PRE-RENTREE POLE BIEN-ÊTRE

TUTORAT



RENNAIS

2026-2027

NOTRE ÉQUIPE DE CHOC



Quentin AIRIAU

VP Bien-être



Alexia SARTHOU

CM Bien-être



Clara SIMON

CM Bien-être



Emma RIO

CM Bien-être

LE BIEN-ÊTRE : UN ALLIÉ POUR CETTE ANNÉE



Un objectif

Réussir à obtenir votre votre spécialté de rêve





Comment m'y prendre ?

- **Travailler non-stop 15h par jour**
- **Réduire son sommeil pour travailler**
- **Ne pas faire de pauses**
- **Rester isoler**
- **Se comparer aux autres en permanence**
- **Négliger son alimentation et sa forme physique**





Un enjeu



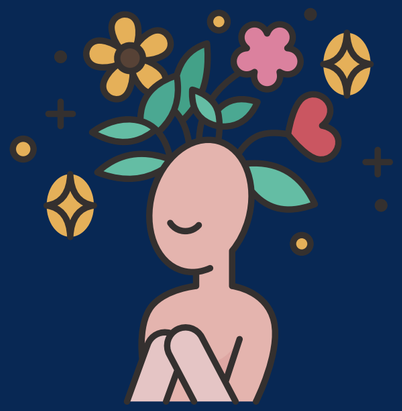


Une année comparable à un marathon où il faut tenir dans la durée

- **Travailler efficacement est le plus important**
- **Garder un sommeil réparateur**
- **Faire des pauses régulières pour mieux mémoriser**
- **Demander de l'aide, parler autour de soi**
- **Se fixer ses propres objectifs et avancer à son rythme**
- **Un esprit sain dans un corps sain !**



LES MISSIONS DU PÔLE BE



Faire de cette année un parcours épanouissant dans lequel vous vous sentez bien



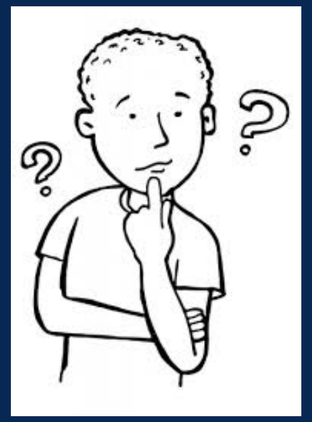
Intégrer le bien-être dans votre équilibre de vie pour optimiser votre réussite





Vous proposer des activités qui puissent vous détendre







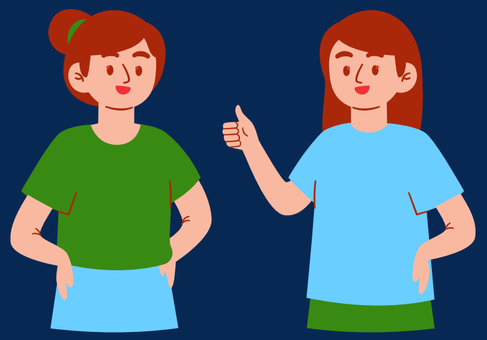
Etre à votre écoute tout au long de l'année et vous accompagner dans les moments de doute comme dans les moments de joie

NOS PROJETS

1. Répondre à vos inquiétudes, vous écouter

Tutorat de parrainage

Pour votre année vous aurez tous, si vous le souhaitez, un **parrain** ou une **marraine** que vous aurez choisi.
Il/elle sera là pour vous écouter, vous donner des conseils, vous soutenir dans les moments difficiles...et il ne faudra pas hésiter à vous appuyer dessus dès que vous en ressentez le besoin !



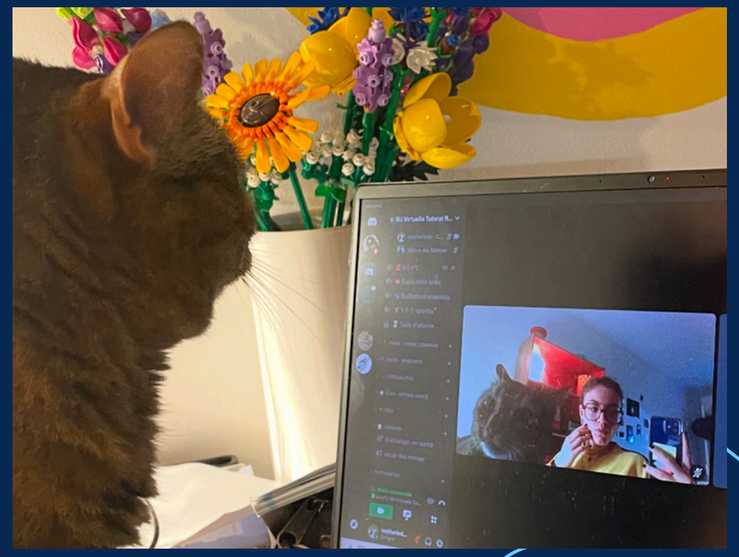
1. Répondre à vos inquiétudes, vous écouter

“Tut’confies”

= des **moments d’échanges individualisés** dans les périodes importantes (examens blanc, examens, périodes de révision…)

En **visio** avec 1 ou 2 membres de la Tut’team sur discord ou zoom





1. Répondre à vos inquiétudes, vous écouter



Surtout, si vous n'allez pas bien,
NE RESTEZ PAS SEUL !

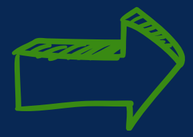


Toute l'année, n'hésitez pas à vous confiez :
auprès de **vos PM**, auprès de nous, **le pôle BE**

Nous avons vécu cette année comme vous, il n'y a absolument **pas de honte à avoir des coups de mou !!!**



1. Répondre à vos inquiétudes, vous écouter



Le SSE

sse
Service santé des étudiant.e.s

Si vous ne vous sentez pas bien, moralement ou physiquement, il existe le Service de Santé des Étudiants, avec des infirmiers/ères, médecins, gynécologues, psychologues disponibles pour vous

2. Vous proposer des pauses “efficaces”

Sport et détente, des alliés pour votre réussite

Pour tenir sur la durée et se sentir épanouie
dans son travail, quoi de mieux que de prendre
l’air, faire un footing ou méditer ?
Nous serons là pour vous motiver et vous
permettre d’aprécier pleinement vos pauses !



Liste d’activités sportives proposées par le SIUAPS (gratuites !!)

⚠️ ***Ouverture inscriptions le 9 septembre à 13h*** ⚠️

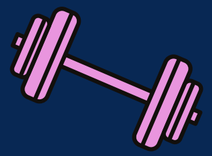
2. Vous proposer des pauses “efficaces”



SPORT

Footings / balades en présentiel, 1 fois par semaine

Séance renfo/cardio en visio (discord)



Séance tabata en visio (discord)







RDV jeudi à 17h30
devant la cafet !



2. Vous proposer des pauses “efficaces”

RELAXATION

Conseils méditation (fiches conseils)

Séance de sophrologie en lien avec le SSE



Séance de YOGA/Pilates en visio (discord)



RDV mercredi à 17h30 avec Lou pour une initiation au yoga

3. Vous permettre d'étudier de manière différente



" QPUP/QPUL"

= Moments d'échanges et de révisions en s'amusant !

Nous vous proposons de réviser vos cours sous la forme d'un "**Questions pour un Champion**" revisité, spécialement adapté aux PASS et LAS.



Vos tuteurs vous préparent une sélection de questions pour que vous puissiez réviser tout en vous divertissant, en présentiel ou en distanciel !





RDV vendredi à 10h pour un super moment !

PASS : AMPHI MS

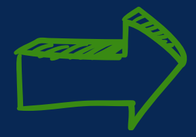




Et pour pimenter le tout, de nombreux lots seront à gagner !



3. Vous permettre d'étudier de manière différente

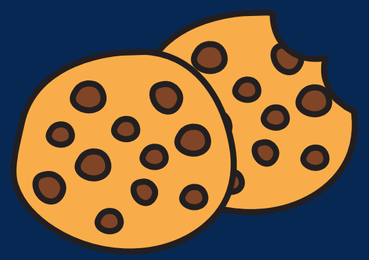


Après-midis révisions



= Moments d'échanges/questions et de révision !

Des **après-midis** seront organisés pour travailler ensemble dans une salle avec des membres de la **Tut'Team** et d'autres **étudiants**.
Une pause discussion/goûter sera prévue au milieu pour échanger et se détendre.
Ces sessions vous permettront de rencontrer du monde, créer des liens et avancer dans votre programme dans un **cadre convivial et motivant** !





4.Vous transmettre des conseils pour gérer au mieux votre année

“ Podcasts”

Des podcasts **réguliers** pour vous accompagner tout au long de votre année !

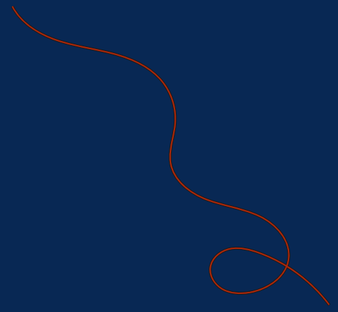
Nous aborderons **différents thèmes et questions**, avec la participation éventuelle de membres de la Tut’team.
Vous y trouverez des **astuces** pratiques concernant votre hygyène de vie et des **témoignages** inspirants pour prendre confiance dans la considération de votre bien-être.



5.Vous transmettre un max de motivation

Des **mèmes** auxquels vous seuls pourrez rire (humour P1)





Des **clips** sur des musiques emblématiques, avec des paroles revisitées

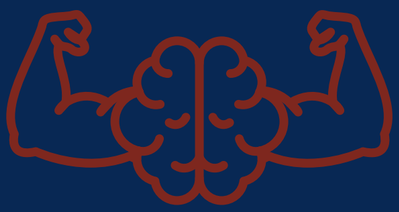


Des playlists **musique** pour réviser en fonction de votre humeur





Des **messages de motivation** pour que vous ne lachiez jamais rien 💪





La chaîne ytb de l'asso :

Tutorat Rennais

@tutoratrennais4544 · 478 abonnés · 10 vidéos

En savoir plus sur cette chaîne ...plus

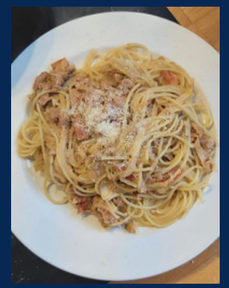
Abonné

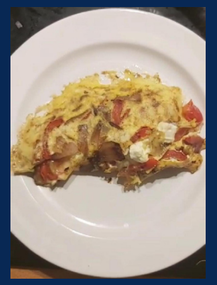
6. Vous permettre de bien vous nourrir















Lorsque l'on est seul, il n'est pas toujours facile de se faire à manger rapidement, facilement et sainement... Mais pas d'inquiétude, le pôle BE est là pour vous aider !

***"Tut'fais à manger"*, des vidéos de recettes pour avoir une alimentation au top**

Sur notre compte **Instagram @poles.tutrennais**

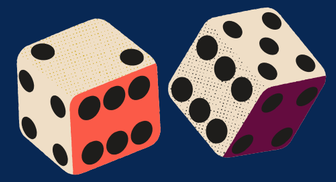
Sur le **site tutoratrennais.fr**

Sur Discord, dans le salon "*Tut'fais à manger*"

7. Organiser les post – EP

Des supers gouters pour vous régaler !





Des activités dans la soirée pour évacuer le stress

Règle d’or = Surtout la fin de journée après les EP on ne travaille PAS

OÙ NOUS RETROUVER ?

Sur le compte Instagram des pôles du tutorat → @poles.tutrennais

Sur la BU virtuelle du tutorat sur Discord →

Sur le site du tutorat, dans l'onglet "pôles" --> "santé - bien-être" → tutoratrennais.fr

Pour nous contacter par mail : bienetre@tutoratrennais.fr

- Quentin (VP bien-être) : quentin.airiau@tutoratrennais.fr
- Maëlle (CM bien-être) : maelle.lauriou@tutoratrennais.fr
- Emma (CM bien-être) : emma.rio@tutoratrennais.fr
- Célia (CM bien-être) : celia.chichoux@tutoratrennais.fr

PRECISIONS POUR LA BU VIRTUELLE (DISCORD)

Le QR code pour y accéder

