

Le blocus, c'est bien plus qu'étudier

L'UCL organise Pack en bloque du 4 au 8 avril pour aider les étudiants de première bac à gérer leur blocus et étudier de manière efficace.

• **Quentin COLETTE**

Pour les étudiants, les vacances de Pâques signifie que la fin d'année approche à grands pas et avec elle, la période du blocus et des examens. Une période marquante si bien que certains, bien des années après, rêvent la nuit – ou est-ce un cauchemar ? – qu'ils ont un oral à passer le lendemain... Mais rassurons les étudiants, il est possible de passer cette étape en douceur. Car un blocus, ça se prépare. Et depuis 5 ans, l'UCL met en place l'opération Pack en bloque, cette année du 4 au 8 avril, afin d'accompagner les étudiants de première année – les premières bac – à s'organiser pour étudier de manière efficace.

«Le premier conseil qu'on peut donner pour réaliser un bon blocus est de se fixer des objectifs à atteindre (résumer un chapitre, connaître cette partie-là du cours, faire une

synthèse de la matière, etc.) et d'établir un planning de travail. L'étudiant doit en quelque sorte réaliser une boussole qui va le guider pendant son blocus», explique Patricia Vandamme, conseillère pédagogique à l'UCL.

Le plus difficile pour les étudiants, continue la conseillère, est de structurer sa journée. «Avoir un horaire très structuré et très homogène est important. Seul, en blocus, ce n'est pas toujours évident à mettre en place. Les cinq journées du Pack en bloque, par exemple, sont quasiment similaires. Avoir un cadre permet de tenir dans la durée et c'est important car c'est la régularité qui paye. Si un étudiant étudie une journée pendant 10h et le lendemain pendant 3h, son rythme est cassé et c'est plus épuisant pour l'organisme. Vaut mieux avoir une vitesse de croisière régulière.»

Dans cet horaire, il est essentiel de prévoir des périodes de pause qu'elles soient courtes afin de souffler un peu ou plus longues pour s'aérer ou faire du sport, par exemple. «La concentration varie d'un étudiant à l'autre. C'est à chacun de trouver son propre rythme», précise Patricia Vandamme.

Ne pas sacrifier le sommeil

Il ne faut pas oublier de bien s'alimenter et ne pas sacrifier

des heures de sommeil. «Lors du Pack en bloque, on ne sait malheureusement pas vérifier si les participants dorment bien mais on essaye de leur expliquer l'importance du sommeil. Le cerveau a besoin d'au moins 8h de sommeil pour se régénérer. Mais c'est clair, les étudiants ne dorment pas assez.»

On l'aura compris, le blocus ne se résume donc pas à s'enfermer dans une chambre, un kot, dans la bibliothèque ou un auditoire et étudier toute la sainte journée. Malheureusement, il n'existe pas non plus de recettes miracles pour réussir à coup sûr ses examens. Chaque étudiant devra trouver la méthode et le rythme de travail qui lui conviennent.

Sans compter qu'il est plus que recommandé de travailler tout au long de l'année et qu'il faut donc apprendre à gérer aussi le quadrimestre de cours.

Et s'il est difficile de dire si les étudiants de première année sont bien préparés pour mener à bien un blocus, certains auront plus facile que d'autres. Reste que pour «beaucoup, la transition entre le secondaire et l'université est une période compliquée. Il faut donc accompagner les étudiants. Pack en bloque en est un exemple. Le but est que les participants arrivent à mettre en œuvre tout seul en juin ce qu'ils y ont appris.» ■

Apprendre à étudier avec Pack en bloque

Pack en bloque existe depuis 5 ans. L'objectif de cette opération de l'UCL, qui se tient du 4 au 8 avril, est de donner aux étudiants de première baccalauréat qui s'y sont inscrits les outils pour organiser de manière efficace leur blocus. Dans tous ses aspects.

«Le principe ? Une semaine durant laquelle l'étudiant en 1^{re} année de bachelier est accompagné afin de structurer son blocus et trouver la méthode de travail qui lui convient, pour favoriser sa réussite. L'objectif n°1 ? Développer l'autonomie de l'étudiant. En pratique, l'équipe

de Pack en bloque l'aide à réaliser un planning d'étude, en intégrant des moments de pause et de détente, et des locaux sont mis à la disposition des participants au sein de chaque faculté de l'UCL», indique l'université.

Des aides à la carte sont aussi proposées comme des séances d'encadrement avec des assistants, des ateliers de méthodologie, des ateliers santé pour apprendre à gérer le stress ou à bien s'alimenter...

Les étudiants sont en outre encouragés à prendre des pauses conviviales régulières, à participer à des activités sportives et cul-

turelles et à se nourrir sainement et régulièrement. «Les restaurants universitaires de l'UCL sont aussi acteurs de cette action et proposent dès le matin un petit-déjeuner complet, à midi, un repas équilibré et, tout au long de la journée, de l'eau et des fruits à profusion», précise l'UCL.

Des étudiants-parrains, ayant participé à l'initiative l'année précédente, sont invités à venir encourager et conseiller les étudiants participants. «Qui de mieux placés pour aider des étudiants de Bac1 à mieux gérer leur blocus (surtout si leur session de janvier

s'est mal déroulée) que d'autres étudiants, déjà "passés par là" ?» interroge l'université.

L'UCL a évalué Pack en bloque l'an dernier. Résultats : «72 % des participants recommanderaient Pack en bloque aux autres Bacs et 95 % d'entre eux ont l'impression que ce blocus accompagné leur a permis d'améliorer leur méthode de travail : ils se sentent mieux outillés et plus motivés. Plusieurs objectifs sont atteints pour la majorité d'entre eux : trouver un équilibre entre détente et étude, améliorer la planification du blocus et être prêts à gérer les blocus suivants.»

rer leur méthode de travail : ils se sentent mieux outillés et plus motivés. Plusieurs objectifs sont atteints pour la majorité d'entre eux : trouver un équilibre entre détente et étude, améliorer la planification du blocus et être prêts à gérer les blocus suivants.»

Les étudiants doivent s'inscrire pour par-

ticiper à l'opération (à quelques jours du début de Pack en bloque, les inscriptions sont validées au cas par cas) via le site www.uclouvain.be/pack-en-bloque. Une participation de 85 € est demandée pour payer, notamment, les repas. ■ **Q. C.**