

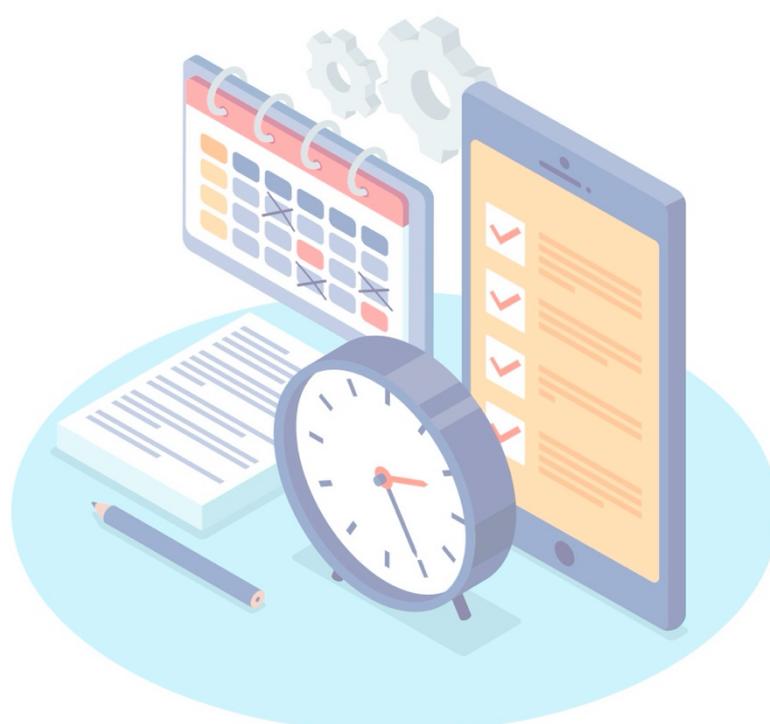
LE GUIDE DE L'ÉTÉ

COMMENT BIEN PRÉPARER SA RENTRÉE



TABLE DES MATIÈRES

I.	PREAMBULE	3
II.	LA LISTE DE FOURNITURES	4
	1. Ordinateur portable	4
	2. De quoi écrire, surligner et cocher	4
	3. Sac à dos	4
	4. Kit de survie	4
III.	LA LOGISTIQUE.....	5
	1. Hébergement	5
	2. Transports.....	5
	3. Banque et téléphone	5
	4. Santé et mutuelle santé	5
	5. Bourses	5
	6. Autonomie	5
IV.	LA PEDAGOGIE ASSOCIEE A UNE BONNE HYGIENE DE VIE	6
	1. Révisions	6
	2. Lectures et détente	6
	3. Organisation.....	6
	4. Compétences informatiques	6
	5. Hygiène de vie	6
V.	CONCLUSION.....	7



I. PREAMBULE

Félicitations ! Après des journées de travail, des nuits à réviser, vous voici récompensés : vous êtes diplômés du baccalauréat, sésame pour intégrer l'université.

Ce diplôme représente votre persévérance, votre résilience ainsi que votre capacité à surmonter les obstacles. Vous êtes prêts à apprendre davantage et à poursuivre vos rêves avec passion.

Aujourd'hui commence une nouvelle aventure. L'Université vous attend avec ses opportunités infinies, ses découvertes, et ses enseignants inoubliables qui vous forgeront en tant qu'individus et futurs professionnels. Comme pour toute aventure ou tout départ, un temps de préparation est nécessaire.

Vos vacances, si méritées, sont une période faste pour célébrer votre réussite, vous ressourcer avec vos proches, rêver à vos projets qui vous tiennent à cœur.

Mais vos vacances sont également un temps pour vous préparer et préparer votre rentrée universitaire. Voici quelques conseils pour anticiper cette nouvelle étape vers votre futur professionnel mais avant toute chose, **les cours Galien et moi-même tenons à vous féliciter pour votre diplôme.**

Dr. Nicolas PERNODET

Responsable National des Etudes de Santé – Cours Galien.

II. LA LISTE DE FOURNITURES

Même à l'université, vous devez passer la « case » liste de fournitures. La première année d'étude supérieure est également synonyme de quelques achats dont voici une liste non exhaustive.



1. Ordinateur portable

Assurez-vous d'avoir un ordinateur portable fiable. Les tablettes avec stylet sont également une option intéressante.

Ce matériel est indispensable pour la prise de note, les recherches, certains travaux. Certaines UFR Santé proposent les cours de PASS/LAS/L1 SPS en distanciel via diverses plateformes telles que team's, moodle... Certaines universités comme celle de Grenoble propose même des capsules vidéo en début de semestre.

A cours Galien, l'ordinateur est indispensable, vous pourrez consulter, sur notre plateforme pédagogique assistée par l'IA, vos supports pédagogiques mis à jour quotidiennement, votre planning, réaliser quelques QCM ou encore échanger avec vos enseignants et référents pédagogiques.

2. De quoi écrire, surligner et cocher

Achetez des cahiers, des feuilles A4 blanches ou à carreaux (selon votre convenance) pour vos prise de note, restitutions de cours fraîchement appris ou tout simplement résoudre des exercices.

Munissez-vous de stylos, feutres noirs, crayons de papier mais n'oubliez pas vos surligneurs. Ces derniers seront d'une aide précieuse pour identifier rapidement les notions importantes de vos cours.

3. Sac à dos

Si votre sac à dos est vieillissant, optez pour un sac confortable et spacieux pour transporter vos affaires (pc, supports de cours, trousse, gourde...)

4. Kit de survie

Dans une petite boîte qui sera toujours dans votre sac, vous pourrez avoir à portée de main quelques comprimés ou gélules de paracétamol, des pansements, des bouchons d'oreilles (ou boules Quies®), un paquet de mouchoirs jetables...

III. LA LOGISTIQUE

Concernant la logistique, les parents sont des plus bienveillants. Leur expérience est précieuse et leur aide est inestimable. Voici une « to do » liste des éléments à réaliser ou à vérifier avant la rentrée.

1. Hébergement

Pour les étudiants qui n'auraient pas la chance et le privilège de rester chez leurs parents durant cette première année d'étude de Santé, vérifiez et préparez votre logement (CROUS, appartement, collocation...). Assurez-vous que tout soit en ordre (assurance, électricité, accès internet...)

2. Transports

Familiarisez-vous avec les moyens de transports disponibles dans votre ville (bus, tram, métro, vélo...), achetez éventuellement une carte de transport ou abonnez-vous à la société de transport de votre ville. Attention, il est fréquent que les horaires de passage des transports en commun varient entre la période estivale et le reste de l'année.

3. Banque et téléphone

Ouvrez un compte bancaire (certaines banques proposent des offres de bienvenue aux bacheliers : CB offerte à l'ouverture du compte, frais réduits...).

Assurez-vous de disposer d'un abonnement de téléphone mobile adapté à votre consommation. N'oubliez pas que vous pourriez être amené à utiliser votre abonnement pour naviguer sur internet et/ou réaliser des partages de connexion.

4. Santé et mutuelle santé

Renseignez-vous sur les services de santé proches de votre logement et de votre UFR Santé.

Futurs étudiants en médecine, vous serez amenés à être à jour des vaccinations obligatoires. Cette liste des vaccins est généralement disponible auprès de la scolarité de votre établissement ou sur le site internet de votre faculté.

Il est important de vous prémunir de frais de santé élevés en choisissant une mutuelle santé pour étudiant. Votre choix, aidé de vos parents, ne pourra se faire qu'après avoir évalué vos besoins : lunettes, orthodontie...

5. Bourses

Les bourses (sur critères sociaux) sont attribuées aux étudiants inscrits à l'université et les critères d'éligibilité sont, entre autres, le revenu du foyer fiscal. Rendez-vous sur le site internet <https://www.lescrous.fr> pour réaliser vos démarches administratives.

Les aides au logement comme l'APL (Aide au Personnalisée au Logement) sont versées par la caisse d'allocations familiales. Rendez-vous sur le site internet <https://connect.caf.fr> pour faire les démarches administratives et réaliser une simulation.

6. Autonomie

Profitez de ces deux mois de vacances pour apprendre à cuisiner quelques recettes simples, équilibrées et auxquelles vous adhérez.

IV. LA PEDAGOGIE ASSOCIEE A UNE BONNE HYGIENE DE VIE

Si les vacances sont des moments de détente, de relâches, elles sont aussi propices à faire des bilans, se préparer intellectuellement à cette nouvelle étape qu'est le PASS, la LAS ou encore la L1-SPS.

1. Révisions

Vous n'avez pas forcément pris les spécialités physique-chimie, SVT et mathématiques complémentaires. Vous avez eu quelques difficultés sur certaines notions durant vos années lycée. Grâce au guide Galien, vous saurez quels prérequis scientifiques du lycée sont à maîtriser pour bien démarrer votre première année à l'UFR Santé de votre académie.

Une fois identifiés, ces chapitres de cours peuvent être retravaillés afin de n'avoir aucun retard au moment de la rentrée.

Et pour vous aider dans vos révisions, nos professeurs ont créé des fiches de révision sur les 15 chapitres incontournables de Terminale en SVT, Physique et Chimie pour réussir ses études de santé.

Vous pouvez les trouver ici : <https://cours-galien.fr/15-chapitres-cles-de-terminale-a-maitriser-pour-reussir-ses-etudes-medicales/>

2. Lectures et détente

Vous pouvez également prendre de l'avance en lisant le cahier de vacances PASS LAS des cours Galien. Ce dernier, conçu comme ceux de votre enfance, vous permettra de prendre de l'avance sur les matières comme la biochimie, la physiologie ou encore l'anatomie, tout en vous distrayant. Le cahier de vacances PASS-LAS des cours Galien est disponible sur les sites marchands amazon, fnac...



3. Organisation

Vous avez identifié les quelques chapitres à réviser et/ou retravailler, il est temps de vous créer un emploi du temps prévisionnel pour vos semaines de vacances. Vous intégrerez ainsi toutes vos périodes de révision, vos activités diverses (il se peut que certains d'entre vous travaillent durant cette période estivale) et vous tenterez de vous y tenir.

4. Compétences informatiques

Comme vu précédemment, il se peut que vous veniez de faire l'acquisition d'un nouveau matériel informatique. Profitez de ces vacances pour vous familiariser avec l'outil, les logiciels (word, acrobat reader...) qui vous seront utiles pour annoter, mettre à jour vos supports pédagogiques numériques.

5. Hygiène de vie

Ces vacances sont des moments que je l'espère sont riches en émotions, en partage et potentiellement en activités nocturnes. Cependant, il est crucial que durant le mois d'août, vous vous efforciez de retrouver un

rythme régulier de sommeil. Vous le savez sans doute déjà, un sommeil de qualité permet au corps mais également au cerveau de fonctionner à leur plein potentiel, facilitant la concentration et ainsi l'apprentissage. Un horaire de sommeil stable aide à la synchronisation de votre horloge biologique et améliore votre santé physique et mentale. En adoptant dès les vacances une routine de sommeil équilibrée, vous optimisez vos chances de démarrer la nouvelle année dans les meilleures conditions.

V. CONCLUSION

Préparez-vous matériellement avec des fournitures adaptées, assurez-vous que tous les aspects logistiques sont en ordre et enfin, travaillez sur votre organisation et vos compétences académiques et personnelles.

Une rentrée bien planifiée vous aidera à aborder cette année universitaire avec confiance et succès.

**Que vos vacances soient aussi cool que productives !!!
Reposez-vous, amusez-vous et... travaillez un peu !!! 🤔**

