
CATALOGUE

Les 30 ebooks MEDRIVE 2026–2027

Première année aux études de santé Méthode · Organisation · Mental · Hygiène de vie · Outils

30 ebooks · 5 catégories · 1 objectif

Chaque ebook est conçu pour répondre à un problème concret de la première année. Ultra-actionnable, sans blabla théorique, applicable dès le soir même.

MEDRIVE · 2026–2027 · medrive.net

■ Méthodes de travail & performance

7 ebooks · N° 1 à 7

Comment vraiment apprendre, maîtriser les QCM, aborder les cours denses et structurer ses journées pour un maximum d'efficacité.

- 01** **Comment vraiment apprendre un cours en première année de santé**
Mémoire active, répétition espacée et méthode Feynman appliquées au programme de santé.
- 02** **Maîtriser les QCM : lire vite, éviter les pièges, ne pas perdre de points bêtement**
Anatomie d'un QCM, méthode de lecture, stratégie de points et utilisation des QCM comme outil d'apprentissage.
- 03** **Comment aborder un cours de 80 pages en 48h sans tout lire deux fois**
Les 3 niveaux de lecture, la cartographie de cours et le protocole 48h pour ancrer durablement.
- 04** **Fiches, cartes mentales ou schémas : quelle méthode pour quel type de cours**
Quel outil pour quel contenu, comment construire de mémoire et le système de code couleur.
- 05** **Travailler 6h vraiment utiles plutôt que 12h dans le vide**
Les blocs de concentration, la journée type MEDRIVE et les 5 voleurs de temps invisibles.
- 06** **Réussir ses révisions finales sans paniquer**
Le plan J-14 à J-1, comment prioriser, gérer l'énergie et le protocole des 48h avant le concours.
- 07** **Comprendre et utiliser les coefficients et la stratégie de points**
Construire son tableau de priorités, allouer son temps selon les enjeux réels et maximiser son classement.

■ Organisation & planification

6 ebooks · N° 8 à 13

Préparer son été, construire un planning qui tient, planifier les révisions, récupérer un retard et rester régulier de septembre à mai.

- 08** **Préparer concrètement son été avant la rentrée**
Ce qu'il faut faire — et ce qui ne sert à rien. Volume, pré-requis par matière et planning 8 semaines.
- 09** **Construire son planning de la semaine**
Les 4 piliers non négociables, le modèle de semaine type et le rituel du dimanche soir en 15 minutes.
- 10** **Planifier ses révisions avant les partiels sans craquer à la moitié**
Calculer son temps réel disponible, prioriser selon coefficient × lacune et gérer les imprévus.
- 11** **Récupérer un retard de 3 semaines sans tout abandonner**
Évaluer le retard réel, trier par priorité et plan de rattrapage étape par étape en 7 à 10 jours.
- 12** **Rester régulier de septembre à mai quand la motivation baisse**
Les 3 moments critiques de l'année, le minimum quotidien non négociable et le tracker de régularité.
- 13** **Organiser son semestre 2 différemment du semestre 1**
Bilan honnête du S1, corrections ciblées, plan de démarrage opérationnel pour les 3 premières semaines.

■ Mental, stress & motivation

5 ebooks · N° 14 à 18

Gérer le stress, rester motivé, construire la confiance, sortir de la procrastination et éviter le burn-out sur l'année.

- 14** **Le stress avant les partiels : ne pas se laisser paralyser**
Loi de Yerkes-Dodson, 5 techniques concrètes de régulation et protocole mental des 48h avant le concours.

- 15** **Rester motivé quand les résultats ne viennent pas encore**
Motivation vs discipline, protocole de remotivation rapide et système qui fonctionne même sans envie.

- 16** **Confiance en soi et comparaison aux autres : arrêter de se saboter**
Journal de preuves, mesurer sa progression propre et protocole des 24h après une mauvaise note.

- 17** **Procrastination en études de santé : pourquoi elle arrive et comment en sortir**
Les 4 types de procrastination, le contrat de 10 minutes et la restructuration de l'environnement.

- 18** **Quand le corps dit stop : reconnaître l'épuisement et reprendre**
Les 3 niveaux d'épuisement, les 8 signes d'alerte et les protocoles de récupération selon le niveau.

MD

■ Hygiène de vie & équilibre

4 ebooks · N° 19 à 22

Sommeil, sport, alimentation et gestion des distractions — les leviers physiques qui améliorent directement les performances cognitives.

-
- 19** **Dormir 7h en première année de santé**
Consolidation mémorielle, impact d'une nuit courte, 5 règles non négociables et protocole partiels.
-
- 20** **Bouger sans perdre de temps : 20 minutes de sport par jour**
BDNF, régulation du cortisol, 4 formats adaptés à l'emploi du temps et minimum absolu quotidien.
-
- 21** **Manger correctement avec 5€ et 10 minutes**
Structure du repas idéal pour la concentration, 10 recettes rapides et kit de base du frigo étudiant.
-
- 22** **Téléphone, réseaux sociaux et distractions : reprendre le contrôle**
Effet de la présence du téléphone, 5 stratégies concrètes et restructuration de l'environnement numérique.
-



■ Oraux & suite du parcours

3 ebooks · N° 23 à 25

Réussir les oraux, décider après les résultats et préparer sa rentrée en 2e année avec un plan concret.

23

Réussir les oraux : méthode, posture, mental

La structure IQCR, Feynman à voix haute, gestion du blanc mémorisé et protocole de préparation 2 semaines.

24

Que faire après les résultats : décider sans paniquer

La règle des 72h, les 5 questions de décision, analyse des 3 options et cadre de décision concret.

25

Préparer sa rentrée en 2e année : ce qui change, ce qu'on garde

Bilan de la 1re année, ajustements ciblés et plan opérationnel pour les 4 premières semaines.



■ Bonus incontournables

5 ebooks · N° 26 à 30

Les filières de santé en détail, les erreurs qui éliminent les bons étudiants, les habitudes du top promo, la mémorisation en anatomie et le protocole du jour J.

-
- 26** **Les filières de santé en détail**
Médecine, pharmacie, chirurgie dentaire, sage-femme et kinésithérapie — réalités concrètes et guide de choix.
-
- 27** **Les 10 erreurs fatales en première année de santé**
Diagnostic, plan correctif immédiat et ebook de référence pour chacune des 10 erreurs les plus coûteuses.
-
- 28** **Ce que font concrètement les étudiants classés dans le top promo**
10 habitudes précises, règle des 3 semaines et les 7 habitudes à installer en priorité.
-
- 29** **Anatomie : mémoriser des centaines de structures sans les confondre**
Schéma de mémoire, ancrs spatiales, atlas 3D et protocole de révision anatomique sur 4 semaines.
-
- 30** **Le protocole du jour J : de la veille au soir jusqu'à la remise de la copie**
Protocole veille au soir, petit-déjeuner de performance, méthode en 3 passes et gestion de l'attente.
-

MD

"1h efficace vaut mieux que 3h dans le vide."

"Apprendre sans comprendre ne sert à rien."

"Les plus réguliers réussissent, pas les plus intelligents."

medrive.net

Première année aux études de santé · 2026–2027