Comment utiliser intelligemment la BU Virtuelle du Tutorat Rennais ?

QR Code pour y accéder directement

1. Avoir accès à tous les salons

A votre arrivée sur le serveur, vous aurez un accès limité aux salons

1

Pour avoir accès à tous les salons, vous devez :

2

-règles-bu

En appuyant sur le bouton ci-dessous, vous reconnaissez avoir **lu et accepté ce règlement.**

✅ Accepter le règlement de la BU virtuelle du Tutorat Rennais

Cliquer sur ce bouton

3

-sélection-rôles

1 Ta filière :

2 Ta mineure / Ta majeure :

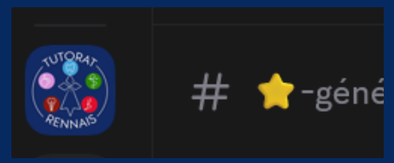
3 Ta ville :

Et voilà ! L'aventure Discord peut commencer :)

2. Réduire les notifications : paramètres conseillés sur le serveur général

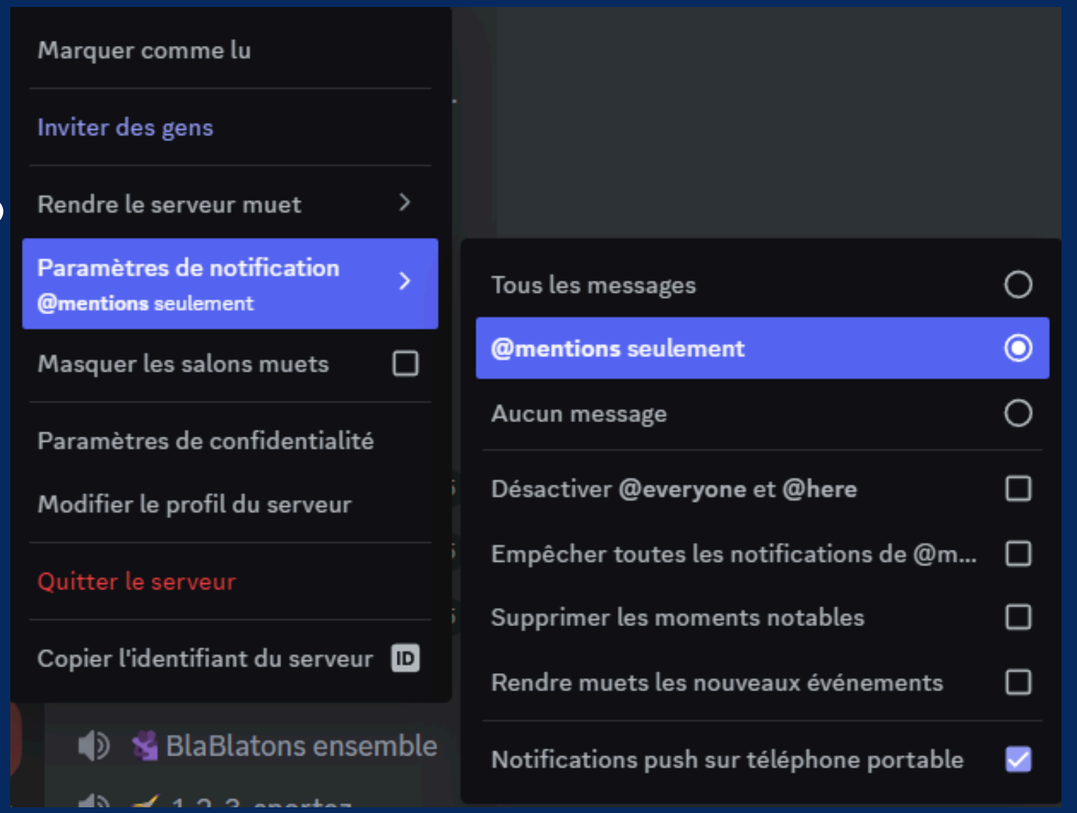
<u>Les mentions</u> : vous notifient uniquement lors de réponses à vos messages, ou lors d'annonces du bureau

1

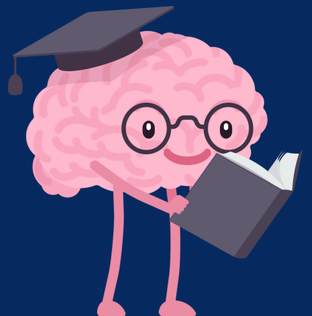


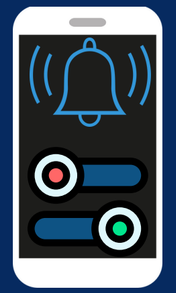
Faites un clic droit sur le logo du serveur

2



3





4 **Au choix**

2. Réduire les notifications : paramètres conseillés pour un salon

Pour ré-activer les notifications d'un salon spécifique, par exemple les alertes sport de Quentin votre VP bien-être

(ou du salon de votre mineure pour les PASS au S2)

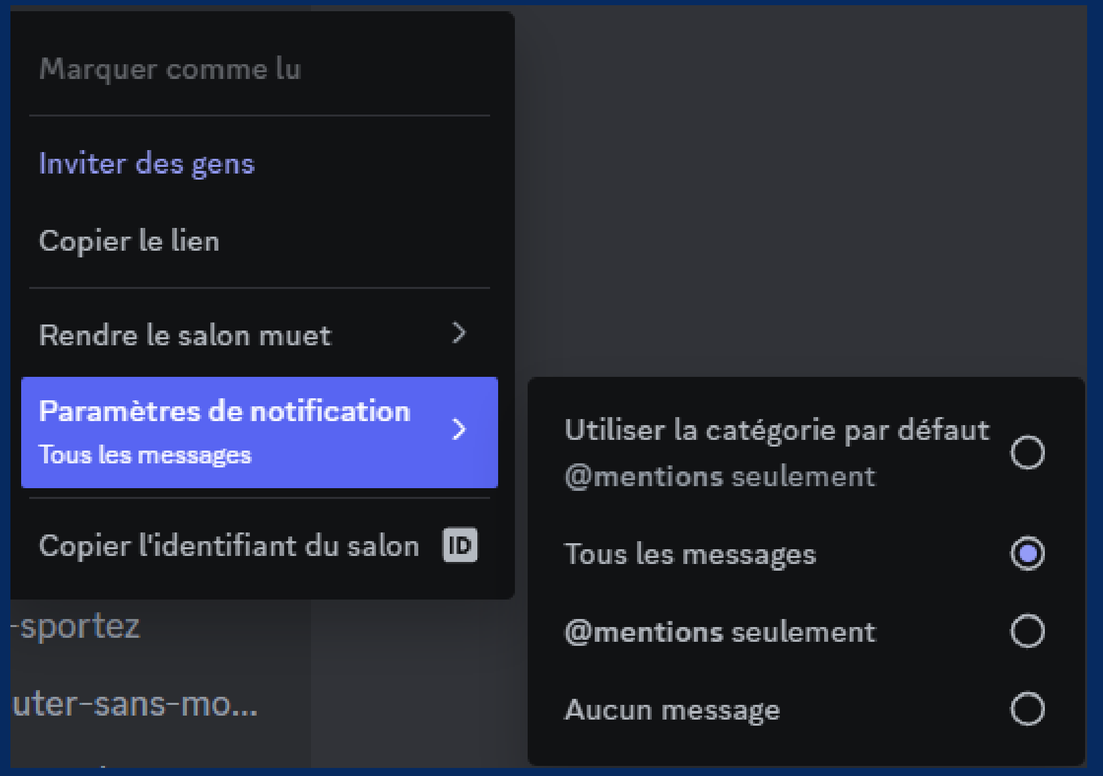
Par exemple :

1

☮-pôle-santé-bien-être

Faites un clic droit sur le salon de votre choix

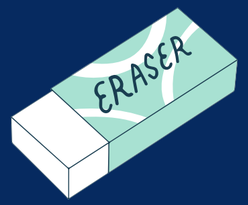
2



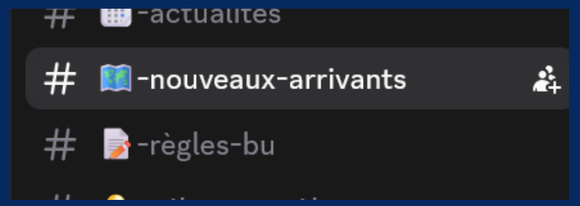
3

3. Cacher des salons

“ Que c’est ennuyeux d’avoir une surbrillance sur un salon qui ne m’intéresse pas lorsque qu’un nouveau message apparait ”

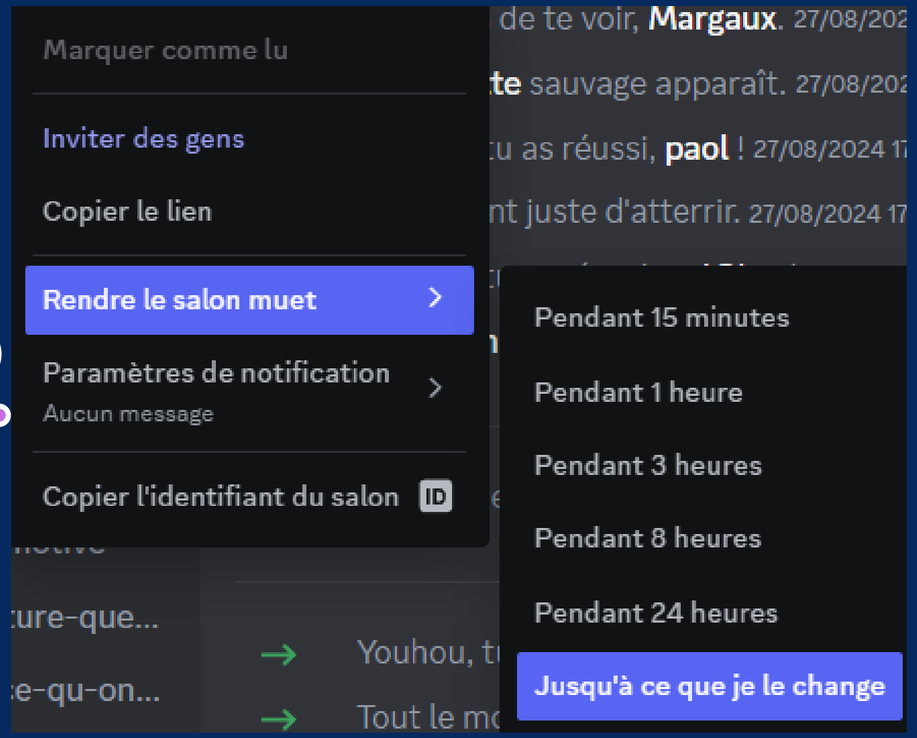


1

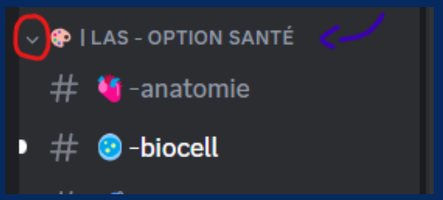


Faites un clic droit sur le salon de votre choix

2

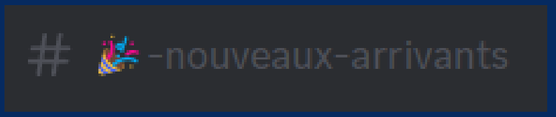


3



Même manip au niveau de la flèche (le ^ inversé) pour muter tous les salons de la catégorie

4



<u>Résultat</u>: un salon caché qui ne se montrera que si vous le cherchez, pratique pour couper toute la section des PASS/LAS qui ne vous concerne pas (ou les mineures pour le S2)

5

TUTORAT RENNAIS

Les salons écrits utiles

- à toujours regarder : # -actualités

- Les salons des différents pôles pour trouv votre façon de réviser, tester des recettes de cuisine ou poser des questions à des étudiants en santé
- Pour connaitre le vécu des MMOPK+ en stage/ TP et rester motiver : | UN PEU DE SOLEIL / # -votre-dose-de-motivation
- Les salons UE pour toute vos questions cours :

-ue1-biochimie
-ue2-biocell
-ue2-histo-embryo
-ue3-shs

Les salons “pause”

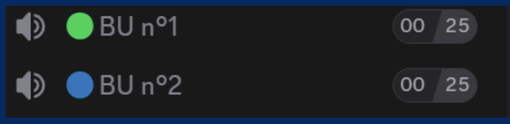
- Le salon humour avec les magnifiques GIF/memes de l’équipe ou les vôtres

(essayez de rester dans le thème études de santé / fac, histoire d’éviter les dérapages ou les hors-sujet)

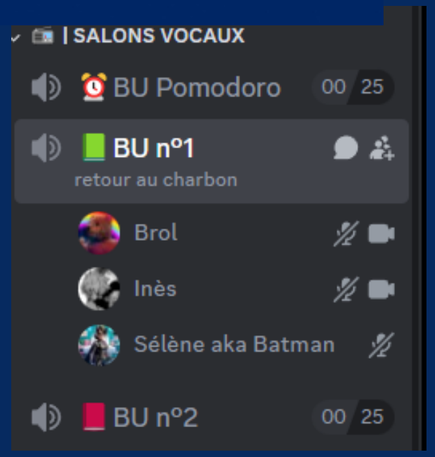
- Le salon musique pour partager vos sons de révision / motivation

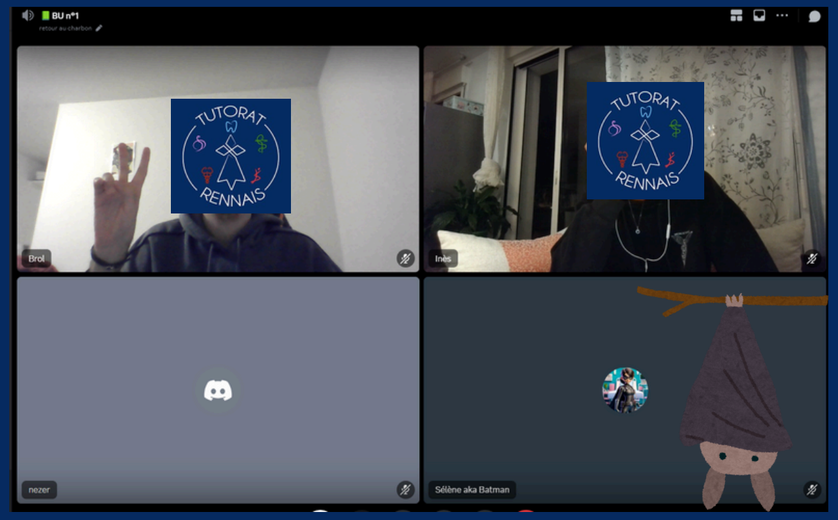
- Le salon sport avec le pôle Bien-Etre pour garder la santé et se dépenser ensemble

4. Les salons vocaux de la BU !



Les basiques mais essentiels :





<u>Concept simple</u> : recréer l'ambiance d'une bibliothèque universitaire et d'un lieu d'apprentissage.

Tous les micros sont forcément coupés (pas besoin de le faire soit même ici)

Pas d'obligation de caméra, mais c'est toujours plus sympa avec ;)

Possibilité de poser des questions sur le chat de discussion du salon vocal à condition de ne pas trop bavarder longtemps (sinon surprise de la Tut Team :D), accessible avec la bulle trouvable à 2 endroits

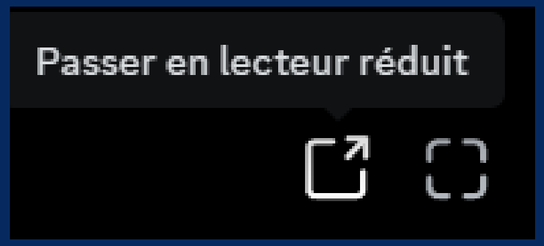
Ambiance de TRAVAIL , ne venez pas jouer les rigolos si les autres révisent leur cours

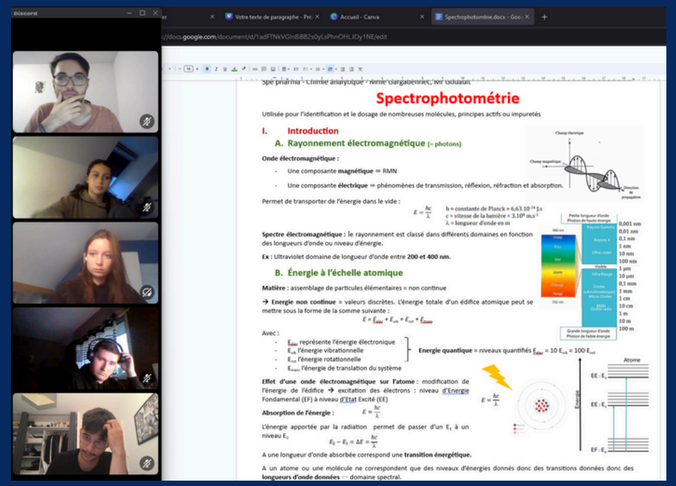
On coupe vers minuit pour vous ! (et oui faut dormir pour retenir), ne la jouez pas batman, surtout au S1

4. Discord en incrusté

Si vous êtes sur un salon vocal de la BU, vous avez la possibilité de mettre les caméras sur un coin de votre écran avec le lecteur réduit

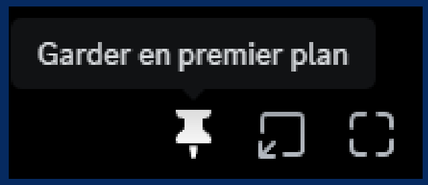
1





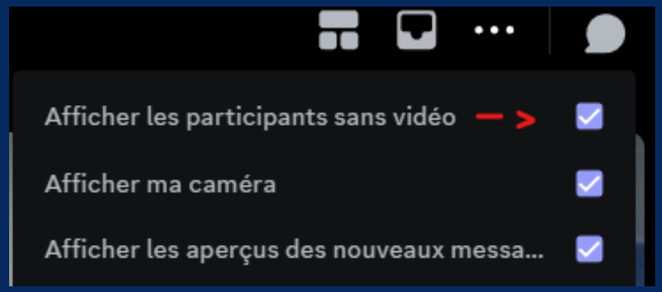
(exemple de rendu)

3



Pour bien que ça reste au premier plan quand vous allez sur vos cours par exemple

2



Si vous voulez vraiment juste les caméras et enlever les photos de profil de ceux qui ne l'active pas

4

Parfois Discord peut buguer dû aux 15 onglets ouverts pour les cours et discord en lecteur réduit.

Si ça vous arrive régulièrement, il faut utiliser un autre appareil (tel / tablette)

5. Fonctionnemet Pomodoro

Le Pomodoro est une méthode d'apprentissage qui se base sur une alternance de temps de travail et de pause pour faciliter la concentration.

L'équipe vous conseille le format 55/5 ou bien 2h/10, l'URL d'un format 6h est déposer sur le chat du salon pomodoro.
Suite à 2 roulements votre pause sera plus longue (30 minutes pour la 55/5)

Le salon peut être utilisé seul mais vous pouvez proposer à vos camarades des autres salons vocaux de lancer un Pomodoro ensemble (car il est préférable d'arriver au début pour respecter le chrono)

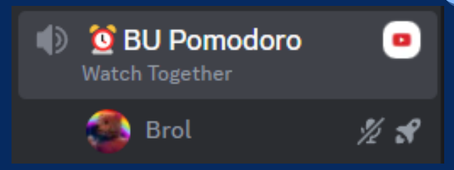
Sur le temps de travail, on évite les questions sur la bu/discussions/distractions, c'est le moment de totale concentration, qui sera récompensé plus tard par votre pause

A utiliser de temps en temps pour changer votre méthode lorsque vous avez du mal à réviser, certain détesteront, d'autres vont apprécier

Comment utiliser le Pomodoro ? : voir la fiche suivante

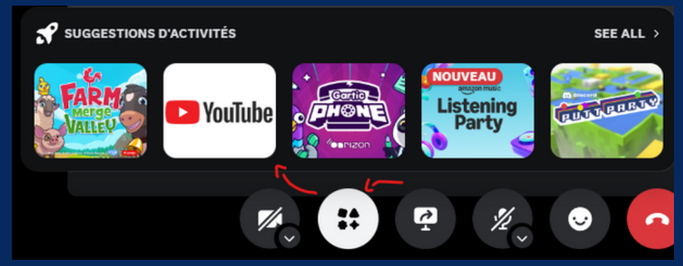
5. Lancer un Pomodoro

1



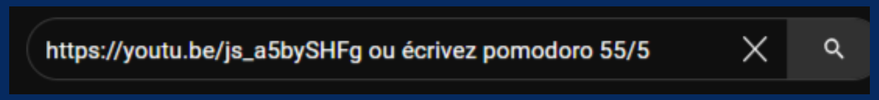
être connecté.e au salon pomodoro (seul lieu possible)

2

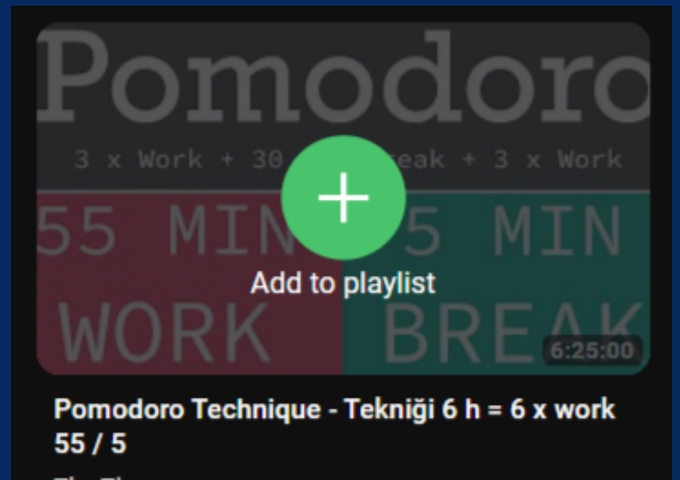


Lancez l'activité youtube

3



4



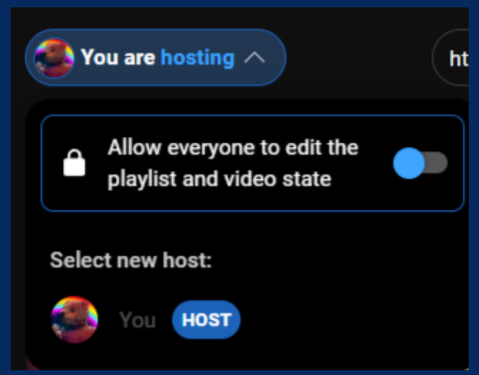
5

Pensez bien à mettre le volume pour entendre l'alarme

et respectez bien les pauses ! Terminez votre ligne et on se détache du cours (buvez de l'eau par exemple ou étirez vous)

une grosse pause suit 2 créneaux de travail
(idéal pour le goûter des gourmands)

6

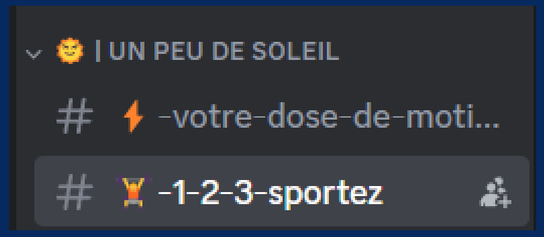


à cocher si vous laissez la possibilité aux autres de mettre pause / gérer le pomodoro

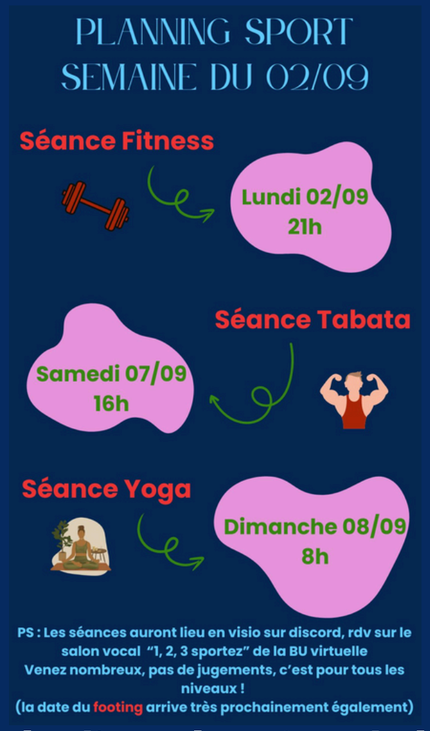
6. Le salon sport

Le pôle Bien-Etre vous propose, à travers ce salon des conseils, recettes et programmes de sport pour rester actif.ve pendant votre année

1



2



Exemple d'un planning de l'année dernière

3

<u>Se connecter au salon vocal sport</u> (celui sous les BUv)

De temps en temps, des séances sont organisés en visio par le pôle Bien-Etre !

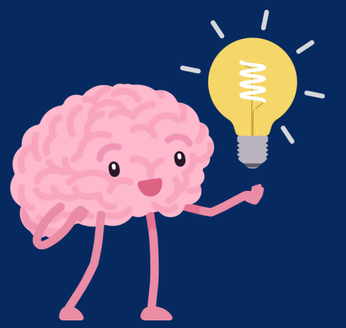
Pas d'obligation de caméra mais elle est FORTEMENT conseillée, le micro sera activé avant de commencer pour discuter sur la séance à suivre (type d'exos spécifique, niveau de difficulté...)

Pendant la séance il est préférable de couper le micro histoire de bien entendre les consignes et de ne pas déranger les camarades

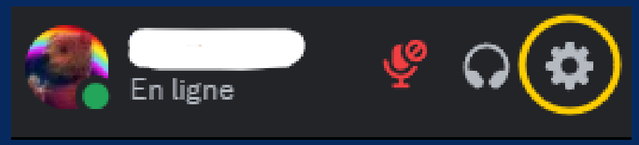
Pour suivre la séances un partage d'écran sera effectué par l'une de vo gourous du sport

Et évidemment venez en tenue de sport et à l'heure

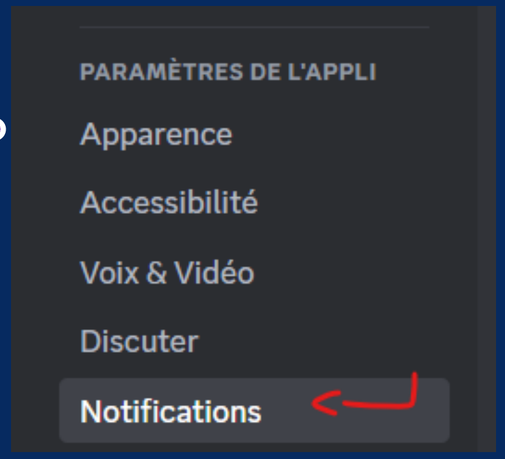
Les astuces concentrations



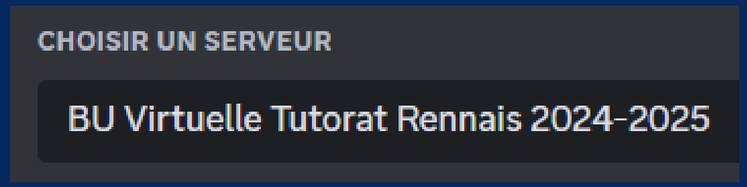
1



2



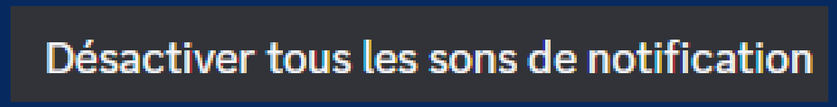
3



Pour les habitué.es de Discord n'oubliez pas (sinon tous vos serveurs vont se paramétrer comme ça)

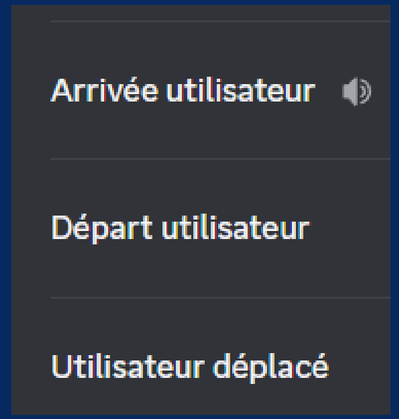
4

La radicale (mais en dessous devrait suffire)

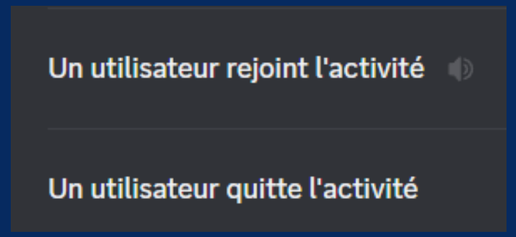


Les spécifiques conseillés

5



Celle là peut être pratique pour savoir quand vous n'êtes plus seul mais peut vous déconcentrer à chaque fois que quelqu'un arrive

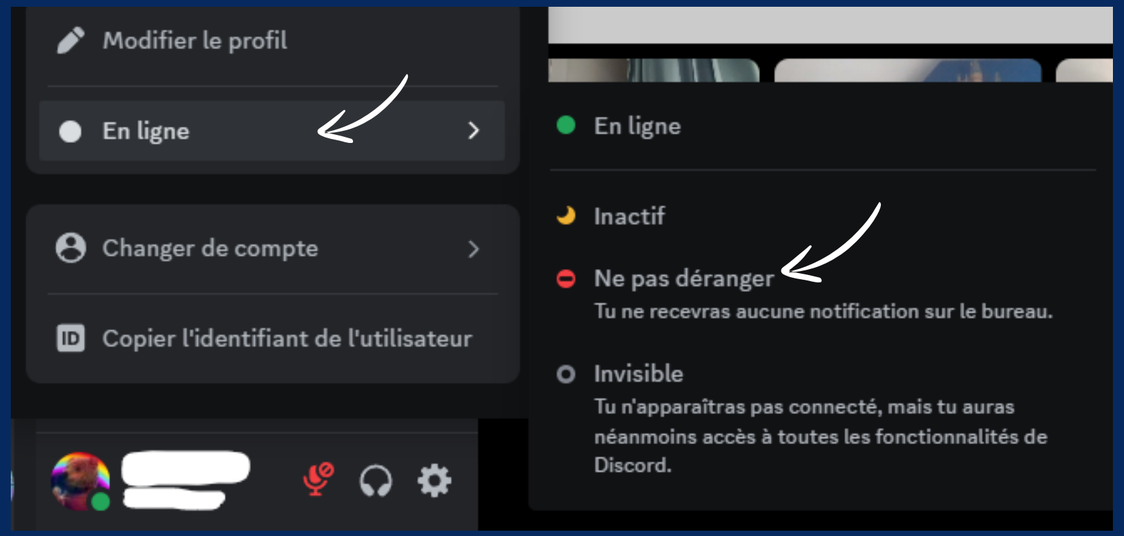


Les astuces concentrations

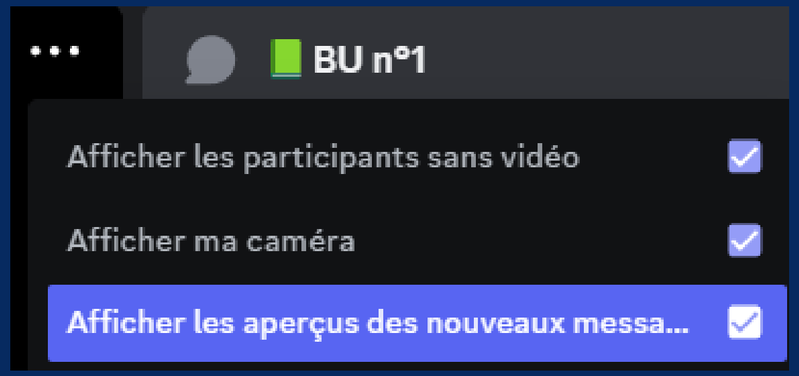
Ici les astuces vont vous être utiles surtout dans le cas où vous êtes connecté.es sur un salon vocal

1

2

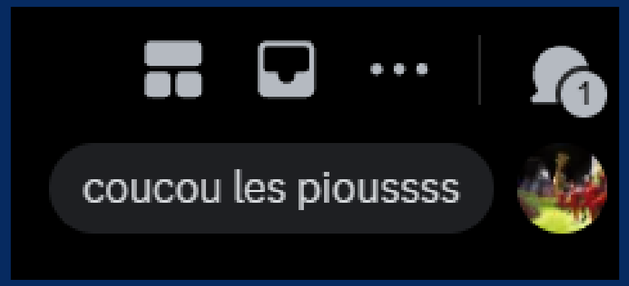


3



Quand quelqu'un utilise le chat du salon vocal, si vous n'avez pas la boite de chat ouverte, les messages vont se mettre en prévisualisation en haut à droite des caméras.

Il est possible de désactiver ce paramètre pour éviter d'avoir le regard qui "glisse" et vous distrait



(On n'a pas encore trouvé comment désactiver l'affichage du nombre de messages envoyés, je ne crois pas que discord le permette, mais ça vas déjà aider à vous y détacher)