

Le référentiel

DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE SANTÉ



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

pass
Parcours d'Accès Spécifique Santé



Par le Tutorat Santé Lorraine

Sommaire

I. PRÉSENTATION DU TUTORAT SANTÉ LORRAINE	4
A. L'association	4
B. Nos services pour les lycéens	4
C. Nos services pour les PASS/L.AS	4
II. GUIDE SUR L'ORIENTATION PASS/L.AS	6
A. Le choix des enseignements de spécialité	6
B. Les différentes voies pour accéder aux études de santé	6
➤ Le Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS)	6
➤ Les licences avec Accès Santé (L.AS)	7
C. Les modalités d'évaluation et d'accès aux filières santé	9
D. En cas de non admission dans les filières de Santé	9
E. Résumé schématique sur l'orientation PASS/L.AS	9
III. S'INSCRIRE SUR PARCOURSUP	10
A. Modalités d'inscription	10
B. Effectifs 2025/2026	11
C. Effectifs 2023/2024 en PASS/L.AS	12
D. Les différents profils d'étudiants	12
➤ Pour la PASS	12
➤ Pour la L.AS	12
➤ Les clichés sur la L.AS	13
E. Conseils pour la rédaction des lettres de motivation	13
IV. ASTUCES MÉTHODOLOGIQUES	14
A. Conseils de méthodologie pour les lycéens	14
B. Conseils de méthodologies pour les futurs PASS/L.AS	15
V. SUGGESTIONS D'AXES DE TRAVAIL	16
VI. LA TUT'PRÉPARES	18

Nous joindre



→ www.tutoweb.net



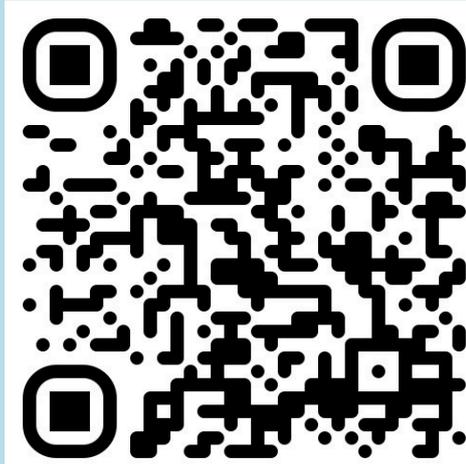
→ <https://www.facebook.com/TutoLorraine>



→ <https://www.instagram.com/tutoratsantelorraine/>



→ <https://www.youtube.com/user/tutoratsantenancy>



I. PRÉSENTATION DU TUTORAT SANTÉ LORRAINE

A. L'association

Nous sommes le **Tutorat Santé Lorraine**, une association d'accompagnement des étudiants en PASS (*Parcours Accès Spécifique Santé*) et L.AS (*Licence Accès Santé*) pour leur permettre de pouvoir accéder aux études de santé (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie et Ergothérapie) à moindre coût face à des préparations privées très onéreuses.

Nous sommes plus de 200 étudiants bénévoles, issus de toutes les filières de santé, de la 2ème à la 3ème année majoritairement. Nous préparons des entraînements, rédigeons des cours, parrainons les étudiants de première année. Preuve de notre travail de qualité, nous sommes soutenus par l'Université de Lorraine et agréments par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

Notre association est le seul organisme de préparation aux études de santé reconnu par l'Université de Lorraine. Nous proposons une partie de nos services gratuitement, ainsi qu'un "pack+" à 30€ qui permet de financer l'association.

B. Nos services pour les lycéens

- **Pré-rentree** ("Tut'Rentree") : Un stage sur le campus (au prix de 35€ en moyenne, repas inclus), vous permettant une transition en douceur entre le lycée et l'université. L'objectif est de faire un premier aperçu du programme avec une semaine composée de cours en amphithéâtre, visites du campus, photocopies de cours, colles d'entraînement et temps d'échange pour une préparation optimale.

Mais qu'est-ce qu'une colle ? Il s'agit d'une épreuve d'entraînement de 1h, sous forme de QCMs en conditions d'examen.

- **Tut'prépare** : Cours de 1h30 les dimanches matin à partir de janvier afin d'introduire les notions pour découvrir les cours des PASS/L.AS. De plus, notre serveur Discord vous permet de poser des questions à des étudiants dans les filières de santé sur l'organisation des études.
- **Présentation des études de santé dans les lycées** : le Tutorat se déplace pour présenter les parcours PASS/L.AS et promouvoir les études de santé.

C. Nos services pour les PASS/L.AS

- **Supports de cours exhaustifs dit "ronéos"** : Rédaction par les membres du Tutorat avec accord des professeurs, disponibles en ligne (sur la plateforme Arche de l'Université de Lorraine) et en impression papier (au prix coûtant)
- **Entraînements bi-hebdomadaires** : Deux colles en condition d'examen par semaine (mardi et jeudi soir) sur le campus de Brabois et Bridoux
- **Groupe de Travail (GDT)** : Cours en présentiel en petit groupe d'une à deux heures revenant sur des points ou des notions difficiles
- **Une plateforme de QCMs** en ligne et correction des annales : Pour s'entraîner en dehors des colles
- **Un parrainage** par un étudiant d'année supérieure : Soutien personnel et réponses à vos questions
- **Un serveur Discord** : avec votre promo et le Tutorat pour répondre à vos questions - très important pour échanger et s'informer !
- **Examens Blancs Généraux** : avec des QCMs rédigés par les professeurs et les membres du Tutorat

Référentiel Santé

- **Préparation aux oraux** : Oraux blancs dans des conditions similaires à l'examen, groupes de travail sur l'attitude, points d'actualité

Mais que sont les oraux ? Il s'agit de la deuxième session d'examen après les résultats favorables de la première session écrite : 50% du numerus de chaque filière est réservé aux étudiants "grand admis", la seconde moitié des places est réservée aux étudiants les mieux classés aux oraux.

- **Supports pédagogiques** : Fiches de cours, plateformes d'entraînement (Wooclap, Quizlet), vidéos pédagogiques sur youtube pour réviser
- **Permanences** : dans nos locaux sur Brabois et Bridoux : 3x/semaine pour échanger, récupérer les cours imprimés, etc...
- **Bien-être et détente** : Activités sportives, sophrologie, un compte Instagram dédié au bien-être pour vous vider l'esprit et vous détendre et des vidéos YouTube de motivation.

Pour conclure, notre objectif est de donner à tous les étudiants souhaitant rejoindre une filière de santé les moyens de réussir son année, sans conditions de revenu

II. GUIDE SUR L'ORIENTATION PASS/L.AS

Le *Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS)*, et les *Licences avec Accès Santé (L.AS)* sont les deux modalités d'accès aux études de Santé permettant d'intégrer les filières **MMOPKE : Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie et Ergothérapie**. Le PASS et les L.AS sont des années exigeantes qui demandent un travail important et régulier, l'accès en 2ème année dans les filières de santé est sélectif, résultant d'épreuves classantes et des capacités d'accueil des filières.

A. Le choix des enseignements de spécialité

Pour maximiser les conditions de réussite, un profil scientifique en lycée est préférable, avec un intérêt tout particulier pour les choix de spécialités :

- **Physique-chimie** + **Sciences de la Vie et de la Terre** + **Maths complémentaires**
- **Physique-chimie** + **Mathématiques**

Il est vivement conseillé de garder la spécialité **Physique-chimie** car de nombreuses notions sont approfondies lors de la première année d'études de santé (cf: [SUGGESTIONS D'AXES DE TRAVAIL](#)). Un lycéen avec les spécialités Mathématiques et Sciences de la Vie et de la Terre devra absolument se mettre à jour durant l'année de terminale / durant l'été sur le programme de Physique-Chimie.

Parmi les profils d'étudiants, la triade Physique-chimie / Sciences de la Vie et de la Terre / Maths complémentaires est majoritaire. Toutefois, il est important d'inciter les lycéens à garder en terminale les deux enseignements de spécialité dans lesquels ils sont les meilleurs étant donné que la sélection sur Parcoursup se fait essentiellement à partir des bulletins.

B. Les différentes voies pour accéder aux études de santé

➤ Le Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS)

Le PASS peut être vu grossièrement comme ce qui remplace son ancêtre, la PACES (première année commune aux études de santé). Elle permet donc d'accéder aux filières de santé (**MMOPKE**) :

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> Maïeutique | <input type="radio"/> Dentaire | <input type="radio"/> Kinésithérapeute |
| <input type="radio"/> Médecine | <input type="radio"/> Pharmacie | <input type="radio"/> Ergothérapeute |

L'année est organisée en **2 semestres**, aux termes desquels se déroulent deux séances de partiels classants. Le PASS s'organise autour d'une **majeure** concentré autour du domaine de la santé, ainsi que d'une **mineure**, choisie préalablement sur Parcoursup, d'un domaine autre que la santé (par exemple physique, droit, STAPS, etc...)

En 2024, les licences proposant de faire une mineure sont : **Chimie, Sciences de la Vie, Physique, Économie, Droit, STAPS, Sciences pour la Santé, Informatique**. Il faut valider la santé ET la mineure pour pouvoir prétendre avoir accès aux filières de santé ainsi que pour intégrer la L2 de la mineure dans le cas où l'étudiant n'est pas admis dans une filière

Référentiel Santé

Chaque semestre représente **300 h** de cours de santé, auxquels s'ajoutent **120 h** de mineure répartis sur l'année.

- Durant le premier semestre, toutes les unités d'enseignements étudiées feront partie du tronc commun (tous les étudiants en PASS suivent ces enseignements).
Les termes abordés seront plutôt accés sur la science générale.
- Lors du second semestre, les étudiants auront 3 nouvelles UE de tronc commun. Ils auront également à faire les choix des filières présentées lors des partiels. Il auront alors des unités d'enseignements spécifique à ces filière.

Premier Semestre	
Tronc commun :	<ul style="list-style-type: none"> - UE1 : Biologie Cellulaire Fondamentale - UE2 : Ondes, exploration et Interprétation - UE3 : Chimie, Biochimie, Biologie moléculaire - UE4 : Physiologie Fonctionnelle, Cycles et grandes fonctions - UE5 : Relation à soi, à autrui et à l'environnement
+ UE disciplinaire choisie sur Parcoursup	
+ Anglais	

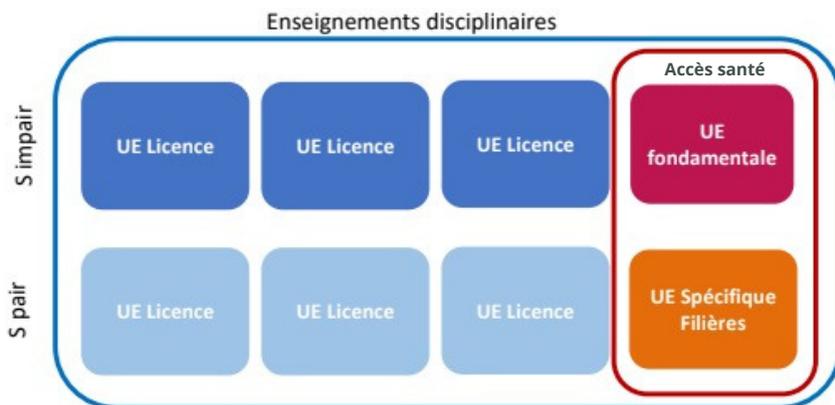
Second Semestre						
Tronc commun :	<ul style="list-style-type: none"> - UE6 : Examens Paracliniques - UE7 : Santé publique, Sciences Humaines et Sociales - UE8 : Initiation aux médicaments et autres thérapeutiques 					
+ UE disciplinaire choisie sur Parcoursup						
Spécialités :	Maïeutique	Anatomie du petit bassin (3)	Spécifique maïeutique (4)	Anatomie de la tête et du cou (1)	Biochimie-génom (1)	Biologie et santé de l'appareil manducateur (1)
	Médecine	Anatomie du petit bassin (4)	Membres, rachis, thorax et abdomen (3)	Anatomie de la tête et du cou (2)	Biochimie-génom (1)	
	Métiers de la rééducation	Anatomie du petit bassin (2)	Membres, rachis, thorax et abdomen (3)	Anatomie de la tête et du cou (2)		Spécifique métiers de la rééducation (3)
	Odontologie		Membres, rachis, thorax et abdomen (2)	Anatomie de la tête et du cou (3)	Biochimie-génom (2)	Biologie et santé de l'appareil manducateur (3)
	Pharmacie	Spécifique pharmacie (7)			Biochimie-génom (3)	

➤ Les licences avec Accès Santé (L.AS)

La L.AS est le miroir du PASS, composée d'une **majeure de licence** à laquelle est intégré la **mineure santé** dans le parcours des licences sous forme de vidéocours.

Une session d'épreuve est prévue à la fin de chaque semestre pour la licence suivi d'une deuxième session pour l'accès santé.

Référentiel Santé



À ce parcours de licence “aménagé” s’ajoutent des heures de santé à travailler individuellement. Elles diffèrent selon l’année de licence dans laquelle se trouve l’étudiant. Les matières étudiées seront différentes selon les années de licence :

Récapitulatif des matières	Licence de 1ère année Accès Santé	Licence de 2ème année Accès Santé	Licence de 3ème année Accès Santé
1er semestre	<ul style="list-style-type: none"> • UE1 : Biologie Cellulaire Fondamentale • UE4 : Physiologie Fonctionnelle, Cycles et grandes fonctions • UE3 : Chimie, Biochimie, Biologie moléculaire 	<ul style="list-style-type: none"> • UE2 : Ondes, Exploration et Interprétation • UE6 : Examen Paraclinique 	<ul style="list-style-type: none"> • UE7 : Santé Publique et Sciences Humaines et Sociales • UE8 : Initiation aux médicaments et autres thérapeutiques
2eme semestre	<ul style="list-style-type: none"> • UE Filières métiers de la santé * 	<ul style="list-style-type: none"> • UE Filières métiers de la santé * 	<ul style="list-style-type: none"> • UE Filières métiers de la santé *

* L’UE Filières métiers de la santé, répartie en 2 blocs obligatoires comporte quelques cours de chaque filière (MMOPKE) afin de pouvoir les découvrir et ce sont les suivants :

Pour les LAS 1 :

Bloc 1 :	Anatomie des membres, rachis, thorax et abdomen (MRTA) + Spécifique pharmacie + Spécifique rééducation
Bloc 2 :	Spécifique maïeutique + Biologie de l’appareil manducateur

Pour les LAS 2/3 :

Bloc 1 :	Anatomie de la tête et du cou + Spécifique pharmacie + Spécifique rééducation
Bloc 2 :	Spécifique maïeutique + Biologie de l’appareil manducateur

C. Les modalités d'évaluation et d'accès aux filières santé

Pour PASS et L.AS, l'accès aux filières de santé se présente sous forme de deux groupes d'épreuves :

- **Épreuves écrites** : elles sont constituées de QCMs, de QROC et de Qzones (zone de pointage). Elles prennent la forme de sessions d'examens sur tablette, organisées à la fin de chaque semestre.
- **Épreuves orales** : elles ne concernent que les étudiants non directement admis à l'issue des épreuves écrites, mais présentant des résultats aux écrits supérieurs à un seuil d'admissibilité défini par le jury. Une préparation spécifique à ces épreuves est organisée par le **Tutorat Santé Lorraine** au cours de l'année.

D. En cas de non admission dans les filières de Santé

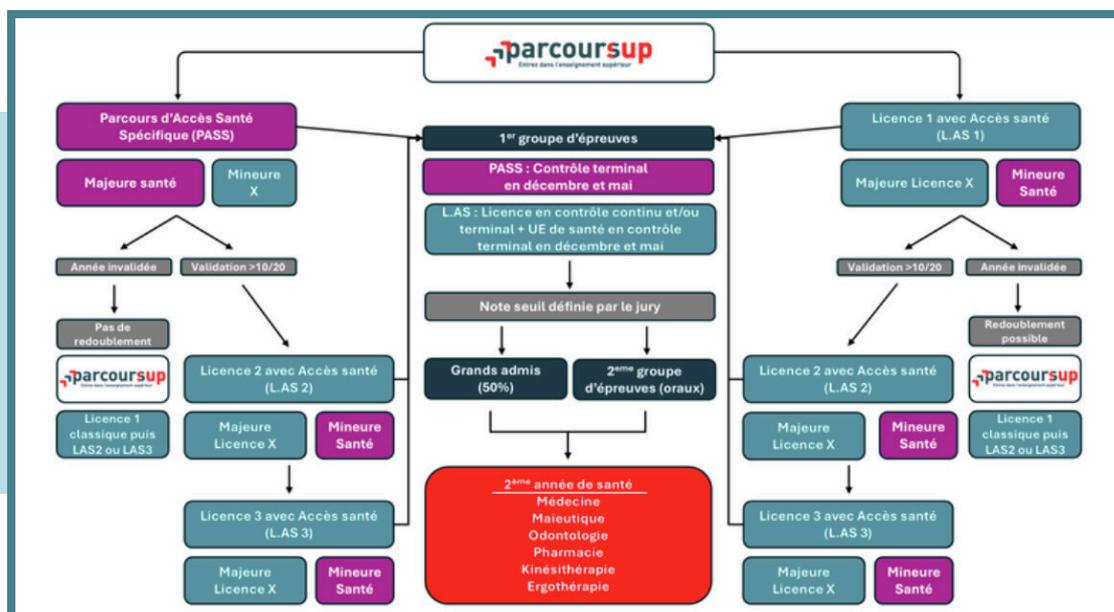
Après une année de **PASS** (cette année ne peut pas être redoublée) :

- **Si les 60 ECTS de l'année sont validés**, l'étudiant peut accéder à une 2^{ème} année de licence (après examen de dossier sur la plateforme **Ecandidat**) et candidater à nouveau pour l'accès aux études de Santé en 2^{ème} ou 3^{ème} année de licence.
- **Si les 60 ECTS ne sont pas validés**, l'étudiant doit se réorienter vers une première année d'une autre formation de l'université de Lorraine ou en dehors de l'Université de Lorraine, via **Parcoursup**.

Après une année de **L.AS** :

- **Si les 60 ECTS de la Majeure disciplinaire de la L.AS1 sont validés**, l'étudiant peut accéder à une 2^{ème} année de Licence et candidater à nouveau pour l'accès aux études de Santé en 2^{ème} ou 3^{ème} année de licence.
- **Si les 60 ECTS de l'année ne sont pas validés**, l'étudiant peut redoubler sa licence (sans Accès Santé possible lors du redoublement), ou se réorienter via **Parcoursup** sur une autre formation.

E. Résumé schématique sur l'orientation PASS/L.AS



III. S'INSCRIRE SUR PARCOURSUP

A. Modalités d'inscription

Sur Parcoursup, les lycéens peuvent s'inscrire aux deux formations PASS et LAS sur les sites de Nancy (Brabois) et Metz (Bridoux). Le choix des majeures et des mineures se fait directement lors de cette inscription (nouveauté 2024/2025).

Par exemple, les lycéens peuvent formuler comme vœux:

PUBLIC ♥

Université de Lorraine -
Département PASS - Site de
Nancy (54) (Vandoeuvre-lès-Nancy
- 54)

Licence - Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS) -
option Sciences et Techniques des Activités Physiques
et Sportives

PLACES DISPONIBLES : 110

Voir la formation

Ajouter au comparateur ?

Formations similaires +

PUBLIC ♥

Université de Lorraine - Faculté
des Sciences et Technologies - site
de Nancy (54) (Vandoeuvre-lès-
Nancy - 54)

Licence - Sciences de la vie - Accès Santé (LAS)

PLACES DISPONIBLES : 46

Voir la formation

Ajouter au comparateur ?

Formations similaires +

Pour avoir plus d'informations générales sur Parcoursup, vous pouvez vous rendre sur le site web [Parcoursup](https://www.parcoursup.fr) pour consulter les formations. Cela est accessible à tous les utilisateurs. Il est également possible de retrouver le [calendrier Parcoursup 2025](https://www.parcoursup.fr/calendrier) en ligne via l'adresse:

<https://www.parcoursup.gov.fr/calendrier>

B. Effectifs 2025/2026

Tableau représentant les effectifs 2025/2026 pour les PASS:

	Effectifs sur les sites de Nancy/ Metz confondus
Option Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)	110
Option Physique	80
Option Droit	100
Option Chimie	80
Option Informatique	100
Option Sciences pour la Santé	90
Option Economie	90
Option Sciences de la vie	100
EFFECTIF TOTAL =	750

Tableau représentant les effectifs 2025/2026 pour les L.AS1:

	Effectifs sur le site de Nancy	Effectifs sur le site de Metz
Physique-Chimie	36	36
Informatique	5	5
Sciences de la vie	46	28
Sciences pour la santé	18	X
Mathématiques et informatique appliquées aux sciences humaines et sociales (MIASHS)	20	X
Mathématiques	10	10
Option Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)	36	22
Langue, littératures et civilisations étrangères et régionales - Allemand	X	10
EFFECTIF TOTAL =	282	

C. Effectifs 2023/2024 en PASS/L.AS

Tableaux représentant les capacités d'accueil pour les différentes filières 2023-2024 ainsi que le nombre de places par cursus

Répartition des places : 50% PASS/ 50% L.AS

A titre indicatif, nombre de places et d'admis variable selon le nombre de candidats et les décisions du jury

Filière	Nombre de places
Maïeutique	49
Médecine	335
Odontologie	89
Pharmacie	123
Kinésithérapie	64
Ergothérapie	26

Cursus	Nombre de places
PASS	367
LAS 1	107
LAS 2	108
LAS 3	104

D. Les différents profils d'étudiants

➤ Pour la PASS

Le profil d'étudiant recommandé pour la PASS est un étudiant aimant travailler de manière approfondie et régulière. Dans l'idéal, il doit être capable de faire un planning et de le tenir. Une des qualités indispensables pour un bon déroulement de PASS est de connaître ses atouts mais aussi ses limites. D'un point de vue scolaire, c'est un parcours assez généralisé qui requiert des compétences à la fois en Sciences de la Vie et de la Terre, en Physique Chimie ainsi qu'en Mathématiques. Les étudiants se doivent d'être rigoureux tant dans leur travail que dans leur bien-être pour ne pas se laisser dépasser par l'intensité de la première année.

À savoir qu'en PASS, les élèves se retrouvent confrontés au monde de l'amphithéâtre avec très peu de contact et de soutien des professeurs. La liberté en découlant permet à certains de s'épanouir et d'appréhender avec sérénité la vie à la faculté, quand d'autres se retrouvent perdus par l'absence de cadre.

➤ Pour la L.AS

A contrario de la PASS, la L.AS est centrée autour d'une licence, c'est donc un parcours beaucoup plus spécifique. Pour certains, il offre l'opportunité d'aborder la première année bien plus sereinement qu'une PASS. Pour quelles raisons ? Car 70% de la note finale correspond à un parcours spécialisé dans une licence qu'ils ont choisi au préalable sur parcoursup. Par exemple, un élève se distinguant en Physique Chimie pourra ainsi mettre à profit ses compétences acquises au lycée, pour exceller dans sa licence.

Vis à vis de la partie santé, celui-ci doit savoir être autonome. En effet, les cours sont majoritairement dispensés en distanciel grâce aux vidéos des cours de PASS retransmis par la faculté de médecine. Le cadre est bien plus ancré dans ce parcours car il s'agit de plus petites promotions de différentes facultés, avec des professeurs davantage proches de leurs élèves.

➤ Les clichés sur la L.AS

Malgré sa création en 2020, la voie de la L.AS est toujours victime de nombreux clichés. En effet, les lycéens désireux de rejoindre la filière de la santé présentent, pour la plupart, un attrait plus important pour la PASS. Des questionnements et des interrogations persistent toujours à l'égard de cette voie, la rendant ainsi méconnue ou mal connue de la plupart des étudiants.

“Les étudiants provenant de L.AS ont un niveau moins bon que les étudiants provenant de PASS en deuxième année.”

FAUX : toutes les promos en 2ème année (médecine, odontologie, ...) sont constituées de 50% de PASS et de 50% de L.AS. Les professeurs s'adaptent aux profils des étudiants en reprenant les notions importantes depuis le début. Les étudiants provenant de L.AS ne rencontrent donc pas de difficultés particulières. De plus, une “summer school” est organisée en été par le Tutorat des années supérieures (Tutorat de la Carabie Nancéienne)

“Il est impossible de faire une licence en même temps que des cours de santé.”

FAUX : les étudiants de L.AS ont des emplois du temps aménagés pour leur permettre de suivre un cursus comprenant à la fois des cours de licence mais également des cours de santé (cf: [Les licences avec Accès Santé \(L.AS\)](#)).

“La L.AS est la voie de la 2ème chance.”

FAUX : Bien que la L.AS permette de retenter sa chance après un échec en PASS, elle reste une voie à part entière accessible en 1ère tentative (cf: [Les licences avec Accès Santé \(L.AS\)](#)).

“Le quota du 50/50 n'est pas réellement respecté par la faculté.”

FAUX : Ceci était vrai au début de la réforme, lorsque la L.AS n'était pas encore bien ancrée dans les études de santé. Cependant, cette distribution est dorénavant appliquée.(cf: [Effectifs 2023/2024 en PASS/L.AS](#)).

E. Conseils pour la rédaction des lettres de motivation

La lettre de motivation n'est pas à négliger, néanmoins, ce n'est pas l'élément le plus déterminant pour la sélection en PASS ou en L.AS. La sélection se fait primordialement par les notes. Rester simple, soigner la forme sans en faire trop, et faire attention à son orthographe, semblent être les meilleurs points à respecter.

IV. ASTUCES MÉTHODOLOGIQUES

A. Conseils de méthodologie pour les lycéens

Pour les lycéens, il est important qu'ils acquièrent une habitude de travail tout d'abord pour le BAC. Cette méthode de travail leur servira dans leurs études futures surtout en PASS/L.AS. Il est donc primordial de leur transmettre certains conseils et méthodes de travail.

Apprendre à travailler régulièrement de manière constante car la première année n'est pas un "sprint" mais plutôt un "marathon" ! Ils auront un examen au bout de quatre mois de cours en PASS/L.AS, il est donc important de réviser fréquemment et ne pas oublier de faire des pauses !

Trouver la meilleure manière de réviser, également en rapport avec leur type de mémoire:

- Trouver la meilleure partie de la journée où ils sont le plus efficaces.
- Pour **une mémoire auditive**, ils peuvent réciter leurs cours à voix haute, expliquer le cours à une personne "invisible", et surtout, écouter le cours !
- Pour **une mémoire visuelle**, ils peuvent faire des fiches, des schémas, des tableaux et lire plusieurs fois leurs cours.
- Pour **une mémoire kinesthésique**, ils peuvent écouter de la musique en révisant ou encore récapituler votre cours en écrivant.
- Peu importe le type de mémoire que vous avez, il est important de **s'entraîner sur les notions acquises** (surtout en mathématiques et en physique-chimie) surtout pour le BAC!

⚠ **ATTENTION** ⚠ *Il ne faut pas forcément se restreindre à un seul type de mémoire ! Certaines personnes ont plusieurs types de mémoire. De plus, enregistrer une information via différents types de mémoire permet souvent de mieux la retenir.*

Pour introduire la séance de méthodologie il existe des sites pour trouver son type de mémoire : <https://vark-learn.com/le-questionnaire-vark/> (test de la science de l'éducation- validé)

Il est aussi important de leur préciser qu'ils doivent "**s'économiser**" pendant leur année de terminale. Parce que la première année ne sera pas de tout repos... 😊

B. Conseils de méthodologies pour les futurs PASS/L.AS

Méthode de bien-être:

- **Bien manger équilibré et manger ce qui leur plaît sans se priver!**
- **Bien dormir. C'est grâce au sommeil qu'ils vont retenir leur cours!**
- **Avoir une activité** (sportive, hobbies...) pour se vider la tête et garder la motivation. Ils reviendront plus efficaces pour travailler !
- **Voir leurs proches** (amis, famille, petit(e)-ami(e)) qui vont les soutenir et leur redonner de la force 🤝
- **S'éloigner des personnes négatives.** Il faut qu'ils se priorisent et s'écoutent. C'est leur année, c'est leur avenir qui se joue !
- **Trouver l'endroit où ils sont le plus efficace** pour travailler (chez eux, dehors, à la bibliothèque, etc...)

⚠ *Il ne faut surtout pas qu'ils privilégient leurs révisions à leurs besoins fondamentaux* ⚠

Méthode de travail:

En première année, il est conseillé d'avoir une certaine organisation dans sa méthode de travail.

Chaque personne est unique, donc sa méthode sera unique également pour elle. Il ne faut pas choisir une méthode qui ne leur convient pas à long terme et également une méthode qui ne vient pas d'eux.

Se comparer à ses collègues PASS/LAS ne sert à rien car ils vont paniquer à l'idée de ne pas avoir " la bonne méthode ". Mais il n'existe pas de " bonne méthode " ! La méthode qu'ils trouveront sera la meilleure pour eux. Et ils pourront la changer si vraiment elle ne leur convient pas.

Voici des exemples de méthodologie de travail :

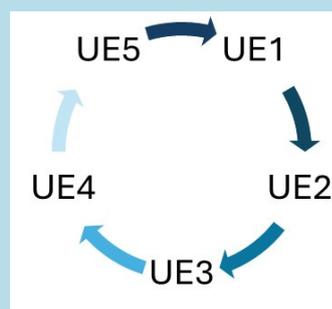
La "méthode des tours" :

Elle consiste à réviser les cours dans l'ordre des matières. Quand ils auront fini leur "tour", c'est-à-dire toutes leurs matières une première fois, ils enchaînent une deuxième fois de la même manière, une troisième fois, etc...

Quand il y a un nouveau cours, il faut le mettre au début d'une matière et le lire de la même manière que les autres par la suite.

L'astuce matérielle pour bien appliquer cette méthode c'est de ranger ses cours dans des classeurs (si on imprime les cours en papier). Ainsi il est très facile de sortir, remettre et réorganiser ses cours dans l'ordre qu'on le souhaite.

Un avantage majeur de cette méthode est qu'elle ne nécessite pas vraiment d'organisation stricte. Il suffit de suivre l'ordre imposé par les matières.



La "méthode des fiches" :

Cette méthode commence par une prise de note du cours en amphithéâtre. Puis l'après-midi, on reprend la prise de note et on la peaufine ; on y ajoute des schémas, des tableaux, on met en valeur les éléments clés... À la fin de la journée, on imprime l'ensemble des fiches du jour (une fiche par heure de cours). Le week-end, on relit les fiches en les surlignant pour mettre en exergue les points à bien retenir. Puis, au fur et à mesure que les cours s'accumulent, on les revoit à la manière de la méthode des tours.

Vous pouvez annoter les cours avec des couleurs (ex: points vert - jaune - rouge) qui vous permettront de savoir où vous en êtes dans l'apprentissage et dans la mémorisation de vos cours.

La différence entre ces 2 méthodes est qu'au sein de la méthode des fiches, on rédige soi-même son support de révision, il est donc totalement adapté à nous.

Il existe des **annales des années précédentes** et des **QCMS d'entraînement** sur le site du **Tutorat Santé Lorraine** qui leur permettront de s'entraîner et d'approfondir leur cours. En faisant plein de QCMS et d'annales, ils apprendront le cours d'une autre manière, de la manière dont les professeurs le veulent et ils apprendront également les QCMS en eux-mêmes.

Les étudiants doivent aussi savoir s'ils préfèrent travailler ou non avec des gens, savoir si cela les déconcentre ou au contraire les motive.

Il ne faut pas oublier que le **Tutorat Santé Lorraine** sera derrière eux pour les soutenir et répondre à leurs questions. Notre association se compose d'anciens étudiants de première année, nous sommes donc **les personnes qui connaissent le mieux ce que vos élèves vont vivre**. De ce fait, ils pourront avoir des tuteurs à leurs dispositions pour se confier et recevoir des témoignages de leurs vécus. De plus, essayer de leur apprendre à avoir une certaine confiance en eux, c'est ce qui leur permettra de réussir dans les études de santé, quelque soit la spécialité choisie et également dans leur vie en général.

V. SUGGESTIONS D'AXES DE TRAVAIL

Partie à destination des enseignants.

Voici la liste des notions que nous trouvons important à travailler ou à revoir au lycée pour se préparer au mieux à la première année (PASS ou L.AS)

● En chimie:

Thermodynamique	Les types de système (ouvert, fermé, isolé)
	Modifier l'énergie d'un système isolé : transfert d'énergie sous forme de travail (w) ou chaleur (q)
	Calculer l'énergie interne U
	Les 3 grands principes de thermodynamique : 1. Energie interne d'un système isolé = constante : calculer l'enthalpie H (enthalpie standard de réaction, enthalpie, combinaison d'enthalpie et loi de Hess, enthalpie standard de formation) 2. Entropie d'un système isolé augmente au cours de toute transformation spontanée : entropie S et désordre ΔS 3. Entropie de tous les cristaux parfaits tendent vers 0 lorsque la température absolue tend vers 0 K
Caractéristiques des états de la matière	Caractéristiques corps pur, corps simple, corps composé, mélange
	Bonus : retenir les colonnes des : alcalins, alcalino-terreux, chalcogènes, halogènes, gaz rares
	Les propriétés colligatives de la matière
Acide, base et pH	Définitions d'un acide, base selon Bronsted
	Calcul pH, Ka, pKa et Ke pour acide faible, acide fort, base faible, base forte
	Les polyacides et les polybases, les amphotères
	Diagramme de prédominance
	Formes ionisées ou moléculaires

Oxydo - réduction	Calcul du nombre d'oxydation de molécules
	Savoir équilibrer une réaction d'oxydo-réduction complexe
	Les piles en électrochimie : principe de fonctionnement (savoir placer la cathode et l'anode), différence de potentiel, électrolyse, lien avec la thermodynamique, relation de Nernst
Chimie organique	Groupement fonctionnels
	Nomenclature
	Stéréochimie (carbone asymétrique, R/S, énantiomères)

● En biochimie :

Glucides, Lipides, Protéines	Connaître les différences entre ces 3 points, leurs localisations, leurs rôles
	Bonus : leur structure biochimique à l'échelle moléculaire
	Pathologie liée (exemple : dyslipidémie)
Acides Aminés	Savoir de quoi il s'agit et comment les synthétiser
	Bonus : Savoir leurs noms et de quelle famille ils sont (aromatiques, alcools, amides...)

● En physique:

Radioactivité	Comprendre les équations différentielles qui y sont liées
	Faire un point sur le temps de demi-vie, comment le calculer, quelle est son utilité, ...

● En sciences de la vie:

Rappel génétiques	Transcription, Traduction, Mitose, Méiose
Tissu musculaire	Constitution du tissu, sarcomère, les différentes stries, réflexe myotatique

● En mathématiques:

Calcul mental	En première année, la calculatrice n'est pas autorisée. Il est donc primordial de pouvoir s'entraîner à effectuer des calculs de tête,
---------------	--

	de simplifier ces derniers, afin de pouvoir gagner en temps et en efficacité
Fonctions	Etre bien au clair sur les cosinus et les sinus / Trigonométrie
	Les dérivées composées
	Exponentielles et fonction logarithme népérien
	Savoir simplifier de tête des calculs avec des logarithmes

VI. LA TUT'PREPARES

Le **Tut'Prépare** est un programme de découverte du PASS et de la L.AS. Il est à **destination des lycéens** et de toute personne souhaitant rejoindre une première année de santé à Nancy ou à Metz ! Ce programme 100% gratuit créé par le **Tutorat Santé Lorraine** vise à faire découvrir les différents enseignements qui seront proposés au cours de la première année !

Le **Tut'Prépare** prend la forme de cours en ligne étalés de janvier à mai. Ces cours ont lieu les dimanches (10h00-11h30) et abordent les sujets suivants :

- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| 1. La cellule | 7. Anatomie | 13. Santé publique |
| 2. Fécondation | 8. Cours d'anatomie en amphithéâtre (Pr. Perez) | 14. Mitose, méiose, apoptose, nécrose |
| 3. Ondes & Radioactivité | 9. Contraception | 15. Cours d'anatomie en amphithéâtre (Pr. Braun) |
| 4. Embryologie | 10. ADN | 16. Méthodologie de calculs |
| 5. Système cardiovasculaire | 11. Biostatistiques | 17. Système respiratoire |
| 6. Relation en santé | 12. Microbiologie | 18. Relation en Santé |

Ces cours seront en distanciel directement accessibles depuis la plateforme Discord ! En plus de ces cours proposés en direct par notre équipe, nous proposons un récapitulatif du cours sous forme de fiche exhaustive et mettons à disposition nos supports de cours (diaporama, QCM etc...) sur notre site internet tutoweb.net (un compte lycéen gratuit est nécessaire).

Tut'Prépare c'est également un serveur Discord auquel les lycéens ont accès pour pouvoir poser toutes les questions qu'ils souhaitent : que ce soit sur le PASS, la L.AS, les filières, les métiers, la vie étudiante... Nous proposerons de même des présentations des différentes filières afin que les lycéens puissent déjà se projeter et interagir avec des étudiants suivant le parcours de leur rêve ! De plus, nous organisons à la fin de l'année une demi-journée d'insertion à la faculté où les lycéens pourront venir pour nous rencontrer, visiter le campus mais également faire des QCMs avec nous ! Plusieurs **Foires Aux Questions** interactives sont également au programme, notamment une **FAQ spéciale pour les parents** !

Où s'inscrire ? Pas besoin d'inscription ! Il suffit juste au lycéen de rejoindre notre **serveur Discord dédié**, qui sera transmis aux lycéens via le compte Instagram du pôle orientation :

https://www.instagram.com/orientation_tsl?igsh=MTY0OWh4d2FhZG85Yw%3D%3D&utm_source=qr

C'est ici que nous effectuons les cours, qu'ils peuvent librement discuter avec des étudiants d'années supérieures dans toutes filières de santé ! Des annonces régulières sont de plus réalisées pour rappeler les dates importantes (Parcoursup, cours etc...).

Un grand merci à *Claire Lafaille, Clément Borucki, Francesco Sampino, Julie Alleaume, Justin Munier, Kilyan Nigaud, Loane Carouille, Lola Thouvenin, Lou Marchand, Lucie Lester, Lucile Boiffin, Marie Brachet, Marylou Guerin, Myriam Haskour, Thomas Spengler, Valentin De Sousa et Zoé Fleurot* pour leur investissement dans la rédaction de ce référentiel.