

## **PACES : Planifiez comme un pro et le Tableau de Bord**

---

En PACES, on est confronté à une montagne de cours à apprendre. En plus à la fac, contrairement au lycée, il n'y a personne pour vous pousser et vous dire quoi travailler ! On est livré à nous même dans un océan d'informations et de connaissances à retenir !

« Qu'est ce que je dois retenir dans tout ça ? »

« Comment dois-je l'apprendre ? »

« Par où commencer ? »

En terminal un grand professeur m'avait dit que la P1 « ce n'était qu'une question d'organisation »... 1 an après, et ce dès ma première semaine de cours en PACES, j'ai compris à quel point il avait raison et à quel point mon organisation serait une des clés de ma réussite !

J'ai découvert qu'une bonne organisation passait par 3 étapes :

1. ***DEFINIR UN OBJECTIF***
2. ***DETERMINER LES ETAPES POUR ACCOMPLIR CET OBJECTIF DANS LE TEMPS IMPARTI***
3. ***EXECUTER LA TACHE.***

Mon organisation avait pour objectif de régler et automatiser tout **ce qui doit être fait**. Je ne devais plus me demander ce que je devais travailler dans l'après-midi, demain ou encore dans 2 semaines.

C'est mon agenda qui s'en chargeait. Moi, c'était l'action.

Au bout de 2-3 semaines, mon organisation s'organisait autour d'un schéma très simple :

### **PLANIFIER – EXÉCUTER – RÉPÉTER**

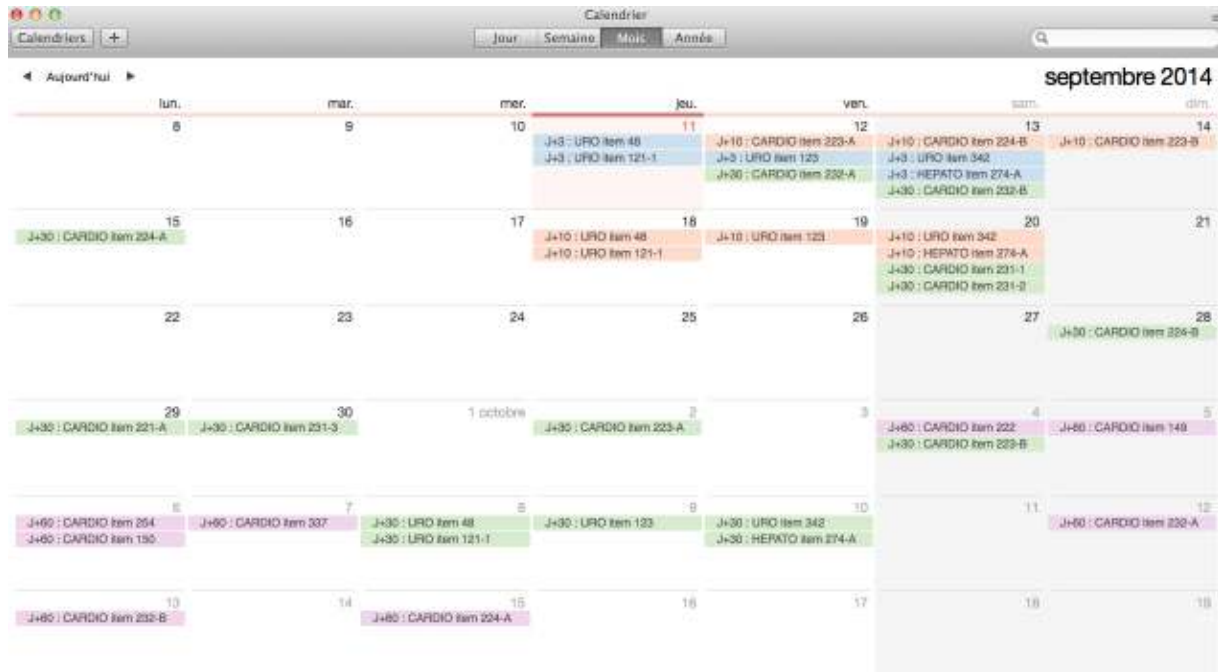
Cette bonne organisation rendait mon travail indolore car s'inscrivait dans une logique et une routine.

*ATTENTION* : l'organisation n'a rien à voir avec l'action. Elle a pour objectif de régler et automatiser tout **ce qui doit être fait**.

Après chaque cours, à j+0, je commençais par une "première lecture". Pendant cette première lecture qui dure 2-3h selon le cours (JAMAIS PLUS DE 3H), j'essayais de comprendre et de retenir au maximum.

Tout de suite après avoir fini ce J+0, je notais dans mon agenda à J+3, J+10, J+30, J+60 (Cf le "[Space-Learning](#)"), que je devais réciter et revoir ce cours.

Après quelque semaines, mon agenda ressemblait à celui-là (mon agenda actuel en 4<sup>ème</sup> année 😊) !



Chaque jour, je ne me demandais plus ce que je devais apprendre car tout était déjà planifié dans mon agenda ! Moi, mon objectif était d'exécuter ces tâches et de les supprimer de mon agenda !

Bien sûr, comme tout bon agenda, il est flexible et adaptable selon la quantité de travail à faire dans la journée ! C'est-à-dire que si j'ai un jour où je me retrouve avec 6 répétitions à faire, je m'arrange et j'étale sur 2-3 jours. (Au lieu de revoir ce cours le 13 septembre, je le déplace au 14 septembre où j'ai moins de travail).

## **PACES : Le tableau de bord !**

Le tableau de bord est un outil qui m'a beaucoup aidé pour bien m'organiser en PACES.

Ce tableau est pour tous ceux qui veulent savoir où ils en sont dans l'apprentissage de leurs cours.

Il est étroitement associé à l'agenda, car il permet de savoir ce que vous allez faire à quelle date et à quel moment.

Cependant, contrairement à l'agenda qui vous dit quoi faire tel jour et dans le futur, ce tableau de bord vous permet **d'avoir une vue d'ensemble** sur tout le semestre. Concrètement, de savoir où vous en êtes !

Il vous montre, étape par étape, le chemin qu'il vous reste à arpenter jusqu'aux concours **pour arriver fin prêt**.

Mais ce qui est encore plus génial avec ce tableau, c'est qu'il vous permet **de vous voir progresser** ! Et ça c'est hyper important pour le moral. 😊

Voici un exemple de tableau de bord (c'est celui que j'utilise actuellement en 4ème année !) :

ITEMS ECN										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2	Numero item	ANCRAGE j+0	APPRENTISSAGE j+3	APPRENTISSAGE j+10	MAINTIEN j+30	MAINTIEN j+60	révision partiels	RAPPEL + 180		
3		Date : 04/08/2014	07/08/2014	14/08/2014	04/09/2014	04/10/2014				
4	222	Semaine N°: 1	Semaine N°: 1	Semaine N°: 2	Semaine N°: 5					
5		Temps : 180 min	130 min	130 min	130 min					
6		Note : 0/213	52/213	120/213	153/213					
7		0%	24,4%	56,3%	71,8%					
8		Date : 05/08/2014	08/08/2014	15/08/2014	05/09/2014	05/10/2014				
9	149	Semaine N°: 1	Semaine N°: 1	Semaine N°: 2	Semaine N°: 5					
10		Temps : 180 min	130 min	130 min	130 min					
11		Note : 0/239	50/239	144/239	189/239					
12		0%	20,9%	60,2%	79,1%					
13		Date : 06/08/2014	09/08/2014	16/08/2014	06/09/2014	06/10/2014				
14	150	Semaine N°: 1	Semaine N°: 2	Semaine N°: 2	Semaine N°: 6					
15		Temps : 130 min	75 min	75 min	80 min					
16		Note : 0/173	33/173	67/173	132/173					
17		0%	19%	38,7%	76%					
18		Date : 15/08/2014	18/08/2014	25/08/2014	15/09/2014	15/10/2014				
19	224-A	Semaine N°: 2	Semaine N°: 3	Semaine N°: 4						
20		Temps : 200 min	160 min	150 min						
21		Note : 0/245	79/245	140/245						
22		0%	32,2%	57,1%						
23		Date : 06/08/2014	09/08/2014	16/08/2014	06/09/2014	06/10/2014				
24	254	Semaine N°: 1	Semaine N°: 2	Semaine N°: 3	Semaine N°: 6					
25		Temps : 60 min	35 min	40 min	40 min					
26		Note : 0/76	19/76	50/76	56/76					
27		0%	25%	65,8%	74,50%					
28		Date : 07/08/2014	10/08/2014	17/08/2014	07/09/2014	07/10/2014				
29	337	Semaine N°: 1	Semaine N°: 2	Semaine N°: 3	Semaine N°: 6					
30		Temps : 120 min	90 min	90 min	90 min					

– Notez dans la première colonne les différents cours (ici, ce sont de numéros de couleur : rouge pour la cardio, rose pour la gynéco...).

– Dans la 2ème : c'est votre premier tour J+0 :

- Mettez la date du jour.

- Le temps que vous avez mis pour apprendre le cours.
  - Et si vous avez envie, vous pouvez vous auto-noter pour voir votre progression tout au long du semestre.
- Une fois le premier apprentissage du cours, notez dans les autres colonnes les dates des prochains rappels de cours à J+3, J+10, J+30, J+60, selon la méthode du space-learning pour optimiser votre mémorisation.