

Salut !

I. Intro (oui j'ai fait un plan et tout :p)

Voici un « petit » document sur comment j'ai **organisé mes révisions** lorsque j'étais **triplante** ☺. Mes deux premières années de PACES (en primante et en doublante) m'ont permis de me connaître, et de connaître ce dont j'avais besoin ainsi que les erreurs à ne pas reproduire. J'ai donc pu réaliser un planning de révisions en triplant qui **m'a convenu à merveille**, et j'espère que ça te donnera peut-être des **idées** pour créer le tien ! Petite précision, j'étais à Purpan <3.

Lors de mon année de **primante** ainsi que lors de mon année de **doublante**, je restais à mon bureau sans répit : de 6h30-7h du matin à minuit tous les jours. Aucune pause, aucun moment de détente, aucun moment pour le corps. Cela me faisait environ 6h de sommeil par nuit, mais je dormais très mal (car j'étais très tendue et très stressée), et pour moi c'était clairement insuffisant (mais je me persuadais que ça suffisait bien sûr...). Il y a des moments où j'étais très efficace et à d'autres pas du tout, mais je refusais de m'accorder une pause à ces moments d'inefficacité car j'estimais que c'était du temps perdu. **Je me mentais à moi-même** et du moment que j'avais tenu 16h d'affilées à mon bureau je me disais que j'avais bien bossé... alors que pas du tout !

J'ai toujours été assez sportive et j'ai très mal vécu mes deux premières P1 pour beaucoup de raisons, mais arrêter le sport m'a vraiment pénalisée, surtout pendant les révisions ! (après, si vous n'êtes pas sportifs de base c'est une autre histoire mais vous avez sûrement d'autres hobbies à conserver !).

Bref, je suis arrivée au concours **claquée** (même si pleine d'adrénaline), à faire des fautes d'**inattention** sur des choses que je connaissais, à **mal gérer mon stress** etc. Bref, j'étais à **bout de nerfs et inefficace**, le mauvais combo !

N'oublie pas qu'au concours, les connaissances seules ne suffisent pas : il faut également savoir et être en état de les mobiliser !!!! Les révisions doivent te permettre d'arriver au concours en ayant les connaissances mais doivent également te permettre d'arriver en forme pour réussir ! Ne néglige pas une des deux parties, sinon tu risques fort de le regretter !

Après avoir perdu 75 places entre le S1 et le S2 de doublant (et donc avoir raté le concours de très très peu, et vous imaginez bien qu'en plus quand on a mal vécu son année et qu'on a l'impression d'avoir tout donné, ça fait pas plaisir), j'ai décidé de me **remettre en question** ! Du coup, en triplant j'en suis arrivée aux conclusions et plannings suivants.

II. Type de profil

Mon « profil » est donc le suivant :

- Hyperactive +++
- Sportive
- Enormément d'énergie très tôt le matin, parfois trop, je me réveille très tôt **naturellement**
- Energie qui a besoin d'être canalisée pour être efficace
- Esprit qui part dans tous les sens, stress
- Aucune efficacité le soir, impossible de se concentrer après 19h, somnolence +++ à partir de cette heure-ci alors que plus tard impossible de m'endormir

Bref, **il a fallu que je me calme !**

Si vous avez-vous aussi ce profil n'hésitez pas à vous inspirer de ce planning, sinon vous pouvez toujours le lire on sait jamais certains conseils pourront peut-être vous servir !

En tous cas sachez que si vous avez un profil de ce type, il vaut mieux **bannir le café** de vos journées ! Si vous en prenez pour tenter de vous concentrer alors privilégiez d'autres techniques (exemples à venir).

III. Révisions du S1

Au S1, j'ai donc adopté ce rythme :

- **Réveil à 4h du matin**
- **4h – 4h30** : **Petit déj** (œufs ou blanc de poulet + thé + kiwi ou orange par exemple) en musique (une musique qui met de bonne humeur !)
- **4h30 à 5h30** : Je **bossais** quelque chose de rapide et qui ne me stressait pas, par exemple des petites choses que je voulais revoir brièvement en UE2, ou relire mes **fiches d'erreurs** de QCM (cf. vidéo du TAT sur les plannings de révisions ;)).
- A **5h30-5h45** je **partais** pour la salle de sport, j'y arrivais à **6h**
- De **6h à 9h30** : **sport** (oui quasiment tous les jours donc attention à ce que tu travailles comme muscles : pense à alterner les groupes musculaires selon les journées et à toujours bien t'étirer pour ne pas te blesser !!!). A la salle, je faisais 2h de cardio pour me défouler à fond, puis 1h-1h15 de muscu et ensuite 15 min d'étirement / relaxation. Certains diront « *ah non mais avec ça je rentre chez moi et je me recouche !* » mais en ce qui me concerne, très tôt le matin j'ai vraiment un surplus d'énergie ingérable, donc ça me permettait de retrouver un état normal et efficace d'énergie et de commencer la journée du bon pied !
- **9h30-10h** : **Retour** chez moi & **Douche**, si j'avais faim je mangeais un petit fruit
- **10h-12h30** : Je faisais de l'**UE3** car c'était mon point faible et que c'est le matin que je suis le plus efficace et de meilleure humeur.
- **12h30 – 13h15** : J'arrêtais de bosser pour me **préparer à manger** et **manger**
- **13h15-13h30** : 15 minutes de **sieste** (ça me permettait d'avoir l'impression de redémarrer la journée).
- **13h30 – 15h30** : **UE1**, mes matières préférées mais qui demandent quand même d'être super frais vu que ce sont des matières à réflexion (Domi <3).

- **15h30 – 15h45** : **Pause** : Souvent à ce moment de la journée mon esprit commençait à partir dans tous les sens, du coup à la pause **je tricotais** quinze minutes (très glamour n'est-ce pas ?), ça me permettait de me reconcentrer tout en faisant autre chose ! A toi de trouver la pause efficace qui te convient selon le moment de ta journée ;).
- **15h45 – 17h30** : Sur ce créneau les matières alternaient selon les semaines : d'habitude c'était plutôt l'**UE2**. Mais la dernière semaine c'était plutôt le créneau pour les **Maths** (j'avais la chance d'avoir des facilités en maths et la malchance de détester les travailler, du coup je n'ai bossé les maths que la dernière semaine sur ce créneau-là, j'ai eu une bonne note mais je vous **déconseille fortement** de faire pareil, c'est important de ne pas négliger les maths. Ne négligez rien en fait, chaque point est important !). Si vous trouvez les Maths trop complexes et l'**UE1** trop complexe, n'enchaînez pas les deux comme dans ce programme ! C'est important d'alterner selon vos affinités avec les matières.
- **17h30 – 17h45** : **Petite pause**, souvent je faisais de la **relaxation** à ce moment-là de la journée. Ça me permettait d'être quasi aussi reposée qu'après une sieste mais sans avoir dormi, et de faire un vrai break ! En plus de ça, ça me permettait de gérer mon stress au quotidien (le sport aide également beaucoup pour ça).
- **17h45 – 19h** : Je terminais la journée sur des chapitres que j'aimais bien d'**UE2** (mais pas la même matière que celle que j'avais bossé sur le créneau juste d'avant !), pour lesquels j'avais de bons réflexes. Histoire de quand même voir ce qui m'échappait mais de finir la journée sur une note positive.
- **19h-19h45** : Je **mangeais** (pas trop lourd de préférence pour ne pas avoir trop de mal à s'endormir, mais quand même assez consistant pour ne pas avoir faim pendant la nuit → A toi de trouver ton équilibre entre soupe et chinois à volonté !).
- **19h45 – 20h** : **J'allais me coucher** et me relaxais pour m'endormir
- **20h** : Je **dormais** ;). J'arrivais à m'endormir rapidement car l'heure me convenait vraiment physiologiquement, que j'avais géré mon stress de la journée, que je finissais la journée positivement, et car je m'étais assez dépensée physiquement ! Lors des années de PACES précédentes celle-ci j'avais réellement du mal à m'endormir et ce à n'importe quelle heure car j'avais un surplus d'énergie tel qu'il en devenait même négatif puisqu'en plus je stressais et j'avais l'impression de ne pas bosser comme il le fallait !

Si on fait un **bilan** ça me faisait :

- **Sommeil** : **8h** par nuit super réparatrices (ce qui assoit les connaissances et permet d'être moins stressé(e) !) + les **15 minutes** de sieste le midi + les **15 min** pour se préparer à s'endormir le soir.
- Temps de **repas** et de préparation de repas : **2h** par jour
- **Révisions** de cours & QCM : **8h30** par jour, et pleines d'efficacité ! Tout ça sans excéder 2h30 d'affilées ! (le cerveau ne peut pas être à 100% de concentration plus de 2-3h d'affilées).
- **Douche + Transport** (j'écoutais de la musique pour garder la bonne humeur ou me relaxer !) : **1h** par jour
- **Sport** : **3h30** par jour
- **Pauses autres** que le sport, le sommeil et les repas : **30 min** (2 fois 15 min).

Avec ce planning j'ai vraiment **bien vécu mes révisions**, et je suis arrivée **en forme** au concours ! Et surtout j'ai suuuuper bien géré mon stress pendant les révisions et au moment du concours : je n'avais **aucun stress négatif** ! Que de l'**excitation** que j'arrivais à maîtriser !

Tout ça, **ce n'est pas de « la chance »** mais quelque chose qui **se travaille**, je revenais de très loin et j'ai pu le faire alors n'hésite pas à te **remettre en question** et à te **faire confiance** et si tu as du mal à trouver le **programme qui TE correspond** alors n'hésite pas à nous demander de l'aide sur le **forum** ! 😊. Ca te prendra un peu de temps de créer un super planning et réfléchir à tout ça mais c'est nécessaire et **ça te servira beaucoup**, et pas uniquement pour la PACES !

IV. Révisions du S2

Je vous écris mon planning de révisions du S2 également car il était un peu différent, et peut-être que certains pourront y trouver des idées 😊.

Aux révisions du S2 j'ai remarqué que j'avais du mal à me lever aussi tôt qu'au S1 **naturellement**, et que je m'endormais plus tard. Je me suis donc **adaptée** ! Il se peut que tu aies ce type de **variations** entre tes années de primant/doublant/(triplant pour certains), ou même entre les semestres ou au sein d'un semestre ! A toi de t'adapter comme cela te convient ;).

Par contre, j'avais toujours ce **surplus d'énergie à évacuer**, une **grosse efficacité le matin** et une **énorme inefficacité le soir**.

Le **planning** que j'ai adopté était donc le suivant :

- **7h30 : Réveil**
- **7h30 – 8h15 : Méditation** et un peu de **gainage** et d'**étirements**
- **8h15 – 8h45 : Petit dej** (très copieux) en musique (toujours ;)).
- **8h45 – 10h45 : Réviser**
- **10h45 – 11h : Pause tricot**
- **11h – 13h : Réviser**
- **13h – 13h45 : Préparer à manger & Repas**
- **13h45 – 14h : Sieste**
- **14h – 16h30 : Réviser**
- **16h30 – 16h45 : Pause relaxation**
- **16h45 – 18h45 : Réviser**
- **18h45 – 19h : Trajet pour aller au sport**
- **19h – 22h20 : Sport**
- **22h20 – 22h50 : Retour du sport & Douche**
- **22h50 – 23h20 : Préparer à manger et manger** (léger !)
- **23h20 – 23h30 : J'allais me coucher et me préparais à m'endormir (relaxation)**
- **A 23h30 je dormais !**

Ce qui fait un **bilan** de :

- **Sommeil** : **8h** bien réparatrices, + **15 min** de sieste le midi + **10 min** pour se préparer à s'endormir
- **Sport** : **3h20** + les **45 min** « gentilles » le matin
- Les temps pour **manger / se préparer à manger** : **1h45**
- **Réviser** et faire des QCM : **8h30** efficaces !
- Temps de **trajets & Douche** : **45 min**
- **Pauses autres** que le sport, sommeil et les repas : **30 min** (deux fois 15 min)

V. Conclusion :

J'espère que tu **trouveras des idées** et surtout que tu verras qu'**on a le temps de faire plein de choses** en une journée si on fait **tout efficacement** (tant dormir, que travailler, que se relaxer, que bien manger, que faire des pauses, ...).

Que ce soit pour le S1 ou le S2, je ne **prévoisais rien le dimanche** comme ça je pouvais **rattraper** les choses que je n'avais pas eu le temps de faire. Et si un jour j'étais pas du tout (mais alors pas du tout) **efficace**, je me prenais la journée et rattrapais cette journée le dimanche ! (idem si j'étais **malade** une journée). Pour les mêmes raisons, **je me laissais quelques jours avant le concours**.

C'est normal d'avoir des moments de baisse de régime, à toi de **bien les gérer** et même de les **mettre à profit** ! ;). En plus apprendre à faire ça vous servira pour plus tard !

La **veille du concours** je **relisais tout en diagonale** (c'était plus pour me rassurer qu'autre chose, si ça te fait paniquer alors ne le fais pas !), et je **relisais très attentivement mes « fiches d'erreurs »** où j'avais écrit toutes mes erreurs fréquentes ou tout ce que j'avais du mal à retenir ! **Ne néglige pas ton sommeil la semaine du concours** ! Pour ça il faut se faire confiance (encore une fois) et savoir bien se relaxer ! Mais **on n'apprend pas à se relaxer la veille du concours...** c'est quelque chose qui se travaille en amont. Quand je dis « se relaxer » ce n'est pas forcément faire du yoga ou des exercices de respiration mais ce que tu veux et qui te correspond ! Sport, yoga, dessin, musique, tricot, te promener, écrire, voir des gens...

Un dernier point, **pense à ne pas faire des QCM sur quelque chose que tu viens de relire**, ça fausse les résultats car tu seras en mémoire immédiate ;) (alors que je jour du concours ce ne sera pas la mémoire immédiate...). Mieux vaut **attendre au moins 1-3 jours** !

Sinon niveau QCM **j'alternais entre les cours et les QCM** et entre les matières (je faisais de tout dans une journée).

Pour être sûre de tout avoir dans mon planning, au début des révisions je **comptais le temps** qu'il me fallait pour réviser chaque cours de chaque chapitre de chaque matière, ainsi que pour chaque série de QCM (**en comptant le temps de se corriger !!!!**), selon ce que j'aimais, là où j'étais forte, là où j'avais des difficultés etc. et j'essayais de bien **tout caser** et tout **alterner** dans les créneaux que je m'étais faits ☺. Comme je n'ai **aucune notion du temps** je **prévoisais toujours un peu plus large** pour être sûre d'être dans les clous (mais là encore c'est à vous de vous connaître !).

Voilà, bien sûr n'hésite pas à aller voir la **vidéo du TAT Santé** sur la **chaîne YouTube du Tutorat Associatif Toulousain** où tu retrouveras **10 conseils fondamentaux à ne pas oublier quand tu fais un planning de révisions** ! ☺. Et n'hésite pas non plus à **poser tes questions** sur le **forum**, tant pour la méthodologie que pour les cours, que pour le stress, que pour les QCM, etc. **Il y a des sections pour tout sur Tutoweb** !

Bon courage !!!!!