



## **PROGRAMME SEMAINE DE REVISION MASTER PREPA**

**Le début des révisions du premier quadrimestre 2019 débute le VENDREDI 29  
Novembre jusqu'au LUNDI 9 décembre**

Avant d'entamer les révisions du 29 novembre tous les cours que vous ne maîtrisez pas doivent être vus autant de fois que possible pour débiter les révisions sereinement. Chacun en fonction de ses difficultés mais **l'enzymologie**, **l'électrophysiologie**, **la thermodynamique**, **ADN et génome**, **les tissus musculaires et nerveux**, **dosimétrie et rayonnements**, **3 derniers cours d'embryologie**, **Chapitre 11 Biologie cellulaire**, **lipides, glucides et bioénergétiques** devront être vu très spécifiquement avec la plus grande attention

**N'hésitez pas à contacter DAN, CHELLY, ILYES ET TRISTAN pour tous conseils méthodologiques pour appréhender au mieux vos révisions**

**Un exemple de journée de travail classique:**

- **8h- 12h30** le matin avec une pause d' $\frac{1}{4}$  d'heure au milieu : adaptez l'heure de début et l'heure de fin en fonction de vos préférences.
- **13h30-20h15** l'après-midi, avec une pause 30 min pour le goûter
- **21h- 23h** le soir après manger (**QCM en priorité**)

Il n'y a bien entendu pas qu'une seule manière de faire son planning de révisions :

- Certains préfèrent travailler par matière (1-2 jours = 1 matière) : c'est plus facile de faire de cette manière pour ne pas se perdre, mais les révisions seront relativement monotone
- D'autres préfèrent essayer d'arranger leur planning de sorte que ce dernier soit relativement varié chaque journée (c'est le modèle qui sera présenté dans ce guide puisqu'il est plus compliqué/long à faire).

**Vous devez impérativement faire au moins 30 min par jour de QCM grâce aux QCM dirigés, MASTER coaching, Ecuries, QCM supplémentaires et ANNALES !**

**Le concours blanc MASTER PREPA est programmé au**

**Révisions générales BIOLOGIE  
CELLULAIRE A 12H30**

1. MARDI 26 NOVEMBRE 2019
2. VENDREDI 29 NOVEMBRE 2019

**1. MERCREDI 27 novembre 2019**

**UE1 (1h)**

**UE3 (45min)**

**2. JEUDI 28 novembre 2019**

**UE2 (1h)**

**UE4 (30min)**



## QUELQUES CONSEILS ++

### **Avoir une bonne hygiène de vie**

Maintenir une bonne hygiène de vie, c'est vraiment la base de révisions réussies c'est pourquoi nous préconisons de retourner vivre chez ses parents pendant quelques semaines. Il est indispensable de manger sainement et éviter le plus possible tout ce qui *fast-food* et repas prit sur le pouce. Au moment des repas, il est indispensable de faire une pause, de prendre son temps. Il faut aussi avoir au moins une fois par jour une activité physique de minimum 15 minutes). Par ailleurs, **il faut éviter de réviser sur son temps de sommeil**. Mieux vaut se coucher tôt, à 23 h maximum, et en contrepartie, se réveiller plus tôt.

### **Faire et refaire les annales et QCM d'ECURIE**

Réviser à partir des annales de sa fac est un point crucial car cela constitue la base des révisions. Il faut les connaître à la limite du par cœur car elles permettent de savoir à quoi s'attendre le jour du partiel et il n'est pas rare de retrouver le même QCM d'une année sur l'autre. Le meilleur moment pour travailler sur les annales? La soirée, après le repas.

### **Travailler les grosses matières le matin**

Il vaut mieux travailler les matières lourdes et compliquées le matin. Il est scientifiquement prouvé que le cerveau est plus alerte. C'est pour cela qu'il est préconisé de se coucher tôt pour pouvoir se réveiller tôt.

### **Ne pas délaissier les matières à faible coefficient**

Tous les ans, de nombreux étudiants font l'erreur de délaissier les petites matières à faible coefficient et se focaliser sur les grosses matières.

Or la différence se fera sur ces matières à faibles coefficients pour lesquelles il est plus facile d'obtenir des notes élevées. Ce sont elles qui donneront des points d'avance.

Certes, elles ne doivent pas être votre priorité absolue, mais **les laisser de côté vous coutera des centaines de places lors du classement**



<b>VENDREDI 29 novembre</b> <b>JOUR 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
<b>8h-10h</b> <b>COURS UE2</b>	<b>8h-10h</b> UE3 : électrophysio ×3	<b>8h-10h</b> UE1 thermo dynamique ×2	<b>8h-10h</b> UE4 : caractéristiques des données + probabilités + indépendance + Bayes, variables	<b>8h-10h</b> UE1 glucides ×3	<b>8h-10h</b> UE2 : 3 <sup>ème</sup> + 4 <sup>ème</sup> semaine	<b>8h-10h</b> UE1 bioénergétique × 3
<b>10h15-12h15</b> <b>COURS UE1</b>	<b>10h15-12h15</b> UE3 liquide gaz + potentiel chimique Changement d'état	<b>10h15-12h15</b> UE1 glucides ×3	<b>10h15-12h15</b> UE4 : caractéristiques des données + probabilités + indépendance + Bayes, variables	<b>10h15-12h15</b> UE2 : tissu épithéliaux conjonctif sanguins adipeux	<b>10h15-12h15</b> UE3 rayonnement α β γ × 4	<b>10h15-12h15</b> UE1 bioénergétique × 3
<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>
<b>13h-17h</b> UE3 Propriétés colligatives × 2  UE3 liquide gaz + potentiel chimique Changement d'état	<b>13h-17h</b> UE 1 : Enzymologie ×4 UE3 : spectro ×3 Propriétés propagation de la lumière	<b>13h-17h</b> UE3 : spectro ×3 Propriétés propagation de la lumière <a href="#">Annales UE2 2010-2011</a>	<b>13h-17h</b> UE1 : Lipides × 3	<b>13h-17h</b> UE3 : électro-magnétisme + RMN + IRM	<b>13h-17h</b> UE3 rayonnement α β γ × 4  <a href="#">Annales UE3 2010-2011</a>	<b>13h-17h</b> UE4 : Métrologie fonction usuelle  UE4 : dérivées + intégrales +  + 2 ED bio c
<b>17h15-20h15</b> UE1 ATOME : orbitales + classification + électronégativité  UE1 : toute la chimie organique × 8	<b>17h15-20h15</b> UE1 : toutes les protéines × 4	<b>17h15-20h15</b> UE4 : Métrologie fonction usuelle  UE4 : dérivées + intégrales +	<b>17h15-20h15</b> UE2 : tissus osseux musculaires nerveux +  <a href="#">Annales UE1 2010-2011</a>	<b>17h15-20h15</b> UE2 : 1ere et 2eme semaine  <b>2 ED BIO C</b> UE 1 : Enzymologie ×4 <a href="#">Et annales UE1 sur 3 ans !</a>	<b>17h15-20h15</b> UE4 : estimation risque relatif étude de survie + Principes généraux tests UE3 rayonnement α β γ × 4 UE1 : glucides <a href="#">Et annales UE4 sur 3 ans !</a>	<b>17h15-20h15</b>  UE2 chapitre 10-11 UE1 : ADN ++  <a href="#">Annales UE4 2010-2011</a>
<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>
<b>21h-23h</b> UE2 Chapitre 1 -3  UE1 : physiologie énergétique  <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b> UE2 : 3 <sup>ème</sup> + 4 <sup>ème</sup> semaine  UE1 : effet inductif <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b> UE2 Chapitre 4 -5  <b>2 ED BIO C</b>  <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b> UE2 chapitre 6-7 Méiose  UE2 2 ED bio c <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b> UE4 : Arbre de décision lois distribution population échantillon  <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b> UE2 : Chapitre 8-9  <b>2 ED BIO C</b>  <b>30 min QCM</b>	<b>21h-23h</b>  <b>REPOS DETENTE !!</b>



<b>JOUR 8</b>	<b>JOUR 9</b>	<b>JOUR 10</b>	<b>JOUR 11</b> lundi 9 décembre	<u>JOUR J</u> <u>MARDI 11</u> <u>DECEMBRE</u>	<u>JOUR J</u> <u>MERCREDI 12</u> <u>DECEMBRE</u>
<b>8h-10h</b> UE 1 : ADN × 4	<b>8h-10h</b> UE3 : électrophysio ×3	<b>8h-10h</b> UE2 : tissus osseux musculaires nerveux + UE2 : tissu épithéliaux conjonctif sanguins adipeux	<b>8h-10h</b> UE1 : Lipides × 3		
<b>10h15-12h15</b> UE 1 : ADN × 3	<b>10h15-12h15</b> UE3 : électrophysio ×3	<b>10h15-12h15</b> UE4 : Métrologie fonction usuelle  UE4 : dérivées + intégrales +	<b>10h15-12h15</b> UE3 : électro- magnétisme + RMN + IRM	<b>Concours</b>	<b>Concours</b>
<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>
<b>13h-17h</b> UE3 dosimétrie radioprotection × 4	<b>13h-17h</b> UE1 : toute la chimie organique × 8 + effet inductif	<b>13h-17h</b> UE1 glucides ×3  <u>Et annales</u> <u>UE2 sur 3</u> <u>ans !</u>	<b>13h-17h</b> UE1 : toutes les protéines × 4 UE1 atome : orbitales + classification + électronégativité	<b>Concours</b>	<b>Concours</b>
<b>17h15-20h15</b> UE2 : gamétogénèse mâle femelle + fécondation UE1 bioénergétique × 3	<b>17h15-20h15</b> UE3 Propriétés colligatives × 2  <u>Et annales</u> <u>UE3 sur 3</u> <u>ans !</u>	<b>17h15-20h15</b> UE2 : 1ere et 2eme semaine UE2 : 3 ème + 4 <sup>ème</sup> semaine	<b>17h15-20h15</b> UE4 : caractéristiques des données +probabilités +indépendance + Bayes, variables UE1 : ADN ++	<u>ANNALES UE2</u> <u>ET UE4 +++</u>	<b>VACANCES SOIREE MASTER</b>
<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>Pause repas ¾ d'heure</b>	<b>VACANCES SOIREE MASTER</b>
<b>21h-23h</b> UE2 chap 1-2-3 <u>2 ED BIO C</u>  20 min QCM	<b>21h-23h</b> UE2 Chapitre 4 - 5-6 <u>2 ED BIO C</u>  20 min QCM	21h-23h UE2 Chap 7-8 <u>2 ED BIO C</u>  20 min QCM	21h-23h UE2 Chap 9-10 <u>2 ED BIO C</u>  20 min QCM	<u>ANNALES UE2</u> <u>ET UE4 +++</u>	<b>VACANCES SOIREE MASTER</b>