Santeavantout.com

GUIDE PRATIQUE 2026

Méthodes de révision efficaces pour le PASS et la L.AS

Organisation, outils et plannings concrets pour structurer votre année et aborder les examens avec sérénité.

Auteure
Alexandra, experte de la santé

Date
28 juin 2026

Niveau
Lycéens, étudiants PASS et L.AS

Temps de lecture
8 minutes

CE QU'IL FAUT RETENIR AVANT DE LIRE CE GUIDE

- **La méthode compte autant que le travail** : travailler 12h par jour sans organisation est moins efficace que 7h avec un système clair.
- **La répétition espacée est la clé** : revoir une notion 3 fois en 10 jours vaut mieux que la relire 10 fois la veille.
- **Le PASS et la L.AS ne se révisent pas de la même façon** : les stratégies diffèrent selon la filière et le profil d'apprentissage.
- **Le sommeil et les pauses ne sont pas du temps perdu** : la consolidation mémorielle se fait la nuit, pas devant les fiches.
- **Anticipez les oraux dès le premier semestre** : les épreuves orales sur le projet professionnel ne s'improvisent pas en une semaine.

Comprendre comment votre mémoire fonctionne vraiment

Avant de parler de planning ou d'outils, il faut poser une base : en PASS comme en L.AS, le volume de matières à assimiler est tel qu'une révision classique (relecture linéaire des cours) est insuffisante. La mémoire humaine ne retient pas ce qu'elle lit une seule fois. Elle retient ce qu'elle reconstruit activement, à plusieurs reprises, avec des intervalles de temps.

Ce principe, connu sous le nom de répétition espacée, est au coeur de toutes les méthodes de révision qui fonctionnent en première année de santé. L'idée est simple : réviser une notion le jour J, puis 3 jours après, puis 7 jours après, puis 14 jours après. A chaque rappel, la trace mémorielle se renforce et la notion devient plus durable.

> **TÉMOIGNAGE**
>
> *"En PASS, j'ai commencé par surligner mes cours et recopier des fiches. Au bout d'un mois, je réalisais que je ne me souvenais de rien le lendemain des révisions. J'ai changé de méthode en octobre : quiz actifs, Anki, et relecture uniquement pour vérifier. Ma moyenne a progressé de 3 points en deux mois." témoigne Mathieu, aujourd'hui en deuxième année de médecine à Nantes.*

Les méthodes adaptées au PASS

La méthode active : quizz et auto-évaluation

En PASS, le volume horaire est très concentré et les matières sont nombreuses. La méthode la plus efficace consiste à transformer chaque cours en questions dès le soir même, et à s'auto-évaluer régulièrement plutôt que de relire passivement. Des outils comme Anki, Quizlet ou les QCM issus d'annales permettent de tester sa mémoire au lieu de la solliciter uniquement en lecture.

L'idéal est de ne jamais passer plus d'une heure sur un même bloc de matière sans faire une pause active : fermer le cours, sortir une feuille blanche, et écrire de mémoire tout ce que l'on vient d'apprendre. Ce rappel forcé, même imparfait, est bien plus formateur que cinq relectures supplémentaires.

La règle des 48 heures

Chaque cours doit être revu une première fois dans les 48 heures qui suivent le cours magistral. Passé ce délai, la trace mémorielle s'affaiblit significativement et la révision devient beaucoup plus longue. Cette règle semble contraignante au départ, mais elle évite l'effet de masse en fin de semestre.

> EXEMPLE CONCRET
>
> *Clara, admise en médecine à Lyon en 2025, avait instauré une règle stricte : chaque soir, 30 minutes dédiées à transformer le cours du jour en 10 questions sur Anki. "Au moment des partiels, j'avais déjà revu chaque notion au moins 4 fois. Je n'ai pas eu besoin de nuits blanches, parce que tout était déjà en place." explique-t-elle.*

Les méthodes adaptées à la L.AS

Gérer deux logiques d'apprentissage en parallèle

La difficulté principale de la L.AS est de passer d'une logique disciplinaire (droit, STAPS, chimie) à une logique de santé dans la même journée. Ces deux modes de pensée ne se révise pas de la même façon : les matières de santé demandent de la mémorisation intensive, tandis que les matières de licence exigent souvent de la compréhension, de l'analyse et de la rédaction.

La solution la plus efficace est de bloquer des créneaux dédiés et séparés dans la journée, sans mélanger les deux univers. Par exemple : matin et début d'après-midi pour la licence,

fin d'après-midi et soirée pour l'option santé. Ce découpage réduit la charge cognitive liée au changement de contexte.

Prioriser sans sacrifier

En L.AS, il est tentant de négliger les matières de licence pour se concentrer sur la santé, ou inversement. Les deux sont nécessaires : les matières de licence constituent votre filet de sécurité si votre candidature en MMOPK n'aboutit pas, et elles sont aussi prises en compte dans votre dossier de candidature. Définissez un seuil minimal de performance pour chaque discipline et tenez-vous-y.

> **TÉMOIGNAGE**
>
> *"J'avais tendance à tout mettre sur la santé et à bâcler mes cours de droit. Mon chargé de TD me l'a dit franchement en novembre : si tu rates la L.AS santé et que tes notes de droit sont médiocres, tu n'auras rien. J'ai rééquilibré, et ça m'a sauvé." confie Romain, en deuxième année de médecine à Paris.*

Construire un planning hebdomadaire réaliste

Un planning efficace en première année de santé n'est pas celui qui maximise le nombre d'heures travaillées, mais celui que vous pouvez tenir pendant 36 semaines sans vous épuiser. Voici un exemple de semaine type en PASS.

LUNDI Cours en amphi matin. Relecture active et transformation en fiches Anki l'après-midi. Révision Anki des 3 derniers jours en soirée (30 min max).

MARDI Cours + TD. Révision des cours du lundi (règle des 48h). Premier rappel Anki semaine précédente.

MERCREDI Journée de consolidation : QCM d'annales sur les chapitres de la semaine. Identification des lacunes. Pas de nouveau cours à mémoriser.

JEUDI Cours + révision du mercredi. Reprise des notions lacunaires identifiées la veille.

VENDREDI Cours + bilan de semaine : quelles notions ne sont pas encore solides ? Priorité à ces points pour le weekend.

SAMEDI Révision approfondie des notions fragiles. Simulation de QCM en conditions réelles (minuterie, sans aide).

DIMANCHE Matinée libre ou activité physique. Après-midi : rappel Anki global de la semaine (1h maximum). Préparer les objectifs du lundi.

Tableau comparatif des outils de révision

Outil	Usage principal	Points forts	Limites
Anki	Répétition espacée	Algorithme de rappel, personnalisable, gratuit sur PC	Chronophage à configurer, payant sur iOS
Quizlet	Flashcards collaboratives	Decks partagés par promotion, interface simple	Moins performant que Anki pour l'espacement
Notion	Organisation et fiches	Structuration visuelle, bases de données de cours	Peut devenir une fin en soi (procrastination)
Annales facmed	QCM d'entrainement	Vraies questions d'examen, feedback immédiat	Variables selon les universités
Feuille blanche	Rappel actif	Zéro technologie, très efficace, toujours disponible	Demande de la discipline personnelle

Préparer les épreuves orales dès le premier semestre

Les conditions d'entrée en fac de médecine incluent, pour les candidats admissibles, des épreuves orales qui évaluent le projet professionnel et les compétences transversales. Ces oraux ne s'improvisent pas : ils se préparent tout au long de l'année.

Dès le premier semestre, commencez à formaliser votre projet : pourquoi la médecine, quelle spécialité vous attire et pourquoi, quelles expériences (stages, bénévolat, observation en milieu médical) vous avez déjà. Les jurys cherchent des candidats qui connaissent le métier auquel ils postulent, pas seulement ceux qui ont les meilleures notes.

POINT DE VIGILANCE

Plusieurs universités précisent dans leurs critères Parcoursup que les oraux peuvent représenter jusqu'à 40% de la note finale pour les candidats admissibles. Négliger cette partie au profit des révisions pures est une erreur stratégique fréquente.

Votre plan d'action pour démarrer dès maintenant

Réviser efficacement pour le PASS ou la L.AS ne demande pas de travailler plus longtemps que les autres : cela demande de travailler différemment. Mettez en place les rappels

espacés dès la première semaine de cours, bloquez des créneaux dédiés dans votre agenda, et commencez à construire votre projet professionnel en parallèle de vos révisions.

Les étudiants qui réussissent ne sont pas ceux qui ont commencé à réviser en janvier pour les partiels de mai. Ce sont ceux qui ont maintenu un rythme régulier, adapté leurs méthodes en cours de route, et pris soin de leur santé mentale et physique tout au long de l'année.

Cet article fait partie d'une série de guides Santeavantout.com sur les études de santé en France.

santeavantout.com/orientation-sante/ — Retrouvez tous nos guides sur les conditions d'entrée en fac de médecine.

Sources

Université de Bordeaux, Modalités d'accès MMOPK : https://sante.u-bordeaux.fr/scolarite-demarches-administratives/candidater/pass-las-modalites-dacces-mmopk

Académie 2A, Choisir PASS ou LAS en 2026 : https://academie2a.fr/pass-ou-las-medecine-2026/

Diploma Santé, FAQ PASS/LAS 2026 : https://diploma-sante.fr/faq-etudes-de-sante-pass-las/

Université de Montpellier, Livret Accès Études de Santé 2026-2027 : https://www.umontpellier.fr/wp-content/uploads/2025/12/Livret-PASS-LAS-2026-2027.pdf

Cours Thalès, PASS et LAS : les 2 voies d'accès : https://www.cours-thales.fr/prepa-medecine/pass-ou-las/

Médisup, Fin PASS LAS et réforme 2027 : https://medisup.com/blog/fin-pass-las/

GEDS, Fin du PASS/LAS, réforme 2027 expliquée : https://www.geds.fr/fin-pass-las-reforme-etudes-sante-2027/

Article rédigé le 28 juin 2026 par Alexandra, experte de la santé chez Santeavantout.com. Contenu vérifié conformément au protocole anti-hallucination Santeavantout.com.