



◆ Méthodes de Contraction des Tuteurs (qu'on remercie d'ailleurs beaucoup!) ◆

❖ Yasmine tutrice d'Anatomie :

Je regarde le nombre de mots maximum, et du coup je vois en gros par paragraphe combien de mots je devrai faire. Je ne faisais pas de grille sur la feuille de brouillon

Je ne lisais pas souvent (même jamais presque) le texte en entier au début

Je lis un paragraphe je le résume le mieux possible sans trop faire de mots, mais sans bâcler les notions et en utilisant un max de mots clés (les mots du genre socio-eco-environnement-sanitaires ♥♥♥). Parfois je surligne les mots fondamentaux et je m'oblige à les caser dans mes phrases. Du coup pour suivre le nombre de mots sachant que j'avais pas de grille je comptais pour chaque phrase/petit lot de phrases et je mettais à côté le nombre (après faut juste faire des petites additions mignonnes, et ça me permettait de rajouter des petites phrases/mots au milieu plus tard si besoin)

Puis ainsi de suite, puis je peaufine/j'ajuste, et je me laisse 10 min à la fin pour recopier

❖ Zoé Chef Tut' :

Je lisais une première fois le texte pour bien le comprendre. Je surlignais quelques mots qui me paraissaient indispensables.

Ensuite je le divisais en petites parties qui traitaient du même sujet, et je résumais ces parties en enlevant les détails et exemples pour utiliser le moins de mots possible.

A chaque fois que je résume un paragraphe, je me demande : est-ce que quelqu'un qui n'a jamais lu le texte initial pourrait comprendre le message du texte ? Si non je recherche le vrai message et je reformule, si oui je

passe au paragraphe suivant (à savoir que quelque fois, selon le contexte, on peut faire 1 phrase pour 2 idées, mais mieux vaut faire des phrases courtes et claires)

Après je compte mes mots et j'ajuste, si j'ai trop de mots je change la tournure de mes phrases et s'il m'en reste (oui ça m'arrivait fréquemment avec cette méthode !) Je rajoute des éléments importants.

Ah, et beaucoup d'entraînements ! Je trouvais des textes sur le fofo et je m'entraînais en condition concours avec une grille de mots et un chrono, et pour me corriger je prenais quelqu'un à qui je faisais d'abord lire mon résumé, puis le texte initial (dans cet ordre). S'il retrouvait le même plan et les mêmes informations, c'est que j'avais plutôt réussi mon coup !

❖ Logan tuteur d'UE14 :

Comme tout le monde je lis une fois le texte en surlignant les trucs importants.

En général je gardais les parties qui parlaient des agences de Santé Publique et les mots compliqués (même si je ne les comprenais pas) parce que dans les corrections d'Orban au tutorat que j'ai vu qu'il aimait bien tout ça.

Ensuite je le découpe en introduction/conclusion et parties en fonction des paragraphes.

J'essayais de mettre le max d'idées et d'infos dans une seule phrase, parce que recommencer une phrase ça implique de mettre des formules qui prennent des cases pour rien, genre « et on peut également voir », « il y a aussi », alors qu'il suffit de mettre une virgule et continuer sa phrase précédente (en veillant à ce que la phrase soit cohérente et pas trop chargée hein).

Sinon pour les sous parties ou quand il y a plusieurs idées qui se succèdent, j'aimais bien mettre des numéros genre 1) blabla 2) blabla vu que ça rentre dans la même case que le mot d'après et ça permet de structurer.

Essayez pas de tricher en mettant plein de mots dans la même case on le verra et il le verra mdr

Éviter les conjonctions de coordinations même si c'est difficile.

Éviter les exemples sauf si c'est indispensable.

Éviter de rajouter des connaissances perso ou d'inventer des trucs pas dans le texte, pour conclure notamment, ça marche pas ahah.

❖ Matilde tutrice d'UE3a (Biophy pour les intimes) :

Alors moi j'ai mis pas mal de temps à vraiment trouver ma méthode, ça s'est fait vers la fin du semestre. Je lisais le texte seulement 2 fois, parfois 3, mais en général je n'avais pas le temps. Ensuite je rédigeais mon texte intégralement au brouillon, puis je l'écrivais au propre 😊

- 1ère lecture : je lisais d'abord le titre en relevant les mots importants et ensuite je lisais le texte, en essayant de dégager 2 ou 3 mots clés ou notions clés par paragraphe. J'essayais de faire attention à ce que les idées que je relevais soient « dans le thème » de l'article, parce que quelquefois il y a des idées qui peuvent paraître hyper intéressantes, mais qui sont inutiles à relever dans le contexte du texte. Quand j'avais peur de faire du « hors sujet » je relisais le titre pour voir si la notion que je voulais relever correspondait à l'idée générale du texte.

Pour chaque paragraphe j'essayais de faire un petit résumé (de 3-4 mots) à côté au crayon gris, pour savoir vite fait de quoi ça parlait quand j'allais rédiger ma contraction (parce que j'avais pas le temps de relire le texte en

entier lors de la rédaction). Parfois j'écrivais déjà ma phrase de conclusion, au cas où j'avais plus le temps de la faire à la fin...

- 2ème lecture : je relisais le texte pour être sûre que tout soit clair et cohérent dans ma tête, et pour être sûre de bien avoir capté l'idée du texte. Parfois je rajoutais/enlevais des mots clés, c'était genre une relecture pour voir si j'avais rien oublié, et pour bien voir les points importants. Pendant cette relecture je commençais un peu à voir dans ma tête comment j'allais faire ma contraction, quelles phrases j'allais écrire etc... Dès que j'avais une idée de phrase, je la marquais sur mon brouillon.

- Brouillon : alors déjà je faisais un tableau avec 5 colonnes, comme ça j'avais 5 mots par ligne et du coup c'était beaucoup plus facile de compter. Ensuite je relisais mes mots clés et les petits résumés que j'avais fait au crayon sur mon texte, et je rédigeais au fur et à mesure du texte.

- Rédaction au propre : là souvent il me restait que 5 minutes pour tout écrire donc j'essayais de faire ça au plus vite, c'était facile parce que j'avais juste à recopier entièrement mon brouillon

J'avais pas un temps imparti pour chaque étape, je faisais un peu au feeling mais je me donnais une limite max de 10/15 minutes pour la première et la deuxième lecture, ensuite le brouillon c'est ce qui me prenait le plus de temps (20/25 minutes) et après la rédaction en 5 minutes chrono, parfois moins :O (ma main souffrait...)

Si je peux vous donner un conseil ce serait de vous entraîner à faire des contractions chez vous, et ne pas seulement faire celles des séances tutorat ! En fait moi j'avais un gros problème pour gérer mon temps et ça me faisait flipper pour le jour du concours (l'angoisse de pas terminer mon texte...) du coup j'ai fait 3 ou 4 contractions toute seule chez moi vers la fin du semestre, en me chronométrant. J'ai fait les contractions qui

étaient tombées les années précédentes, comme ça j'avais une idée de la longueur et de la difficulté du texte qu'on allait voir au concours.

Voilà ! J'espère que ça vous aidera à trouver votre propre méthode, et ne vous inquiétez pas c'est normal si vous mettez du temps à la trouver, j'ai vraiment trouvé la mienne juste avant le concours !

❖ Louise tutrice de Biomol et UE11 :

Avant de regarder le texte, tracer une grille de 10x10 pour avoir 100 cases et pas s'embêter à compter les mots :

- 1) 1ère lecture pour voir de quoi ça parlait, mais juste lire, pas de surlignage ou de crayon de papier, juste essayer de voir où commençaient / finissaient les différentes parties du texte (genre intro, p1, p2, conclusion) en prenant bien le temps de comprendre au max
- 2) 2ème lecture avec surlignage des notions qui reviennent souvent + notions « clés » (notion au feeling en vrai), et au crayon papier, annotation du texte sur des 1ères idées de reformulation, lecture un peu plus rapide
- 3) commencer à faire le texte, dans l'ordre du texte, en évitant les répétitions etc... ne pas hésiter à mettre des listes ou des parenthèses (ça fait gagner des mots)
- 4) re re lecture du texte en vérifiant que toutes les notions surlignées soient dans la grille de façon claire
- 5) relecture de la grille en corrigeant les fautes d'orthographe et en essayant de rendre le texte harmonieux si possible
- 6) recopiage de la grille dans la feuille à rendre
- 7) relecture des fautes d'orthographe et de la lisibilité de l'écriture.

❖ Laurie tutrice d'Histo :

Alors déjà la 1ère chose que je faisais quand j'arrivais devant le texte c'était lire le titre, puis SURTOUT regarder l'heure et découper mon temps : 5min pour lire et surligner, 25 min pour rédiger, 10 min pour écrire au propre.

Ensuite je lisais mon texte, mais vraiment en gros, et j'écrivais les notes importantes à côté dans un coin si elles me sautaient direct aux yeux pour que ça aille un peu plus vite à rédiger après ! Je surlignais donc tout mon texte puis je commençais à rédiger.

Je suivais les paragraphes du texte, ou si y'avait plein de petits de 2 ou 3 lignes, je les regroupais en plus gros paragraphes. Ensuite je me fixais un nombre de mots pour chaque partie que j'essayais de respecter au maximum ! Je traçais au crayon une grille sur ma feuille de brouillon en deux deux puis je commençais à rédiger. Le meilleur moyen de réussir à tout faire rentrer c'est de faire des phrases courtes, concises, comme si vous parliez comme un robot un peu ahah, oubliez tout ce qu'on vous a appris au lycée avec les mots de liaison ect ... Quand j'avais tout rédigé, c'était systématique, je dépassais toujours de 20 mots, du coup no stress, d'où l'intérêt d'avoir tout écrit au brouillon, je me relisais plein de fois et je raccourcissais mes phrases plusieurs fois pour que tout rentre, mais pour que ça reste lisible aussi ! Je me prenais environ 10 min sur les 25 pour faire ça.

Ensuite quand j'étais sûr que mon texte était parfait, je le recopiais le plus proprement possible pour que les profs apprécient ahah et je le relisais 1 ou 2 fois pour enlever toutes les fautes d'orthographe parce que c'est insupportable !



❖ Pierre tuteur de Biostat :

Pour le texte je faisais pas de brouillon, je lisais bien le texte une fois en essayant de comprendre où étaient l'intro, les différentes parties du développement et la conclusion. Ensuite, je regardais le nombre de mots que j'avais, et je calculais le nombre de phrases que je pouvais faire (10 mots par phrase environ). Après, je barrais sur le texte ce qui était pas intéressant, et je séparais ce qui restait en différentes parties (une partie = une phrase). Je faisais toujours une phrase pour l'intro et une pour la conclusion. Après avoir bien surligné / barré / séparé sur le sujet, je commençais à remplir ma copie en essayant de compacter au maximum ce qu'il me restait ! C'était chaud parce que c'était un one shot, si jamais je me rendais compte au milieu que je faisais de la merde, j'essayais de me rattraper comme je pouvais, mais je pouvais pas recommencer.

❖ Kasandra tutrice d'UE10 :

Coucou 😊

Alors pour la méthode ce que je faisais, c'était de lire le texte tout en soulignant les mots clés que je trouvais importants, et ensuite je faisais vite fait un brouillon ou je copiais ce qu'il y avait dans le texte mais que les mots que j'avais souligné c'est à dire le plus important 😊 après je recopiais tout sur la feuille et voilà ^^

❖ L'écureuil du tutorat / Bastien tuteur de Physique :

Ma méthode pour le texte : Je n'avais pas le temps de le lire plusieurs fois alors je faisais tout d'une traite. J'avais 2 couleurs : le rose et le jaune. Je commençais par surligner en rose le titre et chaque mot du titre devait être dans ma contraction. Je continuais à lire le texte et dès qu'il y avait un mot que je pensais être un mot clé, je le surlignais en rose, alors que les notions étaient en jaune. Dès que j'avais fini la lecture Je reprenais

paragraphe par paragraphe, et je reformulais chaque idée au brouillon en suivant le texte. Je comptais les mots à ce moment-là. Puis je dégageais chaque phrase en trop, en veillant à ne jamais supprimer la conclusion et l'introduction. Je recopiais au propre en 8 minutes généralement (j'étais un peu à la bourre).

❖ Filipine tutrice de Pharmaco :

Alors ma méthode de contraction de texte... (que je m'en rappelle ^^) : La première chose que je faisais c'était tracer une grille sur ma feuille de brouillon (5 lignes verticales et environ 20 horizontales pour faire minimum 100 mots) et je notais sur le côté le nombre de cases pour pouvoir compter facilement --> 1 min

Ensuite je mettais ma grille de côté et je lisais une première fois le texte, armée d'un critérium. Je séparais le texte en 3 parties : l'introduction, le développement et la conclusion.

Cette première lecture permet de comprendre comment le texte est construit et de comprendre son but.

À la deuxième lecture, je surlignais les infos qui me paraissaient essentielles --> 5-6 min

⚠ ne pas surligner des phrases mais des mots (sinon on a tendance à réécrire toute la phrase et à perdre de la place).

Ensuite je me servais de ma grille pour écrire un premier texte en essayant de respecter au maximum le découpage du texte (ex: pour une intro de 6 lignes dans le texte je faisais une seule phrase, pratiquement tout le reste de mon texte était pour le développement avec une petite conclusion à la fin).

Je résumais ce que j'avais surligné tout en continuant à trier (parfois on surligne des idées qui finalement ne sont pas si importantes).

J'essayais de reformuler au maximum et à rassembler plusieurs infos dans une même phrase.

Je continuais à reformuler jusqu'à ce que tout rentre dans ma grille. --> 18-20 min

Je gardais toujours 15 min pour recopier, je prenais le temps de m'appliquer, de faire attention aux fautes et de bien répartir chaque mot dans les cases.

Je finissais par relire entièrement mon texte et je corrigeais les éventuelles fautes.

❖ Julie tutrice de chimie G :

Tout d'abord, petite astuce trop bien que j'ai utilisée pendant toute ma P1: quand vous faites votre brouillon, mettez la feuille de brouillon sur votre copie, vous verrez les cases par transparence! Comme ça, pas besoin de compter les mots pour savoir où vous en êtes ce qui est un gain de temps énorme ! Surtout ne dépassez pas le nombre de mots demandé, le prof n'aime pas ça.

Ensuite je lisais le texte 1 fois, 2 fois si j'avais le temps et que le texte était pas trop long. Je faisais un repérage des parties : intro, différents paragraphes, conclusion.

Je surlignais uniquement les mots clés/notions indispensables ++, quand j'étais sûre qu'elles seraient dans la grille.

Ensuite je résumais sur mon brouillon les différentes parties en essayant de respecter les proportions nombre de mots/ longueur du paragraphe. Essayez d'utiliser des petites techniques d'écriture pour limiter le nombre de mots par phrase. Je n'utilisais des mots de liaison (notamment, en effet, de plus...) que quand ça me semblait apporter un plus à la compréhension de mon résumé.

Enfin, je recopiais tout sur ma feuille, en apportant des petites modifications si nécessaire et voilà 😊

Ça m'est arrivée de manquer de temps, dans ce cas-là j'arrêtais de faire

mon brouillon, je recopiais ce que j'avais déjà fait et je finissais mon résumé directement sur ma feuille

Signé : El Tucán

❖ Yanni tuteur de Biocell :

Ma méthode pour les textes à la distribution du sujet :

- 1) Lecture du titre ++++/ j'essayais de l'analyser et le décortiquer pour ressortir les axes de lectures possibles ; et surtout comment résumer le texte en fonction du titre
- 2) Lecture des sous titres des parties s'il y en avait
- 3) Regarder combien de mots il fallait faire et garder en tête
- 4) Première lecture rapide avec surlignage certaines parties/mots clefs qui me sautent aux yeux
- 5) Je faisais la répartition du nombre de lignes/mots que je devais faire pour chaque paragraphe en fonction de la longueur/importance du paragraphe relevé lors de la première lecture
- 6) Deuxième lecture lente où je faisais un travail de synthèse de chaque partie au brouillon, en fonction du nombre de mots attribués je résumais le paragraphe en question.
- 7) Travail au propre, en fonction des bouts de résumé que j'avais, j'écrivais directement au propre une version finale en retravaillant la forme des phrases
- 8) 😊 J'attendais mon 100/100



❖ Enzo tuteur de Pharmaco :

Ma méthode n'a rien d'impératif. Vous trouverez la vôtre à force de vous entraîner (je faisais au moins 1 texte par semaine)

1) 40'-25' min

Brouillon :

- Ecrire le nombre de mots requis
- Ecrire le titre

1° lecture : **rapide** sans rien noter pour comprendre l'idée générale, **délimiter** les différentes parties du texte

2° lecture :

- Surlignage des **idées importantes** et des **mots-clefs**
- A côté de chaque partie délimitée, **reformuler** l'idée de manière simplifiée et indiquer la **nature** de la phrase (exemple, argument, conclusion...)
- Regroupement des **idées similaires** (mettre certains exemples ensemble...) pour économiser des mots

2) 25'-10' min

- Rédiger son texte sur le brouillon en respectant l'ordre chronologique des idées annotées
- A chaque fin de grande idée, noter de manière visible sur son brouillon le **nombre de mots** pour voir si toutes les idées vont pouvoir rentrer, et réduire si besoin le nombre de mots

3) 10'-2' min

- **Recopiage** au propre soigneusement pour éviter les ratures ou les oublis de mots

4) 2'- fin

- **Relecture** (2 si possible) pour corriger les fautes d'orthographe

Conseils en vrac :

- Reprendre le **titre** en tant que 1° phrase
- Mettre des **connecteurs logiques** si possibles
- Faire des **énumérations** du type « a)... b)... c)... » lorsque plusieurs éléments sont susceptibles d'illustrer la même idée
- Rester le plus fidèle au texte (ne pas donner son avis, ne pas faire d'ouverture...)
- Copie propre et sans fautes d'orthographe !!
- Eviter les phrases trop longues

❖ Gwladys tutrice d'UE9 :

1) Lecture du titre ++, souligne des mots clé du titre que je pense pouvoir retrouver dans le texte

2) 1ère lecture du texte seulement avec un crayon gris pour souligner ce qui semble super important ou ceux qui se répète ou alors si les mots du titre ressortent

3) 2ème lecture avec des surligneurs, dans l'ordre du texte j'essaie de surligner les mots qui résument les idées importantes du texte. Ne pas avoir peur de garder certaines dates ou lieu ou université de recherche etc....

4) Sur le brouillon je trace ma grille avec le nombre de cases limites

5) En lisant le texte et en suivant le déroulement du texte. Je relève les mots importants que j'ai souligné et j'en fais des phrases très courtes avec quelques mots de liaisons qui donne le déroulement (premièrement, ensuite, contrairement...)

6) On fait souvent plus de mots que prévus. Et donc on se relit on enlève des petits bouts qui nous semblent moins importants, on essaie de

trouver des moyens de dire la même chose avec le moins de mots possible ... (ex : pas facile -> difficile) Exemple merdique désolée

7) Relecture avec le bon comptage de mot -> on ne dépasse pas la limite de mot.

>> 3/4 du temps de l'épreuve

8) On écrit sur la vraie feuille avec une écriture lisible, j'utilisais la souris de blanco ++ (+ propre que le blanco liquide et bcp plus rapide, pas de temps de séchage...)

9) On se relie une dernière fois !

❖ Doliprane (Daniel) tuteur d'Anatomie :

- ➔ 5 Minutes pour une double lecture, première lecture lente je trouve les mots clés deuxième lecture rapide je trouve les phrases simples et faciles à reformuler. Attention aux accumulations et aux exemples bien trop longs qui sont souvent des pièges.
- ➔ 20 Minutes pour l'écriture du brouillon, formulation des phrases en fonction des mots-clés repérés (souvent en anglais ou entre crochets ou mots importants style Anatomie si on parle **d'UE5>>UE7**). Ne pas perdre du temps si on n'arrive pas à formuler une phrase et essayer de la modifier si elle semble trop vague/compiquée.
- ➔ 15 Minutes pour la réécriture du brouillon avec tentative (je dis bien tentative) de simplification au maximum des phrases trop longues (je pense que c'est hyper important de faire des phrases courtes/simples allant à l'essentiel, ne pas hésiter à énumérer). **Bien écrire** (c'est 10 points en plus le jour des corrections).

❖ Olesya tutrice d'UE10 :

Pour la SSH, je lisais le texte 1 fois en surlignant, en repérant les parties, tout ça en même temps, puis je commençais à résumer en faisant 1 phrase à la fois, en faisant juste 1 trait pour dire que c'est une case (et pas en faisant les 4 traits verticaux sur tout le brouillon comme beaucoup font) et je comptais directement le nombre de cases que ça me faisait. Idem pour la deuxième phrase et j'ajoutais directement le nombre de cases en tout. Ça me permettait de savoir combien je pouvais mettre de mots encore pour ne pas dépasser et pour ne pas trop changer mes phrases une fois le résumé fait 😊 Voilaaaa je sais pas si c'est clair ahah

❖ Marie tutrice d'UE12 :

étape 1 : lire le texte
 étape 2 : relire en surlignant les mots en rapport avec le titre
 étape 3 : faire un plan au brouillon et mettre les idées surlignées dans les parties correspondantes
 étape 4 : rédaction tiiiiiiiiime ^^

En général j'avais toujours 5 minutes pour relire histoire de vérifier les fautes d'orthographe.

Petit tips plutôt utile : je mettais toujours un petit trait sur le côté de la case correspondante à la limite max de contraction sur ma copie (ex résumer en 90 mots -> case 90), comme ça j'évitais les débordements !

Voilàààà bon courage au petits p1 en espérant avoir été utile,

Love sur la SSH ❤️



Manon tutrice de Pharmaco :

Alors c'est pas extraordinaire mais bon ça peut servir 😊 : je lisais une première fois le texte tranquille pour essayer d'intégrer la trame de l'article, en suite je relisais le texte et là je surlignais tout ce qui semblait suivre les idées principales et enfin je relisais une dernière fois paragraphe par paragraphe je commencer à écrire ma contraction en comptant toujours mes mots à la fin d'un paragraphe

Colette tutrice de SSH :

De mon point de vue, cette épreuve pourrait aussi s'appeler « raccourcissement » de texte. J'ai vite compris que pour avoir un maximum de points, il faut remettre les mots clés du texte, enlever les infos inutiles, et garder l'ordre des idées du texte.

J'ai lu pas mal de méthodes des tuteurs pour ne pas avoir à reproduire le tableau avec les cases, mais j'aimais justement prendre une ou deux minutes pour me mettre dans l'épreuve et évacuer le stress du top départ de l'épreuve. Ensuite, je m'organisais ainsi :

- J'avais deux brouillons : un vierge, et un avec ma grille.
- Je lisais attentivement le texte : je mettais pas mal de temps d'ailleurs (entre 5 et 7 minutes), mais c'est super important de bien comprendre les idées et le message du texte. Je ne notais rien à ce moment-là, mais je soulignais parfois des idées importantes. Je gardais toujours en tête le titre.
- Je prenais mon brouillon vierge, et je relisais le texte en notant les mots de liaison (néanmoins, ensuite, plus tard, ...), ainsi que les mots et notions importantes en une grande colonne, en reprenant exactement les mots utilisés dans le texte. Je le faisais phrases par phrases pour ne rien oublier, sauf les phrases inutiles à mon goûts (des exemples, ou

des répétitions). J'avais alors, sur mon brouillon, tout le nécessaire pour résumer mon texte. Je mettais mon texte de côté et généralement je ne le regardais plus jusqu'à la fin de l'épreuve. Ça me prenait environ 15 minutes.

- Là normalement on était à la moitié du temps de l'épreuve. Je me donnais ensuite 10 minutes pour rédiger au brouillon ma contraction, et 10 minutes pour le recopier au propre.
- Je prenais donc mon brouillon où j'avais écrit tous les mots importants, et celui avec ma grille. Et là je construisais des phrases en essayant de reprendre au maximum les mots utilisés dans le texte, tout en changeant parfois les formes verbales, ou les formulations, en faisant des listes, pour avoir le minimum de mots possibles. Je suivais vraiment l'ordre du texte.
- Généralement, j'arrivais à respecter le nombre de mots donnés, ou plus ou moins. Je relisais deux fois mon brouillon pour vérifiais les fautes de syntaxe ou d'orthographe, et éliminer ou rajouter des mots pour arriver au bon compte.
- Il ne me restait plus qu'à le recopier sur ma copie au propre, au stylo à bille. (Achetez d'ailleurs un « blanco souris », pour ne pas avoir à attendre que le blanco sèche, et ne pas faire de pâtés.)
- Puis, dernière relecture, et voilà !

Margot tutrice d'Embryo :

Donc je m'armais d'un bon stabilo jaune et un autre stabilo plus foncé et mon gros feutre noir dès le début. Je lisais une première fois le texte, en surlignant une première fois ce qui me semblait le plus important, et en insistant bien sur le titre, les titres des paragraphes et le paratexte s'il y avait. Généralement à la fin de la 1ère lecture j'avais beaucoup trop de choses surlignées pour contracter efficacement mon texte donc je faisais une relecture avec mon stabilo plus foncé en triant de nouveau les infos et en resurlignant ce qui devait se détacher le plus du reste, et je soulignais

avec mon feutre noir les mots à caser absolument considérés comme mots clés pour moi. Ensuite au brouillon j'écrivais une première contraction en comptant les mots régulièrement. A la fin il y en avait toujours trop donc je remaniais mon texte en supprimant les mots inutiles du genre "il y a", les "et" en remplaçant par de la ponctuation et en essayant de perdre le moins de mot possible. J'essayais surtout de faire une phrase résumant chaque paragraphe en fait et ça faisait une bonne contraction de cette façon et au final je recopiais au propre. J'écrivais toujours entièrement mon texte au brouillon avant de le recopier

Chloé tutrice de SSH :

La première chose que je faisais c'était de lire attentivement le titre (il permet de comprendre sur quoi va porter le texte et donc d'orienter la lecture).

Ensuite venait la lecture du texte. Généralement je faisais une unique lecture, crayon à la main afin de souligner, d'entourer ou d'annoter le texte.

Parallèlement à ça, j'essayais de visualiser les différentes parties et de saisir leur thème principal.

Puis sur mon brouillon je reproduisais le quadrillage de la grille d'écriture et j'essayais de résumer petit à petit mon texte en tentant au maximum de retranscrire les mots clés ou du moins la notion essentielle ++

Enfin je m'accordais au moins 10min pour 1) écrire (au stylo++) mon résumé sur la copie 2) relire ma contraction, afin de corriger mes fautes d'orthographe ou réécrire certains mots illisibles.

Dans les cas de rush (c'est à dire quand le temps est passé trop vite et que je n'ai pas eu le temps de finir mon brouillon) je recopiais au propre ce que j'avais déjà résumé et je finissais au freestyle sur la copie, en priant pour que ça rentre dans les cases imposées.

Du coup je vous conseille fortement d'avoir une montre à côté de vous histoire de pas être pris par le temps!!

C'est une épreuve à ne vraiment pas négliger (elle vaut 100points quand même) alors si vous pouvez vous y entraîner un petit peu c'est cool (vous trouverez les textes proposés aux tutorats passés dans les annatsuts) et puis sinon au tutorat on vous a préparé des sujets sympas ne vous inquiétez pas!! Bon couraaaaage 😊

Nicolas tuteur de SSH :

-Je commençais par préparer sur mon brouillon 5 colonnes, et je traçais des lignes de manière à obtenir environ 100 cases. Je mettais ensuite une petite croix dans la case qui correspondait au nombre maximum de mots autorisé pour pouvoir évaluer la place qu'il me restait si j'en avais besoin, parce que recompter à chaque fois son nombre de mots voir si on dépasse, ça fait perdre du temps (il faut être stratégique 40 min ça passe très vite !!!)

-Après avoir préparé mon brouillon je m'attaquais à une première lecture, assez rapide du texte. Mon objectif était de comprendre les grandes lignes du texte, de dégager les parties et surtout avec mon stabilo de relever les mots les plus importants, surtout s'il y avait des titres de parties je prenais ces mots qui sont indispensables ++++ (Bien penser à lire attentivement le titre du texte avant également savoir de quoi on va parler)

-Une fois ma première lecture faite, et avant de me lancer dans ma deuxième lecture je me demandais si j'avais vraiment bien compris les grandes lignes du texte voir comment j'allais pouvoir organiser ma contraction, et à ma deuxième lecture je surlignais des mots importants que je pensais avoir loupé, sinon la plupart du temps je soulignais au crayon les mots moins importants mais que j'aurais aimé placer, ou il m'arriver de barrer ce que je ne voulais plus mettre parce qu'en relisant je comprenais que ce n'était pas important

-Quand j'avais dégagé les idées principales je commençais à rédiger mon brouillon à peu près 10-15min après le début de l'épreuve suivant comment je gérais mon temps. Je faisais toujours mon brouillon au crayon pour pouvoir effacer à la gomme (c'est plus facile de s'y retrouver) si je voulais changer des bouts de phrases

-Quand ils annonçaient moitié d'épreuve je me laissais encore un peu de temps pour continuer mon brouillon ou le finir, entre 5 min et 10 min après je me lançais dans le recopiage au stylo. Il m'arrivait de commencer à rédiger trop tôt mon texte par peur de manquer de temps à la fin, alors que je n'avais pas fini mon brouillon, je finissais directement sur la copie pour ne pas perdre de temps (en réfléchissant bien avant de marquer quoi que ce soit). En cas de faute utilisez des souris et pas du blanco liquide (les profs détestent ça). Je m'accordais toujours du temps pour relire ma copie, les fautes d'orthographe +++ ainsi que la ponctuation +++ ne pas faire des phrases trop longues ou incompréhensibles +++, rendez votre copie la plus agréable à lire

C'est pas une épreuve facile mais avec de l'entraînement et en respectant les consignes donnez, vous pouvez vous assurer un minimum de points, il ne faut pas négliger cette épreuve vraiment 100 points c'est énorme !!! Courage à vous

Estelle tutrice de SSH :

Moi je faisais 5 traits en haut de ma feuille mais après je tracé pas toute les cases je savais que quand j'avais fait 2 lignes j'avais 10 mots comme ça je perdais un peu moins de temps

Après je lisais le texte une fois pour voir de quoi ça parle commençait à repérer les parties, les idées essentielles, celles qui se répètent pour faire une première sélection. Ensuite je lisais le texte une 2e fois en surlignant

les idées que je devais mettre dans ma contraction, après en fonction de la taille de la partie je m'imposais un nombre de mots.

Et enfin si j'avais le temps je relisais pour essayer de corriger mes fautes et pour voir si mon texte était cohérent 😊



Méthode de contraction d'Escarboucle



Points essentiels : Etre **SYNTHETIQUE** ; se concentrer sur l'essentiel ; bien lire le **TITRE** ; respecter les **proportions du texte** ; il doit y avoir de la **cohérence et du sens**

Pour réussir cette épreuve il faut **s'entraîner** ! Je faisais un texte de SSH en condition concours chaque semaine (le petit rituel du dimanche pour bien commencer l'après-midi). Je prenais les textes des Annatus' ou des DM des centres de téléchargement des années précédentes !

Evidement parmi les règles de bases de la contraction on a :

- **S'exprimer dans un français correct** avec une syntaxe, une grammaire et une orthographe correctes (il faut s'entraîner à écrire à nouveau des phrases, un semestre de QCM ça fait mal à notre grammaire !).
- **Trouver une méthode** : trouver sa méthode avec une organisation pour pas partir dans tous les sens devant sa copie et suivre toujours le même procédé pour être efficace !
- **Connaitre ses cours** : si vous pensiez impasser la SSH et gérer l'épreuve d'UE7 seulement sur le texte vous faites une grosse erreur ! Déjà car ça n'est pas stratégique et ensuite parce que les textes reprennent des notions vues en cours !! Donc en connaissant son cours on comprend mieux le texte et on cible mieux les points clefs !
- **!/ NE PAS DEPASSER LE NOMBRE DE MOTS !/** Vous pensez bien faire en écrivant beaucoup (*comme moi*) mais vous allez fatiguer votre correcteur qui a 1300 copies à lire donc lui s'arrêtera juste au nombre de mots demandés et n'ira pas plus loin. Don faites tout pour réduire !!

Ce que je faisais devant ma copie :

- 1/ **Tracer une grille** sur mon brouillon (5 colonnes et je comptais le nombre de lignes pour que ça fasse le bon nombre de mots). Et remplir **nom / prénom / numéro étudiant / code épreuve**
- 2/ **Lire le Paratexte** : **titre** ++ (le titre est hyper long mais souvent il résume le texte : il faut impérativement que le contenu du titre soit dans votre contraction), auteur, chapeau, ...
- 3/ **Surligner les concepts majeurs** : mots clefs (*courage pour les trouver ☺ petit jeu rigolo*)
- 4/ Parfois je **barrais les choses inutiles** quand il y avait des longues listes d'exemple etc... pour éviter de les relire.
- 5/ **Contracter** : faire des **phrases courtes** (8 à 10 mots) et on **reformule** le texte (pas de paraphrase en plus en reformulant on réduit le texte donc moins de mots et on met plus de trucs !). Mais on écrit quand même dans un langage correct : on fait des phrases et pas de style télégraphique ! On note votre capacité à écrire le français pas les hiéroglyphes !
Grosso modo le modèle d'une contraction est le suivant :
1 phrase pour parler du sujet principal et résumer l'intro du texte + quelques phrases de développement + 1 phrase de conclusion (Staccini tient beaucoup à la conclusion et Orban s'en fout donc faites au mieux si vous avez la place).
- 6/ **Recopier**. Prenez vraiment le temps de bien recopier ! Une copie propre fait du bien à lire donc le lecteur est content donc bonne note. C'est très superficiel mais ça fait vraiment la différence sur 1300 copie. Donc si vous écrivez comme un CP de la main gauche ou comme moi (*les P1 à qui j'ai expliqué*

des trucs au tableau ou sur une feuille savent) prenez vraiment un bon gros quart d'heure pour recopier le texte !

7/ Se **relire** ++++ Pour corriger les fautes ou les soucis éventuels !

Comment réduire mon texte ? :

- NE PAS SE REPETER

- Ne pas mettre les digressions de l'auteur (*la couleur de ses chaussettes osef*)

- Enlever les dates (*sauf si elles ont un réel intérêt : par exemple dans un texte chronologique ou historique*).

Pas de passé composé : J'ai / réussi / ma contraction [3 cases] vs Je réussissais / ma contraction [2 cases]

- **Faire des listes** (Staccini adooooore) 1) 2) 3)... ça vous évite de mettre des mots de liaison (*exemple : Boo / est / à la fois / le plus / beau / des tuteurs / de SSH / mais / en plus / il / fait / des posts / trop / beaux [14 cases:]* → *Boo / est : / 1) beau / 2) maîtrise / la rédaction / de post / [6 cases]*).

- « de » va avec le mot et « mais ou est donc or ni car » prennent chacun une case !

- Eviter les « il y a » ça prend 3 cases pour une expression moche:/

⚠ Avant d'enlever une idée toujours questionner son importance **⚠**

Ca m'est arrivé trop souvent d'enlever un truc important parce que j'avais plus de place et de le regretter après !

Conseils en vrac :

- Ne pas utiliser de nous / on : rester neutres dans la posture

- Le but est de vérifier si vous avez compris le texte ! N'hésitez pas à reformuler et utiliser des synonymes 😊

- Ne vous prenez pas trop la tête sur le comptage de mots car même les profs entre eux ne sont pas d'accord. Donc si une fois vous mettez deux mots dans la même case c'est pas trop grave. Faut juste pas que ce soit systématique.

- Les titres des parties aident à comprendre l'idée globales mais vous n'êtes pas obligés de les mettre.

- **Rester calmes !** Le plus important +++ Apprendre à se contrôler et à être serein pour toute les épreuves ; dans la panique on commet des erreurs 😊 La P1 tu la démonte dans ta tête en premier !

Voilà c'est tout [mdr j'ai du mal à être synthétique imaginez comme c'était dur pour moi la contraction, je suis le genre à faire des dissertations de philo de 18 pages le jour du BAC, pourtant j'ai survécu à la contraction donc vous aussi 😊]. J'ai mis toute ma fiche méthode qui rassemble des conseils des tuteurs de l'an dernier <3, des cours de Staccini le plus fort et d'Orban. Bisous de la Biostat' :3



Esorikudo