

Fiche conseils doublants

Bonjour à toi cher PACES,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu t'apprêtes à vivre cette année... Une nouvelle fois. Nous sommes passés par là, nous savons à quel point c'est frustrant. Mais c'est un passage obligé pour aller au bout de tes rêves et, crois nous sur parole, ça vaut le coup de t'accrocher !

Tu as sûrement l'impression que cette année de doublant va être similaire à la précédente. Détrompe toi ! Les matières auront beau être les mêmes, les profs parleront toujours avec la même lenteur, tu mangeras toujours contre le même pan de mur du hall de la fac, mais toi, oui TOI, tu seras différent(e). Et oui, que tu en aies conscience ou non, la lecture de cet unique mot « recalé » t'a changé(e). C'est à cause de lui que tu te poses certainement de nombreuses questions qui peuvent se résumer en une seule : « qu'est-ce qui a fait que je ne suis pas passé(e) ? ». Ne tombe pas dans la métaphysique et la psychologie, mais réfléchis de façon pragmatique à ce que tu dois changer dans ton organisation, ta façon de travailler, etc. pour parvenir à ton unique objectif : réussir le concours dans la filière de ton choix.

Cette fiche, faite par des doublants qui ont réussi le concours, est là pour t'aider à gagner du temps et trouver des réponses. Attention, ne va pas croire qu'elle contient l'unique marche à suivre, solution de tous tes problèmes ! Au contraire, elle met volontairement en avant différentes méthodes de travail, différents modes de vies, différents vécus, afin que tu y pioches des idées et te construises ton propre kit de survie (et de réussite, on l'espère !) pour l'année qui t'attend.

Il ne nous reste à présent plus qu'à te souhaiter bonne lecture et bon courage !

L'équipe du Tutorat

1 La présence en cours

Là, je ne vous apprend pas grand chose : privilégiez les cours vidéo par rapport à l'amphi, vous pourrez mettre en pause, accélérer, revenir en arrière... Apprenez vos cours avant de les regarder, vous pourrez ainsi vous concentrer sur les notions nouvelles ou mal comprises. Prenez en note uniquement ce qui n'est pas logique ou pas acquis, car ce qui est important c'est l'écoute et la concentration. A la fin du cours, tout doit être compris (en revoyant parfois les parties qui posent problème). Au niveau des matières à regarder, la majorité des P2 seront d'accords pour vous dire de voir les cours de chimie G, chimie O et anat.

2 Les EDs

Préparez vos ED à l'avance en mettant environ 1h par ED. Si vous butez sur un exercice, n'abandonnez pas tout de suite, mais ne passez pas votre aprem non plus dessus ! Quand vous irez en ED, notez bien les justifications, écoutez attentivement la correction même si vous avez tout bon et participez activement si le prof vous le permet. Lorsque vous aurez eu la correction, refaites les questions que vous n'avez pas réussi à faire pour voir si l'explication a été claire pour vous.

3 Comment organiser son temps de travail sur le semestre ?

Dans ce paragraphe vous sont présentées différentes méthodes. Si vous en avez déjà une qui vous correspond mieux, ne changez pas parce que votre voisin fait autrement. C'est à vous de choisir celle qui vous convient !

Au niveau du planning, vous pouvez en faire un où vous écrivez les chapitres à faire chaque jour. Soit vous en faites un nouveau chaque semaine pour être flexible, soit vous en faites un pour le semestre entier pour être sûr(e) de répartir équitablement les chapitres.

Travaillez environ 12h par jour et prenez votre temps pour manger, 1h au déjeuner et 1h au

diner, c'est votre moment détente!

Au niveau de la répartition des matières à réviser, vous pouvez soit voir chaque UE tous les jours (Au S1, parce qu'au S2 c'est pas évident à faire) en alternant 2h d'apprentissage de cours (1h par matière) avec 1h d'exercices ; soit prendre 3h pour apprendre un cours en entier puis enchaîner sur des QCM d'entraînement. Le temps consacré à chaque matière est bien sûr indicatif, l'important est de trouver le temps de travail sur un même chapitre qui vous convient le mieux ; pour certains ce sera 1h, d'autres 40 min, d'autres encore ne pourront pas lâcher un chapitre tant qu'ils ne l'auront pas terminé...

Le matin vous pouvez apprendre vos cours, l'après-midi faire des QCM d'entraînement, et le soir vous avancer dans 1 ou 2 chapitres dans des matières à par coeur comme l'anatomie++, la BDR, l'Histoire, la BDA/BDH au S1, et lire les cours du lendemain au S2

Prenez votre vendredi pour réviser les matières qui tombent au tuto et allez au CB du tuto le samedi matin. Puis entre le samedi après-midi et le dimanche, vous devez caser la correction du CB du tuto, les ED à préparer et éventuellement les exos de votre prépa, et la révision des chapitres mal maîtrisés de la semaine.

4 Comment gérer ses pauses ?

Le maître mot en P1 c'est l'EFFICACITE! Et pour être efficace, il ne faut pas négliger son sommeil (j'y reviendrai) ni ses pauses. 10 heures de travail où vous êtes concentrés sont beaucoup plus utiles que 12h d'affilée sans pause à vous acharner (sur votre poly d'UE7). Alors n'hésitez pas à prendre des pauses de 5 à 15 minutes toutes les heures, 2 heures ou 3 heures selon votre état du moment. Vous n'êtes pas obligé de planifier les horaires de vos pauses, mais dès que vous sentez que vous piquez du nez, prenez 10-15 minutes... C'est le meilleur moyen pour repartir du bon pied!

Pendant vos pauses, profitez-en pour discuter avec des potes (en essayant de ne pas parler de vos cours pour que ça fasse vraiment une coupure avec votre travail), votre famille, écouter de la musique... Bref détendez-vous. Vous pouvez aussi aller faire un tour ou mieux aller courir un moment. Essayez au moins une fois avant de vous dire que vous n'avez pas le temps de faire du sport, car lorsque vous en revenez votre cerveau est réoxygéné et vous êtes prêt à repartir!

Le midi et le soir, prenez entre 1h et 1h30 pour manger à plusieurs ou regarder votre série préférée (Dr House ou Scrubs pour vous rappeler ce qui vous a fait rentrer dans les études de médecine)

En plein après-midi, n'hésitez pas à faire une sieste de 20 minutes. Le moment où vous êtes en post-prandial est toujours difficile, surtout quand on a "bien" mangé au crous. Ne faites pas de sieste trop courte sinon vous serez fatigués, ni trop longue car... bizarrement vous vous sentirez un peu mou après une sieste d'1h.

Fixez-vous un moment de la semaine où vous prenez du temps pour vous. Par exemple un après-midi en semaine ou le samedi soir. Profitez-en pour voir des potes, passer du temps en famille... Toujours les mêmes choses en fait! C'est une sorte de pause plus longue. Mais ça vous permet d'avoir un repère dans la semaine, sinon tous vos jours se ressembleront pendant 3 mois et c'est pas très motivant.

5 Lieu(x) de travail : où travailler ?

Vous avez peut-être déjà trouvé vos repères en tant que primant. Mais le fait de retourner au même endroit, vous poser au même bureau peut vous décourager : découvrez de nouveaux horizons!

Si vous bossiez chez vous, aller à la BU vous permettra cette année de rencontrer des P1 dans la même galère que vous, et vous pourrez ainsi vous soutenir moralement. Même si vous travaillez moins efficacement, vous pouvez y aller de temps en temps. Voyez ça comme votre "sortie" de la

semaine !

Si vous bossiez à la BU, mais que vous passiez plus de temps à discuter ou à observer les autres qu'à travailler, rester chez vous vous permettra de ne pas être tentés par toutes ces distractions ! Si vous voulez voir d'autres BU, je peux vous en décrire quelques unes :

- La BU de la fac : Les meilleurs horaires (9h - 23h), silencieuse, mais elle est petite et il y fait très chaud. Elle est bas de plafond et on est serré(e), du coup on peut se sentir oppressé(e). Cela peut pousser à travailler ou faire fuir vers d'autres BU.
- Les BU de Jussieu : Il y en a plusieurs, la MIE est pas mal (9h - 19h) parfois un peu bruyante. N'allez pas en L1-L2 sciences, là bas les gens parlent normalement comme si c'était une salle de classe géante...
- La BnF : Les salles sont grandes, les tables et les chaises aussi, elle est silencieuse, il y a 10 salles donc vous trouverez toujours de la place, sauf pendant les périodes pleines. Elle est payante, mais 20€ à l'année c'est rentable si vous arrivez à bien travailler là bas. (10h - 20h, 13h - 19h le dimanche)
- la BPI (beaubourg) : Il y a 2 grandes salles, pas toujours silencieuses. Mais elle a les meilleurs horaires le dimanche. (11h - 22h le dimanche)

Faites attention pendant les périodes pleines, il faut venir dès l'ouverture des BU pour avoir une place ! Ces périodes sont fin novembre et décembre pour le premier semestre, et mars-avril pour le 2e semestre quand tous les étudiants de Paris sont en partiels. Le dimanche c'est pareil, car il n'y a que 2 BU ouvertes (faut faire 1h à 1h30 de queue quand on arrive le matin à la BPI)

6 Aide scolaire : tutorat, prépa, livres...

Si vous avez fait une prépa en tant que primant, gardez vos fiches, la grande majorité sont toujours d'actualité ! En tant que doublant, si vous prenez une prépa, prenez en une avec concours blancs uniquement. En général il n'y a que des doublants qui y sont, le niveau est donc élevé et cela vous fait un bon entraînement.

Allez à tous les CB du tutorat, ce sont aussi de bons entraînements et ça vous permet de vous situer par rapport aux autres.

Au niveau des livres à utiliser, il y a le tut'Anat qui est vraiment bien fait, le bouquin de Gédéon en chimie G pour faire pleins d'exercices et les spiralés de QCM. Pour ces spiralés, faites attention, certains sont bien faits mais d'autres sont bourrés de fautes, cela dépend des matières.

7 Comment gérer son sommeil ?

Comme pour les pauses, ne négligez pas votre sommeil. Si vous raccourcissez vos nuits pour "gagner" du temps de travail, vous serez plus fatigués et ces heures de travail "gagnées" seront finalement une perte de temps, car elles ne seront pas efficaces. Trouvez le temps qu'il vous faut pour faire une bonne nuit : 6, 7, 8, 9 heures... Chacun est différent, fiez vous uniquement à vous même pour trouver votre bon temps de sommeil.

Si vous vous sentez plus fatigués un jour, retardez un peu votre réveil pour le lendemain. Essayez de tenir la journée uniquement grâce à votre sommeil sans utiliser tout ce qui est vitamines, guronsan... Et limitez votre café si vous pouvez !

Le soir, si vous avez du mal à vous endormir, regardez un cours vidéo dans votre lit et vous finirez par trouver le sommeil.

Pour ceux qui ont de gros problèmes de sommeil, qui stressent au point de ne dormir que 3h voire pas du tout, et ce pendant plusieurs jours d'affilés, essayez d'abord différentes techniques comme ne pas travailler après une certaine heure, faire du sport dans la journée, utiliser des produits de parapharmacie (tisane, huiles essentielles...). Et si vraiment, vous avez tout essayé, consultez un médecin qui vous prescrira peut-être des anxiolitiques. Ils ne sont pas très bons

pour la mémoire, peuvent rendre accro, mais si vraiment votre sommeil vous rend malade sur 1 ou 2 mois, ça peut être un choix raisonnable.

8 Comment gérer son alimentation ?

Ne vous privez pas ! Faites vous plaisir en vous autorisant plus de choses que d'habitude (viennoiseries, gateaux... c'est bon pour le moral !)

En revanche, mangez à des horaires réguliers, car être ballonné(e) toute la journée n'est pas très agréable pour apprendre un cours.

Pour éviter le coup de fatigue après le déjeuner, ne mangez pas trop, ni trop gras (mais pas que de la salade non plus !)

Si vous aimez cuisiner, faites vous plaisir, ça vous changera les idées de faire autre chose que vos cours ! Sinon, prenez les surgelés Picard, c'est pas trop mal. Rassurez vous, ça ne prend pas plus de temps que le traditionnel pâte jambon/knakki/steak haché ;)

En tout cas, prenez votre temps pour manger, c'est un des rares plaisirs que vous avez en P1 ! (oui ça a l'air dramatique, mais pas tant que ça, parce qu'on se réjouit de pas grand chose en P1)

9 Dans la dernière ligne droite : comment gérer la période de révisions

Augmentez un peu vos horaires de travail si possible (si vous travaillez déjà 25h par jour, c'est pas la peine), mais gardez toujours un rythme régulier pour la même raison que pendant le reste du semestre : pouvoir s'endormir facilement et limiter sa fatigue.

Vous pouvez changer de lieu de travail pour pouvoir marquer une coupure entre les cours et les périodes de révisions (changer de BU, aller chez de la famille, dans la maison de campagne d'un pote...).

Vous pouvez soit faire des horaires définis par chapitre, soit faire des journées complètes sur des matières.

Si vous préférez avoir des horaires définis par chapitre, faites vous une liste de tous les cours avec des objectifs par jour. Un exemple de programme par jour parmi d'autres :

- 2 chapitres d'UE2,
- 1 ou 2 chapitres de biochimie,
- 1 ou 2 chapitres d'anatomie,
- 1 ou 2 chapitres de chimie G et chimie O,
- 1h ou 2 de physique/biophysique.

Si vous préférez faire des tours complets de matières parce que vous aimez voir une matière en entier avant de passer à la suivante, voici un exemple de planning de révisions :

- 2 jours de bio cell,
- 2 jours d'histo,
- 2 jours de chimie G et chimie O,
- 2 jours de BDD/BDR,
- 1 jour et demi de bioch,
- 3 jours d'anat.
- Tous les jours 1h ou 2 de physique/biophysique en alternant les 2.

Lorsque vous revoquez un chapitre, revoquez le entièrement car vous n'aurez pas le temps de revenir assez dessus plus tard. Le 2e passage sur le même chapitre ne servira pas à terminer de le revoir, mais à le revoir une 2e fois entièrement.

Le mieux c'est de pouvoir revoir 2 à 3 fois tous les chapitres pendant les révisions.

Faites vous une fiche où vous notez toutes les erreurs qui reviennent lors de vos séances QCM/annales et relisez cette fiche la veille de votre concours! De la même manière, faites une fiche avec les notions qui ont du mal à rentrer.

Chaque jour, essayez de caser un CB ou une annale d'une matière que vous ne révisez pas ce jour là. En faisant beaucoup d'annales, vous apprendrez à respecter le temps de l'épreuve pour ne pas vous faire surprendre le jour J.

Pendant les révisions du S2, la fatigue de vos 2 ans va s'accumuler, les révisions seront longues... Votre rythme ne sera pas forcément aussi soutenu qu'au S1. Mais tenez bon, vous avez fait la plus longue partie du chemin et vous y êtes presque!

10 Quand je craquais : comment gérer ses moments de détresse ?

Lorsque vous ne vous sentez pas très bien, que vous vous découragez, parlez en vos potes en P1, aux tuteurs ou à votre parrain/marraine. Ils sont ou ont été en P1 et savent ce que vous traversez.

Quoi qu'il arrive ne lâchez jamais, même quand vous êtes au plus bas, continuez toujours à travailler et à aller de l'avant!

Prenez du recul sur ce que vous avez fait, ce qu'il vous reste à faire et comment vous allez vous organiser pour la suite. Vous verrez le nombre de polys que vous avez appris et vous vous direz "Wow, j'ai quand même appris tout ça, je peux être fier de moi!". Vous vous rendrez compte que vous n'êtes pas tant dans la mouise que ça. Cela vous permettra aussi de remettre en question certains points de votre méthode, d'affiner votre technique de travail (sans pour autant la changer complètement).

Au CB, si vous avez de mauvais résultats, ne vous découragez pas, faut y croire car le mental c'est super important! Donnez vous de la force en vous disant que vous allez tout déchirer au prochain CB!

Si vous êtes de nature à trop vous tourmenter, bossez comme une machine sans forcément avoir l'envie, ça vous permettra de penser à autre chose. Moins vous vous prenez la tête, mieux c'est! Si vous avez un gros coup de mou et que vous n'arrivez pas à vous y remettre, vous pouvez aller faire du sport (si vous n'avez toujours pas été convaincu d'en faire), regardez des séries joyeuses, appelez des gens positifs et chaleureux...

Rassurez vous en vous disant que vous donnez tout ce que vous pouvez donner et que vous verrez bien à la fin!

11 Comment travailler chaque matière ?

1er semestre

Chimie G : Faire une fiche avec les formules, s'entraîner sur des exercices. Le livre du prof est très bien expliqué et il y a certaines annales corrigées.

Biochimie : Apprendre bien le cours, faire des QCMs (Sakai ++). Il faut néanmoins bien comprendre chaque étape du cours. Apprendre les derniers cours (glycolyse, etc) au début du semestre, peut faire la différence par rapport aux primants. S'aider avec des moyens mnémotechniques. Un grand schéma où tout s'emboîte peut permettre d'avoir le déclic.

Chimie O : Comprendre ce que vous apprenez! (Ce qui m'a donné le fameux déclic, c'est de comprendre quel composé réagit comment et avec qui) Commencer tôt cette matière pour l'aborder sans stress et de façon calme, puis essayer de faire les mécanismes seul. Écrire les réactions sur de petites fiches cartonnées avec des points de cours, revoyez-les souvent (en les récitant à l'écrit et en ne regardant la réponse qu'à la fin!), et faites des exercices.

Bio cell : Bien lire le sujet et faire le tri des infos. L'année dernière, le sujet était très facile, cependant faites attention et faites des exercices plus complexes. Lors des exercices sortez vos surligneurs, ça permet de distinguer les infos entre elles (exemple souris A en bleu et B en vert tout au long de l'exercice).

Histologie : Rabâchez encore et encore le poly. Les EDs peuvent vous permettre de visualiser. QCMs +++ (même plusieurs jours après avoir revu un cours !)

BDR : À revoir pas mal de fois. Cherchez éventuellement des schémas (cf. les diapo de cours) si vous avez du mal à situer tous les éléments qui apparaissent dans le cours (ex granulosa, thèque...). Faire des schémas de certaines parties du cours peut être utile.

BDA : Apprenez-la bien et assez tôt. Vous pouvez faire des fiches. Apprenez les expériences. Le tut BDA est vraiment bien pour (idéal pour comprendre vite et bien).

BDD : Faire des parallèles avec la BDA, et ce sera plus facile.

Physique : Il n'y a pas d'annales de thermodynamique (sauf celles de cette année), alors allez souvent au tutorat pour avoir des sujets inédits. Je vous conseille d'aller aux cours du jeudi soir ou de regarder les vidéos du SPR en replay (www.spr.cemp6.org) ou de regarder les vidéos en replay, car on peut vraiment avoir un déclic. Pour bien faire un exercice de physique il faut comprendre chaque mot de la consigne et repérer les infos importantes, les schémas aident énormément.

Biophysique : S'entraîner, exercices ++, EDs.

Anat, aborder la matière : Commencer l'anat dès le début du semestre, sans négliger les autres UEs. Pendant le cours, ne perdez pas votre temps à le recopier (utilisez des supports de cours déjà faits), mais regardez le pour visualiser et comprendre. Attention, vous devez déjà avoir appris le cours pour que ça marche vraiment (avoir déjà appris le cours au moment du cours en amphi pour être capable de repérer les infos nouvelles et les noter). Si vous bloquez avec cette matière, essayez d'en faire un peu tous les jours.

Anat G : Cours à maîtriser parfaitement. Passez plus de temps sur le cours sur les sens, en apprenant en priorité des schémas (avec les noyaux, les relais...). Redessinez-les. Si dessiner ne fonctionne pas, essayez surtout de mémoriser les schémas. Vous aurez bien appris le cours quand, face aux qcms, vous aurez les schémas qui vous reviennent en tête.

Membre inf, membre sup : Regardez le cours vidéo, sans prendre de notes (sauf les notions nouvelles et qui ne vous semblent pas logiques), en étant concentré sur le trajet des muscles, des vaisseaux et des nerfs. Apprenez par compartiment, petit à petit. Lazenec est un prof qui aime bien utiliser des termes qu'il n'a pas dit en cours (ex : zone condylo-trochléenne) pas de panique on découpe le mot !

Histo anat : Annales ++, néanmoins méfiez-vous il est arrivé plus d'une fois qu'un prof change soudainement ses QCMs.

2e semestre

Biophysique : Essayez de faire les exercices dans les temps. Puis, revenez calmement sur ceux que vous n'avez pas su faire.

Quand vous pensez ne pas pouvoir trouver (n'abandonnez pas au bout de 5min!), regardez la correction des QCMs un à un. Prenez un QCM que vous n'avez pas trouvé (ou sur lequel vous avez hésité), lisez la correction, puis refaites le QCM juste après, sans regarder. Souvent, on néglige cette étape, car on se dit "C'est bon, j'ai compris, j'ai vu la correction." En refaisant l'exercice, c'est là que vous vous rendrez compte si oui ou non vous avez intégré la notion du cours ou la méthode. Si vous réussissez cette étape, passez au QCM suivant. Sinon, revoyez la correction, et refaites le QCM autant de fois que nécessaire. Cela peut être frustrant mais c'est très utile au long terme, sinon vous risquez de vous tromper à nouveau la prochaine fois, et pour le coup ça sera une vraie perte de temps. N'hésitez pas à passer du temps pour bien comprendre le cours sur l'électricité.

N.B. Il faut savoir aussi faire des conversions (savoir à quoi correspond un femtomètre, un picomètre), savoir des grandeurs utiles (nombre d'Avogadro, charge élémentaire) et connaître les formules pour les cylindres et les solides (volume, surface).

Biostats : Utilisez des fiches avec toutes les formules. Apprenez les formules simples, rentrez les formules dans votre calculatrice (voir les méthodes dans la fiche faite par le Tutorat).

Faites vos fiches à partir du cours ET à partir des concours blancs avec pourquoi pas une fiche de résolution où vous expliquez la démarche.

Pour organiser vos documents : le petit carnet répertoire, pour aller vite à l'information dans un support que vous avez fait en entier (pas comme les fiches) et que vous connaissez donc comme votre poche!

Si vous savez programmer sur la calculette, prenez le temps de faire vos propres programmes qui vous donnent directement la réponse, ça fait gagner un temps fou au concours et surtout ça vous donne confiance en vous ce qui est inestimable sur une épreuve aussi courte et où il faut réfléchir vite comme la biostat!

Privilégiez les exercices et les fiches plutôt que les diapos du cours.

UE6 : Apprendre vraiment TOUS les détails, car cette matière qui semble facile, en regorge et elle devient de plus en plus complexe au concours.

UE7, aborder la matière : Essayez d'apprendre comme si le concours était sous forme de QROC, et pas de QCM. Idée sympa : écrivez-vous des sujets de QROC sur des petits papiers, et chaque matin piochez-en, cela permet de réviser régulièrement et de se rendre compte de ce qu'on a oublié. Et à la fin, faire ça avec des amis, ça stimule de voir ce que les autres savent et c'est plus ludique en groupe.

Mais ne tombez pas dans le piège du mot à mot. Si par exemple en faisant votre QROC, vous avez oublié un mot ou une phrase, mémorisez-la bien mais n'y passez pas un siècle si ça veut pas rentrer. C'est normal de ne pas y arriver quand on apprend le cours pour la première fois, plus vous allez revoir le cours et plus vous apprendrez de détails.

Au tutorat, essayez de faire les QROC même si vous les connaissez très peu, il n'y a pas de point négatif! Et on se rend compte qu'après y avoir réfléchi 10-15 minutes, pas mal de choses reviennent!

Sur le forum du tutorat, il y a beaucoup d'idées de QROC, allez y jeter un oeil.

Droit : Apprenez en priorité les définitions et les listes. Le droit est très tombable en QROC, c'est une partie à ne pas négliger.

C'est une matière qui peut paraître horrible au début, mais essayez de vous y intéresser en cherchant les définitions des mots que vous ne comprenez pas, (vidéos explicatives sur internet

++), sans perdre trop de temps. Mais ne vous inquiétez pas : ça finit par décanter !
Prenez 15 minutes par jour pour lire une double page, et 5-10 minutes pour relire la page du jour précédent, ce n'est pas long et plutôt utile pour y voir plus clair.

HDM : Pour les cours de Patrice Josset, privilégiez les cours sur l'Antiquité, apprenez-les dans les moindres détails (poly + diapos) [car Josset fait sa liste de QCM possibles pour le concours dans l'ordre chronologique et VHdF a tendance à prendre les premiers de la liste...]

Les cours de Thierry Artzner (médecine et sciences, etc...) portent plus sur la compréhension que sur les détails.

Pour les cours de Marc Zelter (Claude Bernard, etc...) faites très attention aux détails et au cours oral.

Psycho : Les annales ++

Santé pub : Apprenez les chiffres des épidémiologies. Méfiez-vous lorsque des cours changent radicalement du poly, mais ne perdez pas non plus tout votre temps sur les diapos. Annales++

Tête et cou : Les diapos contiennent toutes les informations. Les réponses des QCMs sont souvent écrit dans ses diapos, mais ses items deviennent de plus en plus "visuels" donc attention. Commencez à apprendre les phrases même si vous n'arrivez pas à visualiser tout de suite, vous aurez les points aux QCMs.

Petit bassin : Le cours est très dense, faites les annales en priorité car les mêmes questions retombent tout le temps, mais prenez votre temps pour aborder le cours, petit à petit [attention, le prof a changé l'année dernière quand même !]

Appareil reproducteur : Cette partie de l'UESC1 est plus simple, sauf pour le sein et l'histologie où il faut vraiment apprendre.

Bases physico-chimiques : Les annales++. Apprenez bien les formules et les chiffres des cours "Solubilité-Acidité". Passez plus de temps sur le cours de la spectrométrie, en apprenant un sous-chapitre à la fois. QCMs++

Sources des PA : QCMs++ cours qui peut paraître facile mais plein plein de détails, à ne pas négliger.

Conception, formulation, fabrication : Faites-vous une fiche récapitulative avec toutes les formules et les phrases de cours qui tombent souvent. Annales ++. Mais n'oubliez pas d'apprendre le cours, car il y a de plus en plus de questions dessus.

Production et contrôle : Il n'y a que peu de QCM, mais comme l'UECS2 est plutôt bien réussi en général, je vous conseille de ne pas la négliger. Les QCMs sont récurrents, mais attention tout de même. Regardez le cours, elle vous dit quoi ne pas apprendre (comme les texte de loi, etc...).

UEP : Il faut passer beaucoup de temps sur cette matière pour y arriver, mais ça en vaut la peine. Petite astuce : je prenais les fiches, je cachais les réactions et cherchais à les recopier (les molécules, les noms des réactifs, produits, solvants...). A force de faire ce bourrage de crâne, on connaît les réactions! Apprenez les ordres de priorité de réactions (par exemple, OH réagit "avant" NH) car ça retombe souvent.

Je conseille de beaucoup apprendre, même s'il faut que vous compreniez la différence entre SN1,

SN2, additions, AnDn... regardez attentivement le cours, certains prof donnent des astuces pour éviter d'apprendre par coeur, et n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un tuteur.

Regardez les cours et bossez sur le poly, car celui d'évanno est TRÈS bien fait avec des QCMs tout au long du cours pour voir au fur et à mesure si vous avez compris.

Je conseille vivement non pas des fiches, mais un petit carnet avec un condensé de tout, et s'entraîner +++.

UEO : Pas de poly et le cours n'est constitué que par les vidéos des profs. Vous pouvez vous servir du Tut' qui est à votre disposition et qui rassemble (presque) toutes les infos à retenir du cours vidéo. Les rédacteurs de ce tut ont fait un travail splendide (qui a dû être particulièrement horrible) pour vous faire une publi qui possède des qualités pédagogiques indéniables (tout est expliqué et rédigé avec rigueur, avec très peu voire aucun point d'ombre). Il a été remis à jour cette année et devra être votre socle de cours primordial. Après avoir vu un chapitre dans le tut et de façon simultanée dans le cours vidéo, vous aurez une vision complète de chaque chapitre et des notions à connaître qu'il implique.

UEM : Pour cette merveilleuse matière, le tut' est vraiment bien. Donc suivre les cours et apprendre dans le tut' est une bonne chose, Essayez de lire le chapitre dans le Tut' avant de voir le cours, cela vous permettra d'être plus attentif à ce que vous devez apprendre. Mais ce n'est absolument pas la matière la plus dure à apprendre, enfin, j'ai adoré cette matière donc pour moi ça s'apprenait tout seul! Si vous voulez devenir SF, vous y arriverez dans cette matière et vous serez même content de la travailler (c'était mon cas).

Remerciements

- Emilie Laude
- Alex Trang (iAlex)
- Isaure Estrade (Izzy-blue)
- Solène Daffos (So'daf)
- Anne Marmond (Anou)
- Raphaël Pham (Raf)