

La prise de note en PACES

En PACES, la plupart des profs ne dictent pas. **Il faut donc aller vite** dans sa prise de note tout en restant clair et compréhensible par soi-même (pour les autres ce n'est pas grave). Jusqu'à présent on ne cessait de vous répéter : « la prise de notes doit être intelligente, ne mettre que l'essentiel ». En P1, c'est différent. La technique consistant à noter une sorte de résumé de ce que dit le prof **est à bannir totalement**, car nombreuses sont les questions posées au concours qui portent sur des points de détails, si vous ne les notez pas vous ne pourrez pas les apprendre et vous risquez de le payer cher au concours.

Pour cela:

- **Assistez à tous les cours**, même si vous disposez du polycopié (le prof donne toujours des détails supplémentaires).

Mais il existe des cours ou le prof ne fait qu'une "simple lecture" de ses polys. N'y allez pas et profitez-en pour apprendre ce cours. Vous gagnerez ainsi du temps que vous pourrez réinvestir dans une série d'exos de physique, par exemple.

- **Notez tout**, même ce qui paraît être un détail insignifiant, car ce détail peut très bien tomber au concours.
- Si votre prof est incompréhensible ou vraiment trop rapide, ne vous découragez pas, **notez-en le plus possible** et essayez plus tard de reprendre le cours et de comprendre ce qu'il a voulu dire : utilisation d'un dictaphone ou du cours d'un autre étudiant (de confiance si possible).

Certains d'entre vous avaient peut-être dans l'idée de réécrire leurs cours au propre chez eux ou de les taper à l'ordinateur. Ce n'est pas une bonne idée car ça ne sert pas à grand chose : vous perdez beaucoup plus de temps que vous ne retenez d'éléments.

Pour faire la différence avec les autres, il faut être plus rapide et plus efficace ! Le fait de mettre au propre votre cours ou de le recopier entièrement est une perte de temps.

Tout de suite après votre cours, apprenez-le, n'attendez surtout pas le week-end pour commencer à apprendre votre cours

« Doit-on utiliser un dictaphone ? »

L'utilisation d'un dictaphone se fait parfois quand le prof va trop vite et que vous n'avez pas le temps de tout noter.

Laissez un blanc et notez la minute affichée sur votre dictaphone, pour retrouver le paragraphe plus facilement et ainsi éviter de tout réécouter (et de perdre bêtement du temps).

!! L'utilisation du dictaphone n'est utile que dans ce cas précis !

Surtout, évitez de croire ceux qui vous assurent que c'est une très bonne méthode pour apprendre vos cours.

Réécouter vos cours **vous fera perdre un temps fou** plus qu'autre chose.

Pour aller vite dans votre prise de notes, utilisez des abréviations !

Voici un début de liste que vous pourrez compléter avec vos propres abréviations :

- **A mettre un peu plus haut que le mot :**

- ion : ° (ex : motivat°)
- ent : t (ex : réchauffe)
- aire : R :
- emme : m
- elle : L

- **Symboles**

- [] : concentrer, []° concentration
- ≠ : différent
- ≤ ≥ < >
- ∞ : infini
- ⇒ : entraîne
- ∀ : quelque soit
- ∈ : appartient
- ∉ : n'appartient pas
- % : rapport
- ∅ : ensemble vide, diamètre
- W : travail
- Symboles homme et femme
- **Lettres barrées**

- C barré verticalement : Tissu Cartilagineux
- M barré verticalement : Tissu Musculaire
- O barré verticalement : Tissu Osseux
- F barré verticalement : Tissu Fibreux
- K barré horizontalement : Cancer
- c barré en diagonale : cellule
- n barré en diagonale : neurone
- Ac barré en diagonale : Adipocyte
- Hc barré en diagonale : Hépatocyte
- Ec barré en diagonale : Entérocyte
- P barré en diagonale : Protéines
- L barré en diagonale : Lipides
- G barré en diagonale : Glucides
- m barré en diagonale : Molécule
- b barré en diagonale : Bactérie
- v barré en diagonale : Virus
- E barré en diagonale : Enzyme
- K barré en diagonale : Chromosome

- NT barré en diagonale : Neurotransmetteurs
- AD barré en diagonale : Adrénaline
- NORAD barré en diagonale : Noradrénaline
- DOP avec O barré en diagonale : Dopamine
- AC barré en diagonale : Acétylcholine
- ALD barré en diagonale : Aldostérone
- AVP barré en diagonale : Vasopressine
- AT barré en diagonale : Angiotensine
- COR avec O barré en diagonale : Corticoïde
- **Code lettre**

A :

- aa : Acide aminé
- AdG : Appareil de Golgi

- AdH : Anse de Henlé
- TCP/D : Tube contourné Proximal/Distal (du rein)
- A° : Absorption
- ac : Avec
- act : Activité
- abs : Absence
- a : Artère
- ale : Artériole

C :

- csq : Conséquence
- cte : Constante
- càd : C'est à dire
- ccl : Conclusion
- cplx : Complexe

D :

- dpd : Dépend
- dc : Donc
- dte : Droite
- def : Définition
- ds : Dans

E :

- E : Energie
- ex : Exemple
- exp : Expérience
- eval° : Evaluation
- ext : Externe, extérieur
- evt : Evénement

F :

- fq : Fréquence

G :

- GB : Globule blanc

- GR : Globule rouge
- GLC : Glucose

M :

- MDT : Médicament
- MEC : Matrice extra cellulaire
- MLD : Maladie
- MDX : Médicaux

N :

- nvx : Nouveaux

P :

- pb : Probleme
- PN : Polynucléaires

Q :

- qqch : Quelque chose
- qqn : Quelqu'un

R :

- rq, rmq : Remarque

S :

- sd : Syndrome
- ssi : Si et seulement si
- ss : Sous ou sans

T :

- tt : Tout
- TTT : Traitement
- TCD/TCP : Tube contourné distal/proximal

V :

- V avec un petit rond dessus : Vésicule
- Vx : Vaisseau
- V : Veine

- vs : Contre
- VD : Vasodilatation
- VC : Vasoconstriction
- VD : Ventricule droit
- VG : Ventricule gauche
- W : Travail