

## Tut'renseignes

### Rétrospective d'un S1 au Tutorat Rennais :

#### Le Tutorat Rennais au S1 2024, c'est :

- 17 Membres du Bureau pour tout organiser, dont la Professeure Jaillard, 7 VPs, 7 CMs et 2 Pilotes
- 20 Tuteurs.trices PASS, 11 Tuteurs.trices LAS expert(e)s en leur matière et 4 Tutrices Méthodo'Oraux
- 156 Parrains/Marraines
- 27 Membres Actifs
- 3 pôles pour vous épauler
- Des livrets pour résumer les cours de l'année
- Un site pour vous tenir informés
- Une BU virtuelle pour travailler même séparés
- Des diaporamas et des designs incroyables
- Des comptes Instagram de qualité
- Des amphithéâtres réservés
- Et surtout, plein de pioupious géniaux et talentueux en première année !!!

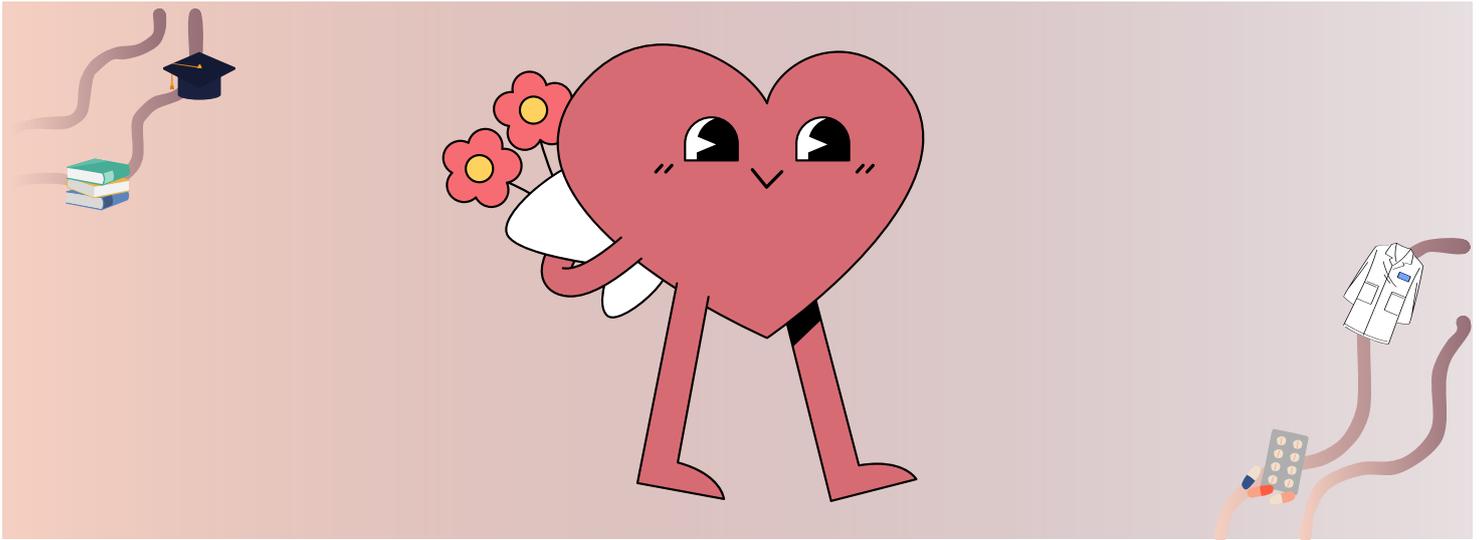
#### Après un semestre entier passé à vos côtés, voici un petit récapitulatif des moments forts du Tutorat Rennais :

- La pré-rentree, qui a permis de vous faire découvrir les différentes matières, et l'équipe des tuteurs.trices présent(e)s à vos côtés durant ce premier semestre.
- Des conférences animées par vos tuteurs.trices dévoué(e)s et engagé(e)s, pour vous entraîner sur des QCMs inédits.
- Des événements Bien-Être avec sophrologie, yoga, course à pied ou encore QPUP et QPUL !
- Des présentations des filières dans les lycées et salons de l'étudiant avec le pôle OREO !
- Un MEP et un EP pour vous emmener tout droit vers la réussite.
- Un Post-EP avec film et jeux pour vous détendre après des épreuves éreintantes.
- Sans oublier les innombrables goûters !!!

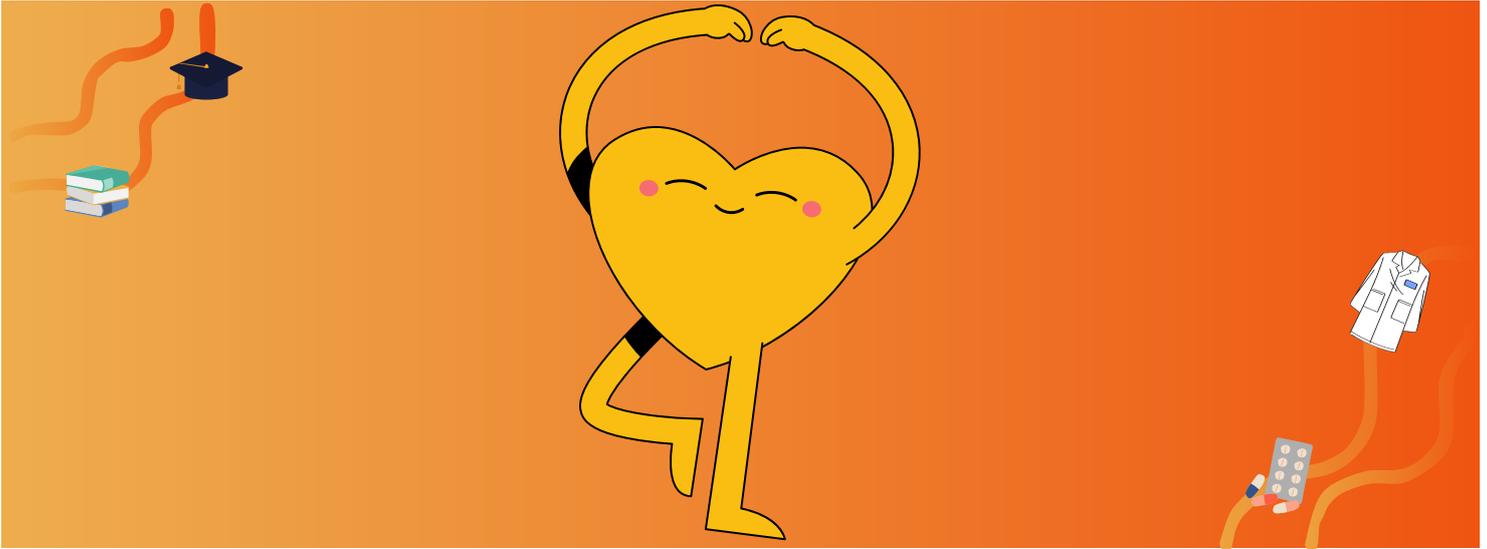
**PRÉSENTATION DES  
PARRAINS / MARRAINES  
2024-25**



# Tut'photos :



# Tut'testes :



## Quelle Matière du SI es-tu ? (version PASS).

### Au lycée, ta matière préférée était :

- Le français
- Les maths
- La SVT
- La physique
- La chimie

### En vacances tu préfères :

- Lire un bon bouquin au bord de la piscine.
- Te balader dans la forêt et observer la photosynthèse (trop stylé!)
- Calculer la probabilité d'avoir un coup de soleil à la plage sans mettre de crème solaire.
- Créer de nouvelles recettes culinaires, on verra bien ce que ça donnera !
- Tu es toujours malade donc tu passes tes vacances au lit avec ton meilleur Doliprane...

### Ta destination de rêve serait :

- En Grèce pour retracer le parcours de Pythagore et Thalès !
- À la campagne : tant qu'il y a de la verdure, tu es ravi(e) !
- À Bruxelles pour visiter le Parlement européen !
- Netflix et ton lit sont tes meilleurs amis : quoi de mieux que de regarder Breaking Bad finalement ?
- La pharmacie, car tu es encore et toujours malade...

### Si tu étais une couleur, tu serais :

- Le bleu
- Le orange
- Le vert
- Le cyan
- Le rouge

### Si tu étais un organe tu serais :

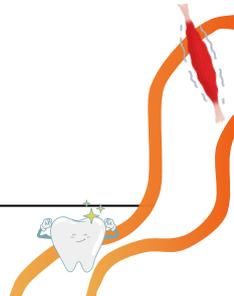
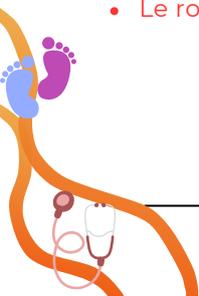
- Le foie, essentiel pour le passage des médicaments dans ton organisme !
- L'estomac, primordial pour la digestion des protides !
- Le cerveau : toujours en surchauffe quand tu utilises le test de Chi2...
- Les yeux : les ex-votos oculaires c'est ta passion !
- Osef des organes : "The mitochondria is the powerhouse of the cell !"

### Si tu étais un objet, tu serais :

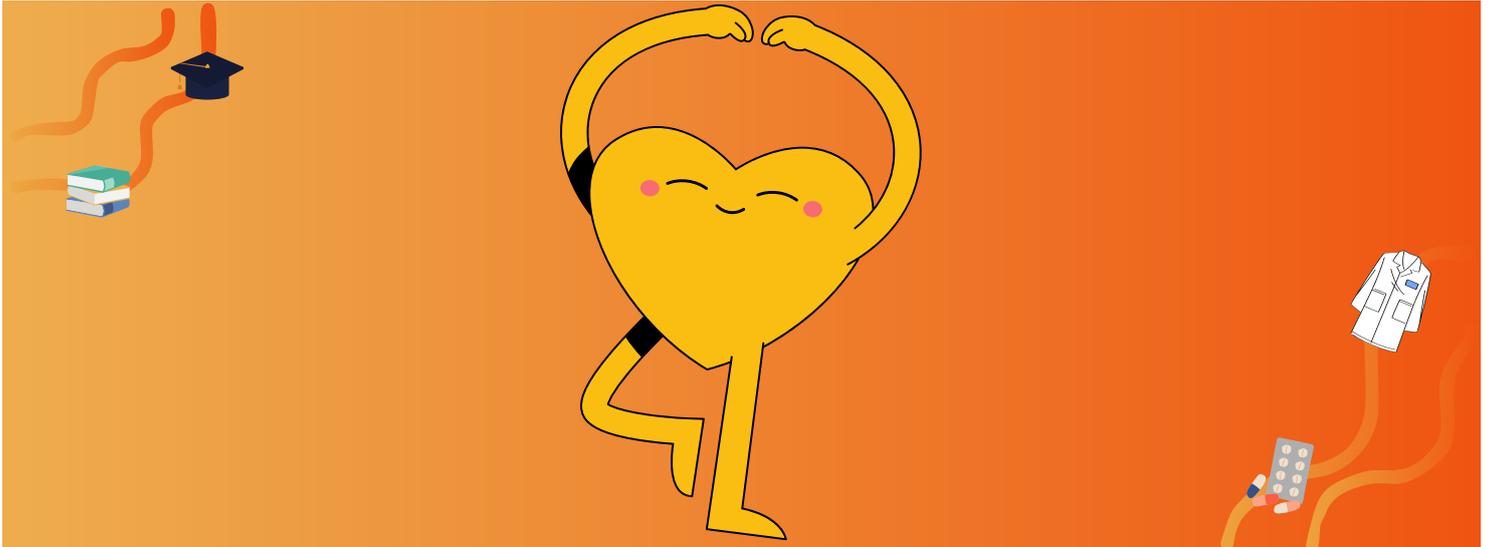
- Une prescription médicale
- La balance de la Justice
- Un microscope optique
- Une calculatrice TI-36X Pro
- Un Erlenmeyer

### Ton repas favori c'est :

- Une omelette pour faire le plein de protéines !
- Tant qu'il y a un dessert pour faire fonctionner l'appareil de Golgi, tout te va.
- Les champignons car tu as toujours été fasciné(e) par le *Penicillium notatum*.
- 2/4 de pizza chèvre-miel, 12 feuilles de salade, accompagnées de  $\sqrt{9}$  gouttes de vinaigrette.
- Un repas qui se conserve bien, histoire d'éviter les famines comme au Moyen-Âge...



# Tut'testes :



## Quelle Matière du S1 es-tu ? (version PASS).

Si la plupart de tes réponses sont de couleur **rouge**, bien joué, tu es l'UE5, aka la pharmacologie ! Toujours malade, tu collectionnes dans le fond d'une armoire les boîtes d'antalgiques pour lutter contre tes céphalées à répétition.

À la pharmacie tout le monde te connaît, et tu es accueilli(e) comme un(e) roi/reine : tu lis tous les RCP et tout le monde sait que tu préfères acheter les génériques (bye bye Doliprane, bienvenue Paracétamol!).

Le week-end, tu pars à la cueillette aux champignons, et ton personnage préféré sur Mario Kart c'est Toad.

Si la plupart de tes réponses sont de couleur **cyan**, tu es l'UE1 (biochimie, chimie et biomol!). Tu adores le cycle de l'urée, mais surtout le cycle de Krebs !

Dans ta chambre, tu as un tableau périodique des éléments juste au-dessus de ton lit, comme un attrape-rêves te protégeant nuit après nuit.

Ton élément préféré est l'Hélium, car quand tu en inspires, ta voix devient plus aigüe et tu trouves ça rigolo...

Si la plupart de tes réponses sont **vertes**, tu es l'UE2 (alias la biocell, l'embryo et l'histo!). Tu adores le tissu circulant et rêve de faire des ponctions lombaires.

Ta couleur préférée est le violet, car c'est la couleur des tubes EDTA, très utiles pour effectuer des NFS !

La mitochondrie est ton mantra, car tu es toujours plein(e) d'énergie !

Si la plupart de tes réponses sont **bleues**, j'ai l'honneur de t'annoncer que tu es l'UE4 (ouais vive les biostats!)

Tu passes sûrement plus de temps sur ta calculatrice que sur ton téléphone, et le livret de biostatistiques est devenu ton livre de chevet.

Pour toi, les maths n'ont pas de secret, tu es un peu notre Einstein 2.0.

Ton cerveau est toujours en ébullition, tu adores les probabilités et tu calcules toujours le risque qu'il pleuve avant de sortir de chez toi (d'après tes calculs, le risque est de 100%, et oui, on est en Bretagne après tout...).

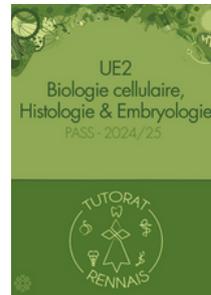
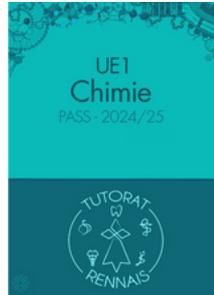
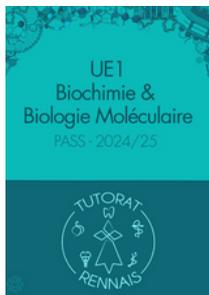
Si la plupart de tes réponses sont **orange**, félicitations, tu es l'UE3 (trop chouette la SHS!).

Tu es un(e) littéraire perdu(e) dans ce monde de scientifiques, tu préfères les mots aux équations, et l'histoire à la chimie.

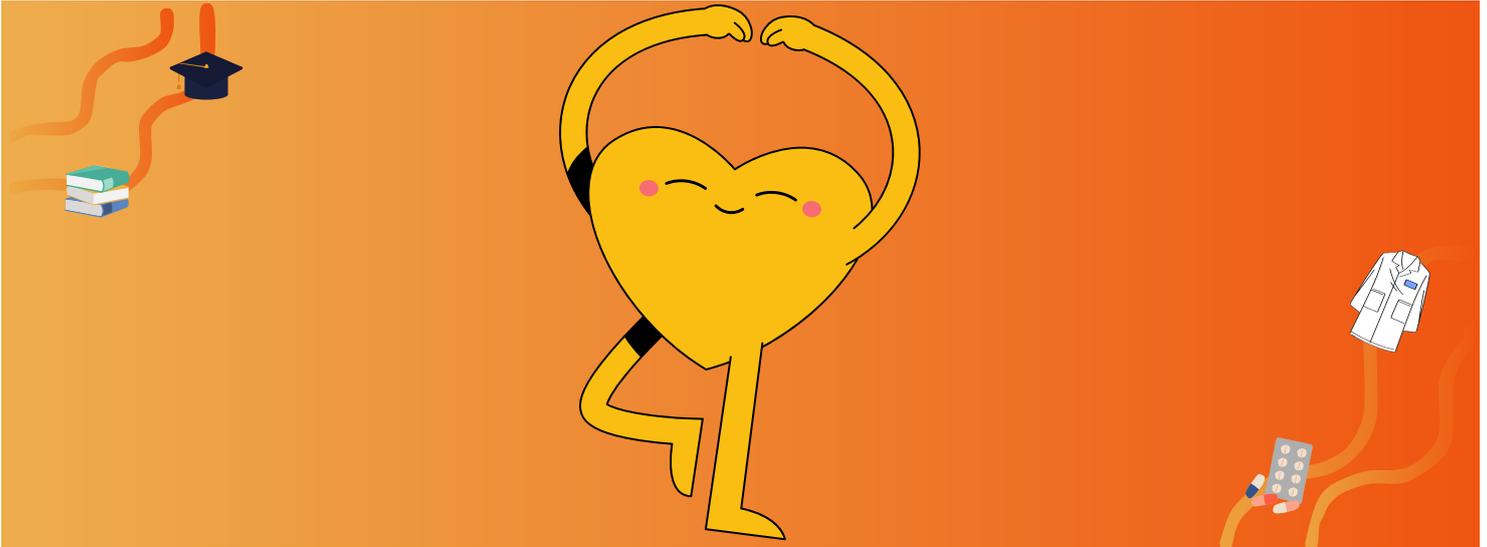
Tu écris au stylo plume et, comme dirait Voltaire, tu as "décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé."

Avant de dormir, tu relis la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen de 1789 et tu es fan d'Olympe de Gouges.

Plus tard, tu seras un(e) excellent(e) professionnel(le) de santé, un peu comme ce bon vieux Dr. Rieux dans La Peste d'Albert Camus.



# Tut'testes :



## Quelle Matière du S1 es-tu ? (version LAS).

### Si tu étais un superhéros, tu t'appelleras :

- Tibiapéro, le maître de l'apéro !
- Plasmaléfique pour faire des dons de plasma à répétition !
- Épit-hélium : capable de voler en aspirant simplement de l'Hélium...
- Pharmacodynamique : tu es aussi rapide que l'éclair (ou le Doliprane) !
- Cytoplasmignon, capable de faire craquer n'importe qui.

### Durant ton temps libre, tu préfères :

- Lire au coin du feu, et observer l'adaptation de ton corps à la chaleur.
- Faire du bodypainting, mêler anatomie et peinture, quoi de mieux ?
- Tondre la pelouse, t'occuper de ton potager, bref jardiner !
- Regarder des tutos "comment faire une prise de sang sans rater la veine" sur youtube...
- T'enfermer dans ta chambre et essayer de fabriquer du dentifrice d'éléphant...

### Si tu étais un personnage célèbre, tu serais :

- André Vésale, le père de l'anatomie, bien entendu !
- Claude Bernard, physiologiste de renom.
- Santiago Ramon y Cajal, celui qui a découvert les corps de Cajal !
- Louis Pasteur, quelle question ?!
- Antoni Van Leeuwenhoek, le père du microscope, bien évidemment !

### Si tu étais une couleur, tu serais :

- Le bordeaux
- Le vert clair
- Le vert foncé
- Le cyan
- Le rouge

### Si tu étais une partie anatomique humaine, tu serais :

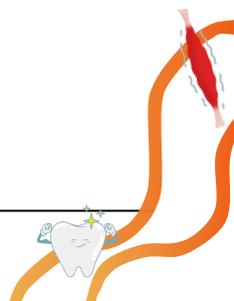
- Le foie, essentiel pour le passage des médicaments dans ton organisme !
- Le tissu musculaire car tu es très sportif(ve) !
- Un nerf, car en ce moment, tu es vraiment sur les nerfs...
- La veine céphalique (la veine du bibi!)
- Osef des organes : "The mitochondria is the powerhouse of the cell !"

### Si tu étais un objet, tu serais :

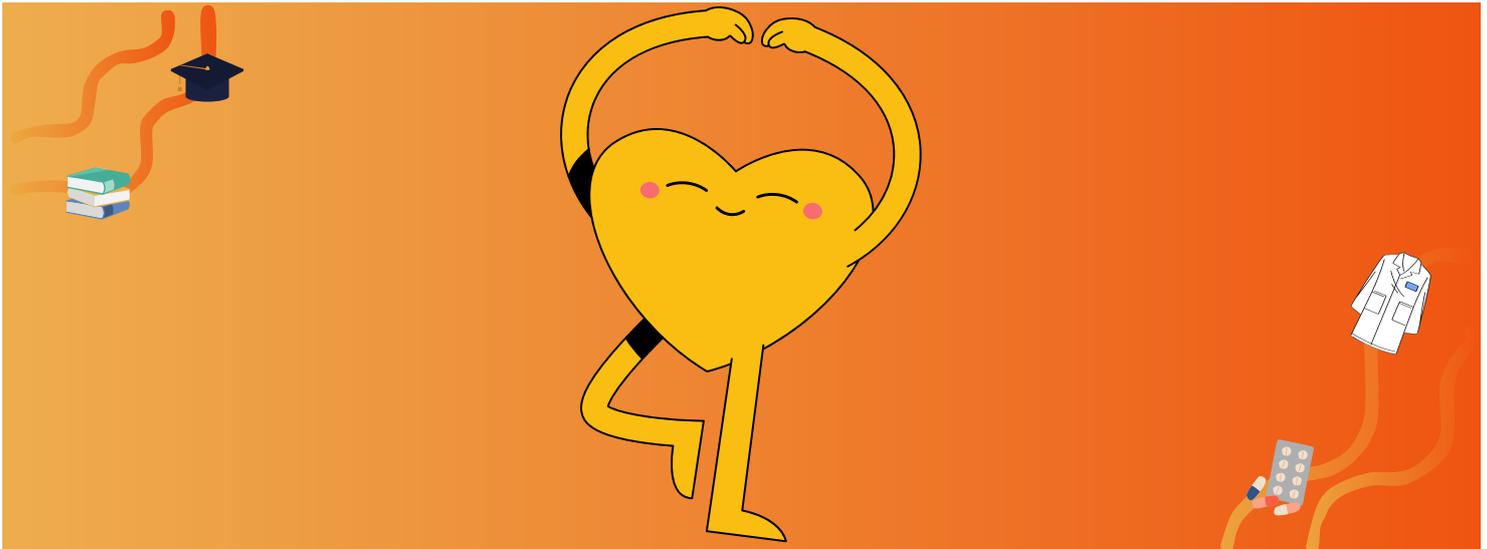
- Une prescription médicale
- Le Netter
- Un microscope optique
- Un thermomètre
- Une Numération Formule Sanguine

### Ton repas favori c'est :

- Une omelette pour faire le plein de protéines, essentielles pour nourrir tes muscles !
- Tant qu'il y a un dessert pour faire fonctionner l'appareil de Golgi, tout te va.
- Les champignons car tu as toujours été fasciné par le *Penicillium notatum*.
- Une raclette, riche en calcium, très bon pour tes os !
- Un repas bien chaud, histoire de remonter ta température corporelle.



# Tut'testes :



## Quelle Matière du S1 es-tu ? (version LAS)

Si la plupart de tes réponses sont de couleur **rouge**, bien joué, tu es la pharmacologie ! Tu es le/la parfait(e) petit(e) chimiste et tu adores tester tout un tas d'expériences, quitte à brûler la moitié des murs de ta chambre... À la pharmacie tout le monde te connaît, et tu es accueilli comme un(e) roi/reine : tu lis tous les RCP et tout le monde sait que tu préfères acheter les génériques (bye bye Doliprane, bienvenue Paracétamol!). Le week-end, tu pars à la cueillette aux champignons, et ton personnage préféré sur Mario Kart c'est Toad.

Si la plupart de tes réponses sont de couleur **cyan**, tu es la biophysique (bien joué à toi!) ! Tu connais par cœur tes cours de thermorégulation et tu connais l'anatomie du cerveau sur le bout de tes doigts (eux-mêmes innervés par les nerf médian, ulnaire et radial of course), et dès que tu te cognes le coude, tu ne peux t'empêcher de penser à ton nerf ulnaire en PLS...

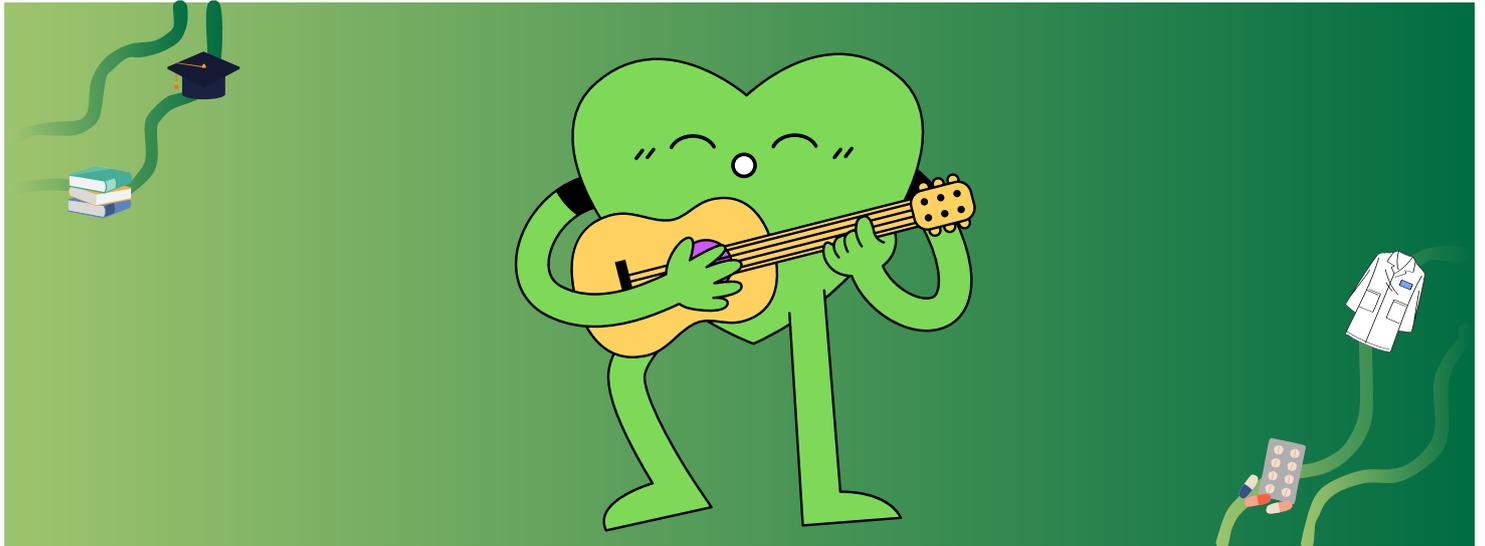
Si la plupart de tes réponses sont **vert clair**, tu es la biologie cellulaire (hip hip hourra!). Les cellules te passionnent, et depuis que tu sais qu'il y en a des milliards dans ton corps, tu te sens beaucoup moins seul(e) ! Tes meilleurs amis sont le Réticulum Endoplasmique et l'Appareil de Golgi, et la mitochondrie est ton mantra, car tu es toujours plein(e) d'énergie !

Si la plupart de tes réponses sont **vert foncé**, j'ai l'honneur de t'annoncer que tu es l'histologie (ouais ouais ouaaaaais) ! Tu sais faire la différence entre ostéoblastes, ostéoclastes et ostéocytes mieux que quiconque, et l'épithélium n'a plus aucun secret pour toi. Dès que tu te blesses, tu repenses à tes petits fibroblastes qui viennent aider ta plaie à cicatriser. Le tissu circulant est ton chapitre préféré, et tu as hâte de faire des prises de sang et des biopsies (trop cool!).

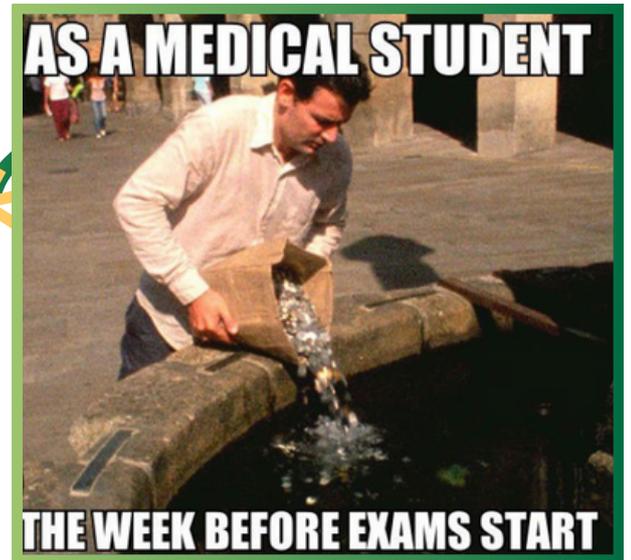
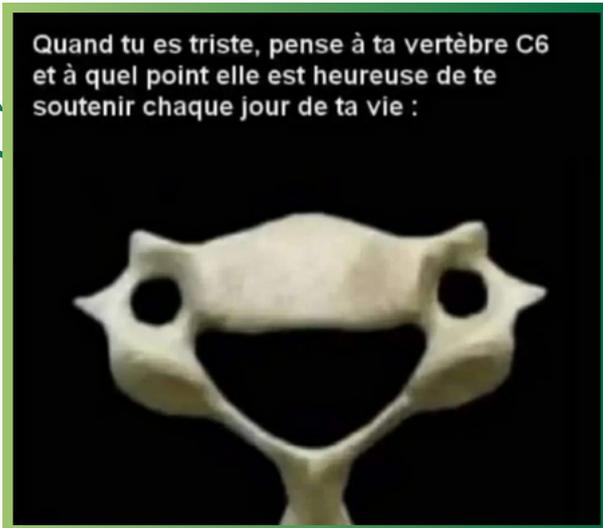
Si la plupart de tes réponses sont **bordeaux**, félicitations, tu es l'anatomie (trop chouette!) ! Tu connais le passage des nerfs et des veines comme personne, et dès que tu bouges, tu récites dans ta tête les muscles que tu mets en jeu. Le Netter est devenu ton livre de chevet, tu lis 2-3 pages chaque soir avant de dormir, et rêve de l'artère poplitée. Quand tu t'ennuies, tu dessines un cœur anatomique sur tes cours, et tu ne peux t'empêcher de penser aux mouvements de ta cage thoracique lorsque tu inspires et expires.



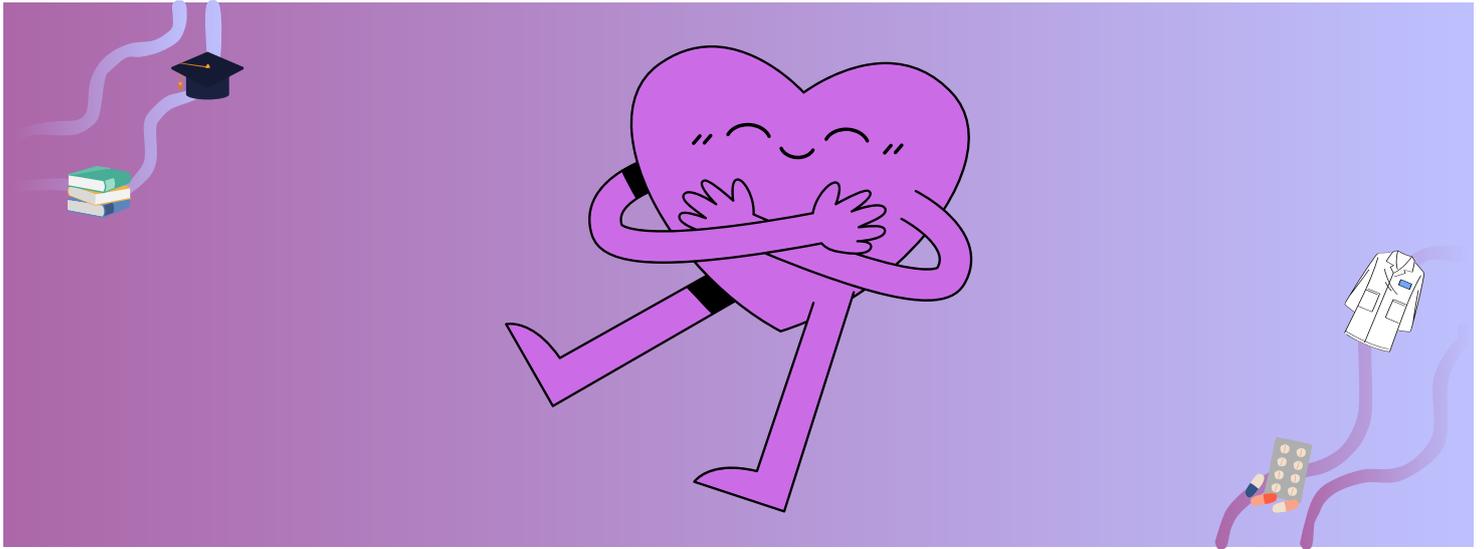
# Tut'marres



## Instant Mêmes



# Tut'motives



## Les Mots Doux de la Tut'Team :

Ne néglige pas ton sommeil car mieux vaut un peu moins de travail, mais un cerveau reposé, prêt à repartir pour une nouvelle journée !

Relis tes erreurs fréquentes en QCMs juste avant de dormir car la mémoire fait son petit bout de chemin la nuit.

Fixe-toi des objectifs atteignables et à court terme : il faut y aller pas à pas, marche par marche.

Alimente-toi bien (le goûter est très très important) et fais des pauses pour te ressourcer !

Écouter une musique douce et sans paroles en fermant les yeux, allongé(e) ou assis(e) peut te permettre à la fois de repartir du bon pied pour d'autres révisions, de prendre du recul sur ton évolution et ton travail acharné, ou même de te vider l'esprit !

Essaye de travailler sur une routine avant chaque épreuve pour te rassurer durant l'attente !

Sois toujours fier(e) de toi !

Tu sortiras grandi(e) de cette année unique en son genre !

Vois tes amis et ta famille ! Priorité au sommeil et à la santé mentale !

N'hésite pas à te parler seul(e) lorsque tu en as l'envie ou le besoin. Cela peut être des phrases comme "Tu peux le faire, tu vas le faire" , " Tu es GRAND(E) champion(n)e", "Tu vas tout éclater".

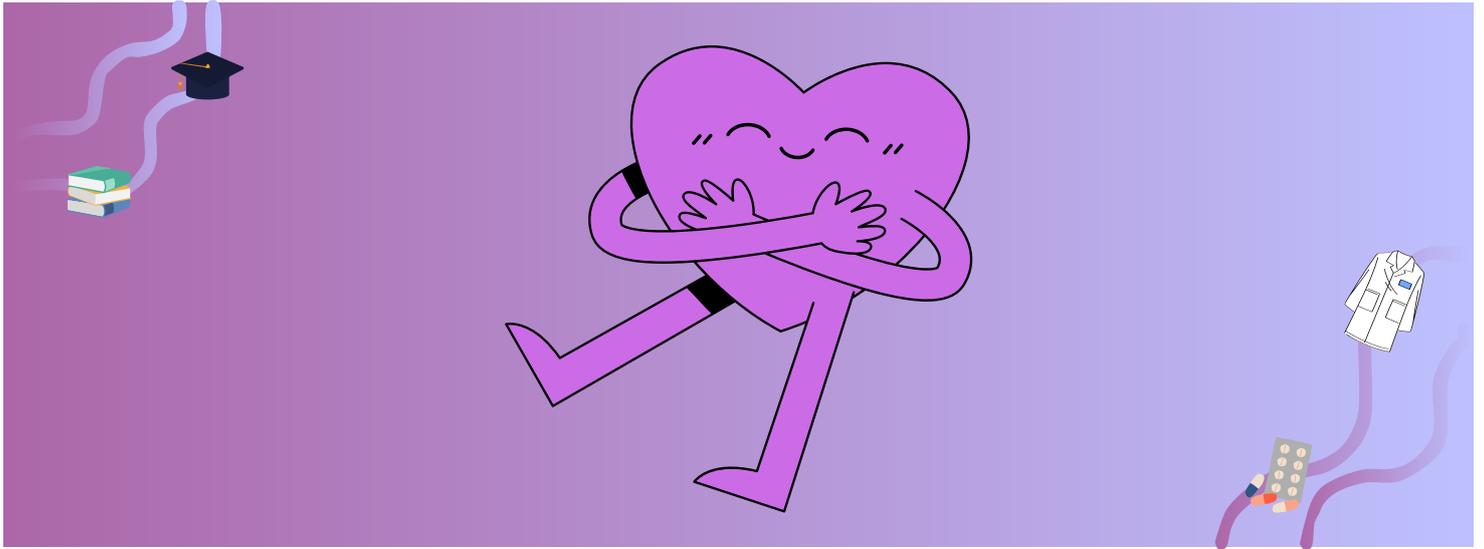
Donne tout, c'est le moment ! Regrets interdits !

Peu importe les résultats, tes efforts ne seront jamais perdus donc donne tout ! Au mieux tu atteindras tes objectifs, au pire tu n'auras aucun regret, mais plein de nouvelles connaissances et compétences !

Crois en toi, ne lâche jamais, toujours l'objectif en vue et fonce droit vers lui par un travail acharné et rigoureusement précis ! 🌱

N'oublie pas que tu es humain(e), prends soin de toi avant tout et reste à l'écoute de tes besoins.





## Quelques Citations Inspirantes :

“Tuuuuuu es capable d'accomplir de grandes choses, tuuuuuu es capable de réaliser tes rêves” - Doigby

“Work smart, not hard.”

“À chacun son Everest, à chacun son propre rêve. Il n'y a pas de grands ou de petits rêves, l'important, c'est simplement d'essayer de devenir meilleur qu'hier. Et les plus grandes aventures se vivent toujours à plusieurs, rien ne se fait seul.” - Inoxtag

“Plus grand est l'obstacle, et plus grande est la gloire de le surmonter.” - Molière

“Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles.”  
- Oscar Wilde

“N'abandonne pas, endure maintenant et vis le restant de ta vie en tant que champion.”  
- Mohamed Ali

“Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.” - Martin Luther King

“La victoire, l'admission, appartient au plus opiniâtre.” - Roland Garros

“Exister c'est oser se jeter dans le monde.”  
- Simone de Beauvoir

“Il est grand temps de rallumer les étoiles.”  
- Guillaume Apollinaire

“Fake it until you make it.”

❤️ *Bon courage pour vos épreuves !* ❤️

*Merci à vous, chers pious, pour votre sourire et votre bonne humeur malgré un semestre difficile !*

*Merci à toute la Tut'Team et au bureau pour votre aide et participation à ce projet !*

*Des bisous tutoresques <3*

*-Marie, Rédactrice de la Chronique Bleue*