



Tutorat Santé de Tours

Journée dédiée à la découverte des études de santé



Journée Du Lycéen

Par l'ensemble du bureau du TST
L'équipe PBE

Laura MILOCHEVITCH
Vice-Présidente Chargée de la
Communication et de
l'Orientation



Bienvenue à toi jeune lycéen !

Bienvenue dans ce guide du lycéen !

Ce guide est là pour t'aider à choisir la filière qui te correspond dans l'enseignement supérieur et à te donner quelques informations sur ces dernières, afin que tu sois préparé du mieux possible !

Qui sommes-nous ? Le Tutorat Santé de Tours est une association qui s'appuie sur l'entraide intergénérationnelle afin de proposer un soutien régulier aux étudiants de première année, notamment grâce à des étudiants bénévoles de médecine, maïeutique, pharmacie, kinésithérapie et odontologie.

L'année de PASS et de L.AS est certes, difficile, mais pas impossible. L'ensemble du Tutorat est passé par là et sera présent toute l'année pour t'épauler en cas de besoin. Enfin, ce guide sera là pour répondre aux nombreuses questions que tu pourrais te poser : bonne lecture !

Quelques mots sur le TST

Le Tutorat Santé de Tours est une association loi 1901 à but non lucratif, existant depuis plus de 20 ans. Il se compose d'un bureau de **9 étudiants bénévoles**, élus par les adhérents, de **référents** et **tuteurs**. Notre objectif est d'aider les PASS et les L.AS dans leur première année, tant sur les connaissances que sur la pédagogie et la santé mentale. Nous offrons un encadrement le plus rigoureux possible afin de donner toutes les chances de réussite à nos adhérents, quelle que soit la filière choisie et pour un tarif le plus accessible possible.

Nous avons la chance d'être soutenus par les membres de la Faculté, les enseignants ainsi que par notre Doyen, M. le Pr. Diot :

- La Faculté nous permet l'accès à des locaux, notamment des amphithéâtres et salles de travail, qui sont indispensables à l'entraînement des tutorés. Elle est également un soutien financier important. De plus, notre bureau se trouve dans la faculté
- Nos tuteurs ont un accès privilégié aux cours des PASS et L.AS : ils peuvent y assister, prendre le cours et poser leurs questions aux professeurs. Les enseignants volontaires relisent nos différents supports de cours et d'entraînements afin qu'ils soient les plus représentatifs possibles

Généralités

I. Une semaine type d'un adhérent PASS au tutorat

A) Du lundi au jeudi : les colles en salle

Qu'est-ce que c'est ? Une colle est une épreuve type partiel sous forme de QCMs

- Les sujets et corrections sont réalisés par les tuteurs des matières concernées, la plupart du temps avec la collaboration des enseignants de l'Université

Composition : la composition dure généralement 1h pendant laquelle les PASS répondent à des QCMs portant sur les notions de cours abordées dans une matière. Ils retranscrivent sur une grille de composition leurs réponses, à la suite de quoi ils déposent leurs copies en bas de l'amphithéâtre en les classant par groupe.

Correction : pendant 1h, les étudiants se rendent par groupe de 20 à 30 dans des petites salles où un tuteur fait une correction détaillée de l'épreuve. Le tuteur aborde des points de cours permettant d'éclaircir les notions complexes et répond aux éventuelles questions des tutorés.

Pour chaque épreuve, un classement anonyme utilisant les numéros adhérents des tutorés est édité, leur permettant de suivre leur progression au fil du semestre. De plus, un classement général est publié à la fin de chaque semestre.

- **Quand ?** Deux heures deux fois par semaine : lundi/mercredi ou mardi/jeudi, de 18h à 19h ou de 19h à 20h selon les groupes qui vous seront attribués.
- **Où ?** Sur le site de Tonnellé, dans les amphithéâtres pour la composition et dans des petites salles pour la correction pour les étudiants à Tours. Dans l'amphithéâtre de la faculté de Droit pour les étudiants à Orléans.

B) Mercredi midi : les permanences tuteurs

La permanence tuteurs rassemble au moins 2 tuteurs de chaque matière, présents pour répondre à toutes les questions en s'appuyant sur les cours de l'année et leurs propres connaissances (les questions peuvent porter sur les enseignements, la vie à la faculté...). Depuis 4 ans sont également présents des tuteurs de Pédagogie et Bien-Être, disponibles pour que les tutorés puissent poser toutes leurs questions concernant le bien-être et la méthodologie en PASS. Pendant cette permanence, chaque matière est indiquée par une petite pancarte.

C) Les Enseignements Dirigés (ED)

Les enseignements dirigés sont des cours dispensés par les tuteurs, soit pour approfondir des notions complexes et revoir certains points de cours difficiles, soit pour s'exercer davantage et mettre en application des méthodes de travail. A l'inverse des cours magistraux, les ED sont interactifs et les tuteurs sont aussi là pour répondre aux questions. Ce sont des tuteurs volontaires qui organisent ces ED en fonction des besoins des tutorés.

II. Une semaine type d'un adhérent L.AS au Tutorat

A) Les colles en distanciel

Qu'est-ce que c'est ? Une colle est une épreuve type partiel sous forme de QCMs

- Les sujets et corrections sont réalisés par les tuteurs des matières concernées, la plupart du temps avec la collaboration des enseignants de l'Université

Composition : la composition dure généralement 1h pendant laquelle les L.AS répondent à des QCMs portant sur les notions de cours abordées dans une matière. Elle se déroule en distanciel, sur notre plateforme internet.

Correction : elle est déposée sous forme de PDF sur notre plateforme internet.

Pour chaque épreuve, un classement anonyme utilisant les numéros adhérents des tutorés est édité, leur permettant de suivre leur progression au fil du semestre. De plus, un classement général est publié à la fin de chaque semestre.

- **Quand ?** Selon la répartition des cours de mineure santé dispensés par la faculté .
- **Où ?** Sur notre plateforme internet tHarmo.

B) Permanences tuteurs

La permanence tuteurs rassemble au moins 1 tuteur de chaque matière, présents sur notre Discord, pour répondre à toutes les questions en s'appuyant sur les cours de l'année et leurs propres connaissances (les questions peuvent porter sur les enseignements, la vie à la faculté...). Les tuteurs de Pédagogie et Bien-Être, sont également disponibles pour que les tutorés puissent poser toutes leurs questions concernant le bien-être et la méthodologie en PASS.

III. L'Examen Classant Blanc

Ouvert aux étudiants non-inscrits au Tutorat, l'Examen Classant Blanc est l'occasion pour chaque étudiant d'évaluer son niveau vis-à-vis du reste de sa promotion.

C'est une épreuve représentative des Examens Classants organisés deux fois dans l'année, à la fin de chaque semestre, soit en décembre et en mai.

Il se déroule dans les **mêmes conditions que le jour J** : les étudiants, tous rassemblés, passent les épreuves en même temps, sous surveillance, dans le silence, sans document ou affaires personnelles.

Les épreuves de l'ECB sont réalisées en **collaboration avec les enseignants**, rendant les sujets les plus semblables possible à ceux de l'examen de fin de semestre.

A l'issue des épreuves seront édités un **classement par matière** ainsi que des **classements généraux neutre et avec coefficients**.

A la fin de cette journée, sont organisés un **goûter** et une **grande permanence** rassemblant tous les tuteurs. Il s'agit de la dernière du semestre et elle permet de répondre à toutes les questions que les étudiants pourraient encore se poser peu de temps avant l'examen.

Les tuteurs de l'équipe Pédagogie et Bien Être y sont présents pour vous donner tous les conseils de méthodologie et d'organisation pour la période de révisions.

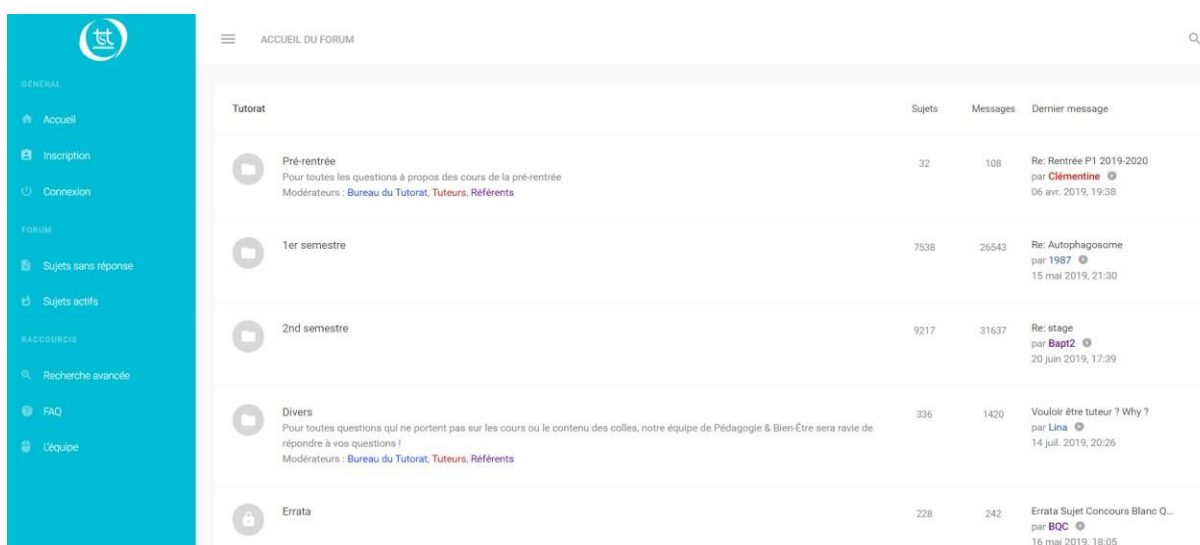
IV. IV. Les ressources sur Internet

A) Le site (tutotours.fr)

Le site vous donne accès aux **plannings, classements de colles** et autres informations primordiales.

Dans l'onglet orientation de notre site **des Fiches Métiers** sont disponibles, qui permettent aux tutorés de se renseigner sur les différentes débouchées de la filière qu'ils visent.

B) Le forum (tutotours.fr/forum)



Tutorat	Sujets	Messages	Dernier message
Pré- rentrée Pour toutes les questions à propos des cours de la pré- rentrée Modérateurs : Bureau du Tutorat, Tuteurs, Référénts	32	108	Re: Rentrée P1 2019-2020 par Clémentine 06 avr. 2019, 19:38
1er semestre	7538	26543	Re: Autophagosome par 1987 15 mai 2019, 21:30
2nd semestre	9217	31637	Re: stage par Bapt2 20 juin 2019, 17:39
Divers Pour toutes questions qui ne portent pas sur les cours ou le contenu des colles, notre équipe de Pédagogie & Bien-Être sera ravie de répondre à vos questions ! Modérateurs : Bureau du Tutorat, Tuteurs, Référénts	336	1420	Vouloir être tuteur ? Why ? par Lina 14 juil. 2019, 20:26
Errata	228	242	Errata Sujet Concours Blanc Q... par BQC 16 mai 2019, 18:05

Ouvert à tous, le forum vous permet de poser toutes vos questions anonymement. Les tuteurs répondent dans la majorité des cas dans les 24 à 48h.

De plus, c'est sur le forum que les **errata** des colles et des polycopiés sont ajoutés par les référents de chaque matière au fur et à mesure du semestre.

C) tHarmo (tutotours.fr/tharmo)

La plateforme tHarmo constitue un outil administratif (gestion des absences, informations personnelles, ...) mais est surtout utilisée pour s'entraîner tout au long de l'année, 24h/24 et 7j/7 grâce à la **Banque de QCMs**. Cet outil consiste en un accès des tutorés à tous les QCMs du Tutorat depuis 2016-2017, grâce à des « tags » qui permettent aux étudiants de retrouver les questions qui les intéressent et s'entraîner davantage.

Les étudiants en L.AS réalisent également leurs colles sur cette plateforme.

D) Facebook (https://www.facebook.com/tutotours)

N'hésitez pas à visiter et **aimer notre page Facebook**. Grâce à cette page, vous serez tenus au courant de tout ce qu'il se passe au Tutorat : colles, ED, permanences, etc... Tous les samedis sont publiées les « Infos de la Semaine » qui condensent les infos essentielles dont les étudiants ont besoin pour passer une bonne semaine tutoresque.

E) Instagram (@tutotours)

Les informations importantes sont également postées en story sur l'instagram du TST, également géré par notre équipe PBE qui publie des petits conseils, des recettes, des méthodes de travail, des interviews etc.

Cependant, les messages sur cette plateforme sont gérés par l'équipe PBE, ainsi pour toutes questions ne portant pas sur le bien-être ou la méthodo, il est nécessaire de nous contacter par mail.

F) Mails (tutotours@gmail.com)

Les mails sont un interface d'échange, afin de répondre aux nombreuses questions concernant l'organisation de manière générale, les inscriptions, l'orientation, le déroulé de l'année...

V. Les acteurs du Tutorat

A) Le Bureau du TST

Le Bureau du Tutorat Santé de Tours est composé de 9 étudiants en troisième année de médecine, anciens tuteurs, qui assurent toute la gestion de l'association. Le changement de Bureau a lieu lors d'une élection et d'une Assemblée Générale, tenue en mars, à laquelle tous les membres de l'association sont conviés.

Cette année, le TST est géré par l'équipe de l'**Astrotut**' composée de :

- *Arthur MAGIERA, Président*

Il s'occupe des aspects administratifs et de la représentation du Tutorat auprès des différentes instances de la Faculté.



- *Matthieu JOUBERT, Trésorier*

Il gère les comptes de l'association et le budget pour l'année.



- *Hugo PHAM et Arnaud ZATTA, Secrétaires*

Ils s'occupent de la mise en page des colles et polycopiés, réalisent tous les plannings qui concernent nos adhérents.



- *Laura MILOCHEVITCH, Vice-présidente chargée de la communication et de l'orientation*

Elle est en charge de la représentation du Tutorat dans les lycées et les salons d'orientation afin de faire connaître le Tutorat à l'extérieur de la Faculté.



- *Martin TISSERON, Vice-président chargé de la communication auprès des PASS et L.AS*

Il s'occupe d'informer les tutorés du programme de la semaine et il gère la communication auprès de tous nos adhérents.



- *Wandrille GERBERT FERRENDIER et Owen MOROY, Webmasters*

Ils gèrent toutes les plateformes informatiques du Tutorat : le site, le forum et tHarmo. Ils effectuent aussi les classements de chaque colle.



- *Inês KERMOAL-SEABRA, Vice-présidente chargée de la logistique*

Elle s'occupe de l'organisation interne de l'association, de la communication et du suivi des membres référents et tuteurs et des réservations de salles.



B) Les référents

Les référents sont des étudiants de troisième année, en médecine, maïeutique, dentaire ou pharmacie, ayant déjà été tuteurs l'année précédente, recrutés par les membres du Bureau après avoir passé un entretien.

En association avec un membre du Bureau, ils travaillent dans l'ombre pour la gestion d'une équipe de tuteurs dédiée à une matière. Ils gèrent le recrutement, l'organisation et l'évaluation de leurs tuteurs tout au long du semestre. Ils abattent un travail énorme pour faire fonctionner au mieux leur équipe.

C) Les tuteurs

Nos tuteurs sont des étudiants de deuxième ou troisième année, que ce soit en médecine, sage-femme, pharmacie, kinésithérapie ou odontologie. Ils sont recrutés par lettre de motivation puis passent un entretien avec le référent et le membre du bureau en charge de la matière.

Une fois choisis, ils reçoivent plusieurs formations qui leur permettront de rédiger des QCMs pertinents, de gérer une salle de correction et de soutenir au mieux les différents profils d'étudiants rencontrés. Ces derniers sont entièrement bénévoles et reçoivent en retour la validation d'une Unité d'Enseignement Libre valable pour leur année.

Les équipes comportent une dizaine de tuteurs et sont gérées par un ou plusieurs référents ; à une matière correspond une ou deux équipes (c'est le cas dans certaines matières lourdes telle que l'Anatomie par exemple).

VI. Informations pratiques

Avant toute chose voici nos coordonnées générales :

Adresse : 10 boulevard Tonnellé, 37000 Tours

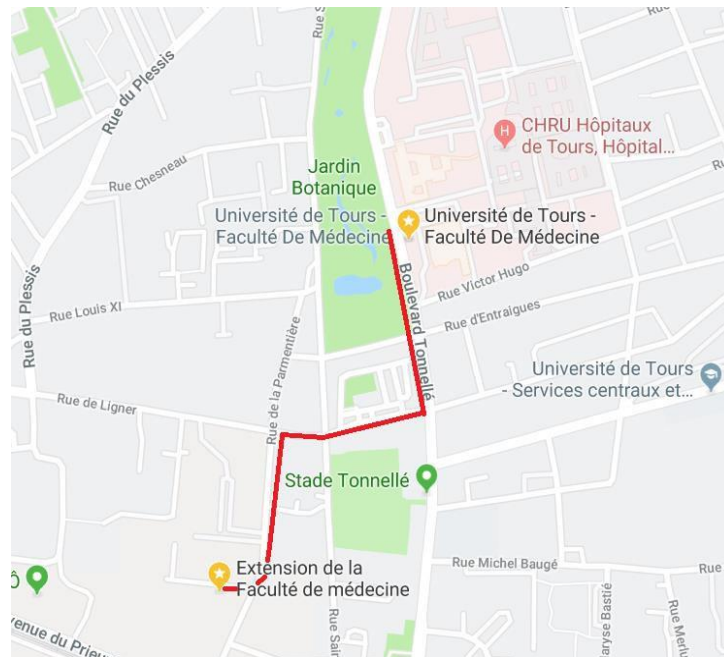
Téléphone : 02.47.36.61.17

Mail : tutotours@gmail.com

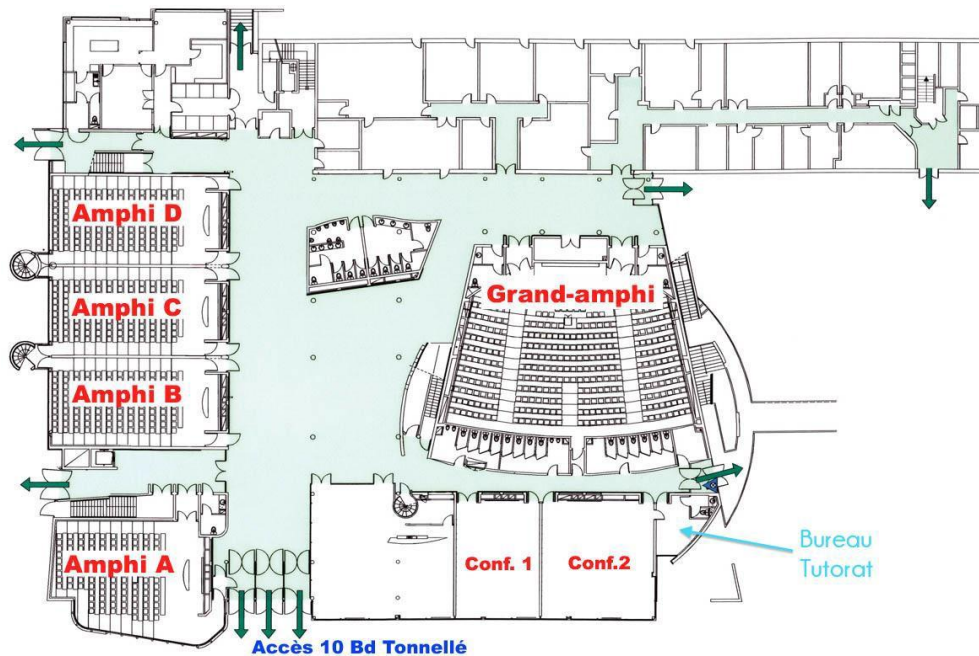
Horaires d'ouverture : du **lundi au jeudi de 16h30 à 20h**

A) Plans

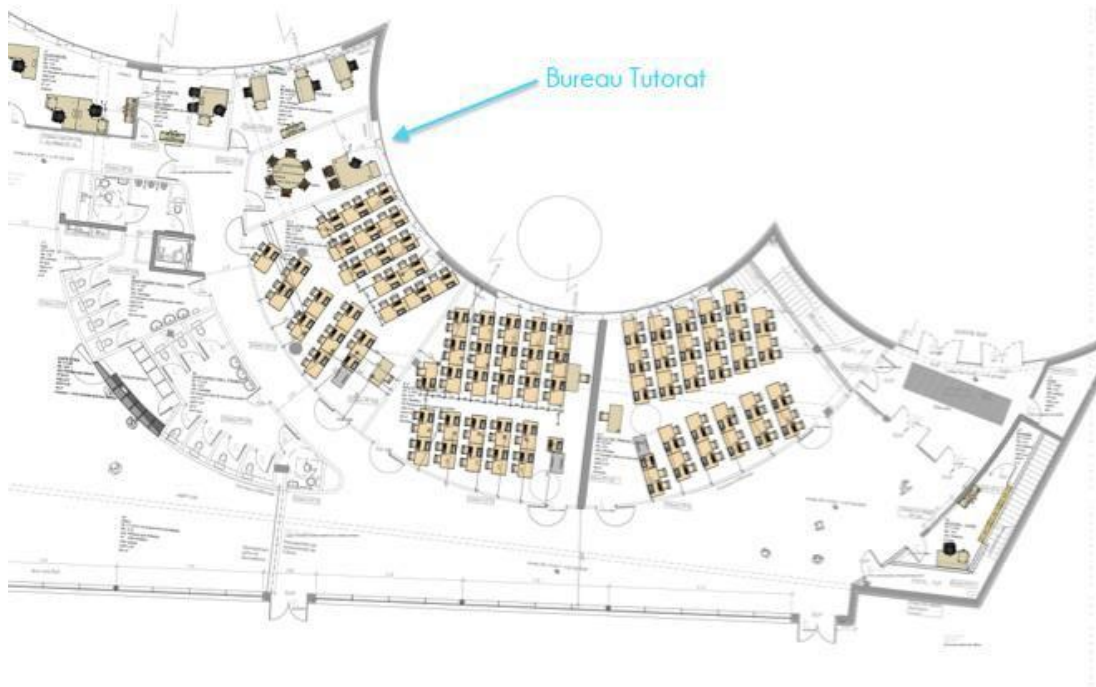
- Se déplacer du site de La Riche (extension de la Faculté) à Tonnellé (Faculté) :



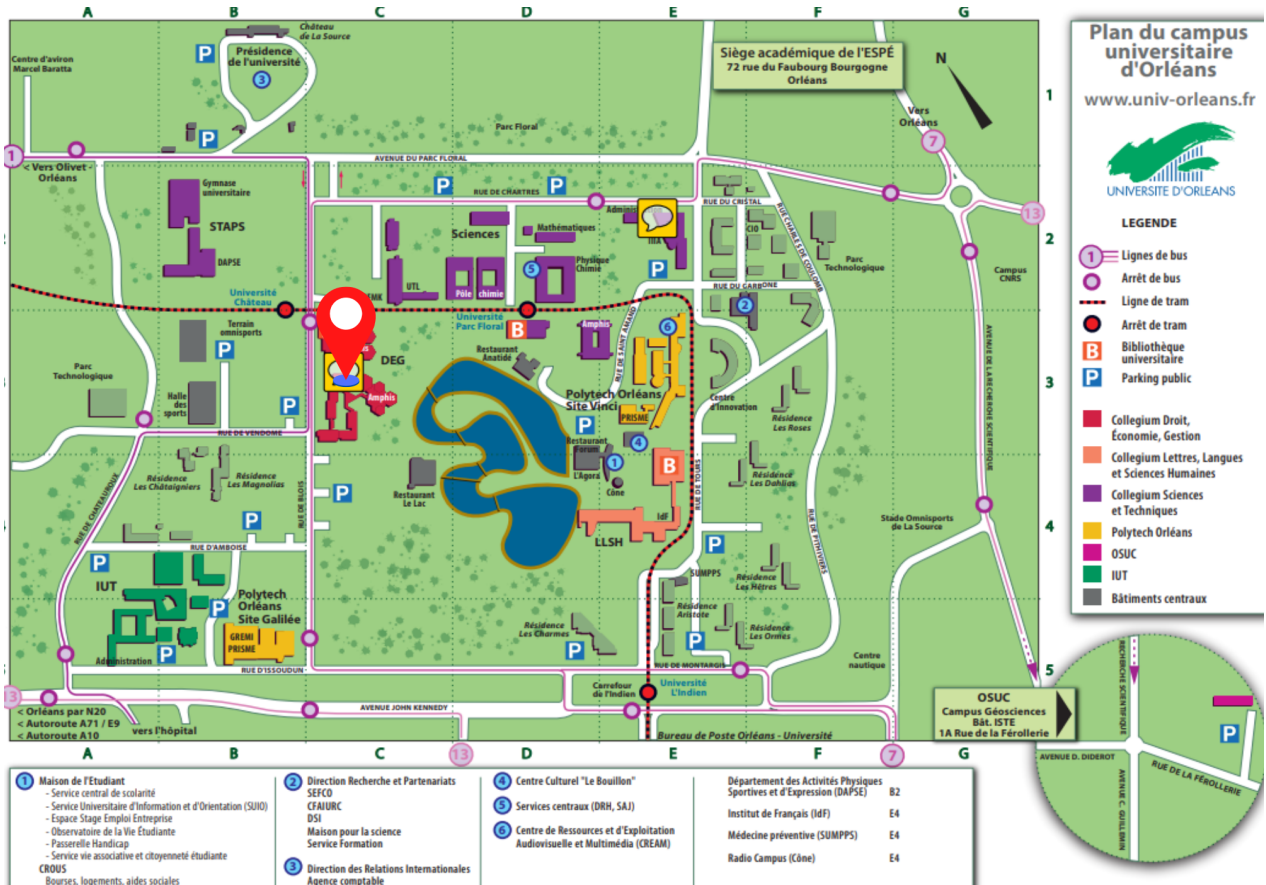
- Site de Tonnellé :



- Site de La Riche :



- Site à l'université d'Orléans





B) Rubrique « Que faire ? » dans la vie étudiante pendant son année de PASS ou de L.AS ?

- Que faire **si vous n'avez pas le moral** ?

N'hésitez pas à en parler aux étudiants des années supérieures : ils sont passés par cette année de PASS/L.AS difficile. C'est avec plaisir qu'ils seront là pour vous soutenir.

Les tuteurs de Pédagogie et Bien-être sont spécialement formés pour aider au mieux les tutorés lors d'une baisse de moral : conseils méthodologiques, encouragements et bonnes astuces seront utiles pour redonner envie aux étudiants les plus démotivés !

- Que faire **si vous avez un handicap** ?

Allez voir la régie d'une part pour obtenir une place au premier rang et renseignez-vous auprès de la mission Handicap pour voir comment ils peuvent aménager vos cours (preneurs de notes...).

- Que faire **si vous avez un souci de santé** ?

Le premier réflexe est d'aller voir un médecin généraliste. Ensuite pour certaines consultations spécialisées, le SSU (service de santé universitaire) pourra sans doute vous aider. Idem, si vous avez un souci de santé juste avant l'examen, ce service pourra vraiment vous dépanner.

- Que faire **si vous voulez travailler ailleurs que chez vous** ?

Pour les PASS à Tours, la première chose à utiliser, ce sont les salles de travail toutes neuves qui ont été construites pour vous à la Riche. Seul petit problème, elles ferment tôt (18h environ) mais au moins cela vous permet de travailler efficacement.

Sinon vous pouvez toujours vous rendre sur le site Tonnellé dans les salles où il n'y a pas cours, ou dans la bibliothèque universitaire (BU) située également sur le site Tonnellé, vous trouverez toutes les informations adéquates sur les sites internet correspondants.

Pour les PASS à Orléans, le 2ème étage de la bibliothèque de Sciences, Technologies, STAPS, vous est réservé. Elle est ouverte de 8h à 22h.

Pour les L.AS, rapprochez-vous de vos UFR dépendant et allez de la même manière en salles de travail ou à la Bibliothèque Universitaire correspondant à votre Campus !

- Que faire **si vous souhaitez des informations sur la réorientation ou sur les métiers de la santé** ?

Sur le site du plat d'Étain, il existe un service appelé « MOIP » avec du personnel compétent. Ils sont capables de vous renseigner sur le chemin à prendre concernant votre vie professionnelle.

Sur notre site www.tutotours.fr sont également disponibles des fiches métiers, informant les étudiants des différents débouchés de la PASS.

Vous pouvez également envoyer un mail à Laura Milochevitch, notre Vice-présidente chargée de la communication et de l'orientation, qui saura répondre à vos questions et vous guider.

- Que faire **si vous voulez participer à une activité de loisir** ?

Le sport et les loisirs ne sont pas tous à arrêter pendant le PASS ou la L.AS. Il est important de garder une vie équilibrée. La ville de Tours possède de nombreux clubs de sport ou de loisir. Le SUAPS (sport universitaire) est une alternative peu coûteuse à tous ces clubs. En effet, l'acquisition du Pack Sport pour une trentaine d'euros vous permet d'accéder à une multitude d'entraînements à des sports différents, le plus souvent près de la fac de Grandmont.

PASS et L.AS

I. PASS

A) Généralités

La PASS correspond à 75% du volume horaire de cours en présentiel de santé puis 25% d'une mineure autre dématérialisée. C'est un parcours qui permet d'accéder aux filières de santé nommées MMOPK (=Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie et Kinésithérapie).

La faculté de Tours propose **8 mineures** :

- Chimie
- Economie
- Mathématique
- Physique
- Psychologie
- Science de la Vie
- STAPS
- Droit

La faculté d'Orléans propose **7 mineures**:

- Chimie
- Economie
- Mathématique
- Physique
- Science de la Vie
- STAPS
- Droit

B) Les lieux d'enseignement

- **A Tours:**

Les cours en présentiel auront lieu dans le bâtiment de La Riche de la faculté de médecine. C'est un bâtiment dédié aux étudiants en première année, il est tout neuf, il y a même une cafétéria directement là-bas. De nombreuses salles de travail sont à disposition rendant l'endroit encore plus pratique. De plus, ce bâtiment se trouve à 500m du bâtiment principal de la faculté de médecine dans lequel se déroulent le Tutorat, les cours des étudiants en années supérieures de médecine et où se trouve la BU (Bibliothèque Universitaire).

- **A Orléans:**

Les cours en présentiel auront lieu dans le bâtiment de la faculté de Droit, dans l'amphithéâtre Pothier. Ce bâtiment se trouve en face du bâtiment administratif où se trouve le bureau du tutorat.

C) Programme

Au premier semestre les matières dispensées seront séparées par modules :

- Module 1 : Pharmacologie, Biophysique et Physiologie
- Module 2 : Physico-Chimie, Biochimie et Chimie-Organique
- Module 3 : La mineure
- Module 4 : Santé Publique et découverte des métiers, Anglais

Au second semestre les matières dispensées sont aussi séparées par modules :

- Module 5 (*tronc commun*) : Embryologie, Anatomie, Imagerie et Psychologie et éthique
- Module 5 (*Spécialité*) : Spécialité Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie ou Kinésithérapie
- Module 6 : Biologie cellulaire, Biologie de la reproduction, Génétique et Histologie
- Module 7 : La mineure
- Module 8 : Biostatistiques et Philosophie des sciences

D) Organisation des cours

Les étudiants auront la plupart du temps, 4h de **cours magistraux** par jour, répartis soit le matin ou l'après-midi pour leurs cours de majeure santé. Pour la mineure, les cours seront mis en ligne au fur et à mesure de l'année.

En plus de ces cours magistraux, il y aura aussi des **enseignements dirigés** par plus petits groupes sporadiquement dans l'année. Ce sont souvent des séances d'exercices où les professeurs réexpliquent des points de cours un peu plus compliqués. C'est un vrai moment d'échange où les étudiants peuvent poser leurs questions.

Les **cours à Orléans sont identiques à ceux de Tours**. Les cours de Tours sont filmés et enregistrés puis retransmis 24h après dans l'amphithéâtre d'Orléans.

E) A propos des examens

Les examens auront lieu à la faculté de médecine (sur les sites Tonnellé et de la Riche) et à Orléans. Ils prendront la forme de QCMs à part pour l'épreuve de Sciences Humaines qui sera une question rédigée courte pendant le deuxième semestre.

Pour le premier semestre, l'examen aura lieu en début décembre. Pour le second semestre, l'examen aura lieu en mai.

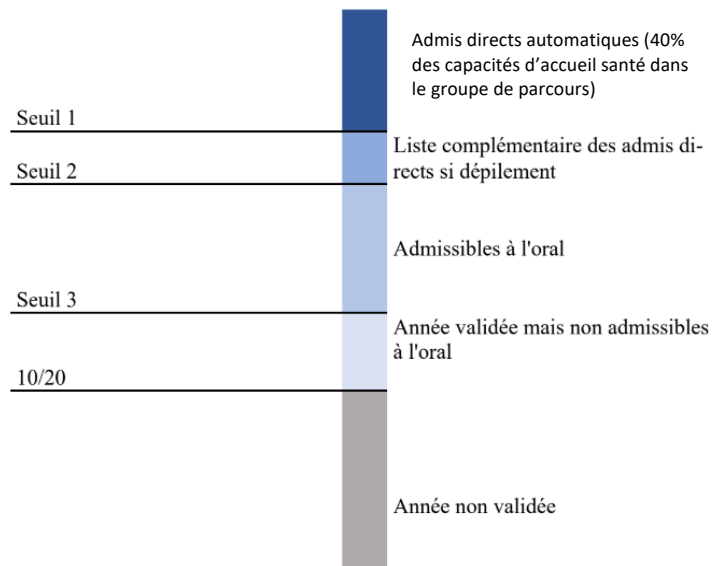
F) Admission

Les étudiants devront choisir en janvier 2 spécialités parmi médecine, maïeutique, pharmacie et odontologie. Ils peuvent choisir la spécialité kinésithérapie en plus de ces 2 spécialités ou seule. Ensuite, dans chaque spécialité, un classement sera fait pour départager les étudiants.

Le haut du classement qui aura dépassé une note seuil (pas encore définie) passera directement en deuxième année, ce sont les **admis directs**.

Les étudiants étant sous cette note seuil, ayant validé leur année (c'est-à-dire en ayant plus de 10 à chaque module) et ayant une note au-dessus d'une autre note seuil, seront conviés aux oraux. Ces oraux reposeront sur la motivation et des mises en situations telles que de la lecture critique d'article. Le jury de ces oraux sera composé d'un mélange entre des professeurs de la faculté de Tours, ainsi que des professeurs de la faculté d'Angers afin que le jury soit le plus neutre possible avec l'ensemble des candidats. Vous l'aurez compris, les admis directs ne passeront pas les oraux.

A noter qu'il existe une liste complémentaire d'admis directs, car selon le choix de filière de ces derniers des places sont susceptibles de se libérer. Si cela n'est pas le cas, alors les étudiants sur liste complémentaires seront admis aux oraux.



Pour les étudiants non acceptés à l'issue des oraux, il sera possible pour eux d'accéder à une L.AS2 (2^{ème} année de licence accès santé) de leur mineure suivie pendant la PASS.

II. L.AS

A) Généralités

La L.AS, pour les étudiants n'ayant pas validé de PASS ou L.AS auparavant, correspond à 75% du volume horaire de cours en présentiel d'une licence correspondant à une majeure autre que la santé puis 25% d'une mineure accès santé dématérialisée. C'est un parcours qui permet d'accéder au même titre que la PASS aux filières de santé nommées MMOPK (= Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie et Kinésithérapie).

Petite spécialité tourangelle : les L.AS ne seront pas qu'à Tours, il y aura des L.AS à Tours mais aussi à Orléans, Bourges et Châteauroux.

B) Les L.AS à Tours

Il existe 5 Licences à Accès Santé à l'Université de Tours :

- Science de la vie
- Chimie
- Psychologie
- Economie
- Mathématiques

C) Les L.AS à Orléans

Il existe 4 Licences à Accès Santé à l'Université d'Orléans :

- Science de la vie/Chimie
- Physique/Mathématique
- Mathématique/Informatique
- STAPS

D) Les L.AS à Bourges

Il existe 2 Licences Accès Santé à l'Université de Bourges :

- STAPS
- Droit

E) Les L.AS à Châteauroux

Il existe 1 Licence Accès Santé à l'Université de Châteauroux :

- Économie et Gestion

F) Programme mineure santé

Au premier semestre, les étudiants en L.AS auront des cours de : biologie cellulaire, biologie de la reproduction, histologie, génétique, biochimie, chimie, biophysique, initiation aux médicaments, physiologie des organes, santé publique, présentation aux métiers de la santé, biostatistiques et philosophie des sciences.

Au second semestre, les étudiants en L.AS auront des cours de : psychologie médicale et éthique, embryologie, anatomie, imagerie médicale et des cours spécifiques MMOPK.

À noter qu'une différence sera faite entre les L.AS ayant déjà un enseignement de biologie dans leur majeure et ceux qui n'en ont pas. Il y aura donc des L.AS Bio et des L.AS hors Bio. Cette différence a pour but d'égaliser les connaissances entre tous les étudiants qu'importe leur filière d'origine.

G) Organisation des cours

L'emploi du temps de la majeure dépendra de la licence associée. Pour les cours de la mineure accès santé, ce seront des cours captés en amphis de PASS mis à disposition sur l'espace numérique de travail (ENT) de l'université.

H) Admission

De la même manière qu'en PASS, des classements seront érigés au sein de chaque L.AS. Pour départager deux candidats arrivés avec le même classement dans leur filière, c'est la note du module santé commun qui fera la différence.

⇒ *Par exemple Enzo est arrivé premier de sa L.AS éco, Emma est arrivée première de sa L.AS Chimie. Alors pour les départager, c'est leur note pour le module Santé du deuxième semestre qui sera pris en compte. Enzo a eu 16,50, Emma a eu 16,70, Emma sera donc classée devant Enzo*

Si un candidat valide son année sans être accepté dans une filière MMOPK, il passera dans la LAS.2 ou la LAS.3 correspondant à son cursus.

Un étudiant peut tenter de rentrer en MMOPK **2 fois** dans son cursus. Par exemple via PASS puis L.AS. Ou 2 fois par L.AS au cours de ses 3 années de licence.

Après avoir validé une PASS ou une L.AS, l'étudiant en L.AS 2/3 n'a pas de module santé (et donc de mineure) à passer mis à part la note de spécialité au second semestre. Les notes obtenues l'année précédente n'ont pas d'impact sur le classement. En effet celui-ci est fait grâce au classement de l'étudiant dans sa licence et à la note obtenue dans la spécialité LMOPK (épreuve que l'étudiant peut de nouveau passer lors de sa L.AS 2/3)

Résumé de l'ED de PBE

I. La transition lycée - PASS/L.AS

	Lycée	PASS - L.AS
Autonomie	<ul style="list-style-type: none"> - Encadrement par les professeurs - Travaux, devoirs à rendre → suivi de la progression des élèves 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de devoirs : il faut travailler en autonomie, "pour soi" - Il faut faire preuve d'une organisation personnelle - Le Tutorat vous accompagne dans cette transition
Support de cours	Cahiers, classeurs,	Supports libres : ordinateur, tablette, notes écrites...
Les cours	<ul style="list-style-type: none"> - Le professeur fait l'appel - Classe de 30 personnes environ - Pas d'autonomie, dépendance du lycée (tu ne quittes pas le cours d'histoire parce qu'il ne t'intéresse pas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cours magistraux où l'on ne vérifie plus la présence = autonomie +++ nécessaire - Promo de 1000 personnes pour les PASS + ED + mineure à distance - Pour les L.AS cours magistraux d'environ 300 personnes + TD/ED + mineure santé en distanciel
Organisation de l'année	3 trimestres avec des évaluations hebdomadaires + Un bac blanc	<ul style="list-style-type: none"> - 2 semestres avec un concours en décembre et un en mai - Des oraux en juin - Des colles hebdomadaires pour évaluer sa progression (organisées par le tut' <3) ☒ ne comptent pas pour le concours - Un concours blanc en décembre et un en mai pour s'entraîner - Une banque de QCMS
Examen Final	BAC : sous forme d'exercices, grand oral, ...	Examen classant : sous forme de QCMs et de 2 oraux

À retenir : Le lycée est très différent des études supérieures, il faut donc une certaine adaptation mais elle se fait vite. Surtout ne pas paniquer (le Tut' et la PBE seront toujours là pour vous).

Certaines notions peuvent être communes avec les cours vus au lycée. Mais pas d'inquiétude, ne pas avoir vu ces cours n'est pas pénalisant puisque les cours abordés en PASS/LAS sont repris à zéro.

Petit plus : N'hésitez pas à venir à la **pré-rentrée**, ouverte aux PASS et L.AS, organisée par le Tutorat pour vous "mettre dans le bain" et éventuellement revoir ces notions de lycée. Cette pré-rentrée se déroule en présentiel, mais également en distanciel.

II. Comment se préparer avant d'arriver en PASS/L.AS

Préparer les fournitures nécessaires avant la rentrée (ou pré-rentrée) :

- Ordi/tablette : c'est la méthode de prise de note la plus utilisée car les cours vont vite, donc n'hésitez pas à vous **entraîner à la dactylographie**. Bien évidemment si votre apprentissage passe par le fait d'écrire, ne vous sentez pas obligés d'avoir un ordinateur, mais cela reste la méthode la plus utilisée, notamment pour travailler sur les diaporamas des professeurs et s'entraîner aux QCMs sur tHarmo
- Stylos et **fluos +++**

Bien se préparer pendant votre année de terminale pour l'année de PASS ou de L.AS :

- Trouver son **type de mémoire** pour l'apprentissage des cours (visuelle, auditive, kinesthésique) : essayer différentes méthodes
- Trouver sa méthode de travail (efficacité le matin, l'après-midi, ...)

Savoir se conditionner pour travailler efficacement pendant un temps plus long qu'au lycée (éviter les distractions). Le lycée peut permettre d'essayer plusieurs méthodes afin de trouver la sienne avec l'université (attention à ne pas trop en faire non plus).

Se reposer pendant les vacances

- C'est très important de bien profiter des vacances pour voir sa famille, ses amis...
- Être affûté pour la rentrée

Bien se renseigner sur la mineure/majeure + **se renseigner (pour les PASS) où se fait la L.AS**

⇒ *Exemple : un étudiant qui prend PASS mineure droit va devoir continuer en L.AS droit s'il n'est pas accepté dans sa majeure mais dans ce cas, la L.AS droit ne se fait pas à Tours mais à Bourges*

Liste des mineures et majeures :

PASS :

- **Sciences de la Vie**
- **Maths**
- **Economie**
- **Chimie**
- **Physique**
- **Psychologie**
- **Droit**
- **STAPS**

L.AS :

- **Psychologie**
- **Economie**
- **Mathématiques**
- **Informatique**
- **Sciences de la vie**
- **Chimie**
- **Physique**
- **STAPS**
- **Droit**
- **Economie et Gestion**

→ Les mineures Droit et STAPS sont nouvelles de l'année 2021

Réfléchir à un **plan B** : ça peut être en lien avec votre mineure ou votre majeure ou autre chose mais c'est important d'y avoir pensé en amont pour pouvoir s'inscrire sur **Parcoursup** lorsqu'il le faudra. Par exemple, si mon rêve est d'être pharmacien et de travailler dans la recherche autour du médicament, je peux aussi y accéder grâce à une thèse de Chimie. Il semblerait donc logique que je prenne PASS ou L.AS Chimie.

(Pour ceux n'habitant pas actuellement sur Tours) : **se repérer** dans Tours

- Savoir faire le trajet entre la fac et son logement (Crous ou logement personnel)
- SSU (= service de santé universitaire), rue du Plat d'Étain
- Repérer les supermarchés proches et les restaurants universitaires : présenter rapidement le Plat d'Étain et le RU Tonnellé

C'est pareil pour les étudiants allant faire leurs études à Orléans et ne venant pas de cette ville!

Pour les PASS et L.AS, participer à la pré-rentrée Tut +++ (**mais ce n'est pas grave si on ne la fait pas**).

Parler avec ses proches pour les tenir informés de la situation, leur soutien est important durant l'année et leur compréhension aussi.

Nombre de places disponibles en MMOPK pour les L.AS 1 :

- Médecine : 72
- Maïeutique : 7
- Odontologie : 11
- Pharmacie : 34
- Kinésithérapie : 22

Nombre de places disponibles en MMOPK pour les PASS :

- Médecine : 176
- Maïeutique : 13
- Odontologie : 20
- Pharmacie : 40
- Kinésithérapie : 50

CAS 2023	Médecine		Maïeutique	Odontologie			Pharmacie	Total MMOP	Pour information
	374			49					120
	Tours	Orléans	32	Tours	Nantes	Clermont ferrand	28	12	
PASS	176		13			20	40	249	50
LAS 1	72		7			11	34	124	22
LAS 2/3	107		10			15	36	168	28
Passerelles	16		2			3	8	29	4
Sportif de Haut Niveau	0		0			0	0	0	1
Etangers hors UE	3		0			0	2	5	0

III. Les cours et la méthode de travail

Comment se déroulent les cours à la fac pour les PASS ?

- Ce sont des cours magistraux, il y a donc une grosse part d'autonomie nécessaire
- Il y a une alternance toutes les 2 semaines avec les cours le matin puis les cours l'après-midi
→ **il faut respecter l'emploi du temps fourni par la scolarité de la faculté. Des contrôles peuvent être effectués.**

Les cours du matin sont en direct avec le professeur dans un des amphithéâtre pour les PASS à Tours. L'après-midi, il y a seulement la retransmission des cours captés le matin même dans ce même amphithéâtre.

Pour les PASS à Orléans, les cours sont retransmis avec un délai de 24h, le matin dans l'amphithéâtre.

Des **EDs** sont réalisés régulièrement. Ce sont des sessions de QCMs avec le professeur donc il est possible de poser des questions → nous vous conseillons d'y aller car ce n'est pas forcément le

professeur qui a fait le cours en amphithéâtre qui dispense les EDs, les explications peuvent alors être différentes et cela peut permettre de mieux comprendre

Après les cours en amphithéâtre (matin/aprèm) ou en distanciel pour la mineure → **imprimer le cours, noter vos impressions, surligner et annoter le cours, ...**

Que faire le week-end ?

- Revoir les cours de la semaine (**santé + mineure**) et réviser les anciens cours pour les colles de la semaine
- On peut aussi **s'entraîner** pour les colles en faisant des QCMs et en refaisant les anciennes colles (tHarmo ++)

A) Méthode de travail

Pourquoi avoir une méthode de travail ? ⇒ pour une meilleure organisation et plus d'efficacité.

!\ Il n'existe pas une seule méthode qui fonctionne pour tout le monde → chacun à sa propre méthode de travail.

Importance de trouver sa méthode et d'essayer/chercher différentes méthodes/organisation pour savoir ce qui nous convient le mieux. Une fois qu'on l'a trouvée, on la garde. S'installe alors une routine pour plus **d'efficacité +++**. Il faut néanmoins garder en tête qu'avec le temps vous évoluez, des petits ajustements sont toujours les bienvenus tant que ça n'impacte pas la qualité du travail.

Ne pas hésiter à questionner les tuteurs pour qu'ils partagent leur expérience et leur méthode.

B) Comment construire sa méthode

- Importance de **revoir régulièrement les cours** (contrer la fameuse courbe de l'oubli)
- Apprendre les cours mais aussi **comprendre +++** → un cours compris sera mieux retenu qu'un cours appris par coeur sans forcément comprendre (forum, permanence tuteur)
- **S'entraîner +++** → colles, tHarmo, EDs de la fac et du Tutorat, ...
- **Ne pas oublier/négliger la mineure** → s'obliger à la travailler chaque semaine sur un créneau/jour défini et s'entraîner +++
 - Ranger ses cours de manière organisée et faire une liste de tous les cours pour chaque matière, en notant la difficulté ressentie de chaque cours et votre progression quant à leur apprentissage (c'est un gain de temps pour faire les plannings de révision)
- Important d'être régulier → les années de PASS/LAS ne sont pas un sprint mais un marathon, il faut tenir sur le long terme car les semestres sont longs et sans vacances
- **Aller en cours ++++/regarder les cours de mineure** → lorsque vous relirez le cours, vous ne serez pas perdus et vous aurez déjà en tête quelques infos = gain de temps pour l'apprentissage
- **Prendre en note les cours pour mieux les retenir** : éviter de juste prendre et relire les cours que vous avez éventuellement récupérés d'étudiants des années précédentes
- **Être bien organisé** → faire un planning avec les cours de la semaine à venir en amphithéâtre et en distanciel, avec les colles et avec l'organisation de votre temps d'apprentissage (préparer une semaine à l'avance environ)

C) Pour travailler les cours

- **Fiches et tableaux**
 - Permettent de revoir rapidement tous les cours avant les colles par exemple
 - Utiles pour les formules → **flash-card**
 - Temps pour ficher +/- long, importance du choix des infos essentielles
 - Utile si mémoire visuelle et kinesthésique
- **S'entraîner ++**
 - Notamment pour certaines matières avec des calculs ou la chimie-orga
 - tHarmo, ED fac/tutorat, annales, ...
- Organigrammes (mémoire visuelle)
- **Code couleur lors du surlignage** → peut être mis en place pendant les grandes vacances
- Repérage des informations essentielles / moins importantes / exemples
- Réciter à voix haute (mémoire auditive) + **réexpliquer le cours : permet de vérifier si on l'a vraiment compris**
- Ne pas avoir peur de prendre vraiment du temps sur un cours, ce n'est jamais perdu et chacun a son timing

Du temps passé sur un cours n'est jamais perdu même si sur le coup on en a l'impression. Le cerveau emmagasine tout !

D) Où travailler ?

- Dans ton appart / chez tes parents (attention aux distractions qui peuvent vite t'attirer)
- **BU → plusieurs sur Tours et Orléans, permet de te motiver si tu as du mal à te concentrer** (voir les autres travailler te met souvent la pression pour travailler toi aussi)
- Salles de travail à la Riche/Tonnellé (calme, plus facile de trouver une place qu'à la BU parfois), ou dans vos UFR dédiés
- En groupe avec des amis
- À la bibliothèque municipale → attention souvent plus bruyant que la BU

Méthode	"Méthode des J"	Méthode Eisenhower
Explications	<p>Apprentissage par répétitions espacées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1er J = surlignage, lecture active + début apprentissage - 2ème J = apprentissage plus approfondi - 3ème J = révisions + entraînement <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - J0, J1, J3, J7, J14, (J30) - J0, J1, J3, J10, J20 - J0, J2, J5, J14 - Votre propre organisation <p><i>J0 = jour du cours, de la prise de notes et de la mise en page du cours</i></p>	<p><i>"Ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent est rarement important"</i></p> <p>Priorisation en fonction de deux axes : importance et urgence</p> <p>Important = impact des cours sur d'autres cours mais aussi valeur ajoutée que sa réalisation apporte</p> <p>Urgent = temps nécessaire à la réalisation des cours ainsi que leur échéance</p> <p>1 : (important + urgent) = cours importants, matières à coefficients importants, cours compliqués, cours chronophages, tutorat/EDs</p>

		<p>2 : (important) = cours importants, mémoire à long terme, beaucoup de tour de révisions, cours chronophages</p> <p>3 : (urgent) = cours moins importants, matières à faible coefficient, cours tombent rarement, tutorat /EDs</p> <p>4 (ni urgent ni important) = cours peu importants</p>
Avantages	Organisation déjà toute faite, apprentissages réguliers, adaptation des J en fonction de ses besoins, consolidation de la mémoire et rétention à long terme (important +++ en PASS ou en L.AS)	Bonne maîtrise des cours essentiels avec matière à gros coeff, intègre les EDs de la fac et du tutorat
Inconvénients	Méthode potentiellement rigide (savoir l'assouplir à sa guise, oser ne pas respecter le planning prévu, surtout vers la fin du semestre où les cours se sont accumulés), qui peut être chronophage à long terme, ne respecte pas forcément le planning des colles	Faire attention à ne pas mettre certains cours de côté, choix dans la priorisation des cours +/- compliqués, les relectures de cours ne sont pas intégrées dans la méthode comme avec les J ⇒ les prévoir dans son programme
Organisation	Faire des croix sur ta fiche de cours avec la date et le J auquel il correspond, planifier tes J sur ton agenda, ton semainier (faisable dès la sortie du planning entier du semestre de PASS ou L.AS), faire un tableau excel, utiliser des applications, ...	Nécessite une bonne organisation, un travail régulier, choix dans la priorisation des cours
Résumé		

IV. Point sur les mineures pour les PASS

La mineure représente **25% pour les PASS** et permet la réorientation en L2 sous conditions d'avoir **obtenu la moyenne aux épreuves de mineures**

⇒ Examen de 1h30 par QCM et QR
Cours uniquement en **distanciel**.
EDs pour certaines mineures.

Conseil : regarder toutes les vidéos, se répartir la prise de note avec des amis, bien connaître les QCMs d'entraînements proposés par les profs, la travailler régulièrement car très importantes, faire la mineure comme s'il s'agissait d'une "pause"

Ce qui peut poser problème : la négliger, faire l'impasse sur trop de cours, s'y prendre trop tard, la sous-estimer.

Le S1 est plus court pour la même quantité de cours.

A) SV

- **Pourquoi ?** Lien important entre la médecine et la biologie, reprise de certaines notions du programme de PASS, une quantité importante d'apprentissage par cœur
- **Comment la travailler ?**
 - Grosse différence entre S1 (assez lourd) et S2 (plus léger)
 - Travail régulier mais charge de travail ++ en fin de S1
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à disposition par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Diversité du monde vivant et leur évolution ; conservation de la biodiversité et des écosystèmes ; très dense, beaucoup de par cœur (arbre phylogénétique)
 - **S2** : Adaptation et évolution : physiologie (travail musculaire) ; neurosciences (les émotions) ; microbiologie

B) Maths

- **Pourquoi ?** : Moins d'apprentissage par cœur mais nécessite beaucoup d'entraînements
- **Comment la travailler ?**
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à disposition par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Nombres réels et complexes ; équations et inéquations ; système linéaire et calcul matriciel ; polynôme, factorisation et binômes de Newton ; limites et continuité de fonctions ; fonctions réciproques
 - **S2** : Algèbre linéaire (espaces vectoriels) ; Étude du groupe symétrique (introduction à la théorie des groupes) ; analyse (régularité et approximation de fonctions)

C) Économie

- **Pourquoi ?** Moins d'apprentissage par cœur (compréhension et lecture de graphique / tableau)
- **Comment la travailler ?**
 - Aller aux EDs
 - Se servir des sources données par les professeurs
- **Programme :**
 - **Microéconomie** : petite échelle (ménages et entreprises)
 - **Macroéconomie** : grande échelle (national et international)
 - **S1** : Macroéconomie 1 → agrégats économiques/Croissance économique/ emploi et chômage ; microéconomie 1 : offre, demande et marché/comportement du consommateur et du producteur/rôle de l'état dans l'économie
 - **S2** : Macroéconomie 2 → secteur monétaire/politique macroéconomique microéconomie 2 : concurrence/monopole/autres structures du marché

D) Chimie

- **Pourquoi ?** Reprise de certaines notions du programme de PASS
- **Comment la travailler ?**
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à disposition par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Introduction à la chimie théorique ; chimie organique approfondie
 - **S2** : Chimie inorganique, cinétique chimique et outils mathématiques ; thermochimie et chimie des solutions

E) Physique (QCM et QR)

- **Pourquoi ?** Approfondissement des cours de PASS
- **Comment la travailler ?**
 - S2 plus conséquent que le S1
 - Connaissance de mécanique du S1 indispensable pour le S2
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs et EDs mis à disposition par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Optique ; mécanique
 - **S2** : Outils mathématiques en physique et thermodynamiques ; mécanique
- **Particularités :**
 - S2 plus conséquent que le S1
 - Connaissances de mécanique du S1 indispensable pour le S2

F) Psychologie (QCM et QR)

- **Pourquoi ?** Complémentaire des cours de sciences humaines de PASS, une quantité importante d'apprentissage par cœur
- **Comment la travailler ?**
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à disposition par les profs ++++

- **Programme :**
 - **S1** : Concepts fondamentaux et épistémologie ; introduction à la psychologie ; animation de forum en ligne
 - **S2** : Psychologie clinique et cognitive ; psychologie sociale et du développement ; animation de forums en ligne

G) STAPS

- **Pourquoi ?** Complémentaire des **notions** de PASS
- **Particularité :**
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à dispositions par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Histoire, sociologie ; Psychologie et motricité ; Analyse activités physiques/artistiques
 - **S2** : Histoire, sociologie (suite S1) ; Psychologie et motricité (suite S1) ; Physiologie et biomécanique motricité ; Analyse activités physiques/artistiques

H) Droit

- **Pourquoi ?** Complémentaire des notions éthiques et législatives retrouvées dans le domaine de la santé
- **Comment la travailler ?**
 - Travailler au fur et à mesure
 - Faire (et refaire) les QCMs mis à disposition par les profs ++++
- **Programme :**
 - **S1** : Introduction au droit ; les grands principes du droit constitutionnel occidental
 - **S2** : Droit des personnes et de la famille ; les institutions politiques et administratives de la Vème république

Conseil : choisir la mineure qui nous **intéresse le plus** et où on pense être le plus fort et penser qu'il s'agit d'une **potentielle réorientation en L2**. Choisir en fonction de sa méthode de travail : par cœur (SV et psycho), esprit scientifique et appétence pour les calculs (maths, physique, chimie), réflexion et compréhension (économie).

V. Point sur les majeures pour les L.AS Tours

Elle représente **75% pour les L.AS** et permet la réorientation en L2 sous condition d'avoir **obtenu la moyenne aux épreuves de majeure**.

- Cours en **présentiel**
- EDs pour certaines majeures

A) Chimie

- **Programme :**
 - S1 : Structure et transformation de la matière, mécanique du point, anglais → axé sur la physique ++
 - S2 : chimie inorganique et organique, anglais → axé sur la chimie ++

Caractéristiques de la majeure :

- Prend du temps ++ (TP, TD, cours)
- Difficulté qui dépend des cours

- **Organisation importante nécessaire**

B) Économie

- **Programme :**
 - S1 : Concepts pour l'économiste, outils quantitatifs, compétences transversales
 - S2 : Concepts pour l'économiste, outils quantitatifs → suite du S1

Caractéristiques de la majeure :

- Travailler au fur et à mesure
- Moins d'apprentissage par cœur (compréhension +++)

C) Psychologie

- **Programme :**
 - S1 : Psychologie générale, enseignements fondamentaux en psychologie
 - S2 : Psychologie clinique, cognitive, du développement, sociale → suite du S1

Caractéristiques de la majeure :

- **Régularité de l'apprentissage important**
- Par cœur +/-
- Certains cours se complétant avec la mineure santé

D) Sciences de la vie

- **Programme :**
 - S1 : Diversité du monde vivant, biologie cellulaire et chimie de la matière, biophysique
 - S2 : Biochimie, génétique, chimie-organique

Caractéristiques de la majeure :

- Licence très générale (difficile parfois d'apprécier toutes les matières)
- **Plannings et organisation** nécessaire
- Des cours se complétant avec la mineure santé

E) Mathématiques

- **Programme :**
 - S1 : Mathématiques, informatique (algorithmique, programmation)
 - S2 : Algèbres, suites et fonctions

Caractéristiques de la majeure :

- Cours et TDs
- **Exercices +++**
- Informatique : être attentif en cours et préparer les TDs
- Ressemblance avec la spécialité mathématiques au lycée

⇒ **NB : Il y a de l'anglais dans toutes les majeures et aux 2 semestres !**

VI. La majeure/mineure santé

Au semestre 1 :

- **Module 1**
 - Physiologie générale → **PASS + L.AS bio (SV)**
 - Biophysique
 - Initiation aux médicaments → **PASS + L.AS bio (SV)**

- **Module 2**
 - Chimie
 - Biochimie
 - Physico-chimie

- **Module 3**
 - Mineure choisie

- **Module 4**
 - Anglais
 - Santé publique
 - Découvert des métiers de la santé → **PASS + L.AS**

Au semestre 2 :

- **Module 5** → **PASS + L.AS**
 - Anatomie
 - Physiologie médicale et éthique
 - Embryologie
 - Psychologie médicale et éthique
 - Initiation à l'imagerie médicale
 - Spé : choix fin janvier (**max 2 spé**)

- **Module 6**
 - Biologie-cellulaire
 - Histologie
 - BDR/Génétique

- **Module 7**
 - Mineure choisie

- **Module 8**
 - Biostatistiques
 - Philosophie des sciences
 - Préparation aux oraux

⇒ **NB : Nous vous conseillons de vous rendre sur le site de la fac → onglet formation → lien accès santé → vidéo explicative + plaquette explicative PASS et L.AS**

VII. Organisation personnelle

A) Les tips

Il est nécessaire d'avoir une **routine** pour être le plus efficace et optimal possible.

Il faut prévoir l'**organisation** de la semaine (à quel moment réviser les cours, à quels cours je dois assister, les colles, mon option, utiliser des codes couleurs) :

- Avoir un **emploi du temps** de chaque semaine
- Avoir un dossier excel pour **référencer les cours** et leur nombre de révision

Il faut se mettre des cours faciles, ou aller en cours, lors de la période post-prandiale (= digestion).

Il faut anticiper les colles :

- Etre à jour semaine par semaine
- Adapter sa charge de travail pour l'option (l'augmenter ou la diminuer si nécessaire par rapport aux cours donnés)
- Prévoir préférentiellement un **emploi du temps large** au lieu de surcharger au risque de se décevoir
- Réviser pour la colle à l'avance et s'arrêter avant le jour j afin de **favoriser la mémoire à long terme** (*exemple : réviser du vendredi au dimanche (max) si on est en colle le mardi, et du lundi au mardi pour la colle de jeudi. Passer une colle en ayant révisé la matière tout l'après-midi ne nous dit pas si on connaît bien le cours → se détacher des classements si on ne travaille pas en fonction des colles*)

Tips : utiliser un carnet d'erreur → c'est-à-dire un carnet que l'on peut remplir avec les choses que l'on craint d'oublier ou des erreurs que l'on fait souvent sur tHarmo ou durant les colles

B) Journée type d'un PASS avec cours le matin et une colle

7h00 – 8h00	Réveil, douche, petit-déjeuner
8h00 – 12h00	Cours à la faculté
12h00 – 13h00	Pause déjeuner (amis ou famille)
13h00 – 15h00	Premier apprentissage des cours du matin
15h00 – 15h15	Pause
15h15 – 18h00	Révision des cours du matin ou révision des cours de la semaine
18h00 – 20h00	Colle avec le tut'
20h00 – 21h00	Pause dîner
21h00 – 23h00	Entraînement sur tHarmo ou entraînement sur d'anciennes colles

C) Journée type d'un PASS avec cours l'après-midi

7H15 – 8H00	Réveil, douche, petit-déjeuner
8H00 – 10H00	Révision des cours les plus difficiles
10h00 – 12h	Révision d'autres cours
12h00 – 13h00	Pause déjeuner + se rendre à la fac
13h00 – 17h00	Assister aux cours diffusés de la matinée
17h – 17h45	Premier apprentissage des cours de l'après-midi
17h45 – 18h00	Pause
18h00 – 20h00	Colle avec le tut'
20h00 – 21h00	Pause dîner
21h00 – 22h00	Entraînement sur tHarmo ou entraînement sur d'anciennes colles

D) Journée type L.AS avec option

7h-8h	Réveil + préparation avant d'aller à la fac
8h-10h	Cours en amphithéâtre à la fac de la majeure choisie (fac des 2 lions pour L.AS éco, fac des Tanneurs pour L.AS psychologie...)
10h-12h	TD obligatoire à la fac (groupe de 20 élèves où l'enseignant fait un approfondissement de cours, possibilité de poser des questions...)
12h20-13h30	Pause déjeuner (par exemple manger puis regarder les infos pour se donner un rythme car les infos finissent toujours à la même heure et cela permet de se tenir informé de l'actualité ce qui sera utile pour les oraux)
13h30-16h	Prendre en note les nouveaux cours de santé mis à disposition en vidéo sur Célène (chaque lundi mise au point sur tous les nouveaux qui ont été ajouté dans la semaine)
16h-16h30	Pause + goûter
16h30-18h30	Révisions des cours de santé
18h30-19h30	Colle en ligne du tutorat + vérifier si de nouveaux photocopiés sont disponibles puis dîner du soir
20h30-23h	Révisions cours de majeure + cours de santé

VIII. Bien-être et motivation durant l'année

L'année de PASS/L.AS n'est pas un sprint mais une course de fond, il faut tenir son rythme de travail et pour cela il faut savoir se ménager par moment

A) Bien-être

1. Garder un mode de vie sain

Sommeil : Bien **dormir** est important +++ (> 8h), cependant il faut **éviter les somnifères**, et préférer la relaxation, la méditation voire l'hypnose sur internet (on en trouve facilement sur Youtube et ça marche relativement bien !)

Alimentation :

- Ne pas sauter de repas et essayer de **manger** assez sainement (*exemples* : légumes, aliments complets, légumineuses, poisson pour la mémoire et la concentration, oranges, amandes, banane pour l'énergie) + éviter les boissons trop sucrées/énergisantes, qui au final vont vous rendre encore plus fatigués 2h après les avoir consommés (éviter les repas tout prêts qui n'apportent pas beaucoup de nutriments, etc.)
- La prise de compléments alimentaires est possible comme la vitamine C, l'huile de foie de morue (pour être encore plus en forme !), la lécithine de soja (bon pour la mémoire), ...

ATTENTION : ne pas se priver non plus et manger ce qui nous fait plaisir (permet de garder le moral aussi), on mange ce qu'on veut en quantité « raisonnable », le moment du repas est une pause dans la journée

Activité physique :

- Garder une **activité physique** et sortir de chez soi : ne pas rester tout le temps enfermé à son bureau (sinon ça déprime et on est moins efficace) *ex* : *marcher 15min par jour, aller courir 1-2 fois par semaine*
- SUAPS/footing PASS

Vie sociale : Ne pas s'isoler, **ne pas rester seul** tout le temps si on est en appart

- Endroits sur Tours pour se détendre
 - Le jardin botanique (le parc et le bar) ; les bords de Loire, les Prébendes...
- Aller faire du shopping aux Halles (ça coûte un peu cher parfois mais c'est tellement bon !)
- Aller manger au RU avec ses potes ou son parrain/sa marraine (système mis en place par l'ACT)
- Travailler à la BU pour voir du monde + se motiver (**ATTENTION** : ça peut stresser et mettre la pression à certaines personnes aussi, donc ça dépend des gens, faites ce qui vous semble le mieux pour vous)
- Se laisser du **temps libre** avec sa famille et/ou ses amis (ex : ne pas bosser le dimanche aprèm pour profiter de sa famille, permet de mieux repartir la semaine d'après)
- Ne pas se priver d'un restau/ciné/autres de temps en temps (*ex* : *1 à 2 fois par mois*)

S'autoriser à ne pas travailler : Il arrive que dans le semestre on ait des moments où on n'arrive pas à travailler du tout : on se sent fatigué/épuisé moralement et physiquement. Dans ces cas-là, il faut s'autoriser des grosses pauses, une aprèm voir un ou plusieurs jours si nécessaire ; et en profiter pour voir du monde, appeler de la famille... Cela permet de se ressourcer et de reprendre le travail sereinement : s'acharner et refuser de s'arrêter dans cette situation peut entraîner un risque de craquage.

2. Astuces pour moins stresser

L'organisation : Bonne organisation et essayer de ne pas prendre de retard et bosser dès le départ, trouver sa méthode de travail le + vite possible + dans la partie organisation.

Activité physique : *Yoga, exercices de respiration* → regarder des petites vidéos de 10-20 min sur internet, ça permet de se détendre et de repartir plus sereinement après.

Se faire plaisir : Prendre du temps pour soi, apprendre à s'écouter et à penser à soi-même, surtout pendant cette année.

B) Motivation

En cas de perte de motivation, ne pas hésiter à regarder les post Instagram PBE sur les filières MMOPK. Il est important de se rappeler pourquoi on s'est lancé dans ces études +++. N'hésitez pas à regarder des documentaires sur les métiers de la santé, sur la spécialité que vous rêvez de faire, ...

Il est aussi important de se rappeler que ce sont des études compliquées mais que l'investissement en vaut la peine. Vous aurez la chance de faire le métier qui vous plait, de prendre en charge des patients, d'exercer en pluridisciplinarité ...

- **Ambiance de travail** : Se mettre dans une ambiance qui vous convient pour travailler + ne pas hésiter à changer d'endroit/de pièce pour se remotiver et ne pas saturer d'un même lieu de travail
- **Les pauses** : : il est important de savoir s'accorder des pauses afin de mieux s'aérer l'esprit et être plus efficace dans son travail restant

Chaque pause sert autant à intégrer les cours qu'à se reposer avant le prochain, ne pas les négliger même en période de révision :

- Pauses courtes : 5min toutes les heures et 15 min toutes les 2-3h pour marquer un break dans les cours
- Pauses plus importantes pour les repas : 1h, 1h30
- Prévoir chaque semaine un moment, de préférence un soir, où on ne fait rien. Par exemple, le jeudi en rentrant de colle, le vendredi soir avant le week-end, le dimanche après-midi pour une sieste ou encore le dimanche pour contrer la déprime du lundi

En parler :

- Parler avec vos amis en PASS/L.AS sur votre méthode de travail, donnez-vous des conseils entre vous, rassurez-vous, vous êtes tous dans la même situation
- Parlez-en à votre famille : motivation
- Parlez-en à des étudiants qui sont passés par là : conseils d'organisation, explication des années supérieures

Témoignages

I. PASS

A) PASS Maths

a) *Témoignage 1*

Je m'appelle Elise POINCET je suis en 2ème année de pharmacie. J'ai fait un bac S de l'avant réforme avec une spé mathématiques.

Il m'a fallu un petit temps d'adaptation. La charge de travail est beaucoup plus importante, on doit apprendre énormément de choses en peu de temps et on doit vite s'adapter à tout ça plus au fait qu'on travaille seul. Personne ne nous dit ce qu'on doit faire ou comment le faire. C'est cool car on s'organise comme on le souhaite mais il faut un petit peu de temps pour s'adapter.

Pour mon organisation, je faisais toujours 1h ou 2h de mineure par jour. La mineure que j'avais prise demande un travail régulier et surtout d'appliquer et refaire des exercices. Après je faisais en général un planning le dimanche et puis au cours de la semaine en fonction de mon avancée je le modifiais.

Pour l'apprentissage, le matin je prenais mes cours. Quand j'avais fini, j'imprimais mes cours je les lisais/ surlignais et je les apprenais. Une fois que j'avais appris les cours du matin je revoyais ceux de la veille ou du début de semaine. En général le week end je revoyais les cours de la semaine le samedi et les matières qui allaient tomber en colle le dimanche.

J'ai fait une PASS avec une mineure mathématique. J'essayais de la travailler le plus régulièrement possible en général tous les jours en me levant j'aimais bien.

Au premier semestre c'était compliqué surtout qu'on allait vers l'hiver donc moralement ce n'était pas toujours simple. Au deuxième semestre je savais à quoi m'attendre et comment m'organiser donc forcément moralement ça allait mieux. Pour nous changer les idées avec mes amis souvent le midi après le repas on sortait faire une petite promenade ça nous aéraient l'esprit et on était plus efficace ensuite l'aprèm. Et puis quand les promenades ne suffisaient pas, souvent je rentrais chez moi un week-end. Certes tu travailles moins mais c'est tellement boostant.

Donnez tout, écoutez-vous, et soyez fiers de vous c'est ce qu'il y a de plus important. Ne lâchez jamais car tant que les résultats ne sont pas sortis rien n'est fait. On croit en vous !

b) *Témoignage 2*

Salut, moi c'est Théo ENGERRAN. Je suis en P2 de médecine, et j'étais en PASS mineure maths. Au lycée j'ai fait un bac « S » avec les options physique-chimie et maths en term (plus maths expertes).

Au lycée, comme j'avais quelques facilités, je ne travaillais pas beaucoup. Ducoup au début de la PASS j'ai rencontré des difficultés à apprendre car le rythme y était très soutenu. Mais cette difficulté a quand même été atténuée par la pré-rentre, qui m'a permis de commencer les cours en douceur.

Personnellement mon organisation était la suivante : en semaine je revoyais mes cours en fonction des colles qui tombaient. Les 2 jours avant une colle je révisais entièrement les matières de celle-ci. Puis le vendredi je revoyais ma mineure. Finalement le week-end je revoyais mes cours de la semaine ainsi que les cours où je me sentais un peu en difficulté. Je me gardais le vendredi soir pour me faire

une pause dans la semaine. De plus, je conseille vraiment de faire des pauses pendant les révisions. Car pour avoir testé, réviser pendant 6 heures ou plus d'affilée, ce n'est pas vraiment tenable 😊.

Pour apprendre mes cours, que ce soit pour la majeure ou la mineure, j'allais à la bibliothèque universitaire (BU pour les intimes), car je n'arrive pas à travailler chez moi, et là-bas il y a vraiment une ambiance qui te pousse à apprendre et à te concentrer. De plus je relisais souvent mes cours (la courbe de la mémoire tu coco), et après je faisais énormément de QCM sur tharmo. Cela permettait à la fois de vérifier mes connaissances et de les mettre en application. Aussi les colles étaient vraiment bien pour s'entraîner, et les corrections de colles permettaient de comprendre donc de retenir son cours, et de voir ce que je ne connaissais pas encore.

Au S1, la majeure avait une répartition compréhension / par cœur assez équitable. Ducoup je faisais plus de QCM que de relecture de cours. La mineure maths n'était que de la compréhension donc je refaisais beaucoup les QCM donnés par les professeurs et je ne relisais le cours qu'une fois ou deux. Après les maths expertes m'ont beaucoup aidé pour le S1, car la plupart des chapitres n'étaient que des révisions.

Au S2, il y a plus de cours de par cœur dans la majeure qu'au S1, donc je relisais plus de fois mes cours plutôt que de faire plus de QCM. Pour l'anatomie, je me mettais bien les schémas en tête pour bien comprendre les cours qui peuvent souvent être assez compliqués. Pour la mineure, c'était toujours beaucoup de compréhension, je faisais donc beaucoup de QCM pour s'entraîner. Bien que le S2 puisse sembler plus compliqué que le S1, le fait qu'il est plus de temps pour apprendre les cours, et le fait que j'ai trouvé personnellement les cours plus appliqués (surtout pour l'anatomie), et cela m'a rendu le S2 plus sympa à travailler.

Pendant mon année de PASS j'étais souvent de bonne humeur, je me sentais bien, même si j'étais assez fatigué et que l'année était difficile. Grâce à mes amis de PASS, on avait une bonne ambiance de travail et cela aidait beaucoup pour travailler et retenir ses cours. J'essayais aussi de rentrer un maximum à ma ville d'origine (rpz Orléans), pour revoir mes amis et ma famille, cela contribuait beaucoup au moral. De plus, j'ai continué la musique et le sport pendant ma PASS, cela permettait à la fois de se maintenir en forme et de se changer les idées.

Tu verras, les années de médecine sont vraiment super ! Bien que la première année soit difficile, c'est vraiment chouette, riche de rencontres et de connaissances. Même si l'engagement est important, le résultat n'en sera que plus grand (#poète). Fonce, donne-toi à fond et profite-en un maximum !

B) PASS Physique

a) *Témoignage 3*

Je m'appelle Owen MOROY, j'ai 19 ans, et j'ai fait un bac S.

Ma transition lycée PASS s'est faite assez bien, premièrement parce que j'étais excité à l'idée de faire des matières plus axées vers un domaine, l'idée de se spécialiser un peu me plaisait. En termes de charge de travail, c'est beaucoup plus qu'au lycée, mais j'étais déjà assez travailleur au lycée, donc j'avais une petite expérience disons.

J'allais en cours le matin (quand c'était encore en présentiel) et je faisais les 4h de cours de 8h à 12h, ensuite je mangeais et je faisais une micro sieste de 12h à 13h15, ensuite 2h30 de travail, pause de 15 min, re 2h30, puis douche et je travaillais jusqu'au repas le soir, puis je travaillais jusqu'à 21h30

22h après avoir mangé. J'ai de la chance car j'étais encore chez mes parents donc je n'avais pas à me soucier des courses, du linge etc... ça apporte un confort vraiment important !

J'apprenais les cours avec une application qui s'appelle Anki, on crée des flashcards avec des points de cours, et elles nous sont proposées les jours suivant avec la méthode des J (plus on réussit une carte, moins elle reviendra, et moins on réussit une carte, plus elle reviendra souvent) et je faisais ça sur toutes les parties de cours, ensuite je faisais plein de QCM sur tHarmo concernant les cours de la journée où les cours sur lesquels j'avais du mal, puis si j'avais encore du temps je relisais les cours dont j'avais besoin pour me remettre le plan en tête et ainsi mieux retenir.

J'étais en mineure physique, et je faisais les cours dès qu'ils étaient disponibles afin de pas prendre du retard (on avait 2 nouveaux cours par semaine) et je mettais les cours sur Anki aussi tout en faisant plein de fois les devoirs qu'ils nous donnaient pour être à l'aise, car en mineure physique il fallait savoir résoudre des exercices.

Et surtout garder quand même contact avec le monde extérieur, parler à ses amis par messages, pourquoi pas se dire que tous les dimanches vous travaillez ensemble, ça permet de changer de lieu de travail, de voir ses amis, et de rigoler un peu pendant les pauses.

Je vous donne tout mon courage, quoi qu'il arrive vous en apprendrez beaucoup sur vous-même, et ça sera forcément utile pour plus tard peu importe le résultat, donnez tout et pas de regrets !

b) Témoignage 4

Salut, je m'appelle Louis-Ael, J'ai 20 ans et je suis en deuxième année de médecine. J'ai fait un BAC S option physique.

Mon parcours est un peu atypique car entre la terminale et la PASS, j'ai fait une année de césure pour faire une pause dans mes études. Lors de cette année, j'ai effectué un service civique dans une structure pour personnes cérébrolésées. Ce qui m'a permis de pouvoir comprendre que ma vocation était d'aider les autres et de pouvoir confirmer mon choix de vouloir faire médecine. Ainsi j'ai plutôt bien vécu ma transition entre le lycée et la PASS car j'étais sûr de ma décision et motivé pour cette première année.

Lors de mon année de PASS, j'allais en cours plutôt le matin car je ne suis pas très matinal et ça me permettait d'être directement dans les cours. Ainsi l'après-midi, je travaillais chez moi les cours que j'avais eu le matin et les cours que j'avais eu précédemment. Pour savoir les cours que je devais travailler, je tenais un tableau de révisions avec un code couleur en fonction de comment je connaissais mon cours. Le soir après la colle ou après manger, je ne me remettait pas sur les cours, je faisais des QCM sur Tharmo et ensuite j'allais me coucher (le sommeil vraiment important lors de cette année).

Pour l'apprentissage des cours, chaque personne est différente et a une manière d'apprendre qui lui convient, à vous de trouver la technique d'apprentissage qui vous va le mieux pour optimiser votre temps. Pour ma part, je travaillais dans ma chambre ou je récitais et apprenais mes cours à voix haute, je faisais aussi quelques fiches dans certaines matières et ma chambre était remplie de post-it. À vous de voir quelle est votre méthode !

J'avais mineure physique et ce n'était pas la plus facile mais bon ce qui était bien c'est qu'il n'y avait pas grand-chose à apprendre, c'était plutôt des exercices ça changeait un peu ! En tout cas pour la physique, je la travaillais surtout le week-end le samedi et le dimanche matin pendant 4-5h chaque jour et un peu durant la semaine aussi quand je voyais que j'avais un peu de retard.

Durant l'année, j'allais plutôt bien, j'étais bien entouré car je vivais chez mes parents et je retrouvais mes amis en cours le matin en amphitheâtre ! Et pour me changer un peu les idées, j'ai un chien

donc j'allais me promener avec lui, ça me permettait de m'aérer un peu l'esprit. Je suis aussi très musicale, à fond dans la chambre ça fait du bien aussi !

Ne lâchez rien, donnez tout ce que vous avez et surtout travaillez comme ça, vous n'aurez aucun regret et vous verrez qu'à la fin, vous allez être tellement fiers de vous, de ce que vous avez donné cette année. Alors ne baissez pas les bras, ce ne sont seulement que quelques mois qui par la suite seront meilleurs !

C) PASS Chimie

a) *Témoignage 5*

Je m'appelle Hussein CHENNOUR. Je suis titulaire de Baccalauréat Scientifique mention Très Bien, spécialité Mathématiques.

Ma transition du lycée à la PASS a été assez difficile comme pour la plupart des étudiants qui décident d'entreprendre sérieusement ce genre d'études.

Mon organisation cette année a été d'apprendre mes cours pendant les trois quarts du temps et m'entraîner pendant le quart restant.

Pour apprendre mes cours je faisais des fiches résumant l'essentiel que je me tenais de réviser quatre à cinq fois par semestre de manière espacée.

Concernant ma majeure je l'apprenais par modules avec plusieurs couches par semestres et j'essayais de m'entraîner autant que possible après avoir bien maîtrisé les notions essentielles du cours. Pour ce qui est de ma mineure, mis à part le fait que j'essayais de ne pas accumuler de retards dedans car c'est une matière dense, je m'entraînais beaucoup plus car la chimie restait avant tout une matière où la pratique et l'efficacité dans les exercices comptaient beaucoup notamment pour la gestion du temps à l'examen qui était plus dure par rapport à la majeure.

Je pense que ce qui m'a aidé le plus pendant cette année c'est le fait d'apprécier ce que j'apprenais et cela faisait que la charge mentale était beaucoup moins lourde à supporter, ce qui fait que je ne me suis pas spécialement senti mal cette année à part dans les moments de stress qui m'aidaient plus qu'ils ne me desservaient puisque cela me permettait de mobiliser un maximum de ressources et de vigilance durant les examens. Pour me changer les idées je sortais souvent faire un footing ou juste marcher et quand je n'en avais pas la possibilité je passais mon temps avec de la musique ou en appel avec des proches/amis.

Le conseil qui m'a le plus aidé, que j'ai suivi en tant que lycéen et que j'aimerais vous donner à mon tour à vous en tant que lycéens actuellement est de faire ce qui vous plaît le plus car c'est là où vous vous sentirez épanouis et que vous pourrez en conséquence fournir le plus d'efforts pour arriver à réaliser le rêve que vous chérissez le plus. Ne vous engagez pas dans une voie qui ne vous motive pas assez ou pour de mauvaises raisons car vous risquerez d'en payer le prix à vos dépens.

b) *Témoignage 6*

J'ai obtenu un baccalauréat général spécialité SVT et physique-chimie. J'avais également choisi l'option mathématiques complémentaires. Je me suis ensuite dirigé vers une PASS option Chimie à Tours.

La transition lycée/PASS n'est pas évidente mais la pré-rentrée proposée par le Tutorat permet de s'y préparer. En PASS, il y a entre 10 et 20h de cours par semaine, et c'est à chacun ensuite d'apprendre les notions et de s'exercer. Il faut de l'autonomie et de la persévérance. La manière de faire cours et

le cadre sont également différents. Tout se passe dans un amphithéâtre sous forme de cours magistraux.

Je n'ai suivi aucune méthode préconçue. Je reprenais régulièrement mes anciens cours, quand je savais en avoir besoin. Il est important de les travailler régulièrement. Cependant, j'acceptais ne pas pouvoir faire dans une journée autant que j'aurais aimé.

Les cours sont denses. Certaines matières, surtout au premier semestre, reposent sur la compréhension : apprendre par cœur ne suffit pas. Au second semestre, en revanche, les matières nécessitent beaucoup de par cœur. Pour apprendre, j'essayais d'appréhender les mécanismes en les comprenant. En ce qui concerne les informations à mémoriser, il est possible de faire des liens entre les matières.

J'ai choisi la mineure Chimie. Les cours sont dispensés à distance. Les professeurs nous ont fourni des diaporamas avec des audios pour les explications. La mineure est la matière que j'ai le plus travaillée pendant l'année. Elle a un fort coefficient et représente un tiers de la note des écrits. Il ne faut pas la négliger. Les professeurs sont disponibles pour répondre à toutes nos questions et des ED à la faculté de Chimie nous étaient proposés. Pour le choix de la mineure, chaque matière a des avantages et des inconvénients. Certains cours de chimie reprennent des notions abordées en majeure, tandis que d'autres font appel aux mathématiques. Le mieux est de choisir une discipline appréciée, ce qui aide à surmonter les difficultés.

Concernant le déroulé de l'année, le premier semestre a été plus compliqué pour moi que le second : il est nécessaire de s'adapter et de développer sa propre méthode de travail. Il est aussi plus court, ce qui fait que je l'ai trouvé dense. Suivre une pré-rentrée est vraiment d'une précieuse aide et permet de prendre de l'avance sur de nombreuses notions. Le plus important est de se rappeler ses objectifs et de ne pas oublier que nous sommes tous confrontés aux mêmes difficultés.

En étant volontaire, méthodique, rigoureux et persévérant, chacun peut réussir. Il faut travailler mais les modules sont variés et intéressants. Tout le monde peut parvenir à ses objectifs, surtout avec le soutien du Tutorat Santé de Tours qui accompagne chacun des étudiants.

D) PASS Psycho

a) *Témoignage 7*

Je m'appelle Inès, j'ai 19 ans, et je suis en 2ème année de médecine. Je viens de Tours, et au lycée j'étais à Descartes, dans la filière Scientifique, avec option Science de la Vie pour le baccalauréat. J'ai eu mon bac avec mention bien (et 10 en maths, comme quoi il n'y a pas besoin d'avoir d'excellentes notes pour réussir). J'ai décidé de tenter une PASS mineure Psychologie après le Bac pour faire médecine, parce que depuis longtemps j'aimerais devenir pédiatre !

L'année dernière, j'ai pu faire une pré-rentrée avec le Tutorat avant la « vraie » rentrée en première année, ce qui m'a permis de mieux vivre la transition : classe de 35 élèves en amphi de 500 personnes ! En réalité, le changement est assez « facile » quand on est autonome au niveau des études, personnellement ça ne m'a pas trop dérangé à ce niveau-là. Le plus dur c'est la différence de charge de travail. Au lycée, je travaillais toujours la veille pour le lendemain, donc se mettre dans un rythme de travail régulier et soutenu ça a été compliqué au début, j'ai perdu beaucoup de temps à faire des choses inutilement (apprendre mot pour mot un cours et le réciter entièrement par exemple !), jusqu'à ce que je trouve la bonne méthode d'apprentissage et surtout le bon rythme de travail. Une fois que tout ça a été mis en route et rodé, ça allait tout de suite mieux.

Pour trouver une bonne organisation, comme je l'ai dit plus haut, j'ai mis quelques temps. D'abord, je savais que j'étais plus concentrée en cours le matin, donc je préférais aller en cours le matin et travailler l'apprentissage l'après-midi (le seul avantage du COVID pour nous l'année dernière c'est qu'avec le distanciel on pouvait vraiment s'organiser comme on voulait) mais aussi que je n'étais plus productive après 21 heures (grand max !). Donc je commençais à travailler assez tôt souvent vers 7h30, puis je prenais mes cours (ils durent souvent 4 heures) du jour. Ensuite, je commençais à relire ces mêmes cours avant d'aller déjeuner vers 12h15-12h30. Ensuite c'était le moment de la pause déjeuner jusqu'à 13h30 et ensuite je commençais à apprendre mes cours de la matinée, un par un avec entre chaque cours des sessions de QCMs sur la plateforme tHarmo. Puis de nouveau une pause à 16h, pour le goûter ! Souvent je terminais l'apprentissage des cours en début de soirée (mais ça varie vraiment des matières et des jours évidemment, l'idée c'est de juste ne pas prendre de retard). Ensuite pour terminer ma journée, je prenais une pause de 19h à 20h pour manger, et je gardais une dernière heure pour commencer à revoir d'anciens cours, afin de préparer les colles qui arrivaient dans la semaine (les colles permettent de vraiment structurer les semaines et les révisions). Puis je répétais ça du lundi au vendredi. Le week-end, c'était plus cool, j'en profitais pour revoir tous les cours de la semaine, et si possible continuer à revoir les cours qui tomberaient aux prochaines colles. Je commençais plus tard (vers 8h00 wouhh) et je terminais à 19h le samedi et à 13h le dimanche pour passer du temps avec mes proches et décompresser un peu (les pauses c'est important). C'est une organisation parmi tant d'autres évidemment. Ce qu'il faut c'est que vous trouviez quelque chose qui corresponde avec vos capacités de travail (je ne prenais pas de pause le matin, parce que j'étais efficace et au contraire je ne bossais pas une aprem' entière pour me reposer).

Pour l'apprentissage des cours, au début je pensais que le mieux serait d'apprendre tous les cours par cœur. Mais je me suis vite rendue compte que c'était de l'énergie perdue. En effet, c'est un mythe de dire qu'en PASS/LAS, il faut tout apprendre bêtement. Dans la plupart des matières, le plus important c'est de comprendre. Donc déjà, c'est super important (à mon avis) d'aller en cours, même si vous avez déjà les cours tapés, parce que comme ça vous vous imprégnez des notions du cours, comprendre les notions avec les explications du prof... surtout que presque tout ce qu'on voit, c'est tout nouveau par rapport au lycée ! Ensuite, je relisais mon cours sur l'ordi et je mettais du temps à faire une belle présentation du cours (ça aide vraiment dans l'apprentissage). Bref, d'abord j'essayais d'avoir bien visualisé et compris mon cours avant même de commencer à l'apprendre. Ensuite, pour le réel apprentissage, je prenais partie par partie, et puis j'essayais de retenir un max de notions clés possibles. Puis à la fin de ce premier passage, partie par partie, je reprenais mon cours, plus en globalité et je repassais sur ces notions là pour vérifier que c'était bien enregistré. Enfin, la dernière chose que je faisais c'était d'aller faire des QCM's sur tHarmo. Ça permet de vraiment visualiser ce que le prof attend de nous pour le concours, et donc ce qui est vraiment important (ou non) à savoir sur un cours. Parce que, en vrai tout n'est pas indispensable à savoir par cœur dans les cours. Un dernier truc pour bien apprendre, c'était que j'essayais de vraiment revoir mes cours assez régulièrement, pas tous les jours, mais le week-end suivant, les semaines où vous avez une colle sur cette matière...

Ma mineure était la mineure psychologie, donc une matière en soit assez proche des matières médicales. Elle est composée (globalement) de 4 grandes matières : la psychologie cognitive (le fonctionnement du cerveau), la psychologie clinique (les maladies), la psychologie sociale (le fonctionnement de l'humain dans la société) et la psychologie du développement (développement de l'enfant). Selon moi c'était vraiment une mineure très intéressante, ça m'a vraiment plu en tout cas (même si une fois arrivé dans vos filières MMOPK les mineures se servent plus) et ça donne quand même des éléments de connaissance pour les études de médecine et de la culture générale ! Le seul

problème, c'est que la mineure est très difficile à gérer, entre le fait qu'elle soit en distanciel, mais aussi qu'on ait moins de temps à lui consacrer (c'est assez frustrant) et bien c'est plus difficile de comprendre le cours, donc on passe beaucoup de temps à assimiler les notions. Les cours de mineures sont très différents des cours de majeure, donc faut vraiment trouver un créneau dans la journée ou dans la semaine pour prendre le temps de la voir et surtout ne pas la délaissier. Personnellement, la Psychologie nécessitait surtout de l'apprentissage (pas d'application) donc j'essayais d'y consacrer une demi-journée par semaine plus un petit peu plus à la fin du semestre.

Cette année de PASS a été très difficile, sur le coup, autant mentalement que physiquement. Au début, je voyais mes amis en amphi, et le week-end, puis j'allais à la piscine une fois par semaine pour me défouler. Puis avec les confinements, les cours étaient en distanciel et tout était fermé, alors j'ai arrêté la piscine et pour voir du monde c'était plus compliqué ! Ce qu'il faut c'est surtout ne pas être seul pendant cette année (heureusement que j'étais chez mes parents !). Après, tout au long de l'année le moral fluctue, quelquefois tu es hyper motivé à tout déchirer et parfois tu veux tout arrêter, alors j'ai pris l'habitude de me garder mon dimanche après-midi pour ne plus penser aux cours, donc soit j'en profitais pour voir des potes, soit pour regarder des films/séries, ou même prendre du temps à juste ne rien faire et ça me permettait de reprendre le lundi de meilleure humeur et plus reposée. En réalité le plus difficile selon moi ça n'a pas été de prendre le rythme au niveau du travail ou même d'être enfermée chez moi mais ça a été la pression de la première année, que ce soit celle que tu te mets toi-même ou celle qui apparait quand tu penses au fait que 1 000 autres personnes veulent la même chose que toi mais qu'il n'y aura pas de place pour tout le monde ! Mais franchement, avec du recul, c'est une année longue et difficile certes, mais qui te permet d'en apprendre vraiment sur toi et tes capacités et surtout qui te permet de vraiment profiter après !

Pour finir, je voulais juste dire que même si la première année ce n'est pas la meilleure année dans une vie, elle reste quand même hyper enrichissante et il faut essayer d'en tirer le maximum de positif, il faut vraiment penser à l'après ! Et puis tout le monde peut le faire, tout le monde a les mêmes chances au départ, donc si vous croyez en vous (c'est vrai ++, au début je trouvais ça très cucu mais c'est vrai, faites-vous confiance) et que vous vous donnez les moyens d'y arriver, ça va le faire ! Et une fois arrivé en deuxième année, vous pouvez profiter et kiffer vos études, c'est beaucoup plus concret et c'est génial ! Donc foncez !

b) Témoignage 8

Je m'appelle Camille, et j'ai 18 ans ! J'ai fait un bac maths, physique, SVT puis j'ai gardé maths et physique en terminale ! Je suis actuellement en 2^{ème} année de médecine à Tours !

Au début, c'est compliqué de se retrouver seul et de s'avoir se gérer, on n'a personne pour nous dire qu'il faut travailler contrairement au lycée où on avait des devoirs ! Il faut trouver son rythme et ce n'est pas facile mais on y arrive quand même !

Je n'ai pas eu d'organisation particulière. Je faisais les cours de la veille et je revoyais ceux des jours précédents en fonction de comment je les sentais (bien appris ou non). Je prenais 1h les midis et j'allais en cours l'après ! Il ne faut pas négliger le fait d'aller en cours c'est super important ! Le soir je commençais les cours du jour et surtout je faisais du tharmo ++ ! Après manger je reprenais quelques cours et au dodo pour une nuit de minimum 8h !

Je lisais sans cesse les cours et je faisais des fiches ! Mais aller en cours me permettait déjà d'assimiler des connaissances !

La majeure Je la travaillais tous les jours, sans méthode particulière mais plutôt au feeling. C'est à dire que je révisais en priorité les cours ou j'avais des difficultés puis je revoyais les cours ou ça allait mieux ! Pour ma mineure psychologie, je regardais les vidéos d'abord puis j'apprenais les cours environ 1h par jour !

Au début c'est compliqué d'être livré à soi-même, dans un environnement stressant ! Mais on s'entoure rapidement de personnes qui vivent la même chose que nous ! Le tutorat m'a permis de rencontrer de superbes personnes et de passer des moments avec eux plus tranquille ! Pour me changer les idées, j'allais voir ma famille ou mes amis. Mais j'allais également me balader toute seule, ça fait du bien de respirer !

S'il y a une chose qu'il ne faut pas oublier c'est croire en soi, il ne faut jamais baisser les bras face à un obstacle, tu en seras d'autant plus fière !! Bon courage <3

E) PASS Eco

a) *Témoignage 9*

Salut, je m'appelle Matéo. J'ai 19 ans et je suis en 2eme année de médecine. J'ai fait un bac S option SVT. Puis, je suis directement allé en PASS Eco.

C'était un peu rude d'autant plus qu'on sortait du confinement et que j'avais plus aucun rythme. Mais avec la pré rentrée j'ai trouvé mon rythme et après j'étais lancé pour le 1er semestre.

Alors, pour moi il n'y a pas de méthode miracle. Chacun a une méthode qui lui correspond.

Perso, je faisais aucune fiche et je relisais les cours jusqu'à que je les connaisse par cœur. Mais il a plein d'autres méthodes parce que ma méthode est assez fatigante.

Du coup la majeure c'était des cours de santé et ma mineure c'était de l'économie. La mineure ne m'a pas trop intéressé mais je l'ai quand même travaillée parce que c'est très important (gros coefficient). Essayez de prendre une mineure qui vous intéresse et dans laquelle vous êtes à l'aise.

C'était fatigant à certains moments mais une fois que t'as ton rythme et ton emploi du temps, j'avais juste à le suivre et je ne me posais pas de questions. Je faisais aussi du sport pour me changer les idées.

Lancez-vous n'ayez pas peur et croyez en vous !

b) *Témoignage 10*

Je m'appelle Adrien PORTHAULT, j'ai 19 ans et je suis actuellement en deuxième année de Médecine. J'ai eu mon Bac mention Bien option Mathématiques + SVT au lycée Benjamin Franklin à Orléans puis j'ai ensuite fait une PASS option Économie à la faculté de Médecine de Tours.

J'ai en général très bien vécu ma transition lycée/PASS, je dirais que ce qui est le plus impressionnant au départ (et ce qui peut faire peur) est l'autonomie nécessaire à la fac. J'ai perdu tous mes repères puisque j'ai quitté la maison familiale pour passer un « concours » donc il m'a fallu un temps d'adaptation à cette nouvelle vie avant de vraiment pouvoir me sentir bien.

3. Je suis quelqu'un d'assez rigoureux et organisé, ce qui m'a beaucoup aidé durant cette année difficile et m'a permis de réussir. Je notais tous les cours de toutes les matières sur une note dans mon iPhone sous la forme d'une liste de courses, j'organisais mes journées moi-même en mettant au moins un cours de chaque matière par jour si possible pour avancer au même rythme et je cochais les cours effectués. Une fois que tout était coché je repartais pour un tour et ce, jusqu'au jour de l'examen. Sur le plan de l'hygiène, je dormais environ 8h par nuit puisque cela me semble primordial pour être

efficace et pour bien retenir ses cours et je mangeais assez équilibré, pas de choses ultra caloriques ou trop gras/sucré puisque cela peut vite vous rendre mou (c'est comme si on préparait une compétition mais en même temps, c'est un peu le cas).

Tout simplement, je prenais mes cours et les lisais un grand nombre de fois, le cœur de ma méthode était la répétition, ce qui me permettait de bien maîtriser mes cours. Je ne « stabilotais » pas, je ne faisais pas de fiches, de post-its, je ne faisais que lire et relire mes cours tous les jours, puis je m'entraînais sur des QCMs (tHarmo, annales, EDs, etc.), tout cela me prenait la majorité du temps plus 10-12 heures par jour.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai suivi l'option Économie en PASS, ce n'était pas vraiment mon premier choix mais j'ai vite compris que cette mineure était beaucoup plus importante qu'elle en avait l'air. La mineure est parfois très différente de la médecine, ce qui peut parfois nous aider à nous motiver puisque cela demande de travailler d'une autre manière. Ainsi, je réservais environ 1 à 2 heures d'Eco par jour, ce qui est suffisant pour bien maîtriser ses cours.

J'ai vraiment aimé mon année, malgré la difficulté c'est une année riche en découverte sur le plan personnel et aussi scientifique, je me suis responsabilisé et ai découvert de nombreuses personnes que ce soit en première année ou années supérieures. Malgré tout, cela a parfois été difficile pour moi comme pour tout le monde, il y a des jours où je ne pouvais pas travailler puisque je ne me sentais pas bien. Dans ce genre de situation, la meilleure chose à faire est de se réserver du temps pour soi que ce soit quelques heures ou simplement une demi-journée, je faisais du sport, visitais des lieux, me baladais, ... et ne restais pas tout seul chez moi devant une série par exemple, cela fait généralement culpabiliser de ne pas travailler.

Croyez en vous, tout est possible, moi-même je ne m'attendais pas à avoir une telle capacité d'apprentissage mais avec du travail, de l'organisation, de la rigueur, une bonne hygiène de vie, de l'écoute de soi ça a marché pour ma part et je suis heureux et super fier d'être en médecine donc mettez toute les chances de votre côté pour réussir et vous n'en sortirez que vainqueur peu importe le résultat.

F) PASS Sciences de la vie

a) *Témoignage 11*

Je m'appelle Laura MILOCHEVITCH, je suis actuellement en deuxième année de médecine. J'ai passé un BAC S spécialité svt, avec une option section européenne, puis j'ai intégré une PASS licence Science de la vie à Tours.

En arrivant en PASS j'appréhendais la quantité de travail, ayant peur de ne « pas savoir travailler ». En effet, je savais que mon rythme du lycée n'était pas adapté à cette filière et de plus, n'ayant pas passé de BAC à cause du confinement je n'ai pas eu de période de révision pouvant m'entraîner. Mais avec la pré rentrée j'ai très vite pris mes habitudes et je me suis habituée au rythme soutenu de travail.

J'ai moins bien organisé ma charge de travail au premier semestre qu'au deuxième (ayant déjà l'expérience de 3 mois de travail). En effet j'ai commis l'erreur de négliger ma mineure SV (chose à ne pas faire). Au S1 je commençais à travailler entre 7h et 8h, jusqu'à 21h30 le soir (avec 2h30/3h de vraies pauses dans la journée). Je n'ai pu que très peu voir ma famille à cause du confinement, mais lorsque je rentrais le week-end j'en profitais pour travailler un peu moins. Au S2 je m'accordais plus de pauses, en allant par exemple courir tous les dimanches, car je me suis rendue compte que cela était indispensable pour que je me sente bien.

J'ai une méthode d'apprentissage assez particulière : j'apprends mes cours une première fois par cœur comme une poésie, puis je les revois tous les jours pendant 3/4 jours en les récitant. Ensuite je les revoyais toutes les 2/3 semaines. (et je faisais tout ça en marchant toute la journée). C'est une méthode de travail assez lente car il me faut 2 à 4 heures pour mémoriser 1h de cours, ce qui fait que j'avais beaucoup de retard, que je rattrapais pendant les semaines de révision. Je faisais très peu de QCMs ou d'exercices pour m'entraîner, seulement pour les matières nécessitant plus de raisonnement (comme la physique).

Au S1 la mineure demandait vraiment un travail colossal et j'étais bien trop débordée. Je l'ai majoritairement apprise pendant les semaines de révisions, car la majorité des cours nous ont été donnés à la fin du semestre. Au S2 j'ai pu la travailler tout au long du semestre, y consacrant 1 jour par semaine environ.

C'est une année très difficile, surtout psychologiquement, mais je ne l'ai pas trop mal vécue et avec du recul je suis fière d'avoir tenu jusqu'au bout, je sais qu'elle m'a appris beaucoup de choses sur moi-même. J'ai eu la chance d'être en foyer, où j'ai rencontré des personnes incroyables (en PASS ou PACES). On a pu créer des liens durant cette année difficile, s'entraider et s'amuser ensemble pour se changer les idées. Des petites choses de la vie sont devenues des moments précieux, comme apprendre à danser le rock après nos repas, regarder un film le vendredi soir, ou encore faire du sport. Et ces moments sont vraiment indispensables (même si c'est dur de se les accorder).

Même si ce ne sera pas la meilleure année de votre vie, ça vaut vraiment la peine d'être vécu. Cela vous permet ensuite de faire des études médicales passionnantes et un travail incroyable pour toute votre vie. Ne lâchez rien, c'est normal d'avoir des moments de moins bien mais ça ne définit pas votre année, continuez de croire en vous jusqu'au bout !

b) Témoignage 12

Salut ! Moi c'est Justin Milon, j'ai 18 ans et je suis en 2ème année de médecine. J'ai passé le bac général avec spé maths et physique, SVT en Première, et fait ma PASS l'année dernière avec Sciences de la Vie comme mineure.

J'avais déjà l'avantage d'être relativement indépendant en fin de lycée donc la transition n'a pas été trop dure sur le côté personnel. Ça reste quand même un peu compliqué de vivre en totale autonomie d'un coup et ça demande un peu de temps pour s'y faire.

Concernant les cours le schéma reste le même, on va en cours puis on rentre chez nous et on révise. Par contre on est beaucoup moins accompagné qu'au lycée, on est plus dans une classe de 30 où les professeurs nous connaissent et où on peut interagir avec eux.

C'est pourquoi je recommande très fortement de s'inscrire au tutorat. Les élèves de 2ème année vous proposent notamment des colles toutes les semaines pour vous entraîner, ainsi que d'autres avantages, vous retrouvez donc un certain accompagnement et vous vous sentez moins seul.

Je n'avais pas d'organisation hyper précise comme beaucoup peuvent avoir, disons que sur une journée type j'allais en cours le matin, je rentrais et me faisais à manger, vu que je ne dormais pas beaucoup la nuit j'ai découvert le plaisir des siestes pour repartir en forme pour le reste de la journée, et ensuite je révisais pour la prochaine colle, mais tout en faisant des pauses histoire de ne pas craquer mentalement. Pareil après mon dîner je révisais encore un peu et j'essayais ensuite de me relaxer avant de dormir pour être en forme le lendemain.

Je sais que beaucoup de personnes utilisaient la méthode des J qui consiste à se faire un planning des cours à apprendre sur des durées précises, mais personnellement ça ne me correspondait pas. Je les ai appris en suivant le planning des colles proposées par le tutorat.

Toutes les semaines vous avez 2 petits examens blancs sur les différentes matières pendant 1H, il n'y a pas de pression vu que la note ne compte pas, c'est simplement pour s'entraîner et voir les points de cours que l'on doit retravailler. J'ai aussi eu la possibilité d'avoir accès à des cours d'anciens élèves, ce qui permet pendant les cours d'être plus attentif à ce que dit le professeur plutôt qu'à la prise de notes. Le tutorat nous permet également d'avoir accès à une banque de qcms que j'ai beaucoup utilisé tout au long de l'année. Dès que je lisais un cours j'allais ensuite m'entraîner dessus pour vérifier ce que j'avais retenu ou ce que je n'avais pas bien compris, ça permet de voir les pièges récurrents et de ne plus tomber dedans.

Enfin, les dernières semaines avant le partiel j'allais passer mes après-midi et soirées à la bibliothèque universitaire où je rejoignais mes amis pour réviser plusieurs heures d'affilées.

J'étais plus du type à travailler peu de cours en une journée mais à bien les travailler. J'ai vu beaucoup de personnes réviser une dizaine de cours de différentes matières en une journée, si ça fonctionne tant mieux pour eux, mais j'ai pu en voir plusieurs confondre apprendre et comprendre. Retenir des informations par cœur peut aider, surtout sur du court terme, mais quand vous ne comprenez pas quelque chose ne faites pas l'erreur de passer à un autre cours, prenez votre temps, entraînez vous avec des qcms, essayez de comprendre les mécaniques car vous retiendrez beaucoup mieux et ne tomberez plus dans les pièges.

Concernant ma majeure de santé, j'avais du mal à me lancer dans les révisions des matières que j'aimais moins que les autres, mais c'est une erreur à ne pas faire car j'ai du rattraper mon retard sur ces matières à la fin du semestre. À part ça comme je l'ai déjà dit j'avançais mes révisions avec les colles et comme ça toute l'année. Pour la mineure c'était bien différent. Déjà le tutorat ne la prend pas en compte, donc pas de colles pour s'entraîner et pas de qcms pour travailler sur ce qu'on a appris, mis à part ceux que les professeurs laissent à la fin de leur cours.

En mineure Sciences de la Vie tout les cours sont en vidéo et contrairement à d'autres mineures nous n'avons pas d'ED pour retravailler certaines notions. Cependant les professeurs restent parfaitement disposés à répondre si vous leur envoyez un mail. Personnellement, alors que je travaillais ma majeure la semaine, je travaillais sur la mineure le week-end. C'était sans aucun doute une de mes matières préférées au cours de l'année et j'aimais beaucoup la travailler. Il faut savoir qu'elle compte pour 1/4 de votre note finale et est donc extrêmement importante et à ne pas prendre à la légère, mais si vous la travaillez régulièrement ça se fait sans problèmes.

La première année de médecine est certes très dure pour la quantité de choses à apprendre, mais c'est aussi une année très dure psychologiquement, votre vie sociale sera mise de côté et vous pouvez facilement vous sentir seul. C'est pourquoi dès le début d'année j'ai essayé de sociabiliser, je me suis rapidement fait un groupe d'amis avec qui j'allais en cours ou en colle et qui me permettait de penser à autre chose que le travail. On a pu se faire quelques soirées chill ensemble et ça fait du bien de passer des bons moments comme ça.

Ensuite même si vous avez beaucoup de choses à travailler n'oubliez pas et ne culpabilisez pas de prendre des pauses c'est super important, ça libère l'esprit et rend plus productif.

Personnellement j'ai regardé beaucoup de séries ou de lives au long de l'année, quand je mange le midi ou le soir ou dès que je prends une pause, ça permet de se détendre et entendre des voix remplit le silence de votre appartement. D'ailleurs j'écoute toujours de la musique, surtout du lofi, en travaillant, que ce soit chez moi ou avec mes écouteurs à la bibliothèque.

Croyez toujours en vous et jusqu'au bout, tout le monde en est capable donc vous aussi. Si vous pensez être en retard ne paniquez pas, vous ne serez ni le premier ni le dernier à qui ça arrive. Et surtout prenez soin de vous, gardez-vous du temps libre, parlez à des gens quand ça ne va pas, le sommeil est très important alors ne vous grillez pas tout de suite. La première année est une course d'endurance, pas de vitesse, ça ne vous apportera rien de tout donner sur les premières semaines, il vaut mieux travailler qualitativement que quantitativement, gardez de l'énergie et de la volonté pour la dernière ligne droite.

Vous choisissez des études magnifiques alors ne les diabolisez pas, donnez le meilleur de vous-même et, même si cette première tentative n'est pas la bonne, il existe des passerelles ou d'autres voies toutes aussi belles, alors ne lâchez rien !

G) PASS STAPS

a) *Témoignage 13*

Salut ! Noa CONDON, 2e année de médecine à Tours, j'ai eu un bac mention bien avec physique svt et maths complémentaires.

La transition entre le lycée et la PASS a été compliqué mais j'étais bien entouré donc j'ai réussi au fur et à mesure.

Je travaillais à la BU de 8h à 20 h avec une pause de 1h à midi et de 15 min à 16h et le soir je faisais des cours chills.

Je les relisais énormément tout le temps car c'était la meilleure manière pour moi que ça rentre et je faisais bcp de qcms.

Ma mineure était STAPS et j'y accordais bcp de temps car les cours étaient assez conséquents donc je ne voulais pas prendre de retard, je faisais énormément de flash cards.

La plupart de mon année s'est bien passé, pour me changer les idées j'allais boire un verre, je voyais ma famille ou je faisais du sport.

Bon courage les P1 vous êtes trop forts ça va le faire <3

H) PASS Droit

a) *Témoignage 14*

Je m'appelle Cléa, j'ai 19 ans et je suis actuellement en 2e année de médecine. Pour commencer, voici une petite présentation de mon cursus : j'ai suivi en première les spécialités Maths, Physique-Chimie, et SVT, et après une longue réflexion (la réforme n'a pas aidé), en terminal j'ai décidé de ne plus suivre la spécialité SVT. Au lycée j'étais très intéressée par deux voies d'étude : le droit et la médecine.

Mon choix s'est donc porté sur une PASS option droit, pour avoir un plan B qui m'intéressait.

Le lycée et les études supérieures n'ont rien à voir : on a beaucoup plus d'autonomie, on a pas les profs pour nous forcer à travailler, on doit trouver une nouvelle méthode de travail... Comme beaucoup, je n'habitais plus chez mes parents, j'ai donc dû m'habituer aussi à un nouveau mode de vie. Personnellement, j'ai plutôt bien vécu la transition d'un point de vue travail, puisque j'avais déjà un rythme régulier au lycée.

Mais honnêtement, la réputation de cette première année de médecine me faisait peur, et au début de ma P1, je culpabilisais de TOUT : rentrer chez mes parents, appeler des amis, faire des pauses... Tout ce qui n'était pas travail était une perte de temps.

Avec le temps, j'ai compris que j'étais plus efficace lorsque je m'accordais des moments avec ma famille, mes proches..., bref du temps sans ouvrir mes cours. La partie la plus difficile pour moi dans cette transition a donc été la gestion de mon stress.

En général, j'allais en cours le matin, ça me forçait à me lever tôt. Ensuite je faisais une pause au restaurant universitaire avec mes amis, et après je pouvais me lancer dans une après-midi de révision !! Je reprenais les cours du matin l'après-midi même, pour bien les garder en tête, puis je finissais la journée en travaillant ma mineure. Je voyais le droit comme une pause dans les cours de médecine, presque un moment de « détente » dans ma journée.

Le week-end, j'essayais de revoir les colles qui allaient tomber la semaine, et il arrivait que je me prévoie une soirée de pause après une colle difficile pour me vider l'esprit. En période de révision, pour bien me repérer, je me créais une liste de cours à réviser.

Durant ma PASS, j'ai eu du mal à trouver MA méthode de travail, j'en ai essayé plusieurs en réécrivant le cours, en faisant des fiches etc... car le but, c'est de réussir à allier la rapidité avec l'efficacité.

C'est seulement au deuxième semestre que j'ai réussi à trouver un équilibre : en général, j'allais en cours, puis j'allais à la BU (car je n'arrivais pas du tout à travailler chez moi, alors qu'à la BU l'ambiance studieuse me booste). Je relisais très attentivement le cours que j'avais eu à l'instant en essayant de retenir le plus d'infos possibles, puis je le relisais une deuxième fois, voire plus, jusqu'à ce que j'estime que j'en ai mémorisées un maximum.

Le lendemain, si j'avais le temps, j'essayais de relire à nouveau le cours pour être sûr qu'il me reste bien en tête.

Enfin, le week-end je faisais une relecture de tous les cours que j'avais eu dans la semaine, comme ça au final j'avais révisé chaque cours au moins deux fois. Je faisais parfois des notes (type post it ou fiches) de noms propres compliqués que j'avais du mal à retenir, comme le nom de certaines maladies par exemple, et je les relisais de temps en temps.

J'ai trouvé que la mineure droit était super intéressante, elle est divisée en deux matières : le droit privé et le droit public. J'ai beaucoup aimé le droit privé parce qu'on évoque des situations de la vie de tous les jours, comme le divorce ou la naissance, et on se rapproche aussi parfois du droit pénal. Le droit public est totalement différent, on aborde l'histoire de la constitution, de l'état, en prenant parfois des exemples à l'international.

La mineure droit est dispensée en distanciel par la fac d'Orléans ; au concours, elle se présente (en tout cas pour mon année) sous la forme de QCS.

Le bon point, c'est que les profs sont assez organisés, ce qui nous permet de garder un rythme de travail pour la mineure, qu'il ne faut SURTOUT pas négliger (car elle peut rajouter beaucoup de points dans le classement final). En effet, chaque lundi matin un prof publiait une nouvelle séquence, avec des vidéos et des polys à étudier, donc chaque soir je me réservais 30 minutes voire une heure pour réviser cette séquence.

Le week-end, je consacrais la aussi environ une demi-journée voire une journée complète pour revoir la séquence sortie cette semaine, et revoir des anciennes séquences déjà sorties en droit. La difficulté avec cette réforme c'est qu'on pourrait avoir tendance à mettre de côté la mineure étant donné qu'on a peu d'entraînement (pas de colle pour réviser les anciennes séquences), et qu'il faut donc travailler à 100% en autonomie.

Une fois de plus, je faisais des fiches pour retenir les noms propres à connaître, les lois importantes etc... Durant la période de révision, je réservais une heure voire deux dans la journée pour revoir le programme de droit.

Pendant l'année, j'étais plutôt motivée, mais il m'arrivait parfois d'avoir des baisses d'enthousiasme lorsqu'un cours était compliqué, que je sentais la fatigue arriver... Dans ces moments-là, le plus important est de faire une pause : travailler dans ces conditions, c'est totalement contre-productif. J'essayais donc de voir mes proches, de rentrer chez mes parents le week-end, ou juste de manger avec des amis puis de me coucher tôt !!

En résumé, les principaux conseils que je donnerais c'est de s'écouter, d'avoir confiance en soi, ne pas se comparer aux autres, ne pas négliger la mineure, et de faire des pauses !!! Soyez fier de vous et le principal c'est de n'avoir aucun regret. Je vous souhaite bon courage et n'hésitez pas à faire appel aux P2, nous sommes là pour vous aider <333

II. L.AS

A) L.AS Chimie

Élise PRAGNON, bac S (option physique chimie) L.AS 2 chimie.

Après le lycée je suis rentrée en L1, j'ai donc pu m'habituer au rythme de l'université puis pour ma deuxième année post bac j'ai réellement été en situation de concours.

D'un côté mes cours pour la majeure (chimie) me prenaient le plus de temps, et dès que je pouvais, je travaillais les cours de la mineure (santé) en prenant des notes des vidéos des cours. Les deux semaines avant les concours (du 1er et 2eme semestre) je m'organisais avec un planning précis des cours à réviser.

Une première fois en visionnant les cours sous forme de vidéo, je prenais des notes. Ensuite je relisais mes cours en faisant un schéma récapitulatif si ça s'y prêtait (c'est pas le cas de l'anat) ou alors je révisais avec tous les polys du tutorat (<3).

Ma majeure me prenait du temps (préparer les TP, les TD...) Mais j'arrivais à m'organiser notamment en préparant à chaque fois les TD et en participant. La difficulté dépendait des cours.

J'avais des hauts et des bas, en période d'examen/ concours j'étais stressée et parfois j'avais l'impression que je n'y arriverai jamais. Je me re-boostais en pensant au fait que je ne voulais surtout pas passer à côté de cette opportunité que j'avais, que je devais tout donner parce que c'est vraiment ce que je veux. Et si j'avais besoin, je pouvais compter sur mes proches pour me remonter le moral (mes parents et mon copain) et me remotiver.

C'est une année difficile mais elle nous révèle des capacités qu'on ne soupçonnait pas et peu importe l'issue, on en sort grandi par l'expérience et avec d'énormes connaissances.

B) L.AS Psycho

Alors j'ai fait un cursus général au lycée en ES (oui étonnant pour une med) et j'aimais beaucoup la SES mais pas les sciences étonnamment ! J'ai eu mon bac ES puis j'ai fait une première année de LAS psycho où j'ai réussi les 2 cursus donc le choix entre aller en 2eme année médecine ou 2eme année de psycho ! J'ai choisi la médecine et je suis aujourd'hui en 2eme année de médecine (le meilleur choix de ma vie qui était une évidence finalement au moment de choisir !) j'aimais beaucoup la psychologie mais le domaine de la santé m'intéressait énormément et je pensais ne pas y arriver et finalement ma motivation et mon travail ont payé !

J'ai plutôt bien vécu la transition, le fait de s'organiser soit même n'était pas du tout un problème, je dirais que le plus compliqué est de continuer à faire autre chose que travailler : voir ses amis et

prendre du temps pour soi ! Au lycée c'était plus simple avec une charge de travail moindre et la LAS a été compliquée sur ce point-là.

J'avais 2 rythmes : celui au quotidien de travail et celui des révisions beaucoup plus intenses ! Ma principale organisation était la régularité et de me faire des plannings semaine par semaine en variant chaque matière !

Au niveau de l'apprentissage je récitais à voix haute et je me faisais des schémas logiques dans ma tête, j'ai fait peu de fiche, j'apprenais directement sur mes cours et je repassais sur les points plus durs plusieurs fois quand j'avais le temps !

Ma majeure c'était la psycho ! Comme c'était une filière qui m'intéressait énormément, les cours me faisaient comme une pause entre ceux de santé. Mais étant donné que c'était ma majeure, je partageais mon temps en 50/50 entre la psycho et la santé et pendant les révisions j'appuyais plus sur la santé car niveau par cœur la santé demande beaucoup plus de temps que la psycho, ce qui était intéressant c'est que certains cours se rejoignaient et je trouvais ça complémentaire ces 2 matières !

J'ai plutôt bien vécu mon année de LAS car j'ai été très soutenue par mes proches et comme je trouvais ça impossible que je passe, je me disais je donne tout j'aurais pas de regret et on verra bien si ça passe ! Pour me changer les idées je prenais l'air ! Je trouve que c'est la meilleure méthode vraiment de prendre l'air et au max d'avoir une conversation avec quelqu'un, d'appeler quelqu'un ou en vrai si c'est possible je trouve que ça ressource vraiment.

Surtout si vous voulez faire médecine foncez !!! Vous n'avez rien à perdre et surtout donnez tout, à fond jusqu'au bout c'est ça qui fait la différence ce n'est pas toujours facile et on pleure beaucoup mais soyez indulgents avec vous-même et soyez fier de vous surtout vous êtes les meilleurs ! With love

C) L.AS Math/Info à Orléans

Salut moi c'est Antoine JANIN, un étudiant en L2 kiné. J'ai fait un bac S spé maths au lycée Maurice Genevoix puis une PACES et enfin une LAS maths/info avant d'entrer à l'école de kiné.

La transition lycée PACES a été un peu compliquée puisque j'ai dû apprendre à travailler seul car ce n'est pas comme au lycée où les profs sont là pour te dire quoi faire. Heureusement avec le tutorat et les colles qui étaient organisées chaque semaine je savais quels cours travailler et cela me permettait d'avoir un rythme.

La transition PACES/LAS a été beaucoup plus simple puisque j'avais trouvé ma méthode de travail, j'avais déjà vu les cours de santé et le programme de maths ressemblait beaucoup à celui de la spé au lycée donc cela ne me prenait pas trop de temps et je pouvais m'organiser assez simplement.

Pendant la LAS on avait 4 jours de cours pour les maths et l'info avec des CM et des TD donc pendant ces 4 journées j'allais à la fac et le soir en rentrant chez moi je revoyais mes cours du jour et je préparais les TD pour le lendemain ou les jours d'après en fonction du temps que j'avais.

Le 5^{ème} jour de la semaine été un jour sans cours pour que l'on puisse se consacrer à la partie santé. Je regardais donc les cours vidéo le matin (j'avais déjà la plupart des cours car les personnes en PACES avaient les cours avant nous donc je les ai récupérés, ce qui me permettait de juste avoir à suivre le cours) et l'après j'apprenais les cours que j'avais vu et je revoyais les anciens cours. Je faisais la même chose le week-end.

Pendant les périodes de révisions je laissais la majeure de côté et je faisais des révisions de santé 7J/7 sauf s'il y avait un contrôle de maths, là je revoyais les cours qui allaient tomber sur un aprem.

Le lundi et le mercredi, une fois que j'avais fini ma journée je faisais les colles du tutorat.

Pour apprendre les cours de maths et d'info je lisais une fois le cm et après je faisais beaucoup d'exercice pour mettre en pratique et voir les points que je devais améliorer.

Pour la partie santé je regardais les cours 1 fois et après je les ai relus pas mal de fois et je faisais les colles du tutorat et si dans une colle je voyais qu'il y avait des questions sur des cours que je n'avais pas encore vu je revenais dessus une fois que j'avais vu le cours.

Ce qui était important c'était surtout de bien prendre le temps de faire la correction que je faisais le mardi et le jeudi en général ou le week-end si je n'avais pas le temps en semaine.

Un coup ma majeure c'était maths/info. Pour moi c'étaient des cours assez simples puisqu'ils ressemblaient beaucoup à ma spé math du lycée et pour l'info c'était vraiment de la découverte donc juste d'être attentif en cours et de préparer les TD me permettait d'assimiler le cours.

Durant cette année je me sentais très bien, pas surchargé par le travail et lorsque que j'ai senti (environ une fois par semestre) que ça commençait à être trop je me suis laissé un week-end entier sans toucher à mes cours.

Pour me changer les idées j'allais faire du sport, je jouais à la console, et je faisais des parties de fléchettes.

Si ce que vous voulez c'est travailler dans la santé et que le travail ne vous fait pas peur foncez, n'hésitez pas vous allez apprendre tellement de choses c'est juste incroyable.

D) L.AS Biologie

a) *Témoignage 14*

Je m'appelle Louise et j'ai fait un bac S spécialité SVT, ensuite j'ai fait une première année de PACES et j'ai redoublé en LAS bio.

C'est très différent, au début j'ai eu du mal à m'habituer car il y a 10x plus de monde et que ce sont des manières différentes de faire. Il faut s'y faire rapidement car ensuite on peut vite se laisser déborder.

C'était un peu compliqué au départ de trouver une organisation avec les confinements répétitifs, mais souvent le matin et le début d'après-midi, je me consacrais plutôt à la majeure et ensuite je travaillais sur la santé (mineure). J'avais quand même plus de mal avec la santé donc j'ai pris plus de temps à réviser certains cours de santé, en laissant parfois la majeure de côté. Finalement, l'organisation c'est quelque chose de très personnel, il faut juste trouver un rythme qui convient et qui permet d'être au max.

Je prenais mes notes sur l'ordinateur et je les enregistrerais en même temps pour pouvoir les réécouter et ajouter les informations manquantes à mes notes. Ensuite, je les apprenais en lisant et en mettant beaucoup de couleurs.

La licence bio est très générale, parfois c'est compliqué de s'intéresser à toutes les matières. Elle reste tout de même abordable à tout le monde. Pour la mineure, la charge de travail reste très grande, il ne faut pas la laisser de côté, bien au contraire ! Le plus compliqué, selon moi, et de savoir travailler aussi bien les cours de licence et de santé. Je n'avais pas l'habitude de faire des plannings de cours mais pour cette année cela m'a permis de savoir où j'en étais et de ne pas me perdre.

Ce n'est pas une année facile, il faut savoir faire des pauses pour ne pas craquer. Il y a des moments où tout va bien, la motivation est au max et parfois, on a les nerfs qui lâchent. L'important est de ne pas s'isoler ! Pour me changer les idées, je sortais de ma zone de travail en allant me balader et en allant voir mes amis.

Il n'y a pas de « bon profil » pour réussir, il faut rester motivé et toujours croire en vous ! Accrochez-vous, c'est tellement bien après.

b) *Témoignage 15*

Alors moi c'est Simon, j'ai 22 ans, je suis étudiant en deuxième année de médecine. J'ai fait un bac S option physique-chimie en 2018. Après ça, j'ai fait une PACES, sans succès. Je suis donc allé en licence de sciences de la vie en L1. J'ai continué en L2, je ne me suis pas inscrit en LAS à ce moment-là, j'ai voulu laisser passer la réforme. Et donc l'année d'après, j'ai fait une LAS3SV, cette fois-ci avec plus de succès.

La transition lycée → PACES s'est plutôt bien passée, j'étais avec mes amis, j'adorais les cours de médecine donc parfait. Mais après ça s'est gâté, je ne savais pas travailler en autonomie et j'ai décroché, je ne révisais plus, je rendais copie blanche aux colles.

Pour mon année de LAS, j'avais plus de maturité face au travail et donc j'ai plutôt bien bossé. Pour l'orga générale je bossais ma licence normalement et dès que j'avais un trou dans mon emploi du temps, j'allais à la BU pour visionner mes cours de med. J'essayais d'aller à la BU tous les soirs, principalement pour travailler les cours de med.

Je bossais ma licence en révisant mes TDs et en me faisant des cartes Anki, après souvent, je surlignais juste mes cours et ça suffisait. Pour les cours de med, je les surlignais une première fois, j'utilisais les polys et je saignais tHarmo.

Le premier semestre de licence SV était assez compliqué, j'avais pas mal de retard, mais heureusement, je pouvais demander de l'aide aux personnes de mon groupe de TD. Pour le second semestre, j'avais récupéré les cours pour gagner du temps. Je bossais à peu près 50/50 la bio et la med.

C'était une année un peu stressante parce que c'était ma dernière chance de rejoindre les études de médecine, mais j'étais beaucoup mieux armé et finalement, c'était cool 😊. Pour me changer les idées, je m'autorisais à passer des week-ends en famille sans vraiment travailler et voir des amis de temps en temps pour un cinéma ou quelque chose chill.

Je suis convaincu que tous ceux qui veulent faire médecine, peuvent y arriver ! Ça prendra le temps qu'il faudra, mais le résultat sera là et je sais de quoi je parle. Même en ayant utilisé ses deux tentatives, il y a toujours des passerelles ! L'important, c'est d'y croire et surtout de croire en soi !

c) *Témoignage 16*

Je m'appelle Perrine, j'ai 20ans et je suis en 2ème année de Médecine. J'ai fait un bac S option sv mais ça ne change rien vu que le bac a changé. J'ai fait une PASS mineure sv puis une LAS2.

La transition entre lycée/PASS s'est bien passée, le travail était dur mais j'ai pas eu de mal à me mettre dedans. Je n'ai pas non plus eu de mal à travailler seule, quand on sort du lycée ça peut être le grand changement mais la fac c'est ce qui me correspond. En revanche, la transition PASS/LAS2 a été beaucoup plus compliquée.

Comme j'avais déjà validé mon année de médecine (juste pas dans le numéris), j'avais plus du tout de cours de med à faire, juste les cours de sv qui m'intéressaient pas du tout.

En plus de ça on passe de : travailler tout le temps tout le temps en PASS à : travailler 1 fois par semaine (pour ma part) parce que je retrouvais en même temps une vie sociale et je n'arrivais pas à correctement partager les deux. C'était une grosse pression mais le niveau attendu dans les fac hors med est beaucoup moins élevé et exigeant (selon moi) alors j'ai quand même très bien validé mes 2 semestres.

En PASS et en LAS2 j'ai travaillé à peu près de la même manière (pas au même rythme mdr mais dans la méthode de travail), pour apprendre je recopiais mes cours en les synthétisant le plus possible tout en gardant les informations importantes pour faire comme des fiches plus rapides à lire que genre 20 pages de cours. Ça prend du temps mais à la fin on en gagne pcq le temps de les faire on lit le cours déjà plusieurs fois, on le réécrit puis on le relit etc ...

Pour la mineure en PASS je la travaillais un peu régulièrement genre 2/3 fois par semaine, souvent le soir, je la considérais comme matière facile donc ça me faisait des pauses. Cependant en LAS2 (au S2) j'ai quand même repassé mes spé et c'était LE moment de la journée que j'adorais parce que c'était ce que j'aimais et ça avait vrmt du sens pour moi de l'apprendre (donc j'en faisais tous les jours juste pcq j'aimais et pour repousser mes cours de sv mdr).

Et pour finir question santé mentale parce que c'est important +++, perso j'ai été suivie par des médecins les 2 ans, c'était pas du tout la forme mais ça arrive à tout le monde alors faut pas avoir peur de demander de l'aide même si on a l'impression qu'on devrait travailler à la place ou autre. Alors j'ai fait cette démarche pour me changer les idées, aller, mieux, j'essayais aussi de voir régulièrement ma famille, mes amis rien que pour manger c'était déjà bcp. Pcq aller bien c'est quand meme le plus important !

Alors prenez soin de vous et bon courage, ne lâchez pas vous allez y arriver !

E) L.AS Économie

a) *Témoignage 17*

Je m'appelle Myrtille, je suis en 2ème année de médecine. J'ai fait un bac S option physique. J'ai toujours aimé les maths c'est pour cela que je me suis inscrite en L.AS économie. C'est aussi dans cette filière que les débouchés me plaisaient le plus si j'avais raté médecine. Je suis finalement passée du premier coup en 2ème année de médecine.

Le plus gros changement pour moi entre le lycée et la fac a été l'autonomie dont nous devons faire preuve. En effet chacun doit trouver la façon de travailler avec laquelle il est le plus efficace et nous ne sommes plus dans une classe de 30 élèves.

Pour ma part j'ai beaucoup aimé cette nouvelle liberté car j'avais beaucoup de satisfaction à travailler « pour moi ». Durant cette année j'ai essayé d'être la plus organisée en me couchant à des horaires similaires, de même pour mes réveils et mes repas.

J'ai utilisé la "méthode des J" pour apprendre mes cours ce qui demande une certaine rigueur mais cela permet de ne pas mettre de côté les cours du début de l'année et donne un rythme de travail. Je consacrais plus de temps à la mineure santé qu'à ma majeure.

La majeure économie de Tours étant très basée sur des maths et non du par cœur je n'avais pas besoin de très souvent revoir mes cours et surtout c'était agréable d'avoir une majeure sans « par cœur ».

Cette année est une année assez éprouvante mais il faut surtout garder la motivation, c'est le plus important (ça en vaut la peine !) N'oubliez pas aussi de faire des pauses pour voir vos amis, votre famille.

Vous pouvez le faire, croyez-en vous ! Bon courage !