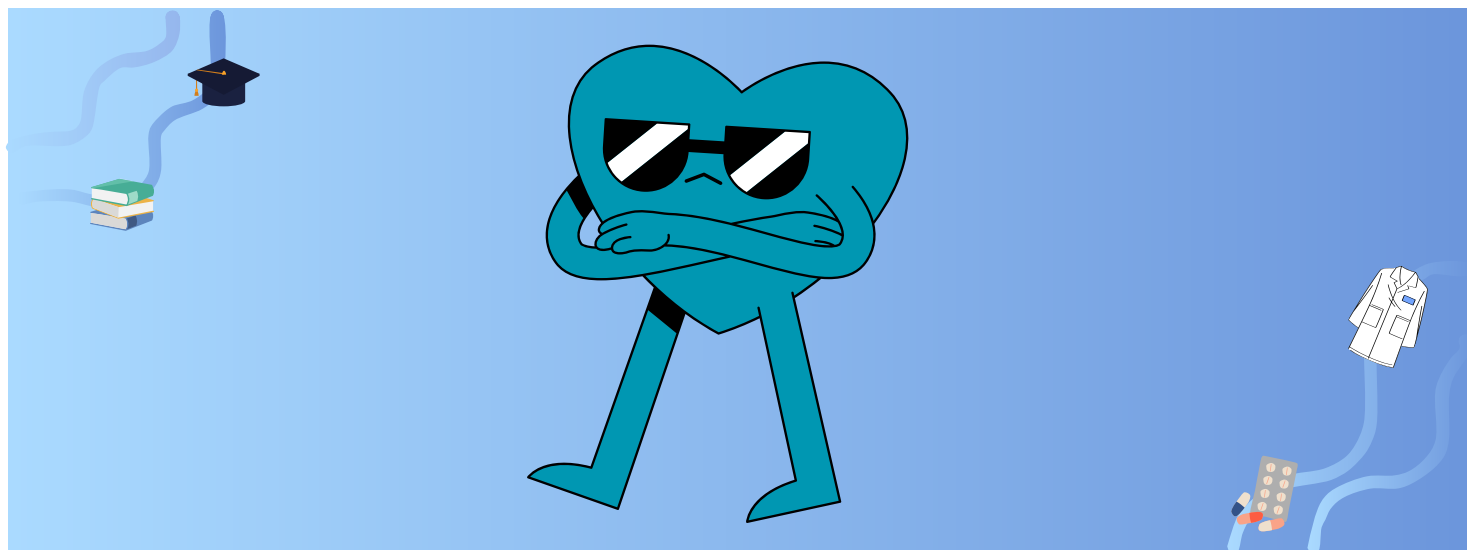


# La Chronique Bleue

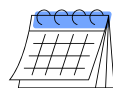


## Tut'news



### Qué Paso ? (Old El Paso ? No no José, no se bueno...)

En février et début mars, le calendrier du Tutorat a été bien rempli. Voici ainsi tous les temps forts passés de votre Tutorat Rennais préféré !



### Février

Lors du 1er février se sont déroulées les Journées Portes Ouvertes, comprenant une présentation du Tutorat, des conseils d'orientation, ou encore divers échanges avec des lycéens sur un stand spécial "Tut' Rennais" !

Le soir du 27 février s'est tenue une sortie patinoire avec la Tut'team ! L'occasion de se gameller en beauté, mais surtout de briser la glace, aussi bien au sens littéral que figuré du terme !



### Mars

Le 1er mars a été le moment de votre Examen Préparatoire du S2, afin de vous confronter à la difficulté de vos futures épreuves écrites qui clôtureront votre année. Peu importe le résultat, vous pouvez être fier.e.s de vous, de vos efforts et de votre parcours jusqu'ici !

Le 8 mars a été dédié à la Journée du lycéen, avec au programme des cours d'introduction en anatomie et biochimie (*la chance!*), une présentation des mineures, et même une conférence intitulée "Être parent d'un P1" !

### Point Réseau :

#### Kézako ?

Le pôle Réseau, avec à sa tête Evane, VP réseau, est le pôle qui permet à notre merveilleux Tutorat Rennais d'avoir des contacts avec tous les Tutorats de France. Temps de discussion, visios, congrès, tous les moyens sont bons pour « réseauter », partager des projets d'innovation, et améliorer les tutorats afin d'accompagner au mieux tous les pioupious au national !

#### Les news de février ?

Ainsi, ce mois-ci, votre VP Réseau Evane, et votre Pilote Loha, ont eu la chance d'aller au Congrès Dentaire se déroulant à Nice. L'occasion d'échanger avec les membres de différentes filières et corporations, et faire émerger de nouvelles idées pour notre Tuto' !

#### Un "Agrément Ministériel" ?!

Et oui, le Tutorat Rennais est agréé par le Ministère de l'Enseignement Supérieur, preuve supplémentaire d'un Tutorat de qualité ! Si vous êtes intéressé.e.s, vous pouvez passer au Bureau et admirer les diplômes accrochés au mur ! (*et oui, on sait, ça en jette!*)

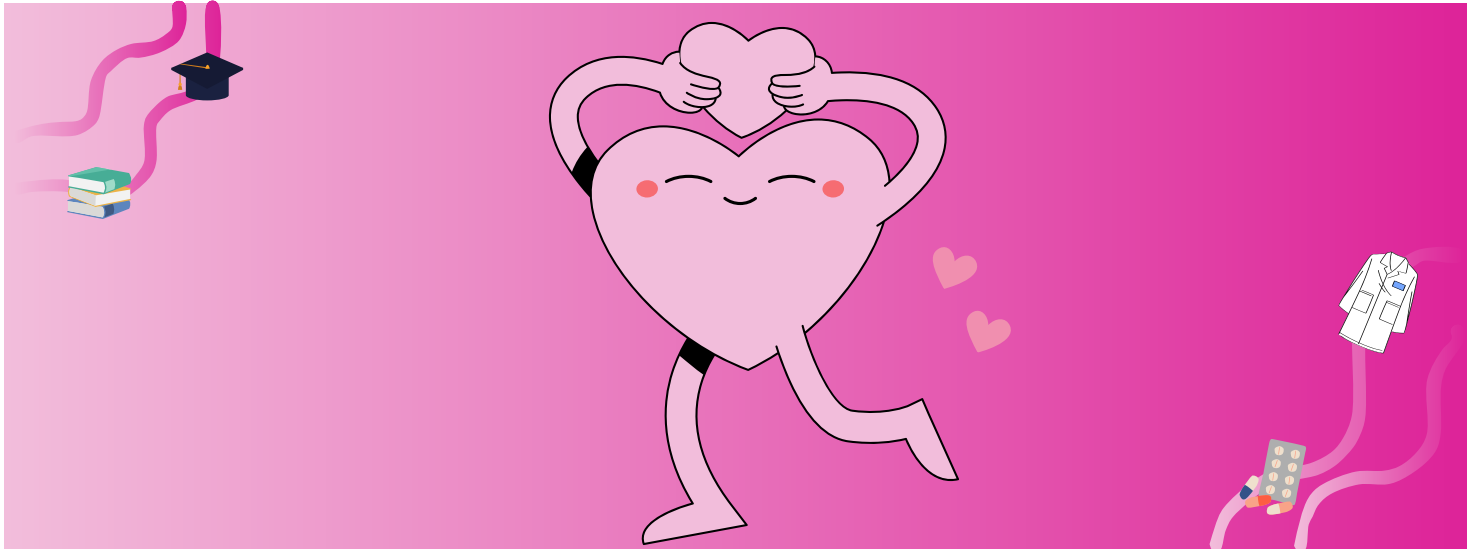


gros dodo après les journées portes ouvertes !



la Tut'team à la patinoire !

# Tut'Team



## Le Pôle Bien-Être

### Les Membres du Pôle :

Le Pôle Bien-être (ou pôle BE) est constitué de 4 personnes extraordinaires, dont 1 VP et 3 CMs :

- Justine - VP Bien-être
- Quentin - CM Bien-être
- Maëlle - CM Bien-être
- Nathan - CM Bien-être



### Les QPUPS/QPULS :

QCMs ludiques, classement avec cadeaux à la clé, bonbons, musique et gâteaux, les QPUPS et QPULS sont des moments parfaits pour celles et ceux qui souhaitent s'entraîner de manière amusante, tout en consommant glucose et fructose !

### Les recettes de Quentin le cuistot :

Vous n'avez pas le temps, l'énergie ou la motivation de cuisiner ? Vous manquez d'idées de recettes ? Vous mangez tous les jours des pâtes ?

Quentin a la solution ! Parce que bien se nourrir est essentiel afin de travailler efficacement, le chef cuistot du Pôle Bien-être vous propose régulièrement des recettes saines et équilibrées, en vidéos et sous forme de recettes écrites ! Vous pouvez retrouver tous ses plats sur insta et discord ;)



### Un pôle sportif :

En première année, continuer une activité physique et sportive peut paraître impossible. Pourtant, le sport diminue le stress, favorise la production de dopamine et d'endorphines (vous procurant une sensation de plaisir) et favorise la concentration. Alors, que vous soyez adeptes de sports un peu plus doux, comme le yoga ou le pilates, ou que vous préfériez un bon footing après une journée de travail intense, les séances sportives du Pôle Bien-être sont faites pour vous !

### "Music maestro !" :

Vidéos motivation ou encore musiques humoristiques reprenant par exemple le titre de Wejdene "Anissa", le Pôle Bien-être est au rendez-vous (la miniature à droite parle d'elle-même) !



Ainsi, comme dirait Confucius : "une image vaut mille mots", alors faut-il vraiment en dire plus ? PS : Un **nouveau projet** arrive bientôt, alors **préparez-vous** !

### Les Tut'confies :

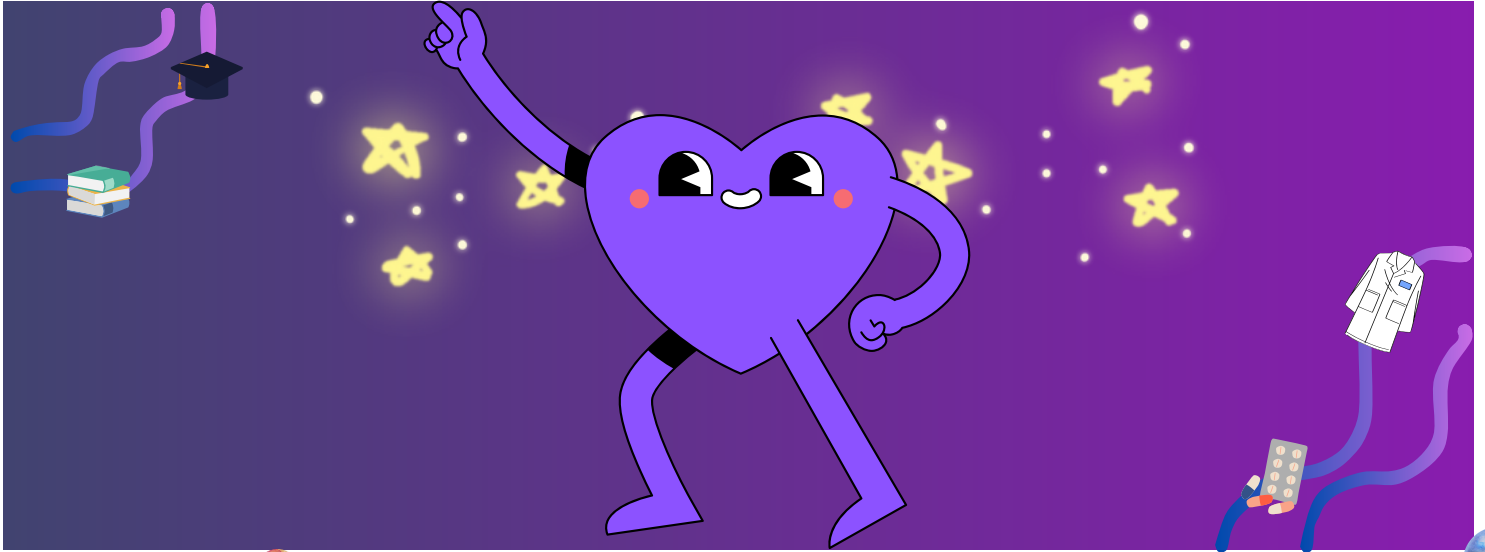
Organisés par le Pôle BE, les Tut'confies vous permettent d'échanger avec un membre de la Tut'team. Les sujets de conversation sont divers et variés : méthodes de travail, problèmes personnels, coups de blues ou encore astuces, tous les sujets sont permis !

### Et en résumé ?

Pôle BE = Pôle GÉNIALISSIME et INDISPENSABLE !!!



# Tut'Astro :



## **Bélier**

**Travail:** De nature fonceur.se, tu te lances tête baissée dans tes cours que tu trouves passionnants. En mars, tu enchaîneras les frappes comme jamais, mais attention à ne pas empiéter sur ton sommeil ! (*dormir c'est important!*)

**Amis:** Alice (CM Oreo), Étienne, Maiwenn et Anissa (Parrain et Marraines), Rose-Marie (Tutrice Histo) et Romane (VP Site) aussi Béliers !

**Amour:** Ton seul grand amour est, et sera à tout jamais l'amphi MS, désolé...

## **Taureau**

**Travail:** Talentueux.se et altruiste, tu feras de magnifiques dessins d'anatomie et de SHS (*wahou!*) ce mois-ci, que tu partageras à tous tes amis en galère. Tu es un peu notre Bon-Samaritain, alors merci à toi !

**Amis:** Jeanne (Marraine), Emmanuelle (Tutrice UE3) et Solène (VP Pédago) également Taureaux !

**Amour:** Bon.ne vivant.e avant tout, tu n'es pour l'instant amoureux.se que d'une bonne raclette...

## **Gémeaux**

**Travail:** Curieux.se depuis petite.e, tu aimes tout analyser, et c'est pourquoi la biophysique ainsi que les biostatistiques te réussiront particulièrement pendant ce mois ! Alors empoigne ton livret tout beau tout neuf, et c'est parti !

**Amis:** Elissa (Tutrice MMR), Maud et Jade (Marraines), et Émilie (VP Oreo) Gémeaux comme toi !

**Amour:** Tu n'arrives tellement plus à décrocher des dérivées et de la mécanique des fluides que ton seul amour sera ta calculatrice TI-36X Pro (#ad).

## **Cancer (futur.e oncologue?)**

**Travail:** Discret.e et émotif.ve, le début du mois sera un peu difficile. Cependant, l'arrivée du soleil et les bons conseils de ton/ta PM t'aideront à te remettre sur pieds en un clin d'œil ! N'oublie pas de prendre soin de toi ! (*on t'envoie des bisous magiques*)

**Amis:** Ton signe astro a fait peur à la Tut'team, ton seul ami est donc Wellbeck, l'ours en peluche du bureau...

**Amour:** Le chocolat noir, parfait pour lutter contre les coups de mous !

## **Lion (graou graou)**

**Travail:** Gryffondor dans l'âme, ce mois-ci tu t'identifieras à Hermione Granger (*Wingardium Levioooooosa!*). Sérieux.se et courageux.se, tu attaqueras avec ferveur tes cours de chimie organique et d'anatomie dentaire externe (*force à toi!*).

**Amis:** Juliette et Sarah (Marraines) également Lions !

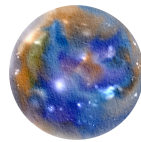
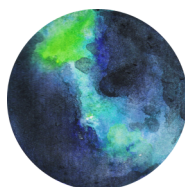
**Amour:** Belle à en couper le souffle, ton amour n'est autre que la dent n°32 (*une très très belle incisive latérale gauche!*).

## **Vierge**

**Travail:** Ce mois-ci, tu passeras le plus clair de ton temps à la BU, et consommera pas moins d'une vingtaine de cafés noisette (*50 centimes seulement!*). Par ailleurs, tu vaincras enfin ta timidité en allant poser toutes tes questions de cours aux tuteurs.trices en bas de l'amphi !

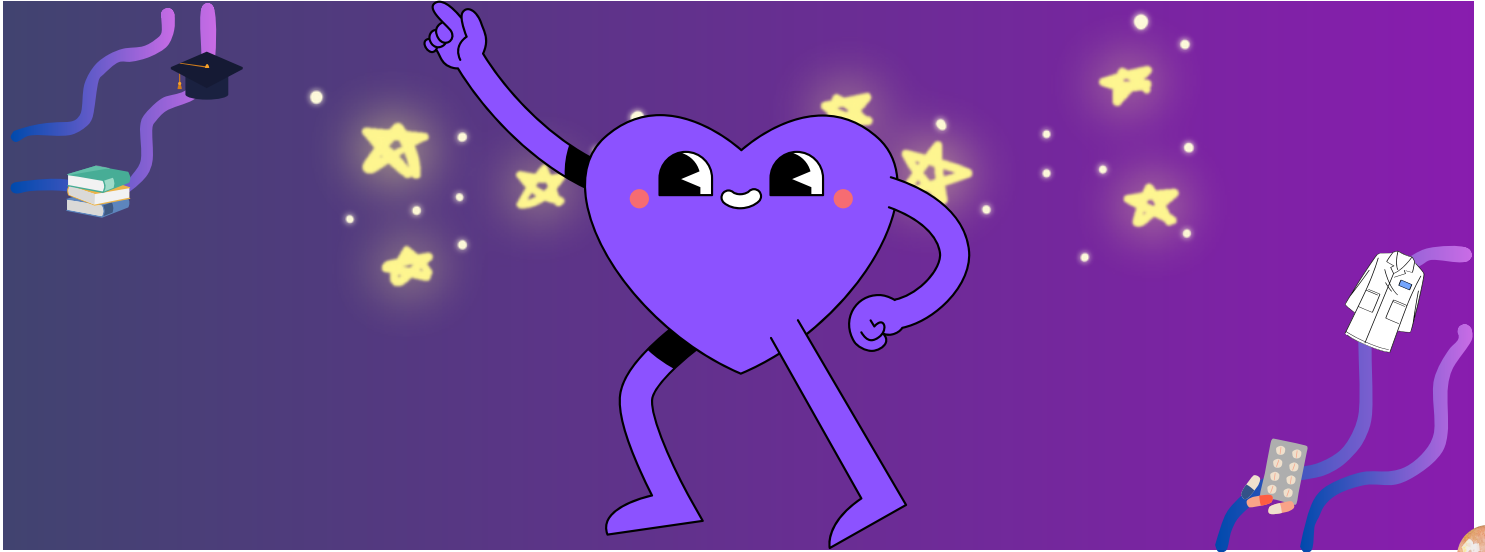
**Amis:** Salomé (Marraine) et Evane (VP réseau), du même signe que toi !

**Amour:** Le café, ça compte ?





# Tut'Astro :



## Balance (ton quoi) 🎵

**Travail:** D'habitude calme, tu t'énerveras sur ce fichu cours d'anatomie du cou ! Entre le Sterno-cléido mastoïdien, le sterno-hyoïdien, le sterno-thyroïdien, ou encore le stylo-hyoïdien, tu deviens complètement zinzin ! Mais, rassure-toi, à force de le travailler, tu connaîtras ce cours par coeur !

**Amis :** Quentin (CM Bien-Être), Nina (Marraine) et Loha (Pilote) tous trois Balances !

**Amour:** Ton Netter (oopsiii)



## Scorpion (non venimeux)

**Travail:** Après avoir participé à une séance de yoga organisée par le Pôle Bien-être, tu auras un réel regain de confiance, et travailleras à ton rythme, sans douter de toi. Tu réussiras même à ne pas te comparer aux autres. Rien que pour ça, un grand Bravo !

**Amis:** Swann (VP pédago) et Maëlle (CM Bien-être) du même signe que toi !

**Amour:** Petit BamBou (car oui, tu as maintenant une application de yoga sur ton téléphone!)



## Sagittaire

**Travail:** Plein.e de joie de vivre, tu es un peu le rayon de soleil de ce zodiac. Chaque matin, tu auras hâte de te mettre à bosser (oui oui, c'est possible).

Point faible : tu es un.e grand.e indécis.e et tu ne sais plus par quel cours commencer : Galénique ? Morphogénèse ? Histologie ou Physiologie ? Telle est la question...

**Amis:** Manon (VP Com), également Sagittaire !

**Amour:** Tu es déjà indécis.e sur tes cours, alors en amour...

## Capricorne



**Travail:** Si ta sensibilité accrue a pu t'empêcher de te consacrer entièrement à ton travail, ce mois de mars sera synonyme de renouveau pour toi ! Déterminé.e et ambitieux.se, tu es prêt.e à en découdre face à la vascularisation du SNC ou encore l'organisation judiciaire française, alors fonce Alphonse !

**Amis:** Jeanne et Nora (Marraines), Juan (Tuteur UE5) Justine (VP Bien-Être), Estelle (Tutrice UE4), et Marie (Tutrice UE3) Capricornes comme toi !

**Amour:** Ton casque anti-bruit et ta meilleure playlist !

## (Recto) Verseau

**Travail:** Ce mois de mars t'apportera le dynamisme dont tu manquais depuis le retour des vacances de Noël. Réelle boule d'énergie grâce aux vitamines que tu prends tous les matins, tu seras efficace dans tes cours, et arriveras même en avance en amphitheâtre pour réserver des places pour tes amis !

**Amis:** Calvin (Parrain), Morane (Tutrice Odonto), Candice (Marraine) et Pauline (Membre Active) aussi Verseaux !

**Amour:** le Berocca goût orange (miam)

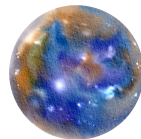
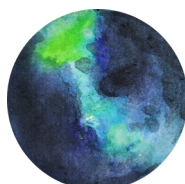
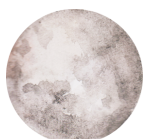
## Poisson (d'avril?)



**Travail:** Rêveur.se, tu te vois déjà kiné, sage-femme, pharmacien.ne, dentiste ou médecin, et cela te motive à travailler ! Durant le prochain mois, tu t'épanouiras et arriveras à équilibrer repos et cours, et on se réjouit tous et toutes pour toi !

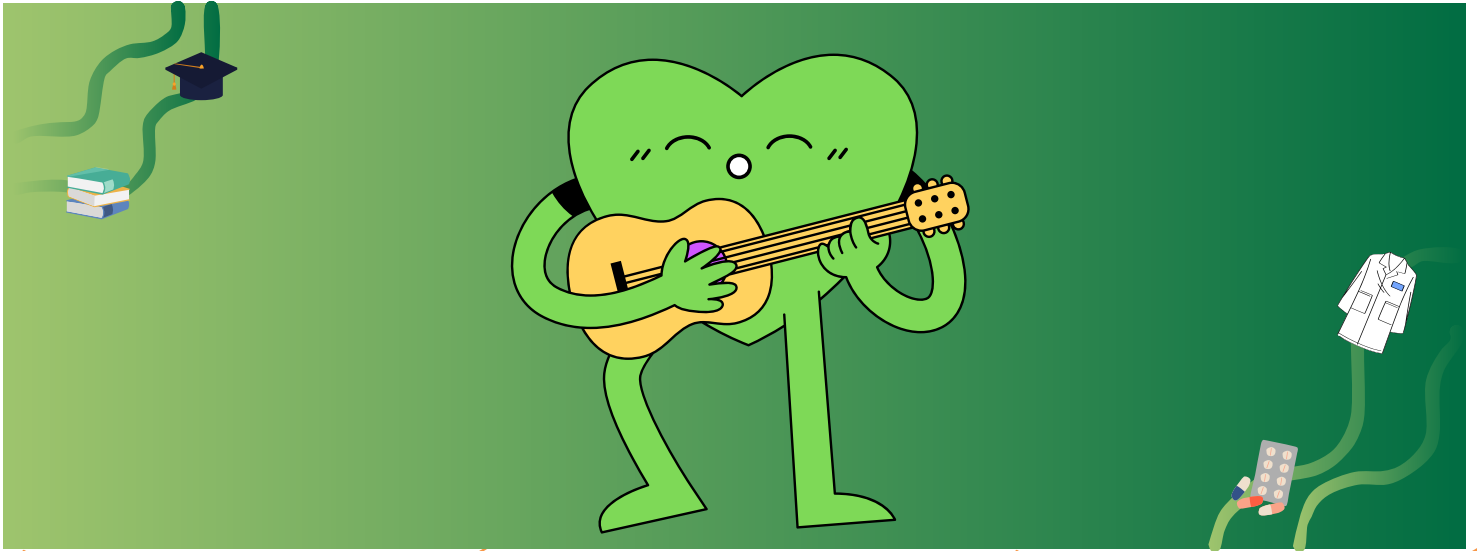
**Amis:** Comme un poisson dans l'eau, tu t'entends avec absolument toute la Tut'team !

**Amour:** Ton stéthoscope, ta fraise, ou ta blouse de chimie !



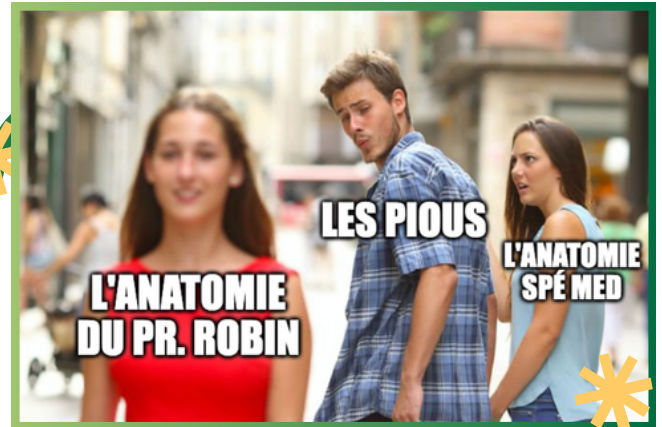


# Tut'marres



## Instant Mêmes

When the professor asks if you have any questions but you don't even know what you don't even know



I'll study at 6 pm



I'll study at 7 pm



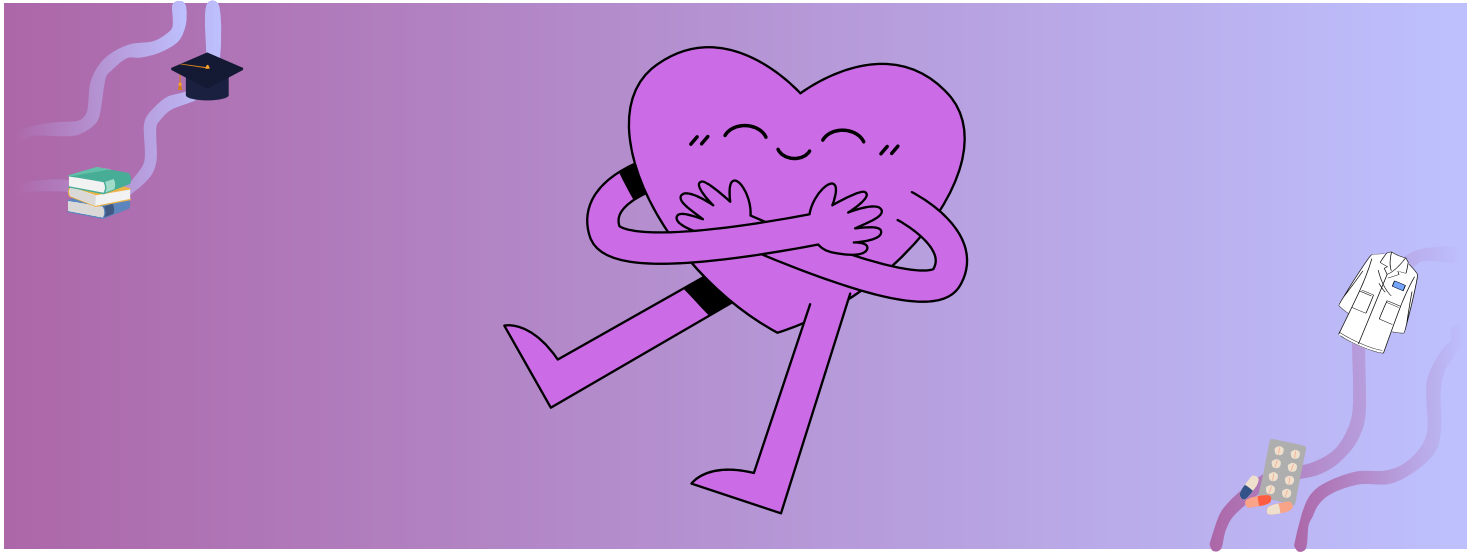
I prefer to study during the night



I'll just get up early tomorrow and study



# Tut'motives



## Tips & Astuces :



1) Pour commencer, voici une musique “feel good” idéale en cas de coups de blues : **Hall of Fame** de The Script et will.i.am. (à écouter sans modération!)

En effet, les paroles vous incitent mot à mot à donner le meilleur de vous-mêmes, car vous pouvez être un.e champion.ne, et vous pouvez même déplacer des montagnes : le plus important c’est de se lancer et d’essayer ! Croyez en vous, restez motivé.es et donnez tout !



2) Pour continuer sur cette lancée spéciale motivation, voici le compte instagram de Clarisse, une interne en orthodontie : **@medecine\_studygram** !

Sur son compte, vous retrouverez de nombreuses méthodes pour étudier, des exemples de plannings de travail, ainsi que des recettes de cuisine, ou encore des fiches de révisions ! De nombreux conseils et astuces sont également dispensés, et les vidéos vlogs sauront sans aucun doute vous motiver après une journée difficile.



3) Enfin, 3ème point de cette rubrique : **Le Tutorat Rennais** ! Et oui, qui de mieux que le Tut’ pour vous aider en cas de coup de blues ? Avec les différents pôles, vos tuteurs.trices et parrains/marraines adoré.e.s, le Tutorat est là pour vous, que ce soit pour parler, pour vous écouter, ou, au contraire, pour vous faire changer les idées ! Alors n’hésitez pas si vous en ressentez le besoin. On vous envoie plein de force et d’amour. <3



 *Bon courage pour votre travail !* 

Encore MERCI au Bureau pour son soutien et sa confiance dans la rédaction de la Chronique Bleue. J’espère que cette édition vous aura plu, et on se revoit le mois prochain pour de nouvelles rubriques !

Des bisous ! <3

-Marie, Rédactrice de la Chronique Bleue