de l'indigage. Le mind map peut donc vous aider si vous utilisez la méthode de la feuille blanche.

A titre d'exemple, voici une carte mentale sur comment bien réaliser une mind map :



Avantages et inconvénients

Avantages :

- Permet d'avoir une vision d'ensemble du cours et de mieux comprendre comment les différentes notions du cours étaient liées -> mettre du sens aide à retenir.
- Pouvoir faire plus facilement des liens avec les différents chapitres d'une même UE (bcp en biocell par exemple)

Inconvénients :

- Il faut vraiment les faire soi-même pour que ça fonctionne bien
- Nécessite d'avoir compris l'organisation du cours et d'être rigoureux

LOGICIEL ANKI

Comme vu au travers des autres méthodes, le plus important quand vous apprenez un cours pour la première fois est de se l'approprier en le resynthétisant. D'une part cela vous permet ultérieurement de bénéficier d'un support de révision à votre image et d'autre part, le simple fait de créer ce support vous force à comprendre le cours pour le reformuler, condition *sine qua non* de l'apprentissage. La méthode ci-dessous **regroupe l'ensemble de ces critères d'apprentissage**, d'où son adéquation avec la manière de travailler en PASS/LAS et son utilisation chaque année par plus d'un tiers des promos de PASS/LAS. Nous allons donc voir comment utiliser le logiciel Anki et ses flashcards.

Tout d'abord, l'installation : rendez-vous sur le site **ankiweb.net** puis cliquez sur le lien le plus récent que vous voyez dans la bonne version du logiciel d'exploitation. Dans un second temps, je vous conseille fortement de vous créer un compte ankiweb pour avoir une sauvegarde cloud et pouvoir synchroniser vos flashcards sur d'autres appareils.



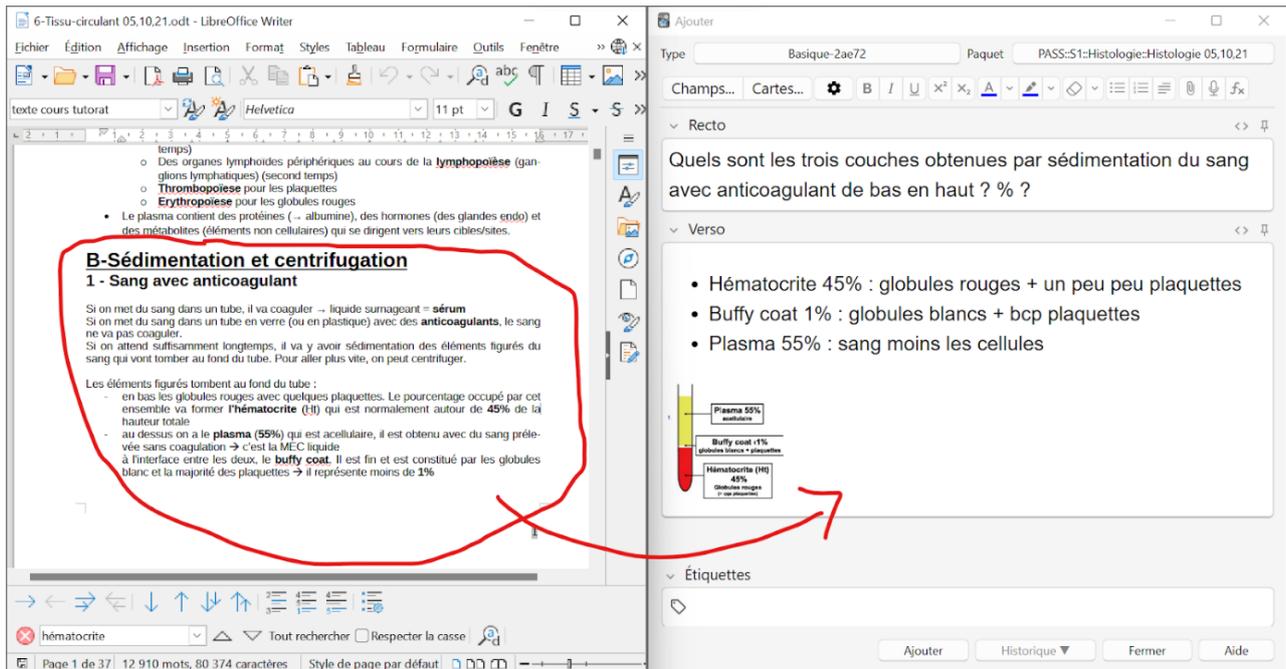
A quoi sert ce logiciel ?

A créer et à s'entraîner sur des **FLASHCARDS numériques** = des cartes recto-verso où le recto contient une question et le verso la réponse.

Le but étant pour chaque cours de créer un paquet de ces flashcards et qu'elles couvrent l'ensemble des informations de ce cours. A partir de là, vous n'aurez qu'à réviser vos cartes autant de fois que vous le désirez et n'aurez même plus besoin d'ouvrir votre cours.

La création de flashcards est assez libre, vous pouvez choisir le format de la carte (avec ou sans texte à trou par exemple), rajouter des images ou encore modifier la police et la couleur du texte. Je vous conseille de rajouter un maximum d'images à vos cartes, on les retient beaucoup mieux.

D'ailleurs, même si cela est tentant, il ne faut pas copier-coller les informations du cours directement dans le menu de création de cartes car c'est le meilleur moyen de ne rien retenir de ce que vous avez lu. Au contraire, il faut se forcer à réécrire les informations du cours avec ses propres mots, c'est uniquement comme ça que vous arriverez à réellement vous l'approprier.



Dans le cas où vous n'utilisez Anki qu'en appoint et que ce n'est pas votre méthode principale, copier-coller les cartes voir même en télécharger n'est pas très dérangeant (vous pouvez le faire via Fichier -> Importer) mais si c'est votre seule méthode de travail alors il faudra faire l'effort de lire, comprendre et resynthétiser chaque information de chaque cours par vous-même.

En se rendant compte de ça, beaucoup d'étudiants abandonnent cette méthode car elle est extrêmement chronophage, surtout au début de l'année quand vous n'êtes pas très à l'aise avec le logiciel.

=> L'expérience de Mathieu :

"A titre de comparaison, pour transformer un cours moyen de 2h en flashcards, il me fallait environ 3h. A raison de 4h de cours par jour, je passais donc un peu moins de 6h/j à créer mes cartes mais cela en valait la peine ! Ces 6h n'étaient pas perdues car passer autant de temps sur chaque cours m'aidait à mieux l'apprendre et je n'avais ensuite plus besoin de l'ouvrir car toutes les informations étaient contenues dans le paquet de cartes."

Un cours de 2h fera un paquet d'environ 25-150 cartes. Alors oui c'est une grosse fourchette mais ça va dépendre surtout de votre style, est-ce que vous préférez faire peu de cartes très condensées ou beaucoup de cartes très légères.

IMPORTANT ! -> Le logiciel vous empêche automatiquement de réviser plus de 20 cartes par paquet par jour. Pour lever ce blocage vous avez juste à

1. Cliquer sur l'engrenage à côté d'un paquet de cartes 
2. Options
3. Nouvelles cartes par jour 20 -> 9999
4. Quota de révisions journalières 20 -> 9999

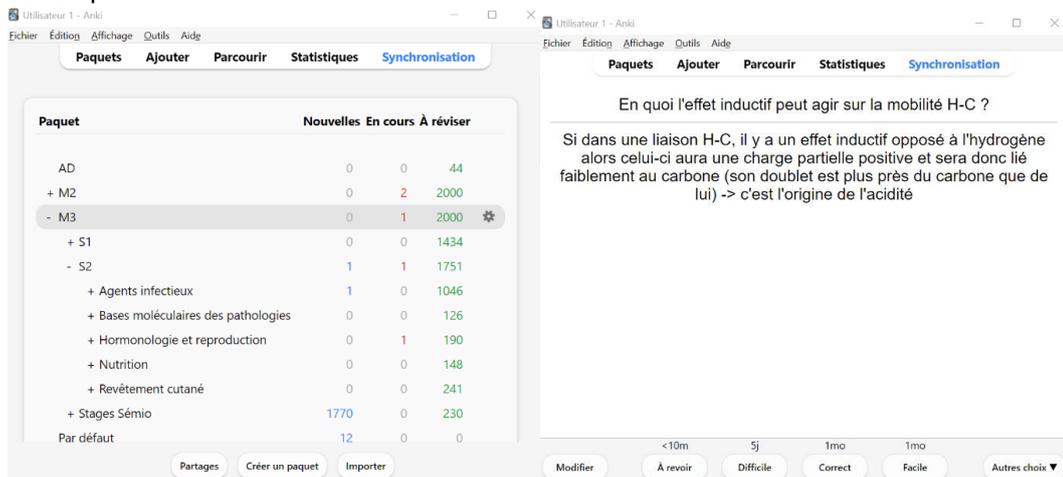
Comment réviser les flashcards ?

Il y a deux écoles

Soit, vous utilisez le système de révisions intégré au logiciel, c'est à dire que lorsque vous révisez une carte, vous notez à quel point vous avez réussi à répondre à la question et en fonction de ça, le logiciel va la classer dans la catégorie "à réviser" (en vert) dans un intervalle de temps plus ou moins long.
En théorie, seules les cartes "à réviser" sont proposées quand vous révisez un paquet.

C'est **EXTRÊMEMENT CONTRAIGNANT** car cela signifie que vous ne pouvez pas réviser toutes les cartes que vous voulez quand vous voulez ou alors il faut attendre longtemps entre chaque révision.

Bien sûr, c'est possible de modifier les paramètres pour faire revenir les cartes plus vite en cliquant sur le petit engrenage à côté du nom du paquet mais c'est fastidieux de trouver un bon équilibre et vous n'avez pas forcément ce temps.



The screenshot shows the Anki software interface. On the left, there is a table of decks with columns for 'Paquet', 'Nouvelles', 'En cours', and 'À réviser'. The 'À réviser' column is highlighted in green. The 'M3' deck is selected and highlighted in grey. On the right, a flashcard is displayed with the question 'En quoi l'effet inductif peut agir sur la mobilité H-C ?' and the answer 'Si dans une liaison H-C, il y a un effet inductif opposé à l'hydrogène alors celui-ci aura une charge partielle positive et sera donc lié faiblement au carbone (son doublet est plus près du carbone que de lui) -> c'est l'origine de l'acidité'. At the bottom, there are buttons for 'Modifier', 'À revoir', 'Difficile', 'Correct', 'Facile', and 'Autres choix'.

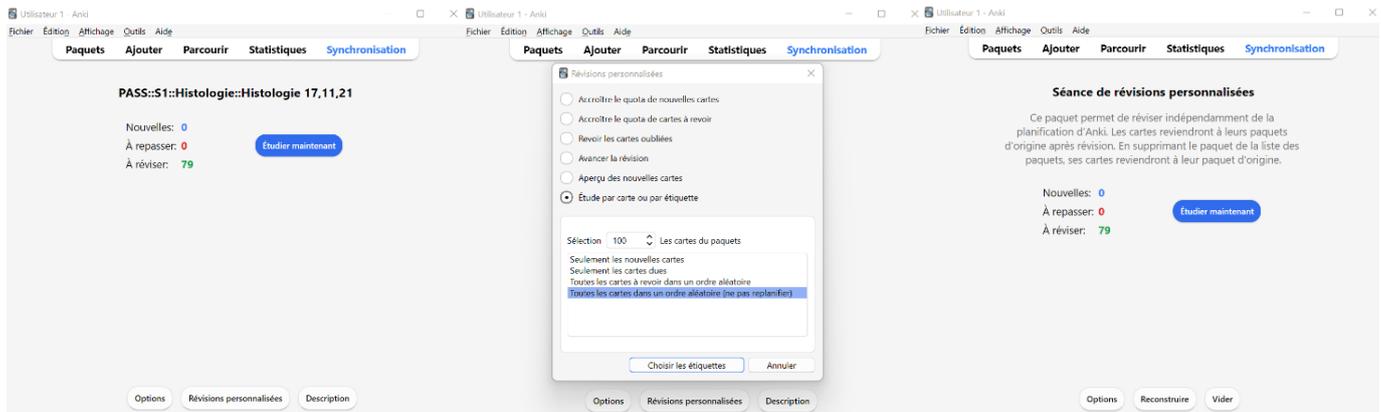
Paquet	Nouvelles	En cours	À réviser
AD	0	0	44
+ M2	0	2	2000
- M3	0	1	2000
+ S1	0	0	1434
- S2	1	1	1751
+ Agents infectieux	1	0	1046
+ Bases moléculaires des pathologies	0	0	126
+ Hormonologie et reproduction	0	1	190
+ Nutrition	0	0	148
+ Revêtement cutané	0	0	241
+ Stages Sémio	1770	0	230
Par défaut	12	0	0

Soit, vous utilisez cette astuce pour avoir accès à toutes les flashcards d'un paquet y compris celles qui ne sont pas dans la catégorie "à réviser", compatible avec la méthode de la semaine organisée ou la méthode des J :

1. Cliquez sur un paquet puis en bas sur Révisions particulières
2. Etude par carte ou par étiquette
3. Sélectionnez un nombre de cartes supérieur au nombre de cartes du paquet
4. Toutes les cartes dans un ordre aléatoire (ne pas replanifier)
5. Choisir les étiquettes
6. Ok
7. Et vous voilà avec un paquet de cartes complet !

Un paquet de cartes correspondant à un cours, vous aurez juste à faire cette petite manœuvre à chaque fois que votre méthode de révision vous dit de réviser ce cours.

Un paquet de révisions particulières est créé mais pas de panique, toutes les cartes qui s'y trouvent retourneront au paquet original une fois que vous en aurez créé un autre.



Astuces pour aller plus loin :

- Vous pouvez glisser un paquet dans l'autre avec la souris pour faire des sous paquets
- **IMPORTANT** -> vous pouvez changer le type de carte dans le menu de création de flashcard mais ne le faite JAMAIS après avoir créé la carte, sur certains PC ça peut faire un bug qui supprime toute votre sauvegarde. Si jamais vous vous êtes trompé de type de cartes, refaites-en une et ne prenez pas de risques.
- Vous pouvez aller regarder les statistiques dans l'onglet prévu à cet effet, ça vous informe sur votre nombre total de cartes, votre taux de réussite, les heures où vous êtes le plus efficace, etc...
- Encore une fois, n'hésitez surtout pas à mettre plein d'images dans vos cartes, ça la rend vraiment beaucoup plus facile à retenir, dans certaines matières comme la biocell c'est carrément indispensable.
- Anki est utile pour toutes les UE de première année **sauf 2 : les Biostatistiques et la Biophysique**, ce sont des matières à calcul et il n'existe qu'une seule méthode pour les réviser -> faire en boucle les Conf classées et les annales ++ !
Recopier des formules mathématiques dans Anki ne risque pas de vous aider beaucoup.
- Pour aller plus loin, rendez-vous sur **Fulfiency.fr** pour télécharger des **plugins** (nouveaux types de cartes, ergonomie du logiciel, etc...) Homepage -> Académie des Arcanes -> Compendium de Savoir -> Apprendre la compétence Anki

PALAIS MENTAUX

La technique des palais mentaux, souvent inconnue des étudiants, était pourtant utilisée par les orateurs grecs et romains pour retenir le plan de leurs discours. C'est une technique qui fait appel à **vos mémoire visuelle, vos capacités de visualisation dans l'espace et votre imagination.**

Le principe est simple : **transformer d'une information écrite en information visuelle et/ou sonore, la placer dans l'espace** au sein d'un lieu que vous fréquentez. Le tout sera ancré dans votre **mémoire visuelle** au travers d'**image mentale.**

Comment faire ?

1 - **Visualise un endroit** que tu connais par cœur (= que l'on appellera *palais*), qui se trouve dans ta **mémoire à long terme** comme ta chambre par exemple.

Pourquoi une pièce que vous connaissez déjà ? Car cela stabilise plus vite les nouvelles informations que vous voulez apprendre. En effet vous greffez de nouvelles notions à des informations qui sont déjà stockées et que vous ne pouvez pas oublier.

2 – **Choisit le cours** ou la partie du cours que tu veux apprendre.

3 – **Visualise un chemin à réaliser** à travers cette pièce (= ton *palais*).

4 – Tout au long du chemin, **dépose les informations du cours, que tu vas encoder** sous forme de motifs/dessins...

Cette technique est déclinable à l'infini, quelle que soit la matière :

- **Si tu veux apprendre un texte sans structure particulière** : crée-toi un chemin logique dans un lieu et dispose les informations dans l'espace en suivant ce chemin.
- **Si tu veux apprendre un cours ayant une structure particulière ou une classification** : tu peux utiliser la répartition des pièces de ta maison pour ordonner comme dans ton cours.
- Tu peux aussi utiliser cette technique **pour retenir des formules de biophysique/biostatistiques.**

=> Exemple 1 : "Krebs in my bedroom"

Tu choisis comme lieu **ta chambre** et comme cours/notion, **le cycle de Krebs**. Tu visualises **un chemin** dans ta chambre **qui va de la table de nuit à ta commode**, en passant par ton lit et ton bureau.

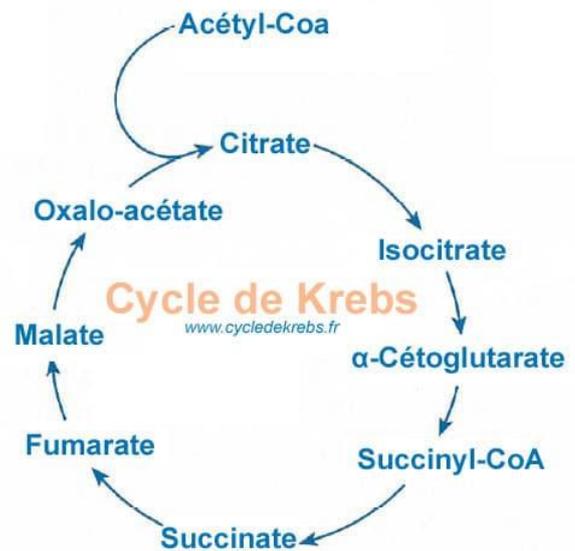
Au fur et à mesure que tu circules selon ce circuit dans la pièce, tu vas placer des images qui correspondent à des éléments d'informations.

Dans notre exemple, le cycle commence par citrate, **citrate comme citron**. Alors tu vas déposer mentalement **sur ta table de nuit un citron**. Ensuite on a isocitrate, **iso/citrate comme des citrons dans un triangle isocèle**, que tu places **sur ton oreiller**.

Puis alpha-céto-glutarate, peut faire penser à Black M (dont le vrai nom est Alpha) qui s'est levé tôt donc qui baille (céto), qui mange une sucette (du glucose, comme glu) et qui a mal au niveau de la rate (tarate) : **Black M qui baille, mange une sucette et à mal à la rate assis sur ton lit = alpha-céto-glu-tarate**. Et ainsi de suite, jusqu'à ta commode.

P.S. : Tu peux placer des éléments dans des tiroirs, de ton armoire, de ton bureau, de ta commode. OU sur ton tapis, sur ta fenêtre, sur l'écran de ton ordinateur...

Crédits image : Chambre – image Canva modifiée ; Cycle de Krebs simplifié - www.cycledekrebs.fr



=> Exemple 2 : “Dépithélial”

Ici, on choisit de traiter la **classification des tissus épithéliaux** présentée par le Pr Belaud. Le **palais associé** sera **ta maison** en entier !

P.S. : Tu peux donner un petit nom à ton palais si ça te chante ! Ici, on a choisi “Dépithélial”, en imaginant un personnage complètement dépité qui a perdu un objet qu’il cherche dans toutes les pièces de ta maison !

Pour ce cours et parce que c’est une classification, tu peux décider que **chacune des pièces de ta maison correspond à une case du tableau de classification.**

Pour les tissus pavimenteux : imagine-toi une pièce de ta maison et des **petits pavés sur le sol** de cette salle.

Sépare-là en deux pour mettre **d’un côté les unistratifiés (en ajoutant le long du mur une seule petite marche de couleur unie)** et **de l’autre les tissus pluristratifiés (tu peux mettre plusieurs petites marches de toutes les couleurs).** Enfin dispose **en bas de ces marches les organes concernés** par ces tissus. Au niveau des marches simples tu peux placer un **nid d’abeille en forme de poumon et ses alvéoles (pour les alvéoles pulmonaires), des pneus de voitures et un siège (seat) pour les pneumocytes,** et ainsi de suite avec les autres organes...

Continue ainsi avec le reste de la classification et replonge-toi de temps en temps dans ton petit monde en récitant ce que tu as appris pour fixer ces informations.

Point important : Chaque image que tu associes à une notion, tu la réutilises dans les différents palais mentaux que tu crées. Par exemple, tu associes désormais alvéoles pulmonaires et nid d’abeille, ainsi à chaque fois que dans un palais tu retrouves un nid d’abeille et ses alvéoles, tu sauras que la notion associée correspond aux alvéoles pulmonaires !

Rappel, cette technique est adaptée à un cours entier **ou** simplement quelques situations (formules, classifications) ; elle **peut donc être adoptée ponctuellement** !

Enfin, **faire des QCMs**, te permettra d’entraîner +++ mais aussi de **te replonger** dans un autre contexte **dans ton palais régulièrement.**

Avantages et inconvénients

Avantages :

- Tu peux **accéder ultra rapidement** à l'information que tu as apprise car l'image que tu lui auras attribuée ressurgira directement dans le lieu où tu l'as visualisé.
- Tu pourras **mettre en relation les différentes notions très facilement**.
- Tu favoriseras ton apprentissage en **utilisant ta mémoire dite épisodique** (celle des sentiments et émotions).
- Tu **t'épuiseras beaucoup moins** qu'en répétant sans cesse des dizaines de pages.
- C'est une méthode d'apprentissage **compatible avec la semaine organisée et la méthode des J.**

Inconvénients :

- C'est une technique qui **peut être longue à mettre en place** au début mais qui rapidement de fera gagner du temps à force d'entraînement.
- Elle **nécessite une bonne mémoire visuelle et des capacités d'imagination**.

METHODE DES LISTES

La méthode des listes ou "tables de rappel" est une autre méthode de mémorisation se basant sur des moyens mnémotechniques. La différence est qu'**au lieu d'utiliser un lieu pour connecter les informations, vous allez utiliser une liste que vous aurez créé à l'avance** et que vous pourrez réutiliser pour d'autres cours. **Cette liste comprend des objets ou des concepts numérotés de 1 à 10 en général** mais vous pouvez l'agrandir autant que vous voulez. **Si vous devez apprendre une liste de termes dans un ordre précis, vous n'aurez qu'à associer chaque terme à l'objet ou le concept dont le numéro correspond dans la liste.** Il vous suffira alors de vous rappeler de votre liste pour retrouver l'association que vous avez créé et donc le terme que vous deviez retenir.

Voici **un exemple de liste** que vous pouvez utiliser, il est important que les objets ou les concepts que vous associez à chaque numéro **aient un lien** avec ce numéro :

- 1) Trophée (quand on arrive premier)
- 2) Jumeaux (ça va de soi)
- 3) Trèfle à 3 feuilles (idem)
- 4) Rose des vents (les quatre directions cardinales)
- 5) Etoile de mer (5 branches)
- 6) Enfer (666)
- 7) Map-monde (7 continents, 7 merveilles du monde...)
- 8) Infini
- 9) Paradis (inverse de 6)
- 10) Ordinateur (le binaire est en 1 et en 0)

A vous de trouver les éléments qui vous parlent et qui seront pour vous plus faciles à retenir !

Si vous devez apprendre **le cycle de Krebs** par exemple, vous associerez le premier élément (citrate = citron) avec le premier objet de la liste, ici le trophée pour créer une image mentale et ai si de suite avec le reste des éléments du cycle.

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 🏆 + ... | 6. 🔥 + ... |
| 2. 👤 + ... | 7. 🌐 + ... |
| 3. ♣️ + ... | 8. ∞ + ... |
| 4. 🌀 + ... | 9. 😊 + ... |
| 5. ⭐ + ... | 10. 💻 + ... |



METHODE DE L'ARDOISE

La méthode de l'ardoise est souvent utilisée par les personnes ayant une mémoire **visuelle** et **kinesthésique** car elle permet de **visualiser l'information et aussi d'y associer une sensation** : un mouvement grâce à l'écriture.

C'est une méthode **beaucoup utilisée** car elle est très pratique puisque **l'on peut écrire et effacer très vite notre ardoise pour passer à un autre point du cours**. C'est une bonne alternative à la méthode des fiches qui nécessite plus de temps. Il existe très peu d'inconvénients à cette méthode.

=> L'expérience de Clothilde :

« A chaque révision de cours, j'utilisais mon ardoise **pour écrire les mots clés/faire des schémas**, ceci associé certaines fois à une récitation orale des notions.

Lors de mes semaines révisions, lorsque je voyais mes cours pour la dernière fois, ayant une mémoire visuelle et kinesthésique, **je profitais de mon ardoise pour y réaliser des "fiches"/tableaux récapitulatifs** sur les notions que je maîtrisais le moins et les prenais en photo pour repasser dessus lorsque je corrigeais mes annales ou sur la fin de mes révisions, **si j'avais des créneaux prévus pour revoir mes fiches**. »

P'tit tip : si tu fais tes études à Rennes, sache que les BU proposent des ardoises + crayons au prêt si tu veux tester sans investir dans une ardoise ou un tableau blanc / si tu as oublié la tienne chez toi !

PREPARATION DES EPREUVES ORALES

CONDUITE A TENIR

La préparation en amont

- **Se donner les moyens d'être à l'aise** : maîtrisez votre **allure** en mettant des **vêtements** dans lesquels vous vous sentez à l'aise, /!\ ils doivent tout de même correspondre aux codes de communication professionnelle sans pour autant être trop formels (pas la peine de sortir le costume cravate, une chemise avec un pantalon neutre suffit largement).
- **Maîtrisez votre discours**, ou du moins le projet motivé pour cela rien de mieux que l'entraînement.
- **Un bon état d'esprit** : ne partez pas défaitiste, ayez confiance en vous, vous avez vos chances comme tous les autres !
- **Gérer le stress** : relaxation, trouvez le moyen de vous détendre, exercices de respiration

La communication verbale

1. Identifier le message que vous souhaitez faire passer :

- Être **bon orateur**, avoir un **message clé identifiable** par l'interlocuteur ;
- **Convaincre** et montrez votre enthousiasme (surtout dans le projet motivé) ;
- **Le choix des mots et des arguments** n'est pas du hasard : utilisez le plus possible un **vocabulaire positif** (les mots à connotation positive, utilisez "efforts" au lieu de "travail" par exemple) et évitez les tournures de phrases à négation pour le projet motivé ;
- **Identifiez et limitez les mots parasites, vos tics** de langages (ex : euhhhhh à rallonge ou les "du coup") ;

=> Le conseil de Jeanne :

"Pour identifier vos tics de langages et gestes parasites, filmez-vous en train de raconter votre dernier livre ou série (pas votre oral forcément : il est plus judicieux de vous évaluer sur un discours non-préparé, que vous ne connaissez pas par cœur), puis revisualisez la vidéo pour déterminer vos tics et habitudes à proscrire (tic de langage, mouvements de cheveux...)"

2. **L'auditoire ne retient en général que 3 grandes idées** d'où le fait que votre discours **doit être structuré**, classez vos idées **par ordre de pertinence** (la plus pertinente à la fin) et **maîtrisez parfaitement vos introduction et conclusion**, elles doivent être réfléchies.
3. **Naturel** : votre discours doit être **naturel et authentique** sans pour autant être totalement improvisé de là à en perdre sa structuration : aidez-vous en préparant bien vos arguments initiaux.

La communication non verbale

= Ce qui habille les mots, le langage corporel.

Les 5 micro-gestes :

- Posture (jusqu'à vos mains)

- Voix
- Regard
- Usage du mot
- Positionnement

Votre entrée : soignez-la. **C'est la 1ère impression** que le jury aura de vous et votre "épreuve" commence dès que vous franchissez la porte de la salle au sens où le jury vous observe. Il est important que vous **donniez votre nom clairement**.

Posture gestuelle :

- Doit être **naturelle**
- Va venir **renforcer des passages clés**
- **Projette une image positive** de vous-même

La bonne gestuelle : - Ouverte - Tournée vers le public - Expressive - Ponctue, illustre, renforce le discours	Les erreurs : - Mains dans les poches - Bras croisés - Bras dans le dos - Evitez de vous frotter les mains - Evitez de pointer du doigt
Quand vous êtes assis : - Pieds au sol, parallèles - Droit, tonique mais pas rigide - Possibilité d'avoir des gestes avec les mains aisément et naturellement - La tête droite	- Pas au fond du siège - Pas collé à la table pour autant - Ne pas exagérer vos mouvements

Instrumentaliser la voix :

- **Ne doit pas être monotone** : jouer avec le timbre, l'intonation, l'intensité, accentuer vos idées fortes pour capter le jury.
- **Attention au débit de paroles**, il ne doit pas être trop rapide de peur de perdre le jury, ni trop lent au risque de les endormir, c'est un juste milieu.
- **Silences** : donnent le rythme, laissez vous le temps de penser à la prochaine phrase, mieux vaut un silence qu'un euhhh.
- **Regard** : regardez l'ensemble des membres du jury **dans les yeux à tour de rôle** afin de capter leur attention même si vous avez l'impression qu'un des membres ne vous regarde pas.

PROJET PROFESSIONNEL

L'objectif de cette épreuve est de **parler de vous, de vos motivations, mais aussi d'évaluer votre capacité à vous vendre**. Il est primordial de rester vous même, n'inventez pas de quelconques expériences, les questions qui suivent votre présentation pourraient vous prendre à votre propre jeu. **Votre oral doit être structuré**.

Contenu général

Voici différentes parties que vous pouvez intégrer à votre présentation :

- **Vos perspectives professionnelles relatives à la filière de santé** : le jury doit sentir que vous vous projetez dans la filière de votre choix.

- **Votre parcours d'étude pour y parvenir** : dans cette partie vous pouvez parler de votre parcours passé, de comment vous vous êtes lancé dans cette filière, préparé à ces études mais aussi le parcours d'étude futur afin de montrer que vous avez connaissance des années d'études à venir, et de leurs difficultés (+/-).
- **Votre cheminement et vos motivations, vos atouts et vos expériences professionnelles** : l'objectif de cette partie est clair, vous vendre, c'est la plus grosse partie de votre présentation organisez la avec différentes idées.
 - **Cheminement** : expliquez la **progression de votre projet professionnel**, vos rencontres qui vous ont poussé à vous lancer dans cette voie, comment est ce que votre projet a mûri au fil des années
 - **Motivations** : cette partie **doit répondre à la question pourquoi je veux être médecin, dentiste, pharmacien, sage femme ?** Mais vous pouvez **également y aborder vos intérêts**, vos passions en rapports avec la filière.
 - **Atouts** : c'est le moment de parler de vos qualités. **!/ Ce ne doit pas être une liste**, Chacune de vos qualités abordées doit être justifiée / argumentée.
 - **Expériences professionnelles/socio-associatives** : parlez de **vos stages, vos jobs d'été** mais aussi **vos implication dans des associations**, ou tout simplement des **expériences de travail d'équipe, ou d'un sport d'équipe**.

=> Afin de privilégier un enchaînement logique **vous pouvez associer une motivation à une expérience, à un atout/qualités**. Dès que vous abordez une expérience de votre vie (stages/expériences professionnelles, parcours de vie, études antérieures...) expliquez **ce que cela vous a apporté et quelle(s) qualité(s) cela a fait ressortir de vous ET/OU quelle(s) qualité(s) vous avez eu besoin pour la surmonter**.

Introduction & conclusion

Ne sous estimez pas l'introduction et la conclusion car ce sont la **première** et la **dernière** impression que vous laisserez au jury, les plus importantes. Le but de ces 2 parties est d'une part **attiser leur intérêt** pour la suite mais également **assez de curiosité** pour qu'ils aient envie d'en savoir plus.

Introduction : Dans l'introduction **présentez-vous succinctement**. Faites une **phrase d'accroche** résumant votre motivation primaire à choisir cette filière.

Conclusion : **Pourquoi vous et pas quelqu'un d'autre ?** Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire une **ouverture** sur le système de santé actuel, les difficultés du milieu de la santé ou des études.

!/ Gardez à l'esprit que ce ne sont que des propositions afin de vous guider mais vous êtes libres d'agencer votre présentation comme vous le désirez, et surtout comme vous le sentez, particulièrement pour l'introduction et la conclusion.

Il ne faut **PAS** réciter votre présentation comme une poésie apprise par cœur : il faut que ça ait l'air naturel donc **retenez juste les points importants du projet professionnel et l'ordre** dans lequel vous les abordez.

Liste non exhaustive des qualités :	Liste non exhaustive des défauts :
<ul style="list-style-type: none"> • La communication • L'empathie • La patience • L'écoute • Le sens du service • L'adaptation • La rigueur • L'engagement • L'absence de jugement • La réactivité • L'analyse • La prise de recul • Être capable de prendre des décisions dans l'urgence • Le contrôle de ses émotions • La connaissance de soi et de ses limites • L'autonomie • L'esprit d'analyse et de synthèse • L'organisation • L'endurance • La passion 	<ul style="list-style-type: none"> • Obstination • Timide / réservé • Émotif • Bavard • Impatient • Lent • Autoritaire / aime tout contrôler • Méfiant • Anxieux / nerveux • Impulsif • Influençable • Susceptible • Manque de confiance

/!\ **agrémentez votre réponse à la question des défauts** par ce que vous mettez en place, comment est ce que vous travaillez dessus afin de les atténuer.

Questions susceptibles d'être posées

- Donnez nous 2 de vos défauts.
- Définissez-vous-en une phrase ou en un mot.
- Pourquoi vous et pas un autre candidat ?
- Comment gérez-vous la pression ?
- Comment réagissez-vous face au stress ?
- Dans 10-15 ans ou vous voyez-vous ?
- Quels sont vos points forts et vos points faibles ?
- Qui est le/la ministre de la Santé ?
- Aimez-vous travailler en groupe ? Pourquoi ?
- Si vous deviez choisir une personne célèbre qui vous inspire ce serait qui ? et pourquoi ?
- Qu'est ce que vous ne supportez pas dans la vie courante ? ou dans le travail ?
- Si vous gagnez 1,5 millions d'euro au loto, que faites-vous avec ?
- Que feriez-vous si vous ne réussissiez pas cette année ?
- Comment avez-vous vécu votre année de PASS/L.AS ?
- Quel est le parcours en médecine ? Pour devenir sage femme ? Pour devenir dentiste ?
- Quels freins j'imagine pour mon futur / Quelles difficultés pouvez-vous rencontrer dans la suite de vos études ?
- Quelles difficultés peuvent avoir les études de médecine ?
- Quelles qualités retrouvées en médecine peut-on retrouver dans votre sport ?
- Quels sacrifices doit-on faire quand on est en médecine ?
- Comment envisagez vous votre pratique plus tard ?

- Las oral dentaire : Comment envisagez vous le retard éventuel que vous pourriez avoir par rapport aux PASS et aux étudiants ayant une formation scientifique plus poussée que la vôtre ?
- Les odeurs ne vous dérangent pas ?
- Pourquoi vous n'êtes pas passé au premier groupe ?
- Faut il savoir abandonner ?
- Faites vous l'oral d'autres filières ?
- Que vous a apporté votre licence / mineure ?
- Comment vous êtes vous organisé cette année ?
- Quelle était la charge émotionnelle ?

Mais on peut et on va **également** vous poser des **questions en lien avec ce que vous avez dit précédemment**. Donc **préparez** au mieux toutes les questions liées au parcours professionnels notamment si vous citez des **spécialités** : soyez en mesure de répondre aux questions sur **l'internat et les perspectives d'évolutions** dans la spécialité.
=> **Quelques exemples de projets motivés** d'étudiants du pôle Méthodo-oraux, **très appréciés par le jury** :

Léane :

Bonjour Mesdames, Messieurs,

Je me présente, je m'appelle Léane CALVEZ, je suis en LAS 2 économie-gestion à l'université de Rennes. Je suis là devant vous aujourd'hui pour vous montrer ma motivation à devenir médecin urgentiste.

Je suis bien consciente du parcours de formation qui m'attend et me projette parfaitement dans ces études ; avec les 2 ans de formation générale puis les 3 ans d'externat durant lesquels je pourrais réaliser plusieurs stages et découvrir d'autres spécialités. Mes deux années successives de PASS et de LAS n'ont fait que renforcer mon projet professionnel de devenir médecin. Dès le collège, j'ai su que je m'orienterais vers des études de santé. J'ai obtenu mon bac avec les spécialités maths, physique-chimie et svt. Je suis quelqu'un d'empathique qui aime le contact humain. Je suis également très sportive : je fais du handball depuis des années en club. Ce qui a développé mon mental et ma communication au sein d'un collectif. Je suis quelqu'un de très engagé dans tout ce que je fais.

Après mon bac, je me suis orientée vers une PASS économie gestion. En choisissant cette mineure, je voulais une matière qui puisse m'apporter de nouvelles connaissances à mes études de médecine comme le management, les notions de gestion ou de comptabilité.

Lorsque l'on travaille dans une grande structure telle qu'un hôpital, il est important de connaître également ces domaines pour mieux comprendre les aspects des ressources humaines et l'administratif. Cela me donne aujourd'hui un regard plus ouvert sur l'environnement de la médecine. Mon année de PASS m'a apporté beaucoup de choses, telles que la rigueur et une bonne organisation. Elle a été très exigeante et m'a obligé à repousser mes limites et donner le meilleur de moi-même. Avec du recul, j'ai sûrement acquis ma méthode de travail trop tard. Je suis donc rentrée en LAS 2 avec une méthode de travail efficace dès le départ, ce qui m'a donné confiance pour rester concentrée sur mon ambition d'accéder aux études de santé.

Pour moi, au-delà du soin, le rôle majeur d'un médecin est d'accompagner les patients tout le long de leur parcours de soin. C'est ce que je touche du doigts depuis plus de 1an maintenant, en travaillant successivement dans deux cliniques rennaises. Je travaille dans le secteur administratif au contact direct avec les patients et leurs entourages. Certes, je n'ai pas pu les accompagner de manière médicale mais j'ai pu soulager leur quotidien pour rendre leur séjour hospitalier moins difficile à vivre. C'est ce sentiment de lien avec les patients qui depuis que je travaille dans le milieu hospitalier ne fait que renforcer cette volonté de vouloir en faire plus et devenir médecin. Cette expérience me permet de jour en jour d'acquérir de nouvelles compétences comme l'écoute face à la douleur, la gestion du stress ou encore à garder mon sang froid face à des situations imprévues voire critiques.

Évoluer dans le milieu de la santé m'a permis d'échanger avec des médecins de différentes spécialités comme la gastro-entérologie ou la cardiologie. Par exemple, un week-end, il m'est arrivé de devoir appeler le gastro-entérologue de

garde pour une urgence sonde. Il s'agissait d'un appel d'une infirmière à domicile qui faisait face à un problème de sonde bouchée. J'ai donc dû présenter le problème du patient au médecin qui a ensuite décidé d'une hospitalisation en urgence. Cette situation m'est arrivée plusieurs fois durant les week-ends et m'a fait prendre conscience de l'importance du respect des protocoles et du sens des responsabilités. J'ai aussi pu découvrir l'étendue du travail de médecin en cardiologie-vasculaire puisque j'ai travaillé à la clinique Saint-Yves qui est spécialisée dans les soins de suite et de réadaptation. Je me suis rendu compte de tout le travail accompli par un cardiologue et de l'équipe pluridisciplinaire (avec les kinés, diététiciennes, psychologues, APA) à la suite d'une chirurgie ou d'une maladie cardiaque.

Mon objectif est de devenir médecin urgentiste par l'adrénaline que ce métier procure et par l'étendue des spécialités qu'il touche ; d'autant qu'il se rapproche de mon profil : réactive, organisée et relationnelle. Cependant, je suis curieuse et la spécialité de cardiologie pourrait elle aussi m'intéresser. Je ne ferme aucune porte et me laisse le temps de découvrir d'autres spécialités. Une autre expérience qui m'a beaucoup apporté sur le plan personnel : c'est d'avoir assuré des cours particuliers pour des lycéens et collégiens dans les matières scientifiques. Cela m'a permis d'approfondir ma réflexion sur mes études supérieures. J'ai beaucoup apprécié la pédagogie et la transmission de mes connaissances. C'est pourquoi j'envisage de faire un master biologie santé pour envisager l'enseignement en faculté de médecine.

Pour terminer, retenez que mes valeurs d'empathie et d'engagement associées à ma détermination feront de moi un médecin totalement impliqué et dévoué aux patients. Je vous remercie de votre écoute.

Jeanne :

La mind map (carte mentale) est aussi tout à fait adaptée à cet exercice. En effet, vous avez la possibilité d'avoir avec vous un support, à condition de ne pas le lire évidemment !!!!

L'avantage de la mind map, c'est de suivre plus facilement les différentes étapes de votre oral et de vous souvenir rapidement de ce que vous devez dire, avec juste un coup d'œil sur votre feuille !

Pour cela n'hésitez pas à utiliser des **couleurs**, en fonction des éléments importants à aborder et leur chronologie dans votre discours (selon le spectre des couleurs par exemple). De la même manière, vous pouvez **numéroter l'ordre** de vos éléments et **indiquez le timing idéal auquel vous devez les aborder.**

Et pour vous aider à comprendre tout ça, voici la version "écrite de cette mind map" (page suivante). Il est tout à fait possible d'écrire son projet puis de le transformer en mind map pour s'en détacher et que cela fasse plus naturel car vous le connaissez par cœur !

Bonjour Madame, Monsieur

Je m'appelle Jeanne Rayr et je me présente aujourd'hui à l'oral de médecine car j'aimerais devenir urologue et andrologue ou plus précisément, chirurgienne de réassignation sexuelle. Je sais que les études sont longues et que j'y découvrirais de nombreuses spécialités qui me feront peut-être changer d'avis mais je ne suis pas fermée à l'idée.

Ce choix remonte à seulement quelques années et je m'y suis préparé dans les années qui ont suivi en m'impliquant dans de multiples instances, associations et activités, tout en suivant assidument mes cours au lycée pour apprendre à maîtriser un emploi du temps chargé

Une fois arrivée en PASS j'ai réalisé que même si je m'y étais préparée la charge de travail et la pression que je me mettais étaient immenses. J'ai dû me former à maîtriser mieux cette pression, à gérer mon temps, à travailler efficacement et à me reposer quand il était nécessaire. J'ai l'impression d'avoir acquis énormément de compétences pour étudier et je suis avide de mettre celles-ci de nouveau à l'épreuve dans les 11 années qui m'attendent.

Le choix de cette filière s'est révélé progressivement à moi, au cours de mes études, rencontres et expériences. Quand ma maman me demandait ce que je voulais faire plus tard, je répondais « sauver le monde ». Ça peut paraître ridicule aujourd'hui mais c'est ce qui m'a mené à envisager la médecine qui m'a semblé être le moyen le plus direct de contribuer à aider le monde qui m'entoure. Cela m'est venu sous forme de choc lors de mon année sabbatique aux Etats-Unis quand j'avais 16 ans. Le choc culturel n'était pas frappant mais la différence dans l'organisation du système de santé et une expérience dont j'ai été témoin, m'ont suffi pour comprendre que j'avais une immense chance de vivre en France et que la santé devrait être un droit pour tous. Si ce n'est pas le cas partout aujourd'hui je pourrais peut-être contribuer à exercer et à donner ces droits à ceux qui ne les ont pas. J'ai eu de la chance dans la vie, en naissant dans le bon pays, au bon moment, dans une famille aimante, dans le bon corps et jamais dans le besoin, en ayant des médecins quand j'étais malade, des professeurs pour m'enseigner les sciences, la musique, l'histoire... j'ai le sentiment de devoir partager cette chance, en utilisant tout mon potentiel pour donner aux autres qui n'ont pas la chance d'avoir eu ce que j'ai eu.

Le milieu médical me semble être un milieu fait pour moi car j'aime le contact humain, je suis persévérante, optimiste. Je ne fais jamais aussi bien que lorsque c'est pour les autres et il me semble que c'est une carrière dédiée, justement, à l'autre. Je porte un très grand intérêt dans presque tous les domaines couverts par cette filière, du moins, je peux l'affirmer pour cette première année.

C'est aussi une profession qui témoigne de toute l'humanité des personnes qui font face à la maladie, le handicap, la perte, la mort. Je l'ai ressenti lors de mes expériences en séjour adaptés avec des personnes en situation de handicap. J'ai trouvé ça enrichissant de voir des personnes faire face à tout cela quotidiennement mais de manière si joyeuse. D'eux, je retiens qu'on peut toujours apprendre au contact des autres, même après 12 ans d'études. On peut tjrs s'améliorer humainement, relationnellement et techniquement parlant car on rencontre de nombreuses personnes, et leurs histoires tous les jours. J'aimerais continuer à rencontrer ces histoires à travers la médecine.

Je suis consciente que mon côté sympathique sera une difficulté mais je pense que l'empathie s'apprend plus facilement lorsqu'on est déjà sympathique que lorsqu'on est apathique et imperméable à ce que vivent les autres. C'est un métier qui me convient car c'est une profession qui inspire de la confiance, nécessite une capacité d'écoute et j'ai justement tendance à attirer les gens et leurs histoires, les inconnus à l'arrêt de bus, au super marché ou même au marché ou j'ai eu l'occasion de travailler. J'ai conscience qu'être médecin ce n'est pas que guérir, mais aussi écouter et souvent apprendre aux gens à vivre avec la maladie et parfois les accompagner vers la mort. J'aimerais pouvoir partager

mon sourire et ma bonne humeur dans ces moments-là ou simplement les accompagner par ma présence et mon écoute.

Alors pourquoi réassignation sexuelle quand je ne suis pas concernée par cette question ? Premièrement, c'est une spécialité dans laquelle on voit plus de bonnes nouvelles que de mauvaises. Plus sérieusement, cette envie m'est venue il y a environ 4 ans, quand je me suis fait un ami pas tout à fait comme les autres. Son nom était Maxence mais il est né sous le nom de Clara. Je ne l'ai jamais connu en tant que femme mais je l'ai assez connu pour connaître ses difficultés et être témoins de sa souffrance qui ont mené à son suicide en 2019. Cette profession concerne des personnes dont le parcours me touche énormément. Aujourd'hui ; avec toutes les connaissances et technologies que nous avons, il me paraît inconcevable de ne pas être dans la capacité de subvenir aux besoins de ces personnes. Aujourd'hui, il n'y a que 5 médecins capables de libérer ces personnes de leurs souffrances et j'aimerais devenir l'une d'elles, une de plus pour que ça ne se reproduise plus jamais.

Je suis donc ici pour intégrer la filière de médecine car je m'y sens à ma place, cette année de dur labeur me l'a confirmé et j'espère pouvoir continuer dans cette voie.

ANALYSE DE DOCUMENTS

Déroulé de l'épreuve

Épreuve terrible et redoutée, l'analyse de documents à l'oral est l'un des deux derniers obstacles séparant le PASS/LAS du recrutement en deuxième année de filière santé.

C'est une **épreuve unique**, que vous passez **une seule fois même si vous candidatez à plusieurs filières**, **pour laquelle vous aurez une convocation distincte** des épreuves de motivations (qui auront lieu le même jour ou non !).

Pendant une **durée totale de 20 minutes**, vous devrez lire, **analyser et rédiger un plan détaillé sur 2 à 4 documents qui sont la plupart du temps des articles de presse** répartis sur 2 pages. C'est **TRÈS PEU**, d'autant qu'à la suite de ces 20 minutes vous devrez vous servir de ce plan détaillé pour réaliser un exposé de 5 minutes ni plus ni moins devant un jury composé de 3 personnes qui auront déjà entendu ce même exposé des dizaines de fois.

A la suite de celui-ci le jury vous **posera des questions en rapport avec les documents** pour vérifier votre niveau de compréhension et d'analyse ainsi que votre culture générale pendant **5 min**. Les documents à analyser peuvent tomber sur absolument n'importe quoi, ayant comme seule restriction d'avoir un rapport avec le monde de la santé et de ne pas avoir de rapport ou très peu avec les cours vus durant votre année.

La méthode de Mathieu

Pour mieux vous préparer à cette épreuve, voici la **méthodologie en 7 étapes** qui m'a assuré un 20/20 lors de mon passage ! **Modifiez-là à votre façon car aucune méthode ne convient parfaitement à tout le monde**, par ailleurs les temps indiqués sont purement indicatifs et ne reflètent que le temps moyen que je mettais pour chaque partie.

ETAPE 1 : Lire les titres des documents pour **cerner un peu le sujet et la problématique** puis **lire les documents** sans prendre de notes mais **en surlignant les arguments intéressants** relatifs à la problématique. (6-8 minutes)

ETAPE 2 : Élaborer une intro comprenant (2-3 minutes) :

- Une **phrase d'accroche**, très important pour vous démarquer et accrocher le jury dès le début, il faut quelque chose qui choque et fasse réfléchir.
- **Des généralités qui donnent le contexte et thème du sujet**, en guise de transition vers la problématique

- **Le thème du sujet posé sous forme de problématique** + « Nous allons répondre à cette problématique par l'analyse de [présenter très succinctement les docs et donner les sources] »

+ Quand vous l'aurez élaboré, pensez à y ajouter **le plan de votre présentation** : associez à chacune de vos parties un titre ou une sous-problématique.

ETAPE 3 : Dans le même temps, réfléchissez à **un plan en 2 ou 3 parties** (privilégier les plans à 2 parties car vous n'avez que très peu de temps) et noter le nom de chaque partie sur votre brouillon. En général, vous pouvez utiliser l'un de ces plans :

- **Thèse-Antithèse** -> il y a clairement deux points de vue opposés qui se dégagent des articles, nommez-les arguments pour chacun des deux points de vue (un grand classique c'est le sujet sur le Pass vaccinal)
- **Problématique-Solution** -> en général quand les articles parlent d'une nouvelle technologie ou d'une avancée dans la recherche, exposez d'abord le problème qu'elle résout puis expliquez ce qu'elle fait et comment ça règle potentiellement le problème et éventuellement ses limites dans une troisième partie
- **Causes-conséquences** -> quand les articles s'en tiennent juste à décrire un phénomène plus ou moins problématique et son évolution. Notez que vous pouvez inverser et faire Conséquences-Causes, voir même rajouter une troisième partie "Solutions" s'il y en a d'évoquées dans les articles (au pire gardez ça pour la conclusion)
- **Transversal** -> par défaut, si aucuns autres plans ne vous conviennent. Il vise à présenter successivement les notions clés abordées lors des textes, en faisant du lien et en présentant les enjeux associés.
- **Thèse-Antithèse-Synthèse ou thèse-antithèse-nuance** -> Il est souvent plus pertinent de relever devant le jury que malgré un « pour et un contre » on voit au delà, avec des nuances.
- **Chronologique, historique** -> S'il y a une explication de situation passée ou actuelle et un projet pour la suite et éventuellement des perspectives pour le futur, cela peut être un bon plan.

ETAPE 4 : Relire les documents et écrire en quelques mots chaque argument surligné sous la partie qu'il soutient. (9-11 minutes)

Il faut **essayer de rajouter pour chaque point un peu de développement, et d'explications** qui viennent de vous : tâchez de **définir les termes**, **d'expliquer les sous-entendus** et de **fournir des exemples**. Vous devez montrer que vous êtes capables d'analyser réellement un document dans son contexte et ne pas juste le paraphraser.

Si par exemple vous faites une référence au contexte du document et que ce contexte est un élément d'actualité c'est le jackpot car vous avez montré que vous savez créer du lien entre les informations, que vous avez de la culture générale et que vous êtes suffisamment curieux pour vous tenir informé de l'actualité.

La difficulté va être de ne pas en faire trop et de se lancer dans de longs développements hors-sujet. Tenez-vous en à une seule phrase venant de vous par argument surligné que vous n'êtes d'ailleurs pas obligés de rajouter pour tous les points de votre discours. Si vous voulez dire beaucoup de choses par rapport à un argument mais que vous savez que n'aurez pas le temps d'en parler, **citez seulement le nom du point** que vous vouliez aborder en exemple mais sans rien expliquer ou approfondir, **ça va marquer la curiosité du jury** ce qui est très utile **pour la suite**.

ETAPE 5 : Pour chaque partie, **numérotez les arguments dans l'ordre le plus logique** pour avoir un discours fluide (<1 min).

ETAPE 6 : S'il reste du temps, **préparer une conclusion qui paraphrase et résume brièvement votre développement et rajouter une ouverture** (<2 minutes).

ETAPE 7 : FIN DU TEMPS RÉGLEMENTAIRE. Interdiction de toucher les stylos !

Ce n'est pas pour autant que le temps de préparation est terminé, vous avez encore le droit de lire votre brouillon durant les quelques minutes avant qu'on ne vous amène dans la salle du jury. Vous n'aurez pas le temps d'apprendre tout le plan par cœur donc pendant le peu de temps qu'il vous reste, **concentrez-vous et entraînez-vous sur les parties les plus sensibles que sont les transitions** entre les parties et les entre les points mais aussi et **surtout l'introduction. Apprendre les 2-3 premières phrases par cœur** va vous donner de l'aisance pour le reste de l'épreuve, si vous commencez du mauvais pied, vous allez chercher vos mots, bafouiller et être pris dans un cercle vicieux de stress et de trac.

Exemple d'analyse

Voici un exemple de la méthode de Mathieu appliquée à un sujet type :

Texte A : D'après L'OBS (26/11/2018)

Un scientifique chinois dit avoir fait naître des bébés « OGM » résistants au VIH

Un scientifique chinois a affirmé, lundi 26 novembre, avoir fait naître les premiers bébés génétiquement modifiés, une annonce vue par de nombreux chercheurs comme le franchissement d'une ligne rouge éthique et un acte "dangereux" et "irresponsable". He Jiankui, un professeur d'université à Shenzhen, dans le sud de la Chine, a diffusé sur YouTube une vidéo annonçant la naissance, **il y a quelques semaines, de deux jumelles dont l'ADN a été modifié pour les rendre résistantes au virus du sida.** Il y précise que le père est séropositif. Le chercheur, qui a été formé à Stanford (Etats-Unis) et dirige un laboratoire spécialisé dans le génome à Shenzhen, explique avoir employé la technique Crispr-Cas9, dite des "ciseaux génétiques", qui permet d'enlever et de remplacer des parties indésirables du génome, comme on corrige une faute de frappe sur un ordinateur. Les bébés, surnommés "Lulu" et "Nana", sont nés après une fécondation in vitro, à partir d'un embryon modifié avant d'être implanté dans l'utérus de la mère. Le gène ciblé est celui qui code pour le CCR5, qui agit comme une porte d'entrée permettant au VIH de pénétrer dans les cellules. Il dit avoir ainsi procédé à la modification des génomes des embryons de sept couples, et abouti à une naissance, celle de deux jumelles.

Les preuves scientifiques de He Jiankui vont être passées à la loupe par les autorités génétiques mondiales, **mal à l'aise d'avoir été ainsi placées devant le fait accompli. Plusieurs chercheurs se sont d'ores et déjà dressés contre ces recherches. "C'est inconscient", a estimé le Dr. Kiran, de l'université de Pennsylvanie, déplorant "une expérience sur des êtres humains qui n'est défendable ni d'un point de vue éthique, ni d'un point de vue moral." Cette première médicale auto-proclamée n'a pas encore été vérifiée de façon indépendante, les résultats de l'équipe chinoise n'ayant pas fait l'objet d'une publication dans une revue scientifique.**

Ce type de recherche n'aurait pas été possible dans beaucoup de pays mis à part la Chine, qui investit massivement dans le domaine des sciences de la vie depuis plus de vingt ans, explique Guillaume Levrier, doctorant Cevipof, sur le site The Conversation. La recherche sur l'embryon est encadrée en Chine par un texte : les "règles éthiques pour la recherche sur les cellules souches embryonnaires humaines", publié en 2003 par les ministères des Sciences, Technologies et de la Santé, ajoute le doctorant. Mais ces règles sont sujettes à "interprétation" avant chaque mise en œuvre. **En France, au contraire, la modification génétique des embryons humains ne peut être pratiquée "que pour des raisons préventives, diagnostiques ou thérapeutiques** et seulement si elles n'ont pas pour but d'introduire une modification dans le génome de la descendance", précise la convention d'Oviedo (pour la protection des droits de

l'homme et de la dignité de l'être humain). Les modifications de Hen Jiankui pourraient, quant à elles, si elles sont effectives, être transmises à la descendance des jumelles.

Texte B : D'après Le Monde (04/01/2021)

Armée française : « Une réflexion éthique et politique sur le “soldat augmenté” est nécessaire »

Le 18 septembre, le comité d'éthique de la défense a remis à la ministre des armées, Florence Parly, un avis sur « le soldat augmenté », rendu public au début de décembre. Un tel avis appelle une discussion bien au-delà des cercles de la défense. Il soulève, en tout cas, des inquiétudes, car sur cette question largement débattue depuis deux décennies, il adopte une position tranchée. Le comité se prononce en faveur de la recherche sur les nouvelles techniques d'augmentation des capacités physiques et cognitives. Il le justifie par la nécessité d'adapter les performances de la combativité des militaires face à des adversaires faisant usage de technologies qui imposeraient de conformer l'homme à ces innovations. En d'autres termes, puisque d'autres pays ont fait le choix de modifier les caractéristiques humaines du soldat afin d'en faire un instrument intégré aux stratégies de la guerre technologique, nous ne disposerions d'aucune autre option que de nous soumettre aux impératifs de cette compétition.

Convient-il de se résoudre à accepter cette mutation anthropologique, qui concerne l'intégrité de la personne, au nom de l'intérêt supérieur de la défense nationale ? Ne justifiait-elle pas une concertation, y compris au plan international, dès lors qu'elle a un impact sur les valeurs de dignité, de liberté et d'égalité affirmées dans la Déclaration universelle des droits de l'homme ? Faut-il rappeler que les enjeux de la guerre ont suscité des controverses philosophiques et juridiques, par exemple sur le droit de tuer ? L'augmentation médicalisée des performances du soldat renouvelle les dilemmes soulevés par l'usage des drones, relatifs à la prise de décision dans un contexte modifié par les technologies.

« L'art de la guerre » a toujours été un puissant moteur d'innovations techniques. Leurs implémentations dans la vie civile sont évidentes, ne serait-ce que dans les technologies de l'information et de la communication. On doit donc être attentifs à la signification et aux effets de cette augmentation de l'humain sur nos représentations et nos pratiques sociales. Il paraît discutable de limiter la réflexion à la délibération d'un comité d'éthique dédié à la défense, alors que son avis relatif au soldat augmenté concerne nos principes d'humanité dans l'ensemble de la société. Puisque l'armée est, par vocation, engagée dans des rapports de force, ce comité estime légitime de doter les troupes des moyens les mieux adaptés aux circonstances. Aussi, tenant compte d'un principe de réalité, se borne-t-il à fixer quelques seuils ou limites qu'il conviendrait de ne pas outrepasser, en insistant sur l'importance de la proportionnalité et de la réversibilité des dispositifs médicaux à mettre en œuvre. Il énonce la liste connue des risques liés aux techniques d'augmentation (en particulier l'addiction) et recommande une évaluation bénéfices/risques au cas par cas. Au bilan, augmenter la « capacité opérationnelle » des soldats semble s'imposer comme un moyen en vue d'une fin : permettre aux militaires d'assumer leurs missions dans les conditions les mieux adaptées aux contraintes du terrain. Il s'agit également d'atténuer d'autres risques psychologiques comme le stress et les symptômes post-traumatiques suite à des violences. En fait, le recours aux technologies biomédicales vise à compenser et à diminuer la vulnérabilité et la sensibilité humaines.

Le paradoxe serait que pour augmenter les performances du soldat il conviendrait de diminuer ce qui fait son humanité. En même temps, l'avis rappelle que les militaires ayant devoir d'obéissance, y compris jusqu'au sacrifice, aucun principe ne s'opposerait à leur imposer le recours à des interventions sur leur corps ou leur psychisme ayant pour justification et objectif d'accroître leurs performances. On n'ose imaginer les manipulations auxquelles pareille licence pourrait inciter les autorités militaires, dès lors qu'un intérêt supérieur les exonérerait d'un principe éthique fondamental depuis le code de Nuremberg : celui du consentement libre, éclairé et exprès ! L'argument de la singularité des missions assurées par les militaires, parfois dans des contextes extrêmes, ne justifie pas le relativisme éthique là où les valeurs de dignité humaine sont engagées. Car ces transgressions, ne serait-ce que par exception dans un premier temps et demain de manière routinière, compromettent nos principes dès lors qu'une personne est instrumentalisée en fonction d'objectifs qui révoquent ses droits fondamentaux. L'impératif supérieur invoqué n'est pas de renforcer ses capacités à préserver sa vie, mais d'en faire un combattant augmenté en occultant ses facultés

humaines de jugement, de discernement, sa capacité d'apprécier en conscience les risques, y compris ceux auxquels il serait exposé.

Dans le contexte de numérisation de l'humain et de virtualisation du monde, la prudence aurait été plutôt de renforcer la compétence du militaire à assumer ses éminentes fonctions en conscience et en responsabilité. L'éthique médicale ne doit pas s'adapter aux règles d'une guerre assimilable à un jeu vidéo, car les conséquences des décisions d'un combat réel ne s'évaluent pas à l'aune du score d'un engagement virtuel.

Introduction :

- Beaucoup d'œuvres de fiction relatent des histoires de transhumanisme et aujourd'hui cette fiction est en train de devenir réalité
- Bcp pb éthiques engendrés
- Amène à poser la question : Faut-il laisser entrer le transhumanisme dans le 21ème siècle ?
- Plan : Oui/Non + sources vites

Développement :

Pour

- 1) Côté civil, peut éradiquer maladies via modif génétique comme le SIDA
- 2) On peut l'encadrer avec la même rigueur qu'aujourd'hui sur les embryons → préventif, diagno, thérapeutique
- 3) Côté militaire → augmente perfs des soldats physique/cognitif → peut sauver leurs vies et éviter PTSD
- 6) Compétition contre autres pays oblige pour défendre nation → ex : contre Chine qui prend de l'avance depuis 20 ans et peut menacer
- 5) Bcp innovations découvertes → applications au civil, dans la comm, la santé etc...
- 4) si c'est réversible et proportionné → pk pas

Contre

- 1) Difficilement étudiable scientifiquement + on n'aura pas les données sur les Chinoises pour raisons politiques
- 2) La quasi-totalité de la communauté scientifique trouve es expériences comme celles des Chinoises contre éthiques → signe que ce n'est pas une bonne idée
- 4) Non-respect du code de Nuremberg → pour les militaires car obligés d'obéir donc pas de consentement libre et pour les modifs de génome en civil car touche la descendance qui n'a rien demandé + les gens ne mesurent pas forcément les enjeux du transhumanisme → difficile d'avoir un consentement vraiment éclairé
- 5) Les soldats sont sensibles et + ils sont efficaces → perte d'humanité pour gagner en efficacité, atteinte à la dignité humaine
- 3) Pente glissante

Conclusion :

- On s'expose à un danger mais aussi à de nouvelles opportunités - Progrès technologique transforme l'homme au point où il n'est plus reconnaissable
- Reste à savoir si ça va fatalement nous faire disparaître ou si on pourra contrôler ce phénomène

Conseils

Durant et après l'exposé : vous devez garder en tête ces 4 conseils :

- C'est qu'une fois que vous prenez la parole que le chrono commence alors ne vous précipitez pas et prenez tout votre temps pour vous préparer mentalement avant de vous lancer.
- La première phrase est la phrase d'accroche, il faut qu'elle fasse effet auprès du jury alors dites là fort, lentement en marquant des pauses et avec un ton solennel un peu à la manière des présentateurs de JT quand ils enchaînent sur un nouvel article.
- La durée cumulée de l'introduction et de la conclusion ne doit préférablement pas dépasser 1 minute, vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais quand on fait un exposé à moitié improvisé, on prend plus de temps à le dire que si on le récite par cœur car il faut aussi compter les temps où vous hésitez et cherchez vos mots et où vous relisez vos notes.
- En effet, étant donné le temps de composition très court, le jury est clément sur la relecture des notes et ne vous pénalisera pas à moins que vous en abusiez et que vous ne levez pas les yeux de votre brouillon. Servez-vous de ça à bon escient, quand vous êtes près de terminer un point, regardez rapidement votre brouillon pour lire les premiers mots du point suivant et vous rappeler de l'enchaînement de votre argumentaire. Il ne faut pas que cela interrompe votre flot de paroles.

Après la conclusion, vous pouvez considérer que vous avez fait le plus dur. Il ne reste à l'épreuve plus que 5 minutes durant lesquelles le jury va vous poser des questions à tour de rôle **par rapport aux textes, ce que vous avez dit dessus et sur le contexte général** dans lequel ils s'inscrivent. Rappelez-vous de ceci :

- Les questions peuvent être sur n'importe quoi mais en général les sujets sont un mixe entre de la médecine et du social et couvrent un large panel de thèmes allant de la politique à la bioéthique en passant par la criminalité : du Pass vaccinal au transhumanisme à l'opposition entre les secteurs secondaires (industrie) et tertiaires (services dont médecine) de l'économie et la réindustrialisation de la France.
=> Pour maximiser vos chances de réussite, **renseignez-vous sur les administrations politiques et les institutions éthiques ainsi que sur l'actualité médicale et politique.**
- La raison pour laquelle vous ne devez pas trop développer certains points est justement pour **influencer les questions du jury sur ces points**. Mieux vous les connaissez, plus il est intéressant d'abrèger leur développement pour ensuite offrir des réponses où vous étalez toute votre culture générale devant le jury.
- Si un membre du jury se chauffe un peu trop et essaie de vous poser des questions ultra pointues qui frôlent le hors-sujet, **ne craignez pas de dire que vous ne savez pas ou que vous n'êtes pas sûr** au lieu de dire quelque chose de complètement faux avec assurance. Montrer que vous connaissez les limites de votre savoir est valorisant.

La méthode d'Emelyne

L'étude de doc peut avoir comme sujet de nombreux thèmes : la bioéthique et l'éthique, l'écologie, la santé, la science, ou bien des sujets sociétaux. Ce sont des sujets d'actualités.

Pour vous préparer au mieux je vous propose de jeter un œil à ma méthode d'analyse de doc, qui m'a value d'atteindre 20/20 :

1. Lire un peu en "diagonale" les documents afin d'en saisir le sujet pour aborder l'introduction.

2. Rédiger l'intro, et j'insiste sur le rédiger, pour moi l'intro et la conclu doivent être rédigés. Pour cela :

- ★ **Amorce** : elle doit être assez générale (il faut voir l'intro de l'étude de doc comme un entonnoir : l'amorce en est le haut et l'entonnoir se resserre petit à petit) et surtout doit accrocher, elle doit capter l'attention du jury.
- ★ **Faire le lien avec le sujet**. L'amorce peut être la première proposition de la phrase et dans la 2ème on fait du lien.
- ★ **La problématique** : prenez le temps de la formuler, ce n'est pas un exercice facile mais elle est essentielle à votre étude de doc et le plan doit parfaitement y répondre.
- ★ **Le plan** : répond à la problématique, le plan correspond à un avant-goût de vos arguments. 3 parties de préférences mais 2 c'est bien aussi. Finissez par la partie comportant les arguments les plus pertinents
- ★ Enfin, il est préférable d'évoquer la source du texte, vous pouvez le faire dans l'intro ou à un autre moment, pourquoi pas dans le corps de votre étude.

3. Lisez attentivement le texte en **associant une couleur de fluo à une de vos partie** (prévoyez 3 fluos le jour j minimum)

4. Divisez vos parties en sous parties, c'est à dire faites ressortir 2-3 ou plus sous arguments par partie et numérotez-les. **Commencez toujours par l'argument le moins pertinent et finissez par le plus pertinent**, c'est celui que le jury retiendra. Perso je ne rédigeais pas du tout mes parties mais je les ordonnais et notais des compléments directement sur le sujet.

5. Rédigez la conclusion, comme l'intro celle-ci doit être rédigée, quitte à ne pas totalement finir votre argumentaire. L'introduction et la conclusion doivent être structurées et ne doivent surtout pas être négligées ou bâclées. A l'inverse de l'intro, la conclusion est un entonnoir à l'envers :

- ★ **Résumez vos différentes parties et de vos arguments** = ce que doit en retenir le jury, ce qui doit ressortir de cette étude de doc. Mettez-les arguments/les parties en perspective, confrontez-les.
- ★ **Votre opinion personnelle, les limites des documents**, il est important d'en évoquer ses limites et avoir un œil critique est valorisé dans cet exercice. De plus, ça donnera envie au jury de vous poser plus de questions sur ce que, vous, vous en pensez.
- ★ **Une ouverture afin d'élargir l'étude de doc** : ça peut être à une échelle plus grande, un sujet de plus grande ampleur, un fait d'actualité ... Évidemment vous devez maîtriser le sujet de votre ouverture car c'est une perche à question.

Mes derniers petits conseils :

N'oubliez pas que **le jury n'est pas un fin connaisseur des sujets**, il en sait, tout au plus, autant que vous donc il n'attend pas que vous maîtrisiez à 100% ce dont parle les documents, il cherche avant tout à **voir votre esprit analytique et de déduction**. De plus votre gestuelle, votre ton et tout ce qui concerne la communication non verbale n'est absolument pas à négliger, c'est ce qui vous permettra de marquer leurs esprits.

Gardez en tête que **votre oral commence au moment où vous rentrez dans la salle**, le jury vous observe, dites **bonjour**, c'est tout bête mais le stress peut nous le faire oublier. Avant de sortir de la salle, saluez le jury et souhaitez-leur une bonne journée, car la dernière impression compte aussi beaucoup.

Afin de préparer au mieux cet exercice **entraînez-vous +++** mais pas que sur le temps de préparation mais aussi l'oral (**avec un chrono !**), j'avais été surprise les 1ères fois de me rendre compte qu'au bout de 5 min je n'étais même pas passée à la 2ème partie, maîtrisez votre temps.

=> Entraînez-vous **devant votre famille, avec des amis à tour de rôle ou même en vous filmant** mais revisualiser la vidéo après pour relever vos mimiques de langage, vos tics (le "euuhhh", toucher ses cheveux, jouer avec un bracelet, une bague, un élastique, pour le jour J, j'avais tout enlevé pour être sûre que ça ne parasite pas mon oral).

La méthode de Jeanne

1 : pendant la première lecture : surlignez les infos qui vous paraissent importantes

2 : relire ces infos, et essayez de trouver 2/3 axes et avec des surligneurs les classer

3 : trouver un ordre pour ces parties et faire une phrase d'accroche qui peut être un élément important du texte, une donnée, quelque chose de votre culture générale

4 : trouver une problématique

5 : conclure et ouvrir

→ Si quelque chose vous vient pendant la lecture, pendant votre intro ou autre, notez-le tout de suite, l'ordre on s'en fou ! Mon erreur a moi c'était de ne pas assez citer le texte et les sources ex : article A, B ...

Je vous conseil de rédiger l'intro et la conclusion si vous avez le temps. Parfois je numérote aussi l'ordre de mes arguments.

Exemple d'analyse

Sujet 12, oraux blancs 2022-2023

Texte A : Exposition des enfants aux écrans : « Il faut changer les habitudes familiales »

Extrait d'un article de Johanna Amselem dans le journal LE POINT, le 14.04.2023

Les enfants de **deux ans passent en moyenne 56 minutes par jour** devant un écran. Cette conclusion du bulletin épidémiologique de Santé publique France pointe un temps d'écran des tout-petits **beaucoup trop important**. Et la durée grimpe avec les années : **1 h 10 à l'âge de 3 ans et demi et 1 h 34 à 5 ans et demi**. Cette vaste **étude française, baptisée Elfe** (Étude longitudinale française depuis l'enfance), a été menée auprès de 18 000 enfants avant l'épidémie de Covid-19.

« Pour les plus petits, **les écrans sont très attractifs**. Grâce aux contenus et aux mouvements **colorés**, ils captent facilement l'attention. Télévision, smartphone, aujourd'hui, la société vit avec un écran », constate Marie-Noëlle Clément, psychiatre, psychothérapeute, directrice de l'hôpital de jour pour enfants du Cerep-Phymontin à Paris et membre fondatrice de l'association « 3-6-9-12 ». L'éducation se fait en grande partie par imitation, les enfants **prennent exemple sur le comportement de leurs parents**. « Pour limiter l'exposition des enfants aux écrans, il faut s'attaquer au problème global de la dynamique familiale. Ce sont **plus largement les habitudes de toute la famille qu'il faut changer**. »

De plus en plus, les écrans impactent les relations familiales et s'immiscent dans les liens parents/enfants. « On parle de plus en plus de **technoférence parentale**. Les parents ont souvent leur **téléphone portable dans la main en même temps qu'ils s'occupent de leurs enfants**, qu'ils jouent avec, etc. Certaines mères utilisent même leur smartphone

pendant l'allaitement, ce qui empêche leur bébé de croiser leur regard. Ce moment de rencontre ne se fait pas, c'est fortement délétère pour le développement du tout-petit », regrette Marie-Noëlle Clément. Certaines études ont d'ailleurs montré que des enfants dont les parents restaient les yeux rivés sur leur téléphone au parc avaient tendance à se mettre davantage en danger et à faire plus de crises de colère. Un moyen d'attirer l'attention.

Texte B : Exposition aux écrans : est-ce vraiment dangereux pour les enfants ?

Extrait d'un article de Nicolas Barreiro sur le site RTL, le 09.03.2023

L'Assemblée nationale a adopté une série de mesures pour protéger les enfants d'une surexposition aux écrans. Désormais, même le politique s'en mêle. On entend sans cesse que passer trop de temps devant les écrans est mauvais, mais pourquoi ? Dans le cerveau des plus petits, quand ils bloquent des heures devant des vidéos YouTube, des effets positifs peuvent apparaître. "Ce qu'on observe chez les enfants et les adolescents, c'est que ça va avoir un effet sur la maturation du cerveau, sur le développement cérébral. Ça va l'accélérer", révèle Grégoire Borst, professeur de neurosciences cognitives. "La maturation va être un peu plus rapide chez les enfants et les adolescents qui utilisent un peu plus les écrans. C'est-à-dire que dans notre cerveau, certaines régions vont se spécialiser progressivement pour certaines fonctions. Ça s'opère un peu plus rapidement quand vous utilisez plus les écrans". Le cerveau "se réorganise du fait de l'acquisition de nouvelles compétences", poursuit-il. "Utiliser ces écrans, c'est quand même une compétence".

On peut dire qu'avec les tout petits, un des enjeux est d'avoir une vraie éducation à l'utilisation de ces écrans et de pouvoir dire à des parents que, pour être développé, un enfant a besoin de s'engager dans différents types d'activité", ajoute le professeur. "Il a besoin d'être impliqué aussi dans des activités manuelles, dans des activités motrices, où on lui lit des livres... L'enjeu n'est pas forcément de lui interdire les écrans".

Les mesures adoptées à l'Assemblée nationale visent à lutter contre l'addiction que peuvent créer les écrans. Là aussi, d'un point de vue uniquement neuronal, ce n'est pas si évident. "Ça ne ressemble pas aux autres addictions. Dans les autres, on observe une modification de certains récepteurs dans le cerveau. Quand on est dans une addiction au tabac ou à l'alcool, on a des modifications de ces molécules ou des récepteurs de ces molécules sur les neurones. Ce n'est pas ce qu'on observe pour les écrans", détaille Grégoire Borst avant de prendre l'exemple des jeux vidéo. "Quand on passe un niveau, vous allez avoir une décharge de dopamine. Pour autant, il y a plein d'autres activités qui déclenchent la dopamine. Quand vous faites un très bon repas, vous allez aussi avoir une libération de dopamine".

Texte C : Sédentarité des enfants : un fléau aux multiples conséquences

Extrait d'un article de Louise Sallé sur Europe 1, le 13.01.2023

Les enfants passent de moins en moins de temps à l'extérieur à jouer les aventuriers, courir dans les bois ou à nouer des amitiés au parc... Alors que l'OMS recommande une heure d'activité physique par jour, seule la moitié des garçons et un tiers des filles, entre 6 et 17 ans, respectent cette recommandation d'après une étude de Santé Publique France publiée en 2020. Par ailleurs, en 2015, près de 4 enfants sur 10 ne jouaient jamais en plein air les jours d'école. À l'heure du numérique, la sédentarité est malheureusement devenue un fléau qui gagne de plus en plus de terrain... Avec son lot de conséquences sur la santé des plus jeunes, aussi bien physiques que psychiques.

Manque de lumière et de vitamine D pour la croissance osseuse, mais aussi obésité et maladies cardio-vasculaires... La santé des enfants pâtit d'un manque d'activité physique en extérieur, entraînant diabète et cholestérol, explique Martine Duclos. Elle est professeure en médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand, et présidente-fondatrice de l'Onaps, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. "Cette sédentarité, qui se manifeste très tôt, explique que les gens font des infarctus du myocarde de plus en plus jeunes, et que les troubles métaboliques commencent à s'installer à un âge de plus en plus précoce", avance-t-elle.

Les enfants et adolescents français passent en moyenne quatre heures par jour devant les écrans, multipliant les cas de myopie. Les capacités cognitives, également, se fragilisent, s'alarme de son côté le pédopsychiatre Stéphane Clerget.

"On sait que les enfants qui consacrent beaucoup de temps sur les écrans sont des enfants qui ont une moins bonne capacité d'attention", déplore-t-il. "Par ailleurs, les enfants qui bougent moins, qui s'activent moins, vont avoir un sommeil de moins bonne qualité. Et ça a des conséquences sur la mémoire et sur les capacités de régulation émotionnelle", complète le docteur. Jouer dehors, enfin, apprend aussi à l'enfant à mieux gérer les risques qui l'entourent, à s'affirmer et à oser... Des compétences essentielles à son épanouissement personnel.

Intro

Le 21^{ème} siècle est l'ère du numérique. Aujourd'hui, tout le monde l'utilise sans réglementation et parfois sans savoir l'impact des écrans sur la santé. Les jeunes enfants d'aujourd'hui sont nés en ayant tous les écrans ; de téléphone, télévision, tablettes autour d'eux.

Mais quels impacts ont-ils sur leur croissance et futur ?

Je vais donc m'aider de 3 articles pour répondre à cette problématique ; un du Point, du site de RTL et d'Europe 1 datant tous de 2023 donc très récents.

(Présenter les axes : « Nous allons aborder cela sous 3 axes de réflexion... »)

Développement

1. Des enfants de + en plus exposés

→ Un problème familial avec un faible gain pour...

2. Impact sur le développement correct de ces enfants
3. Des conséquences à l'âge adulte

Conclusion

Les écrans et le numérique ont leurs atouts mais ceux-ci restent faibles face aux conséquences néfastes. Ces expositions aux écrans impactent négativement le développement, la famille, le comportement social et la santé.

Mais, maintenant que ce problème est désigné, on voit apparaître des alternatives avec le compte des pas, la possibilité d'avoir accès à son temps d'écran, la politique et campagnes publicitaire s'emparent même du sujet.

SITES ET APPLICATIONS

ORGCHEM101

Il n'y a rien de mieux pour apprendre sa chimie organique, vous pouvez sélectionner des paramètres pour générer des exercices faits sur mesure, c'est interactif, amusant et réellement efficace pour retenir.



Question 2: Draw

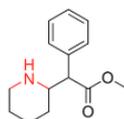
Draw the molecule based on its IUPAC name, below.

3-methylbut-1-ene

Submit your answer

See the answer

✓ Q3's answer is:



Try a quiz

Select one of the options below to try a quiz of this level. Upon selecting an option, the corresponding categories to the different levels will be identified. Please note these categories can be modified in the section "Create your own quiz".

- Level 1 Level 2 Level 3 Randomized

Create your own quiz

1 Select a question type:

- Identifying the functional groups
 Naming molecules
 Drawing molecules

2 Select structures with:

- No functional groups; alkanes only
 Only one functional group
 More than one functional group
 Stereogenic centres (*R/S*)

3 Select a category of compounds ([More info](#))

Hydrocarbons	Oxygen-containing	Nitrogen-containing	Sulfur-containing	Others
<input type="checkbox"/> Alkanes	<input checked="" type="checkbox"/> Alcohols	<input checked="" type="checkbox"/> Amines	<input type="checkbox"/> Thiols	<input checked="" type="checkbox"/> Haloalkanes
<input checked="" type="checkbox"/> Alkenes (without <i>E/Z</i> configurations)	<input checked="" type="checkbox"/> Ethers	<input type="checkbox"/> Nitriles	<input type="checkbox"/> Sulfides	<input type="checkbox"/> Benzene derivatives

AMINOCRAFT



Une application très spécifique qui ne sert qu'à une chose, **apprendre les 20 acides aminés** du corps humain par cœur et toutes leurs caractéristiques. C'est du quizz tout simple avec un mode où on peut construire soi-même les AA. L'objectif est simple : pouvoir réviser les acides aminés n'importe où et sous forme de jeux !

Sérine

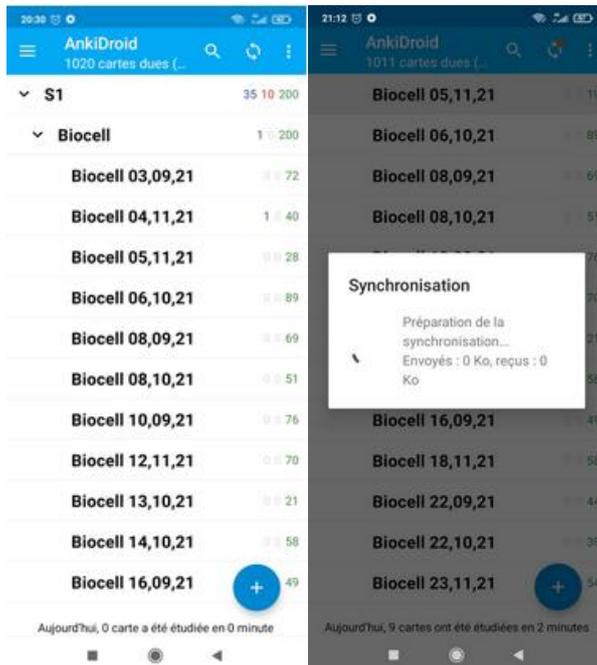
Phénylalanine

Gly, Glu, Asp, Gln

ANKIDROID



Elle possède toutes les fonctionnalités du logiciel et permet de faire un portage de vos cartes via le cloud de votre compte AnkiWeb pour réviser partout où vous allez.

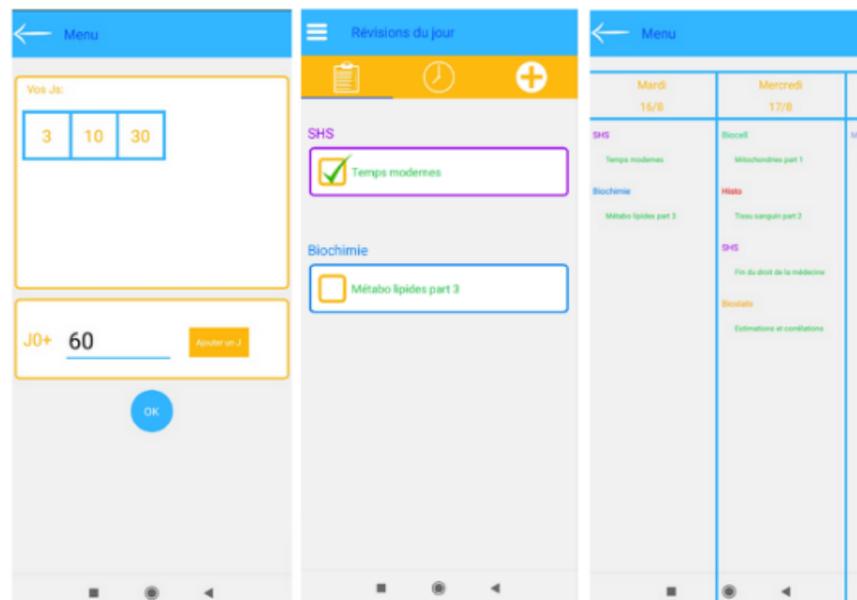


PUISSANCE J ET TABLEUR :

Vous souhaitez adopter la méthode des J mais ne savez pas par où commencer ? Vous avez globalement deux options qui s'offrent à vous :



Puissance J : Son utilisation est extrêmement intuitive, vous verrez par vous-mêmes. Elle vous montre la liste de cours à réviser chaque jour, le planning de révision de la semaine et vous permet de créer vos propres listes.



Utilisation d'un tableur :

N'y touchez pas, c'est automatiquement ajusté à l'horloge de votre PC

Changez la date dans cette case pour le 20 août de votre année, le reste s'ajuste tout seul

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	A		
1							Date du jour		mercredi 10 avr.									révision OK																
2																																		
3																																		
4							Règles des J		UE	Chap				T0	T1	T2	T3	T4	T5	T6														
5							T1	T2	T3	T4	T5	T6		UE3-SHS	1	Préhistoire méd	04-sept.	07-sept.	14-sept.	04-oct.	03-nov.	03-nov.												
6							3	7	20	30																								
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		
14																																		

ATTENTION il ne faut pas y mettre sa liste de J mais l'écart entre les J à commencer par J1-J0 puis J2-J1... Ici c'est la liste J3, J10, J30, J60

Mettez dans cette colonne les dates J0 de chacun de vos cours en format JJ/MM/AAAA



Lien vers un tableur préconçu

BU VIRTUELLE DE DISCORD :



La BU virtuelle du tutorat rennais est un serveur sur discord. Son objectif est de créer un espace de travail pour ceux qui ne peuvent pas se rendre à la BU. Les gens peuvent se rejoindre en appel avec leur caméra allumée et leur micro éteint pour donner l'impression d'être réellement dans une BU. En plus de ça c'est un super espace d'échange où on s'entraide en partageant des schémas ou des explications. Il y a aussi des salons de discussion moins formels où vous pouvez partager vos playlists de travail et vous faire des amis dans votre promo !

LA SEMAINE DE REVISIONS

GENERALITES

La ou les semaines de révisions correspondent aux moments de l'année pendant lesquels vous n'avez pas ou plus de cours à la Faculté et qui sont dédiées à vos révisions en prévision d'un examen blanc ou de l'examen classant du S1/S2. Ce(s) semaine(s) doivent être **anticipées et préparées** pour qu'à leur issue vous ayez travaillé **optimalement**.

Cette période est plus ou moins longue en fonction des semestres (de 1 à 3 semaines), ce qui implique de les **préparer différemment et d'y apposer des objectifs différents**.

=> Sur une courte période, l'objectif principal va être de **revoir tous les cours sans impasse, et d'assimiler au mieux un maximum de connaissances** sur ce cours délai.

=> Ces objectifs sont **les même** sur une période de révisions plus longue (souvent au S2), bien que dans ce cadre, **l'intérêt et d'assimiler au mieux et dans le détail les cours**, puisqu'il sera **possible de les revoir plusieurs fois**, en adaptant plus facilement votre emploi du temps à vos difficultés éventuelles.

Dans cette optique, la création d'un planning de révision est IN-DI-SPEN-SABLE.



LE PLANNING DE REVISIONS

Le planning de révision :

- Il vous permet de **réduire votre charge mentale** en sachant ce que vous devez chaque jour.
- Il vous assure d'**être exhaustif** : c'est-à-dire vous évite d'oublier de réviser un ou plusieurs cours !

Il se prépare généralement **le week-end en amont** de votre semaine de révisions.

Voici quelques conseils quant à son organisation :

- Il doit être **bien ficelé pour ne rien oublier (rattrapage du retard +++)** : en effet c'est LE moment ou jamais de rattraper votre retard ! Prévoyez d'ailleurs une plage horaire pour votre retard de la semaine.
- **S'adapte à ton rythme de travail** pour être optimal (si tu es plus du soir ou du matin)
- **Concilie révisions des cours et réalisation d'annales** d'examen +++ : selon votre rythme, à vous de choisir si vous préférez faire des annales le soir où dans la journée (*cf exemples de planning ci-dessous*). **Il est quasi-obligatoirement conseillé de faire des annales chaque jour**. Vous pouvez également ajouter des plages de QCMs types conférences classées sur les cours que vous ne maîtrisez pas bien.
- **S'accompagne de pauses, de repas équilibrés et de sommeil** : /!\ on ne le répètera jamais assez mais si vous **cherchez à être le plus performant à l'examen, l'intérêt n'est pas de faire des nuits blanches, des journées sans pauses à un rythme effréné, ce qui sera probablement contre-productif**. Certes, le rythme des révisions est **assez soutenu**, plus que sur des périodes hors examens, **mais ne doit pour autant vous laisser céder à de mauvaises habitudes** !
- Les **cours difficiles et plus faciles** sont **alternés** (bénéf pour rester concentré) et les **gros cours** sont **divisés** : Nombre d'entre nous avons expérimentés les phénomènes suivants : nous connaissons sur le bout des doigts

les 2/3 de nos cours mais le dernier 1/3 est beaucoup moins maîtrisé car notre concentration flanche sur la fin de notre révision, d'où l'intérêt des **pauses** et de **diviser** les gros cours en plusieurs parties !

- **La fin de semaine** est "**allégée**" en termes de **cours**, pourquoi ?

1 - car c'est toujours la **période la plus dure en termes de motivation et de concentration**.

2 - ça laisse un peu de temps **pour faire des annales et/ou revoir une 2ème fois** les cours les plus durs.

- Pour ceux qui ont besoin d'être le plus rigoureux possible, n'hésitez pas à **planifier vos pauses** sur votre EDT.
- **Pour les cours difficiles ou à rattraper, 2 écoles :**

- **la team début de semaine** pour pouvoir le revoir ou au moins les relire avant l'exam.

- **la team fin de semaine** pour pouvoir s'y focaliser et les avoir "frais" dans sa tête.

→ **Quelques conseils supplémentaires :**

- Faire un **carnet d'erreur spécial Examen Blanc**, à relire avant l'épreuve qui se base sur vos erreurs lors de la réalisation d'annales d'Examen.
- N'hésitez pas à **vous chronométrer pour les annales** (savoir **gérer son temps** est hyper important).
- **Garder une soirée ou demi-journée de pause avant l'examen**, pour souffler et faites une activité qui vous plaît : lire un bouquin, aller au bord de mer, regarder un bon film...

La semaine de révisions de Léane (S1) :

	SAMEDI (RETARD)	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H-10H	BIOCH	HISTO	BIOCH	HISTO	BIOCH	HISTO	BIOCH	HISTO	BIOCH
10H - 12H	BIOMOL	PHARMACO	BIOMOL	PHARMACO	BIOMOL	PHARMACO	BIOMOL	PHARMACO	BIOMOL
12H - 13H	REPAS +SIESTE								
13H - 15H	/\ ANNALES /\								
15H - 17H	BIOCELL	SHS	BIOCELL	SHS	BIOCELL	SHS	BIOCELL	SHS	BIOCELL
17H-17H30	PAUSE +GOUTER								
18H - 20H	HISTO	BIOCH	SHS	BIOCELL	HISTO	BIOCH	SHS	BIOCELL	HISTO
20H - 21H	REPAS								
21H-22H30	BIOSTAT	CHIMIE	BIOSTAT	CHIMIE	BIOSTAT	CHIMIE	BIOSTAT	CHIMIE	BIOSTAT
22H30-23H/23H30	PAUSE	HDM /PHILO							

La semaine de révisions de Clothilde (S1 - après une méthode de la semaine organisée) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell
10H30	Histo	Histo	Histo	Histo	Histo	Histo	Biochimie
11H	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Biocell	Cours décalés ou difficiles
13H30	Biochimie	Biochimie	Biochimie Pharmaco	Biochimie Pharmaco	Biochimie Pharmaco	Biochimie Pharmaco	
14H15	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	
14H15	SHS	SHS	SHS	SHS	SHS	SHS	Cours décalés ou difficiles
17H15	SHS	SHS	Biochimie	Biochimie	Biochimie	Biochimie	
17H45	Pharmaco	Pharmaco	Pharmaco	Pharmaco	Pharmaco	Pharmaco	Fiches à relire
17H45	MACs	MACs	MACs	MACs	MACs	MACs	Annales + Correction
19H30	SHS (HDM)	SHS (HDM)	SHS (HDM)	SHS (HDM)	SHS (HDM)	SHS (HDM)	
20H15	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
23H15	Annales + Correction	Annales + Correction	Annales + Correction	Annales + Correction	Annales + Correction	Annales + Correction	Soirée PAUSE

MAC = Matières à Calcul

La semaine de révisions de Jeanne (S1 - après une méthode de la semaine planifiée) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h	Biostats	Chimie	Biostats	Chimie	Biostats	Chimie	Rattrapage de la semaine
10h	Histo	Histo	Histo	Histo	Histo	Histo	
12h	DEJ	DEJ	DEJ	DEJ	DEJ	DEJ	DEJ
13h	Pharma	Pharma	Pharma	Pharma	Pharma	Pharma	Mes pires chapitres
14h	Biochimie	Biocell	Biochimie	Biocell	Biochimie	Biocell	
17h	PAUSE PAUSE PAUSE PAUSE PAUSE						
17h30	SHS	SHS	SHS	SHS	SHS	Annales	Annales
19h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	19h	19h-20h30
20h	Annales	Annales	Annales	Annales	Annales	Pause	
21h30	Fiches et HDM	Fiches et HDM	Fiches et HDM	Fiches et HDM	Fiches et HDM		Fiches
22h30							

La semaine de révisions de Mathieu (S1 - après une méthode des J) :

Prendre une demi-journée de repos la veille du partiel

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J	Réviser les cours du carnet d'erreurs + rattraper retard + faire ses J
9H						
10H						
11H	Pause midi					
12H						
13H	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:	Annales EB + leur correction + carnet d'erreurs:
14H						
15H						
16H	UE1 et UE2 ou UE3, UE4 et UE5					
17H						
18H						
19H	Pause soir					
20H						
21H						
22H						

REEMPLIR SA GRILLE DE QCM

Remplir sa grille de QCMs : on pourrait penser ça facile, et pourtant..., c'est une épreuve à part entière ! Blague à part, ce n'est en réalité pas trop difficile mais il faut juste avoir en tête quelques subtilités :

La grille de QCMs

Utiliser un crayon noir ou bleu

Remplir la case, sans dépasser avec un trait net

Exemple de crayons utilisables

Pour se corriger : compléter la deuxième ligne (R)

C'est elle qui sera prise en compte lors de la correction

A ne PAS faire

Ces types de remplissage sont illisibles pour le lecteur de grille optique

Si jamais, vous avez un problème lors du remplissage et que vous ne pouvez utiliser la ligne de correction : une autre grille peut vous être distribuée

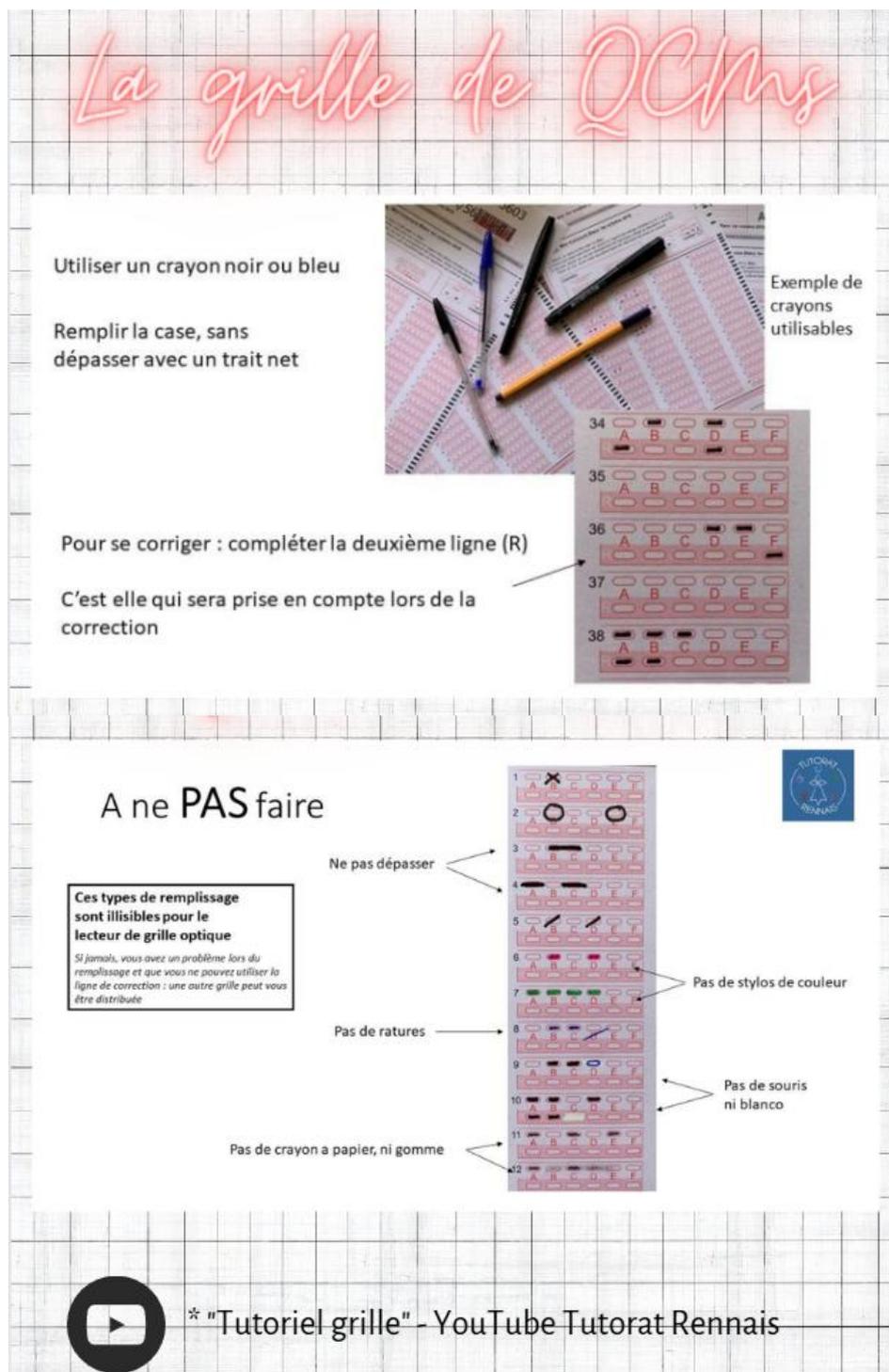
Ne pas dépasser

Pas de ratures

Pas de crayon à papier, ni gomme

Pas de stylos de couleur

Pas de souris ni blancs



A noter que vous pouvez à tout moment de l'épreuve demander une nouvelle grille **SAUF à partir de 15 min avant la fin** de l'épreuve. /!\ Seule la nouvelle grille comptera, la 1ère sera détruite donc soyez sûr d'avoir assez de temps pour recopier vos réponses !

TEST – QUEL(S) TYPE(S) DE MEMOIRE AS-TU ?

Voici un **petit test pour te permettre de comprendre quel(s) type(s) de mémoire possèdes-tu !**
Test issu et inspiré de celui présenté par *l'Etudiant Trendy*.

A toi de jouer, choisis la réponse la plus plausible/probable :

1 - Quelle est la première chose qui te vient à l'esprit lorsque tu penses à une salle de classe ?

- A. Les bruits de chaises qui raclent le sol au début du cours.
- B. Le tableau avec les cours écrits dessus.
- C. La texture lisse des manuels scolaires.

2 - Quand il est l'heure de réviser, tu retiens mieux tes cours lorsque :

- A. Tu les récites à haute voix.
- B. Tu t'aides de schémas ou de dessins.
- C. Tu marches ou fais du sport en même temps.

3 - En cours, tu préfères largement les professeurs qui :

- A. Sont clairs et concis dans leur discours.
- B. Illustrent ce qu'ils disent avec des vidéos ou des photos.
- C. Donnent des exercices pour mettre le cours en pratique.

4 - Tu te sens vraiment en vacances quand :

- A. Tu entends le cri des mouettes ou le chant des oiseaux.
- B. Tu aperçois la mer (ou la montagne) devant toi.
- C. Tu sens la chaleur du soleil sur ta peau.

5 - Pour apprendre une langue étrangère, tu trouves que c'est plus facile en :

- A. La pratiquant directement dans le pays concerné.
- B. Apprenant avec des films en VO.
- C. La lisant et/ou en l'écrivant

6 - Tu as passé une mauvaise journée. Le soir, tu décompresses en :

- A. Mettant de la musique à fond dans ton appartement.
- B. Matant un film divertissant.
- C. Allant taper dans un sac de boxe ou courir dehors.

7 - Soirée jeux de société entre amis. Tu tues le game au :

- A. Blind Test
- B. Pictionary
- C. Times Up, surtout quand il faut mimer

8 - Quand tu as besoin de te concentrer, tu :

- A. Mets un casque ou des écouteurs avec de la musique
- B. Fermes les yeux
- C. Joues avec un stylo ou tout ce qui te tombe sous la main

9 - Quand tu lis un roman, tu as tendance à :

- A. Te faire les conversations à voix haute, comme si tu y étais

- B. Imaginer les personnages et la scène de loin
- C. Pleurer et rire tout le temps

Résultats : Si tu as plus de :

A - Tu as une mémoire à dominante **AUDITIVE**, n'hésite pas à :

- **Lire tes cours à voix haute, les expliquer** à qqn, **les réécouter** ;
- **Réviser en groupe** : poser des questions à tes potes/se faire interroger ;
- **Inventer des chansons/chansonnettes** comme mnémotechniques ;
- Travailler **en musique pour associer un concept à des thèmes musicaux** ou au contraire travailler **en silence** (...).

B - Tu as une mémoire à dominante **VISUELLE**, n'hésite pas à :

- Ajouter **des images et schémas** / faire des **fiches colorées et des tableaux** ;
- **Utiliser un code couleur** quand tu travailles tes cours ;
- Faire **des cartes mentales** ;
- Utiliser la méthode **des palais mentaux/listes**
- Travailler dans un endroit **ordonné, loin des fenêtres et du mouvement** (si tu bosses à la BU, mets-toi face à un mur ou dans un coin).

C - Tu as une mémoire à dominante **KINESTHESIQUE**, n'hésite pas :

- **À marcher, à changer de pièces lorsque tu apprends** tes cours ;
- **À prendre en note les cours du prof** même si tu as le script à côté ;
- **À mâcher** un chewing-gum, **manipuler un objet** (stylo, bijou, balle molle, hand spinner...) pour travailler.

N.B. : Le résultat n'est pas dichotomique, tu peux avoir différents types de mémoires : visuelles et kinesthésiques, auditive et visuelle (...). L'objectif ici de comprendre lesquels sont à prioriser et sous quelle forme tu peux les mobiliser (cf chapitre *Astuces de mémorisation - Différents types de mémoire*).

TRAME D'EMPLOI DU TEMPS

Voici ici une trame d'emploi du temps pouvant être utilisée pour son planning de la semaine ou lors des révisions !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
10h							
12h							
14h							
16h							
18h							
20h							
22h							

Voici un QR code vers l'emploi du temps en format PDF à imprimer :

