



Pôle méthodo- oraux



Jeanne, Clothilde, Mathieu et Léane



Le pôle méthodo-oraux



Jeanne RAYR

- M2
- PASS mineure sciences infirmières
- Semaine organisée, schémas, images ++, lecture active, couleurs
- Oral



Mathieu SIMON

- M3
- PASS mineure BECV
- Anki et méthode J +++++, carnets d'erreurs, et méthode des listes
- Oral



Clothilde ROBIN

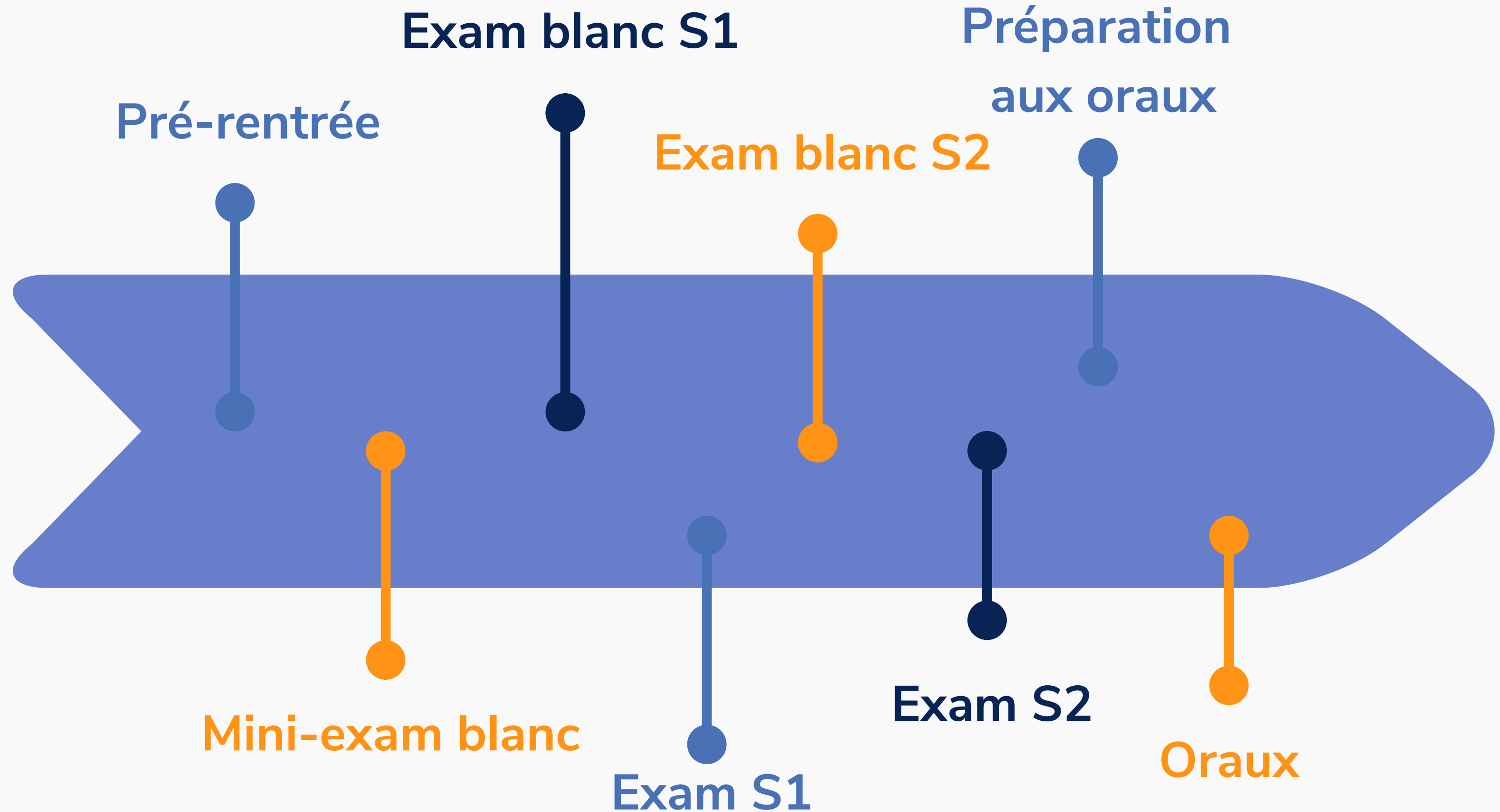
- M3
- PASS mineure BECV, antenne St B
- Semaine planifiée, schémas, images et mnémo ++, ardoise +++
- Oral



Léane CALVEZ

- M2
- PASS mineure éco + LAS 2 éco-gestion
- Méthode des J et semaine planifiée + pomodoro
- Oral

Cette année :



A propos de méthode... ?

SONDAGE

*Est-ce que certains
d'entre vous ont déjà
leur méthode de
travail ?*

*Savent comment
leur mémoire
fonctionne pour
apprendre ?*

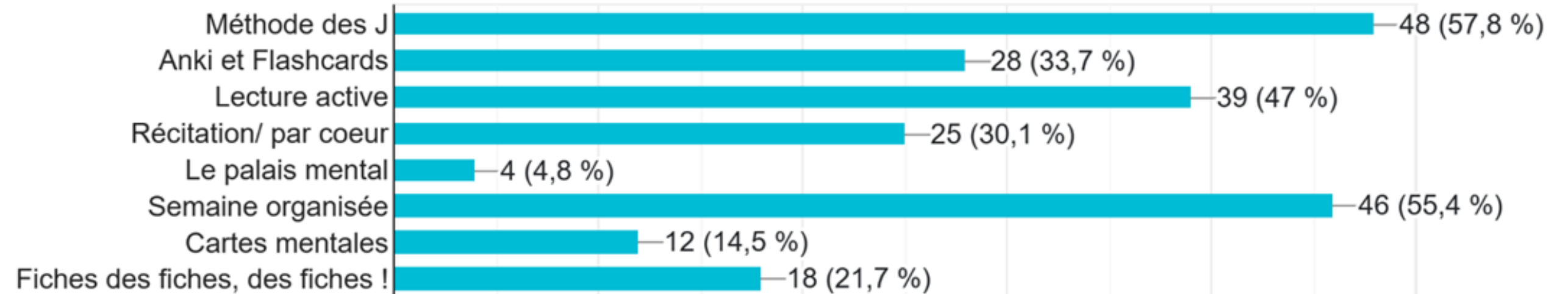


Réponses aux questions courantes

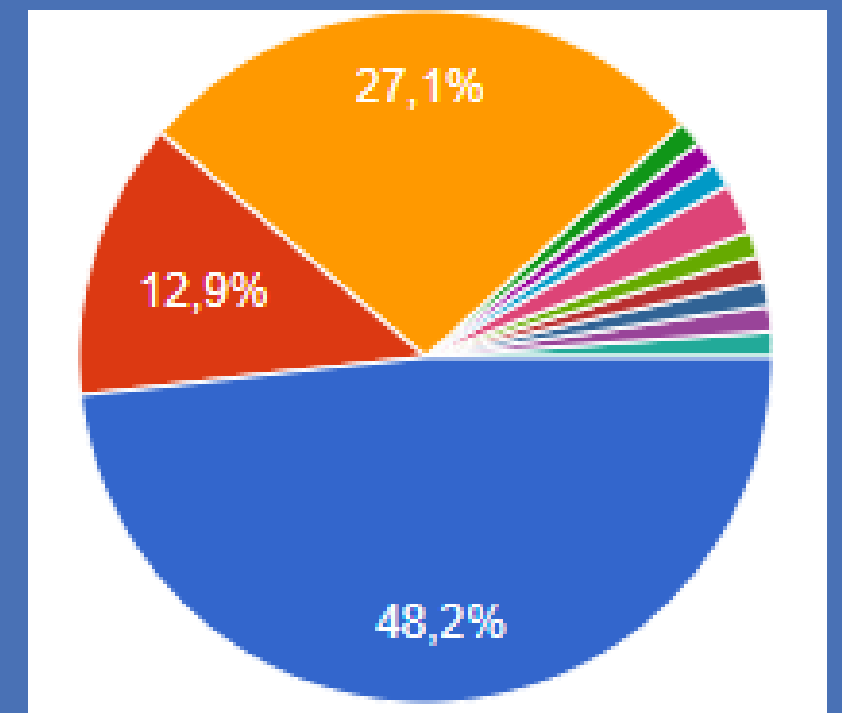
- Document **prochainement à votre disposition**
- **Sondage** effectué par les PASS/ LAS de l'année précédente

Quelle.s méthode.s utilisais tu ?

83 réponses

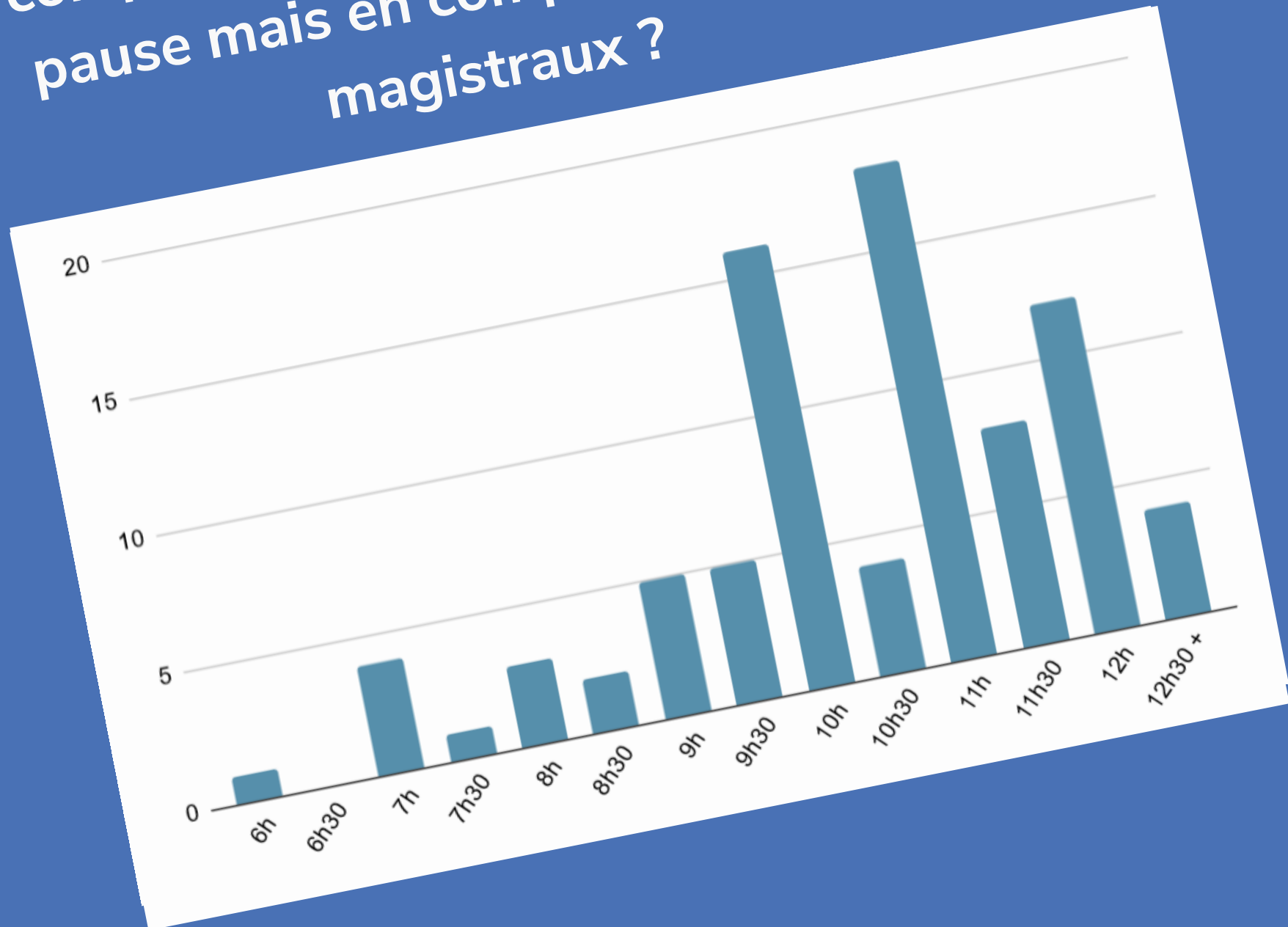


- Visuelle
- Auditive
- Motrice

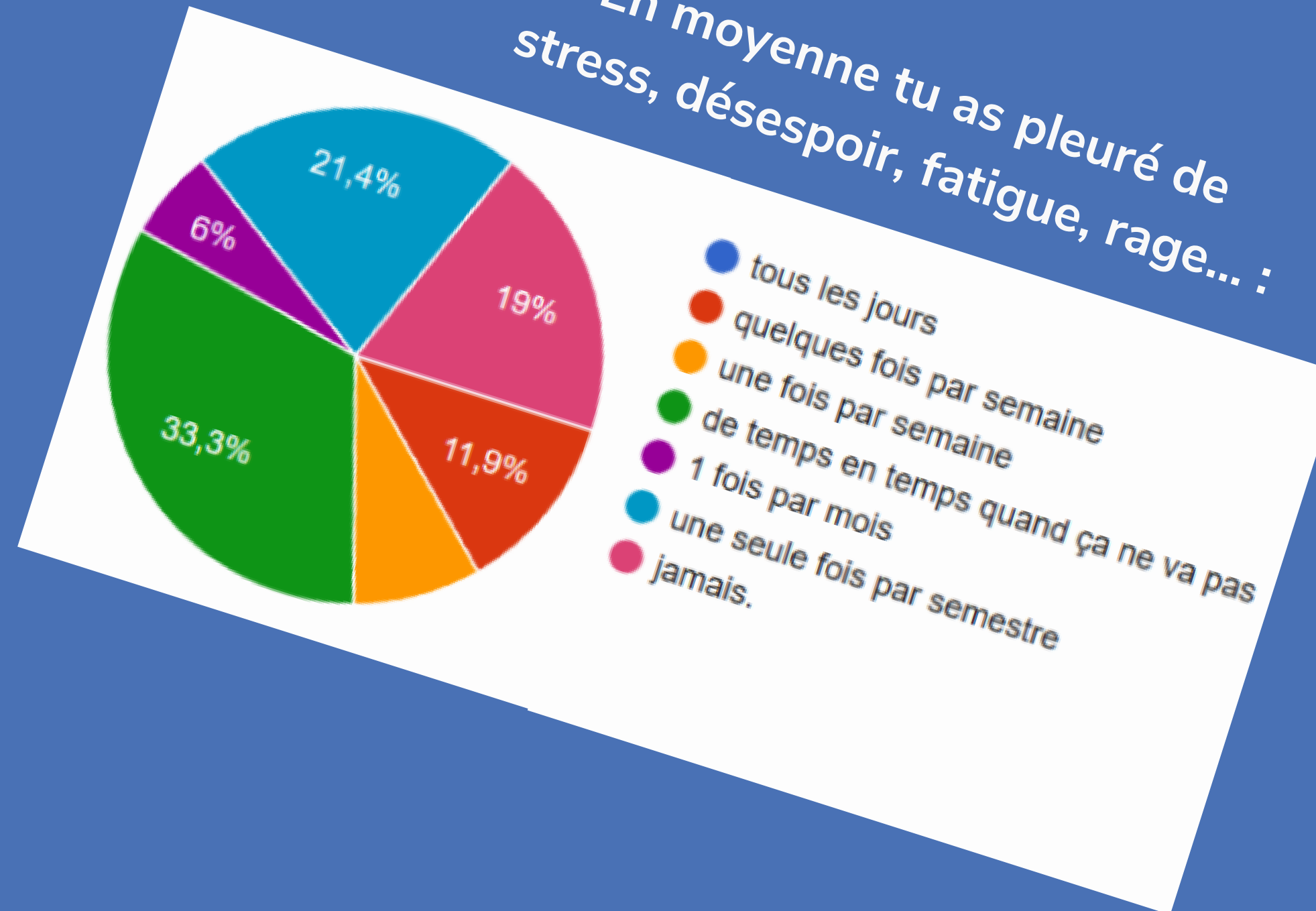


Réponses aux questions courantes

Combien de temps passais-tu, en moyenne à travailler par jour sans compter les repas/trajets/temps de pause mais en comptant les cours magistraux ?

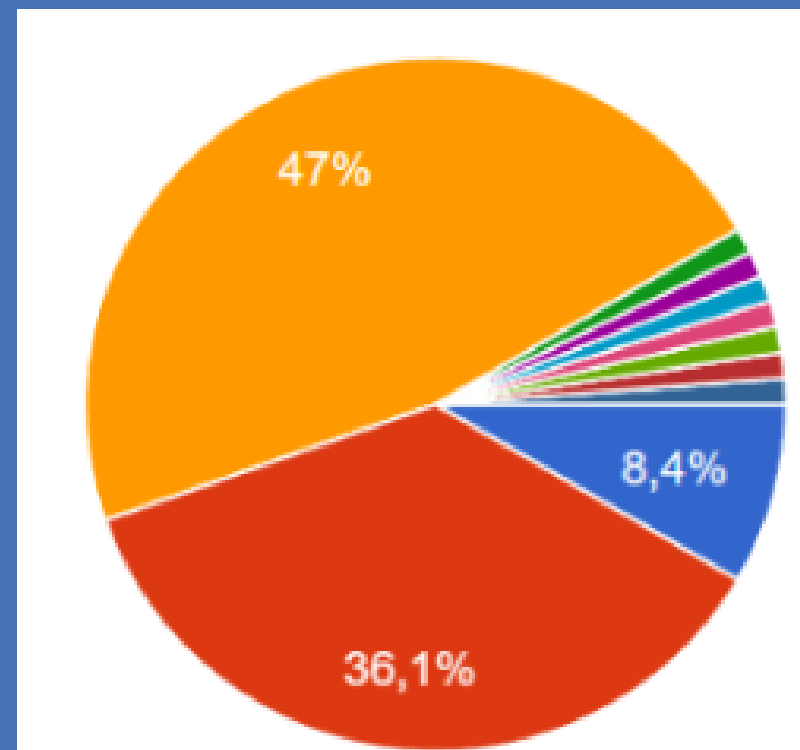






En moyenne tu as pleuré de stress, désespoir, fatigue, rage... :



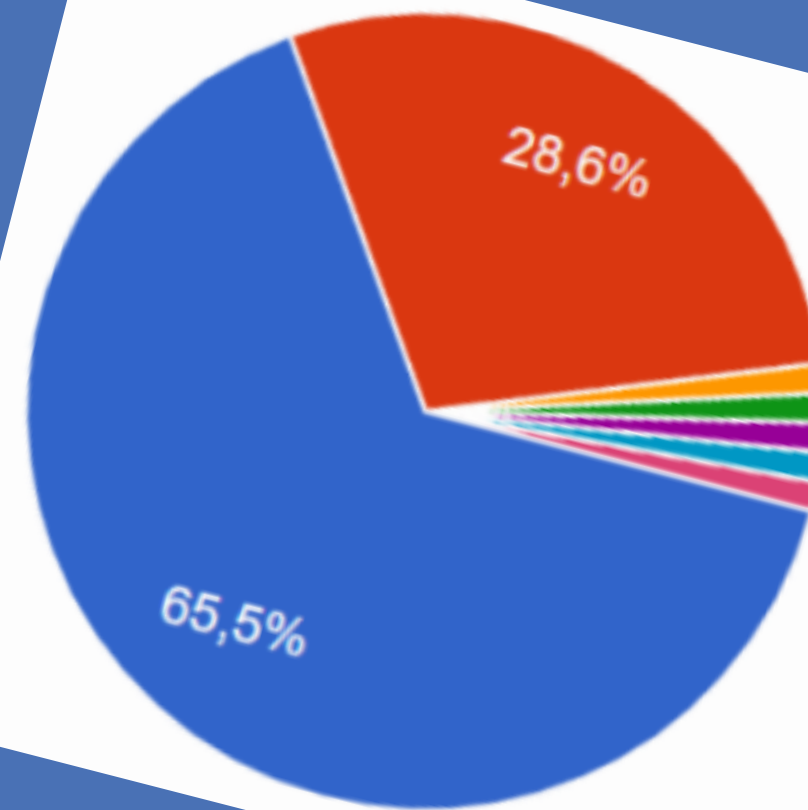
Réponses aux questions courantes








Concernant la musique pdt l'apprentissage :



-  = Tu travailles avec systématiquement, ça te motive
-  = Tu travailles sans, rien de pire pour se concentrer
-  = Ça dépend de ton mood, ou de la matière
-  = (EN RESUME :) Pdt les QCMs ou les MACs seulement

Parlons cours :



-  Papier ++
-  Ordi / tablette / tout ce qui est sur écran
-  Papier et ordi
-  J'ai commencé ordi et je suis passé à papier et ça tout changé
-  Les deux, je prenais les cours sur ordi et j'imprimais les cours papier pour surligner...
-  PAPIER/ARDOISE (Ma tablette me servait à regarder good doctor de tem...)
-  J'ai utilisé les 2 méthodes au cours de...

Méthode des palais mentaux

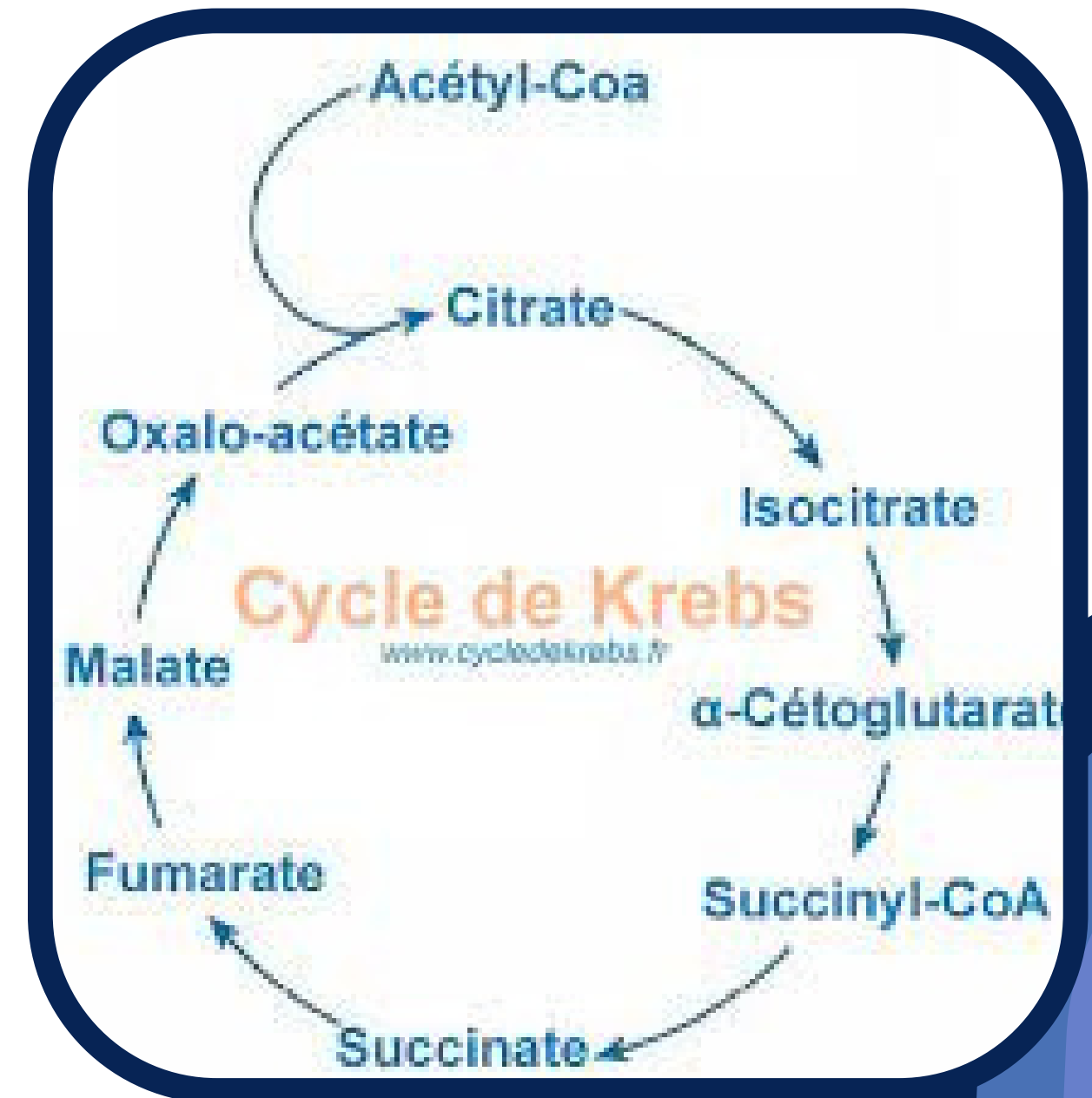


Visualiser quelque chose que vous connaissez, une pièce, un trajet, qui se trouve dans votre mémoire à long terme

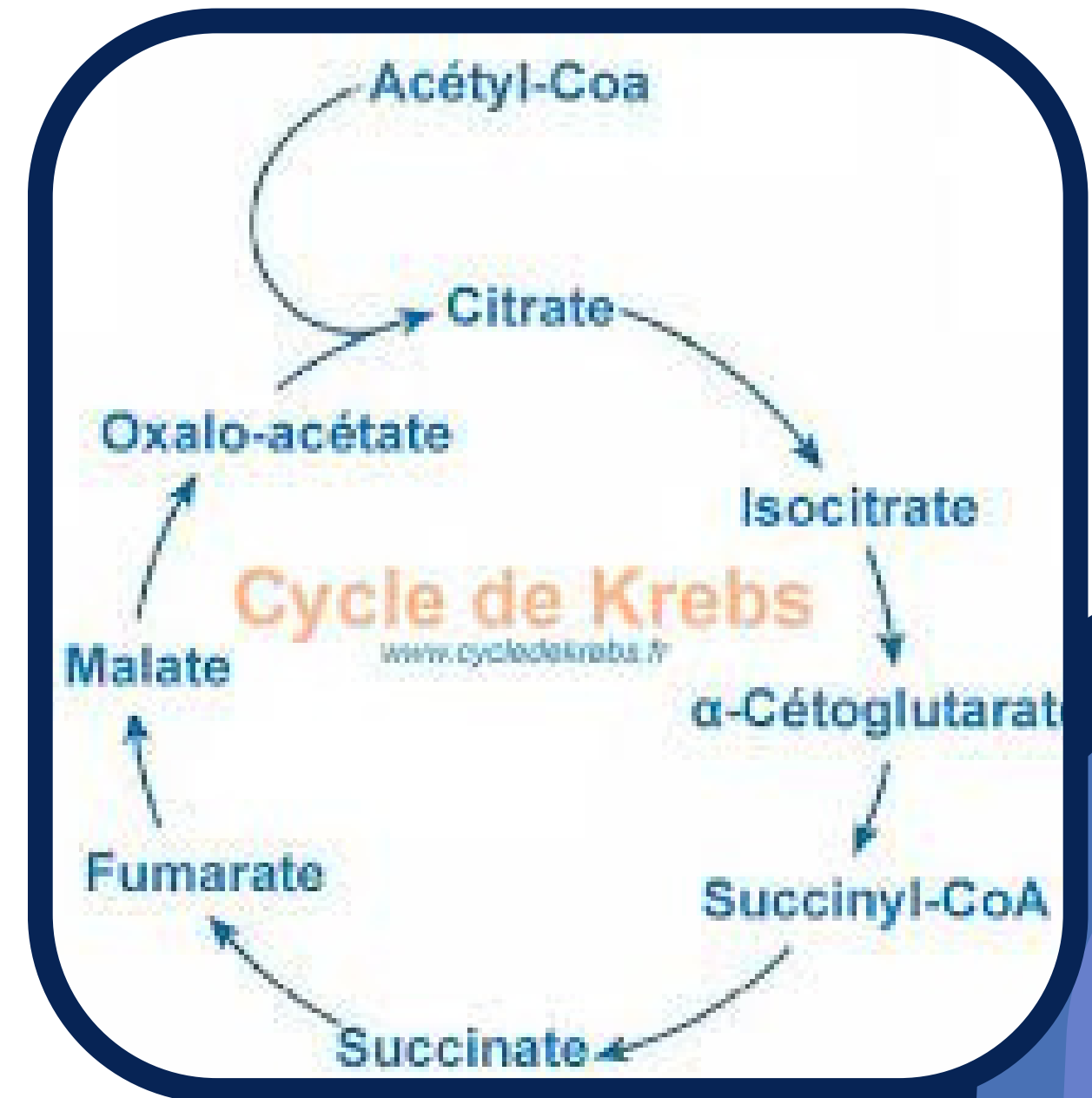
Cf : Sébastien Martinez
insta : @lamethodemartinez



Méthode des palais mentaux



Méthode des palais mentaux



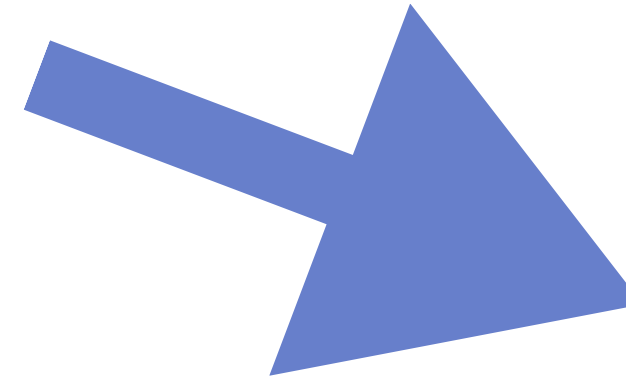
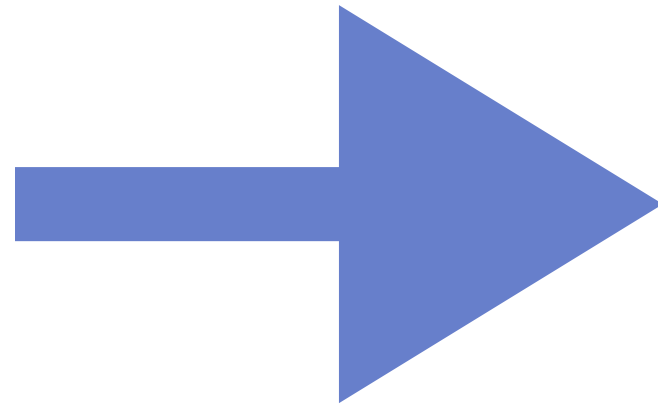
Méthode des listes

1. 🏆 + ...
2. 👦👦 + ...
3. 🍀 + ...
4. 🧭 + ...
5. ★ + ...

6. 🔥 + ...
7. 🌐 + ...
8. ♻️ + ...
9. 🙌 + ...
10. 💻 + ...

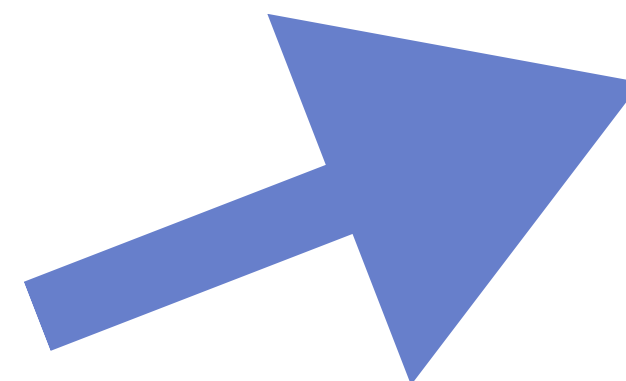
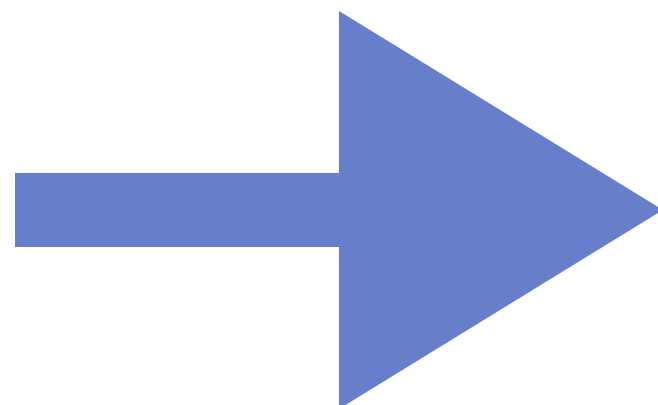
Méthode des listes

N°1 = premier =
trophée



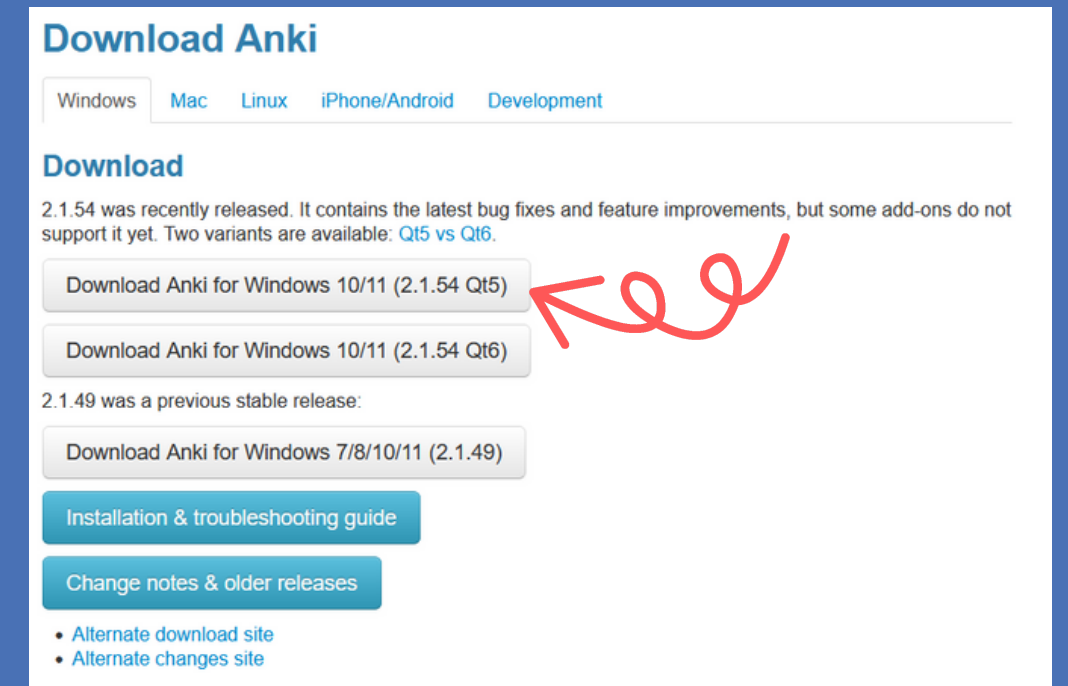
Rajoutez des détails pour mieux ancrer l'image dans votre mémoire

Citrate = citron



Anki

Comment obtenir Anki ?



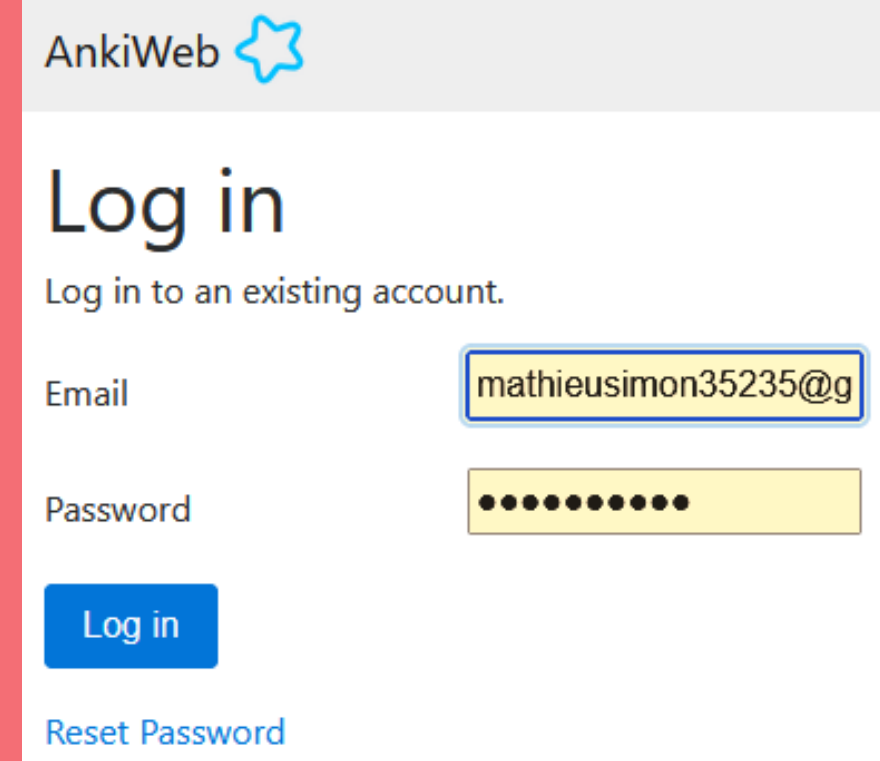
The screenshot shows the 'Download Anki' page on the official website. It features a navigation bar with tabs for 'Windows', 'Mac', 'Linux', 'iPhone/Android', and 'Development'. The 'Download' section is active, displaying the latest version 2.1.54 and a previous stable release 2.1.49. A red hand-drawn arrow points to the 'Download Anki for Windows 10/11 (2.1.54 Qt5)' button. Below the download buttons are links for 'Installation & troubleshooting guide' and 'Change notes & older releases', along with 'Alternate download site' and 'Alternate changes site'.

Aller sur le site officiel et télécharger ce lien

Une fois le logiciel installé, créez un compte ankiweb depuis le site pour pouvoir synchroniser vos cartes sur d'autres

Qu'est-ce qu'Anki ?

- Logiciel de création de flashcards
- Une des meilleures manières d'encoder l'information contenue dans les cours



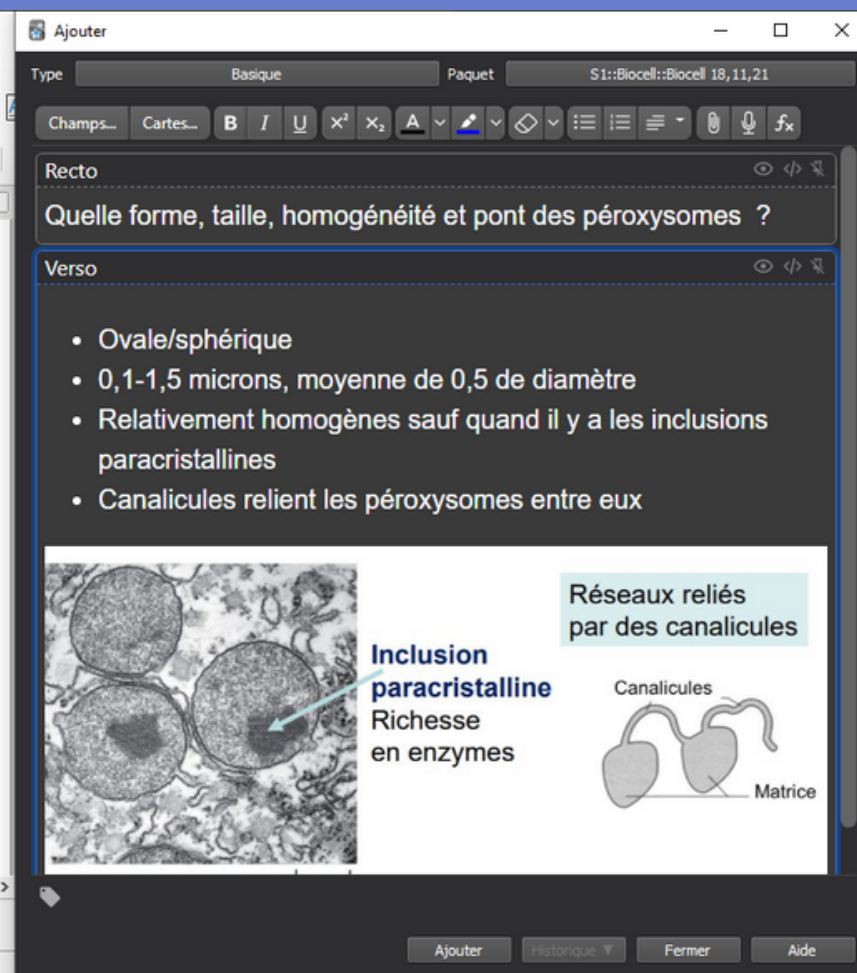
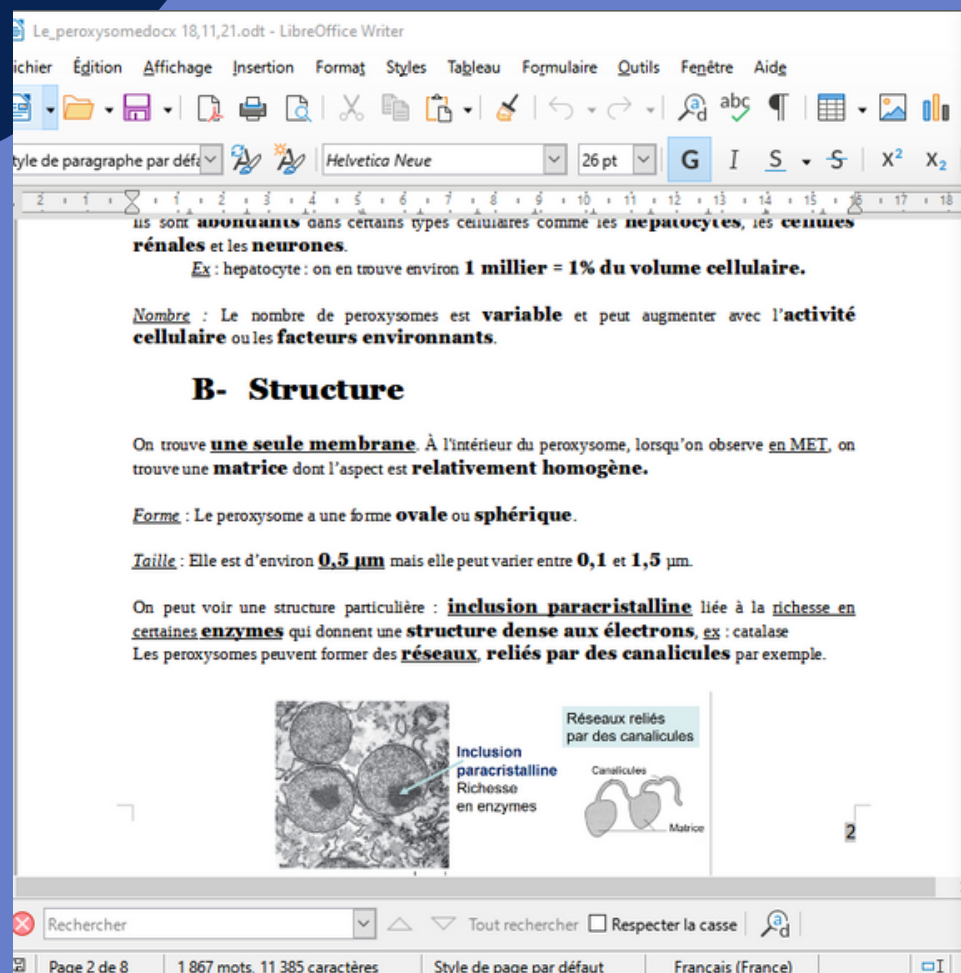
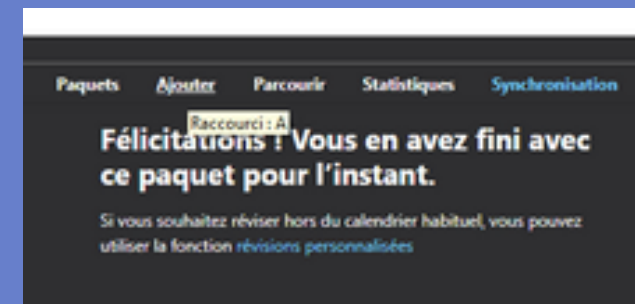
The screenshot shows the 'AnkiWeb' login page. It features the 'AnkiWeb' logo with a blue star icon. The main heading is 'Log in' with the subtext 'Log in to an existing account.' Below this are two input fields: 'Email' containing 'mathieusimon35235@g' and 'Password' with masked characters. A blue 'Log in' button is positioned below the password field, and a 'Reset Password' link is located at the bottom left.

Anki

Comment créer des flashcards ?

+ Philo	0	0	164	⚙
+ PR	27	0	2	⚙
+ SHS	0	0	200	⚙

Partages Créer un paquet Importer



- S1	35	10	139	⚙
- Biocell	1	0	139	⚙
Biocell 03,09,21	0	0	72	⚙
Biocell 04,11,21	1	0	40	⚙
Biocell 05,11,21	0	0	19	⚙
Biocell 06,10,21	0	0	89	⚙
Biocell 08,09,21	0	0	69	⚙
Biocell 08,10,21	0	0	51	⚙
Biocell 10,09,21	0	0	0	⚙
Biocell 12,11,21	0	0	70	⚙
Biocell 13,10,21	0	0	21	⚙
Biocell 14,10,21	0	0	58	⚙
Biocell 16,09,21	0	0	46	⚙
Biocell 18,11,21	0	0	0	⚙
Biocell 22,09,21	0	0	44	⚙
Biocell 22,10,21	0	0	39	⚙
Biocell 23,11,21	0	0	54	⚙
Biocell 24,09,21	0	0	47	⚙
Biocell 25,11,21	0	0	29	⚙
Biocell 29,10,21	0	0	41	⚙
Biocell 30,09,21	0	0	63	⚙
+ Bioch	4	10	200	⚙
+ Biomol	0	0	200	⚙
+ Chimie	0	0	200	⚙
+ Embryologie	0	0	200	⚙
+ Histologie	3	0	200	⚙
+ Pharmaco	0	0	200	⚙
+ Philo	0	0	164	⚙
+ PR	27	0	2	⚙
+ SHS	0	0	200	⚙

Astuces

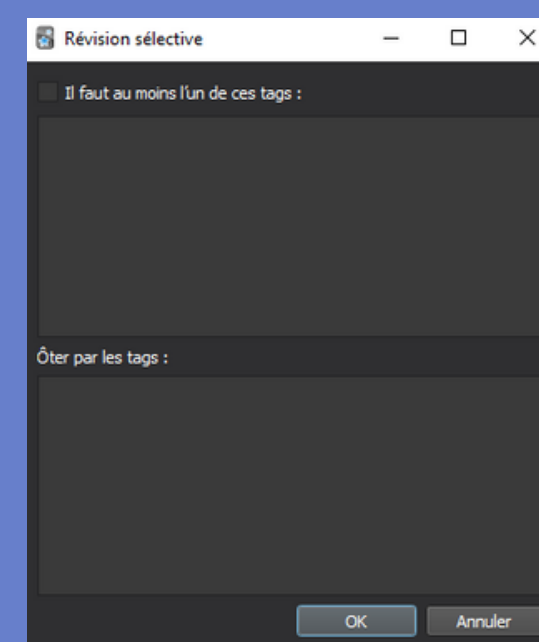
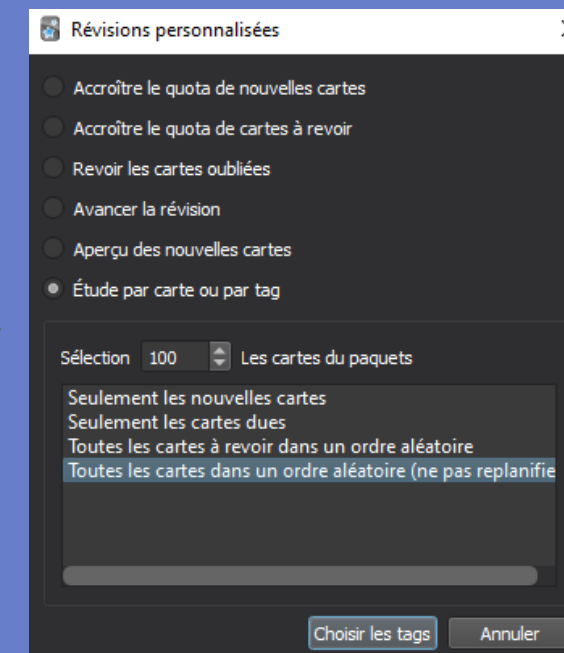
- Maximum d'images dans les flashcards -> outil capture



- 1 paquet/cours
- Couvrir l'entièreté du cours avec les questions
- Faire des sous paquets en les glissant les uns dans les autres

Anki

Comment réviser avec Anki ?



Oui

Première
révision d'un
paquet ?

Non

Cliquer sur le bouton
révisions particulières
pour créer un paquet
qui contient toutes ses
cartes

Bonne réponse
sur une carte ?

Cliquer sur
étudier
maintenant

**Si vous n'utilisez
pas le système de
révision intégré
au logiciel**

Oui

Non

(fin)

Correct

<10m

À revoir

<1m <6m <10m 4j
À revoir Difficile Correct Facile

Utiliser ces quatre boutons
en fonction de si répondez
correctement ou pas

Anki

+ CHIMIE	0	0	158		⚙️
+ EMBRYOLOGIE	0	0	(+512)		⚙️
+ HISTOLOGIE	0	0	(+1,696)		⚙️
+ PHARMACOLOGIE	0	64	478		⚙️
+ SHS	0	53	500(+13)		⚙️
Z-Poubelle	0	0	0	0	⚙️
- PASS Semestre 2	0	11	4,254		⚙️
+ [UE 6.1] Physique	0	1	536		⚙️
+ [UE 6.2] Physiologie	0	5	463		⚙️
+ [UE 7] Anatomie	0	2	1,506		⚙️
- [UE 8.1] Anatomie Tête et Cou	0	2	791		⚙️
+ 01 - L'Orbite et le Globe Oculaire	0	0	115		⚙️
+ 02 - Les Annexes du Globe Oculaire	0	0	86		⚙️
+ 03 - l'Oreille	0	0	79		⚙️
04 - Le Nez	0	0	52		⚙️
05 - Myologie du Cou	0	0	124		⚙️
+ 06 - Trophicité du Cou	0	0	59		⚙️

0 carte étudiée en 0 seconde aujourd'hui (0s/carte)

Average:

0.0 cards/minute

New Cards: 1111 Learn: 351 To Review: 4666

Due: 5017 Total: 6128

7239 minutes more

Anki

Diplotène : (signification grec : **Diploos = double**)

Il y a un **relâchement** des **complexes synaptonémaux** et le début de **dissociation** des **bivalents**.

Ceux-ci restent **liés** au niveau des **chiasmata** qui sont situés à l'endroit des **crossing-over** entre **chromatides non-sœurs** et sont responsables de l'**appariement** des chromosomes **homologues** jusqu'à l'**anaphase I** de la **méiose**

Pendant le diplotène, il y a également une **condensation accrue** des chromosomes.

Dans le sexe masculin, il y a **disparition** du **corpuscule XY** c'est à dire de la **vésicule sexuelle** et individualisation des **gonosomes**.

Quant au sexe féminin, la méiose ovocytaire **s'interrompt à ce stade**.

II- Intervalle de confiance

Intervalle dans lequel le paramètre inconnu de la population, que l'on estime à partir d'un échantillon, a une probabilité $(1-\alpha)$ de se trouver.

A. Grands échantillons ($n \geq$)

$$\left[m - Z_{\frac{\alpha}{2}} \times \frac{s}{\sqrt{n}} ; m + Z_{\frac{\alpha}{2}} \times \frac{s}{\sqrt{n}} \right]$$

Ceci est l'intervalle de confiance de niveau $(1 - \alpha)$ sur μ ou l'intervalle de confiance à $100 \times (1 - \alpha) \%$ ou l'intervalle de confiance au risque α

Est l'intervalle de confiance de niveau $(1 - \alpha)$ sur p

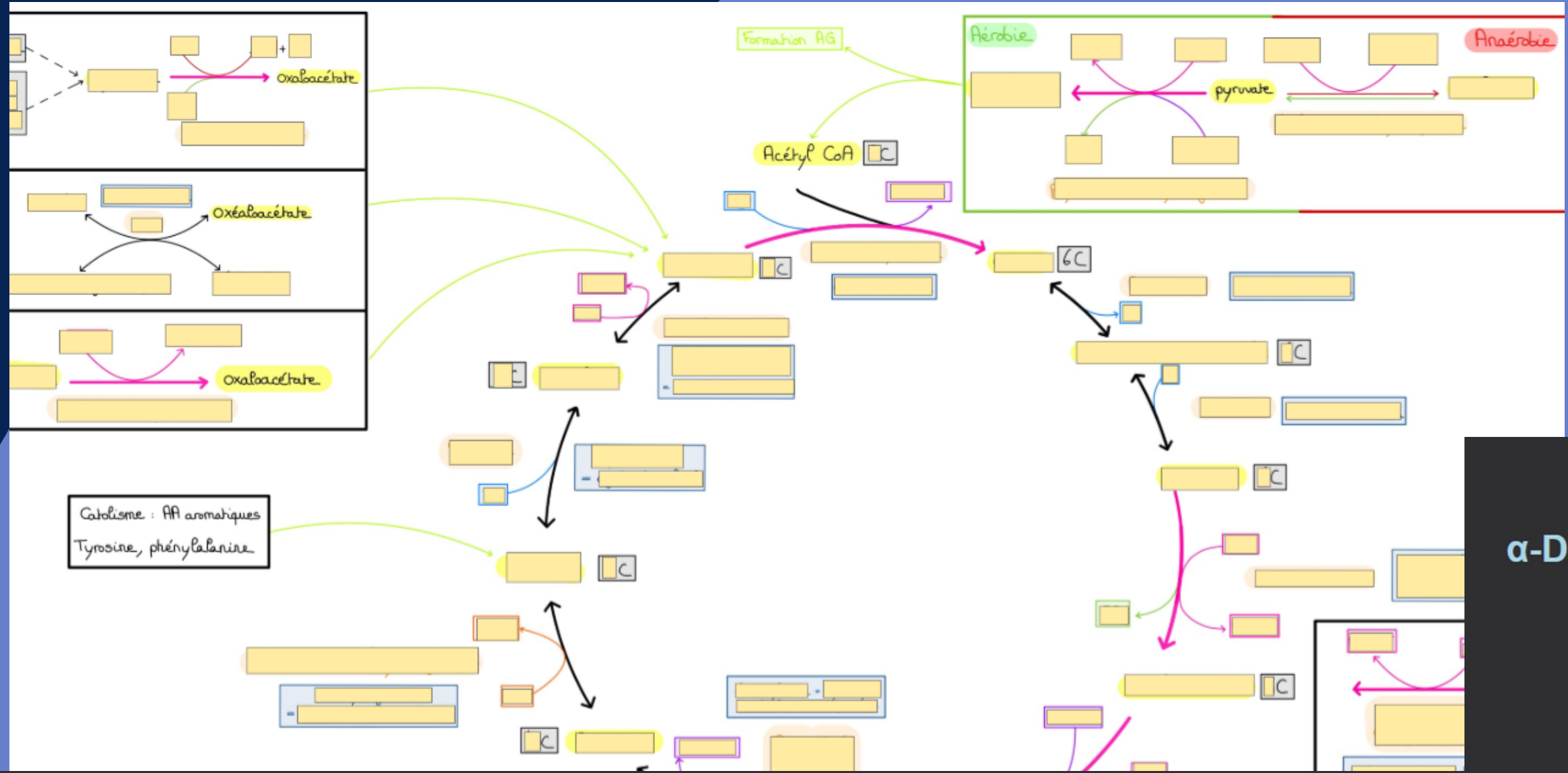
⇒ On trouve la valeur $Z_{\frac{\alpha}{2}}$ dans la table des variable

⇒ $\frac{\alpha}{2}$ ne signifie pas que l'on doit diviser par deux mais que le Z que l'on trouve correspond de chaque côté de notre borne supérieure et inférieure à la moitié de notre alpha.

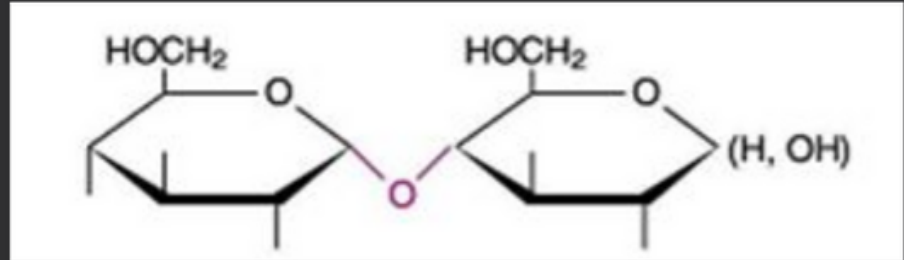
Quels lipides ont trouve majoritairement dans le feuillet interne de la MP ?

Back

une proportion plus importante de **PS (charge -) (PhosphatidylSérine)** et **PE (PhosphatidylEthanolamine)**



Le maltose appelé aussi :
 α -D-glucopyranosyl (1 \rightarrow 4)-D-glucopyranose
Glc(α 1 \rightarrow 4)Glc



05 - Myologie du Cou

Muscle Infra-hyoïdien

	Muscle	Insertion	Trajet	Terminaison	Rapports / Particularité	Action / Innervation
Plan superficiel	Sterno-hyoïdien					<u>Appui sur la scapula :</u> <u>Appui sur l'os hyoïde :</u>
	Omo-hyoïdien					
Plan Profond	Sterno-thyroïdien					<u>Innervation :</u>
	Thyro-hyoïdien					

Les avis des précédents...

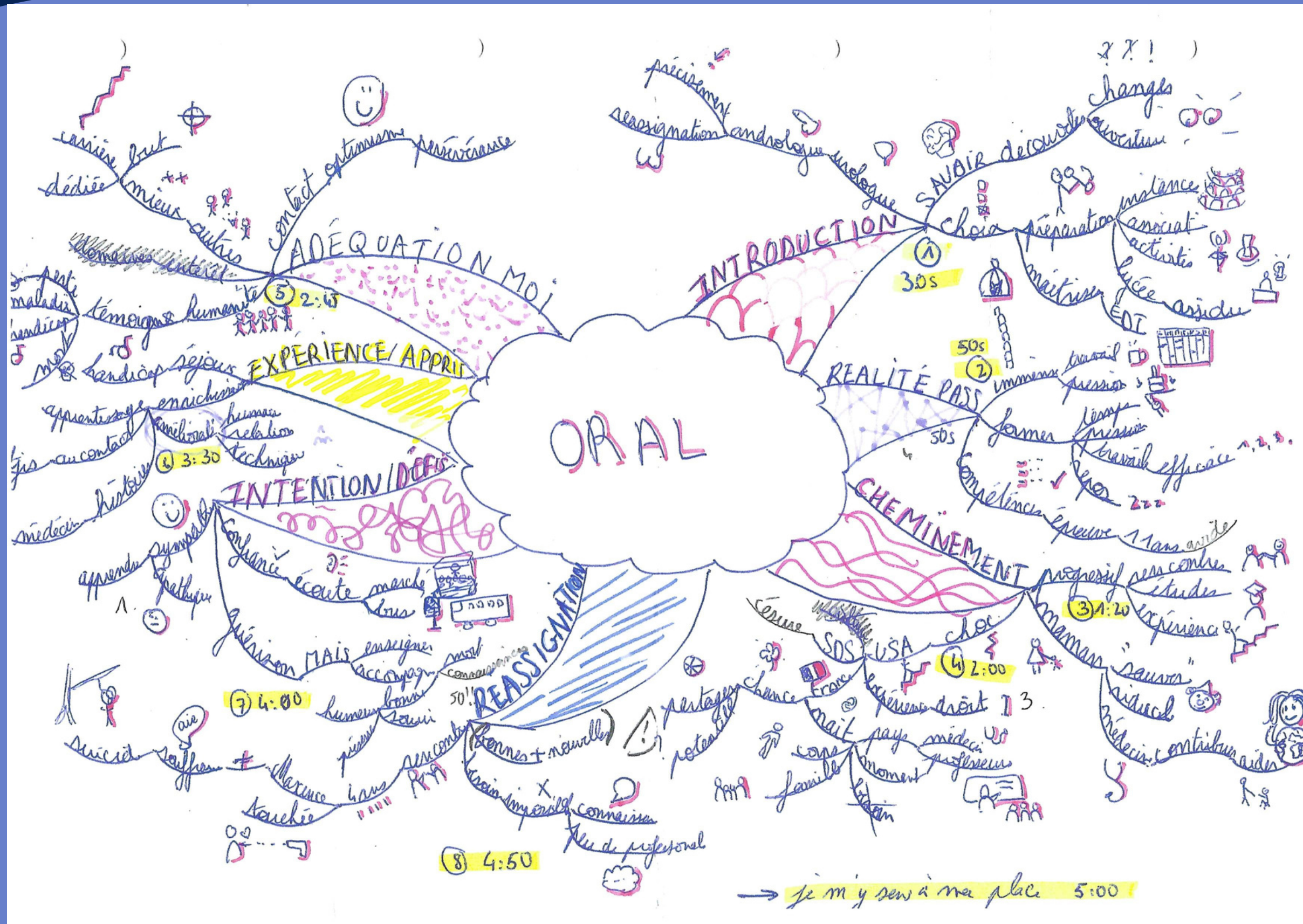
Avantages

- Programme de révisions intégré
- Très personnalisable
- Synchronisable sur téléphone
- Ludique

Difficultés

- Création de cartes est chronophage
- Demande une grande compréhension et synthèse des infos
- Programme de révision intégré peut être néfaste

Mind map



Mind map

Règles de base du mind map:

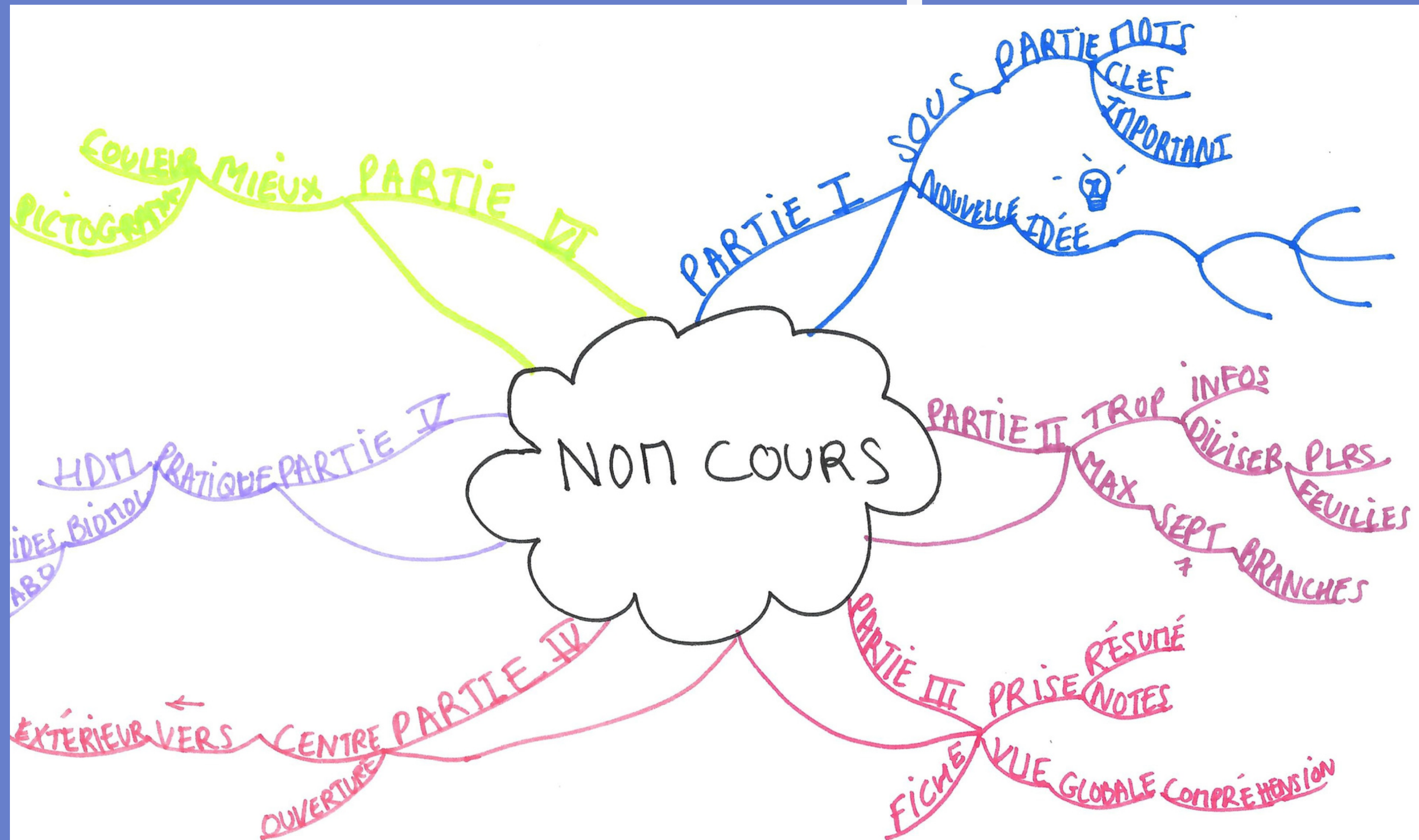
Règle 1 :
Toujours utiliser
une feuille
blanche au format
paysage

Règle 2:
Centrer le coeur et
JAMAIS de formes
géométriques pour éviter de
"bloquer" son cerveau !

Règle 4 :
UN SEUL MOT en
majuscule par
branche !

Règle 3:
Faire des branches
"souples"
--> Pas de traits
droits pour les
branches
principales et les
ramifications

Mind map



Méthode des fiches

Les règles pour faire une fiche:

Règle 1 :
Une fiche est une synthèse du cours et NON une copie réduite du cours

Règle 2 :
Être efficace et pas trop perfectionniste

Règle 3 :
Une fiche est utile qu'à partir du moment le cours a été compris

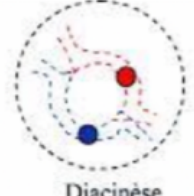
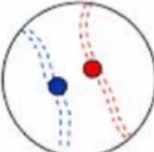
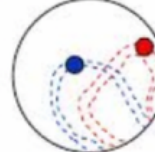
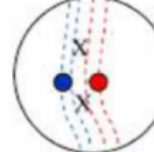
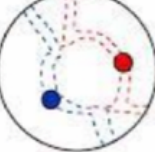
Règle 4:
Une fiche ne dispense pas de revoir le cours, c'est une aide pour la révision

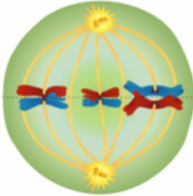
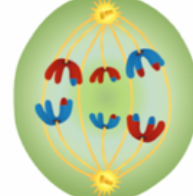
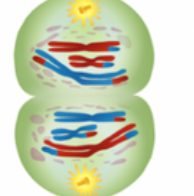


PS: Vous verrez en QCM le moindre détail peut être important

Méthode des fiches

PROPHASE I : phase la + longue, 5 stades, augmentation de la condensation des chromosomes

Leptotène	Zygotène	Pachytène	Diplotène	Diacinèse
<ul style="list-style-type: none"> Filaments fins attachés par leurs télémères à l'intérieur de l'enveloppe nucléaire Rapprochement homologues Duplication et début migration des centrioles 	<ul style="list-style-type: none"> Début appariement des chr homologues : des télémères vers centromères => Synapsis Appariement des chr réalisé par l'apparit° d'une structure fermeture éclair= Complexe synaptonémal : Prot SMCs => Rec 8 (cohésine) Protéines famille SYPC CS: relie chrtid non soeur et forme des tétrades* ou bivalent* 	<ul style="list-style-type: none"> Stade le + long 16j Synapsis complet = chr sous forme bivalent Échange entre les chr homologues= crossing over au niveau des nodules de recombinaisons des CS= Brassage intrachromosomique=< 2/3 chiasm/ bivalent Crossing over obligatoire sinon anomalie répartit°= anomalie nb chr / gamète bivalent* 	<ul style="list-style-type: none"> Relâchement de l'appariement Début dissociation des bivalents mais tjr attaché au niveau des chiasm (= assurent la 1° des chr homologues, situés à l'endroit du crossing over) Condensation ++ des chr Disparition du CS SAUF chr sexuel: <ul style="list-style-type: none"> M : disparit° corpuscule XY (vésicule) individualisat° des gonosomes F : arrêt méiose I 	<ul style="list-style-type: none"> Condensation max Disparition complète du CS Chaque bivalent sont encore attachés par des chiasm distaux (=extrémités) =>terminalisation des chiasm  <p style="text-align: center;">Diacinèse</p>
				<p>Fin de Prophase I: Disparition de l'enveloppe nucléaire Mise en place du fuseau mitotique Début de migration des bivalent vers le plan équatorial</p>

MÉTAPHASE I:	ANAPHASE I:	TÉLOPHASE I:	Intercinèse
<ul style="list-style-type: none"> Bivalent s'alignent // au plan équatorial du fuseau de division (unipolaire) Disposition chr aléatoire Protéine Rec8 passe d'une localisation axiale à centromérique 	<ul style="list-style-type: none"> Séparation des chr homologues à un pôle différent (pas de séparat° des chtd) Disparition des chiasm Brassage interchromosomique : 2²³ combinaisons 	<ul style="list-style-type: none"> Reconstitution de l'enveloppe nucléaire=> 2 lots de chr contenant un chr de chaque paire sous forme de chrtid soeur reliées par un centromère Séparation des cytoplasme = cytotérière => 2 cellules filles à 23 chr et 2n ADN 	<ul style="list-style-type: none"> Courte période qui sépare les 2 divisions mitotiques Phase de préparation de la 2ème méiose sans nouvelle synthèse d'ADN
			

PROPHASE II	MÉTAPHASE II:	ANAPHASE II	TÉLOPHASE II:
<ul style="list-style-type: none"> Breve, très rapide Début immédiatement puisque les chr sont déjà condensés Enveloppe nucléaire non visible Formation d'un nouveau fuseau mitotique 	<ul style="list-style-type: none"> Chromosomes s'alignent sur le plan équatorial Fuseau de division avec attachement bipolaire Reprise méiose pour les ovocyte si fécondation 	<ul style="list-style-type: none"> Clivage du centromère de chaque chr Séparation des chrtid soeur Migration aux pôles opposés du fuseau Disparition Rec 8 	<ul style="list-style-type: none"> Décondensation des chromosomes Reconstitution de l'enveloppe nucléaire Cytodiérèse=> 4 cellules filles, 23 chr et n ADN

Méiose I	Méiose II
Attachement unipolaire	Attachement bipolaire
Pas de clivage de centromères	Clivage du centromère de chaque chromosome
Pas de séparation des chromatides sœurs des chromosomes homologues	Séparation des chromatides sœurs
Disparition des chiasm	
Séparation des chromosomes homologues recombinés → 2 ♀ filles à 23 chromosomes et 2n AD	→ 4 ♀ filles à 23 chromosomes et n ADN

	Mâles	Femelle
Temps sous l'action de gène spécifique (SRY)	Blocage des cellules pré-méiotique: pro-spermatogonies Méiose= à la puberté Déclenche début spermatogenèse	Blocage avant la naissance en fin de prophase de M1: follicule primordial Méiose= reprise à la puberté et achèvement si fécondation
Répartition cytoplasme		Dans la gamétogénèse femelle il y a une grosse cellule entourée de petites cellules filles appelées globules polaires

	Mitose	Méiose
Durée	quelques dizaines de minutes	+ de 20 J pr la prophase de M1 chez l'homme Pls années chez la femme (prophase bloquée)
En prophase	L'appariement des chromosomes homologues et leur recombinaison	La non séparat° des chromatides sœurs en M1= la ségrégat° de chaq homologue dans des ♀ filles ≠
Réplication	une phase S précède toute mitose	la M2 suit la M1 sans nouvelle phase S l'absence de nouvelle synthèse d'ADN entre M1 et M2
Activité génique	les gènes ne sont pas transcrits	Transcript° intense stade pachytène (sauf XY chez l'homme)
Activité kinétores/ microbules	pas de fusion des kinétochores des chromatides sœurs → attachement bipolaire (clivage des centromères)	fusion des kinétochores des chromatides sœurs → attachement unipolaire (pas de clivage des centromères)

Les avis des précédents sur les fiches et les mind maps

Avantages

- Vision globale des cours
- Rapide à réviser
- Synthétique

Difficultés

- Parfois difficile d'avoir les infos essentielles
- Chronophage
- Les faire pour ne jamais les lire



Prenez au max les fiches du tutorat ;)

Pomodoro



Diviser le temps en intervalles



1. Décider des tâches à accomplir avec une to-do list
2. Régler la minuterie pomodoro (traditionnellement à 25 minutes).
3. Travailler sur la tâche jusqu'à ce que la minuterie sonne.
4. A la fin du timer, pause de 5min (c'est le moment de prendre l'air ou boire un truc, évitez le téléphone)
5. On répète 4 fois cette session de : 25min de travail / 5min de pause
6. Au bout des 2 heures de travail, faire une pause de 15/20min

Les avis des précédents...

Avantages

- Concentration et productivité au max
- Gestion du temps
- Organisation

Difficultés

- Pas adapté à toutes les matières
- Pression du temps
- Ne pas perdre le rythme

Lecture active

Cette méthode est pour toi si :

- tu as une **mémoire visuelle** ou **auditive** selon ta manière d'être actif
- tu aimes avoir des **repères** et trier **tes connaissances**.
- tu aimes la **couleur** ou **expliquer** ce que tu comprends ou le plein air.

Principe :

Comme le dit le nom; relire son cours en étant actif !

Surligner, souligner, annoter, marcher en lisant, lire le cours à voix haute, en suivant avec un stylos...

Désavantage :

Elle prend du temps et donc **Attention** à la baisse d'attention en fin de relecture !

Il est parfois dur de rester concentré sur le cours

Lecture active

*Mon astuce pour le **code couleur** :*

Souligner :

- **Violet** : données chiffrées et noms difficiles (ex : calréticuline)
- **Orange** : important (ex ; verbes et noms communs)
- **Rose** : nuances (ex : adverbes, conjonction)

Fluoter :

- Par ordre **décroissant** : les titres, parties, sous parties...
- Les infos qui ne rentrent pas après plusieurs lectures et les **PIEGES** !

Les avis des précédents...

Avantages

- Permet de ne pas s'endormir sur son cours
- Permet de travailler plusieurs types de mémoire en même temps
- Oblige à comprendre et hiérarchiser les infos

Difficultés

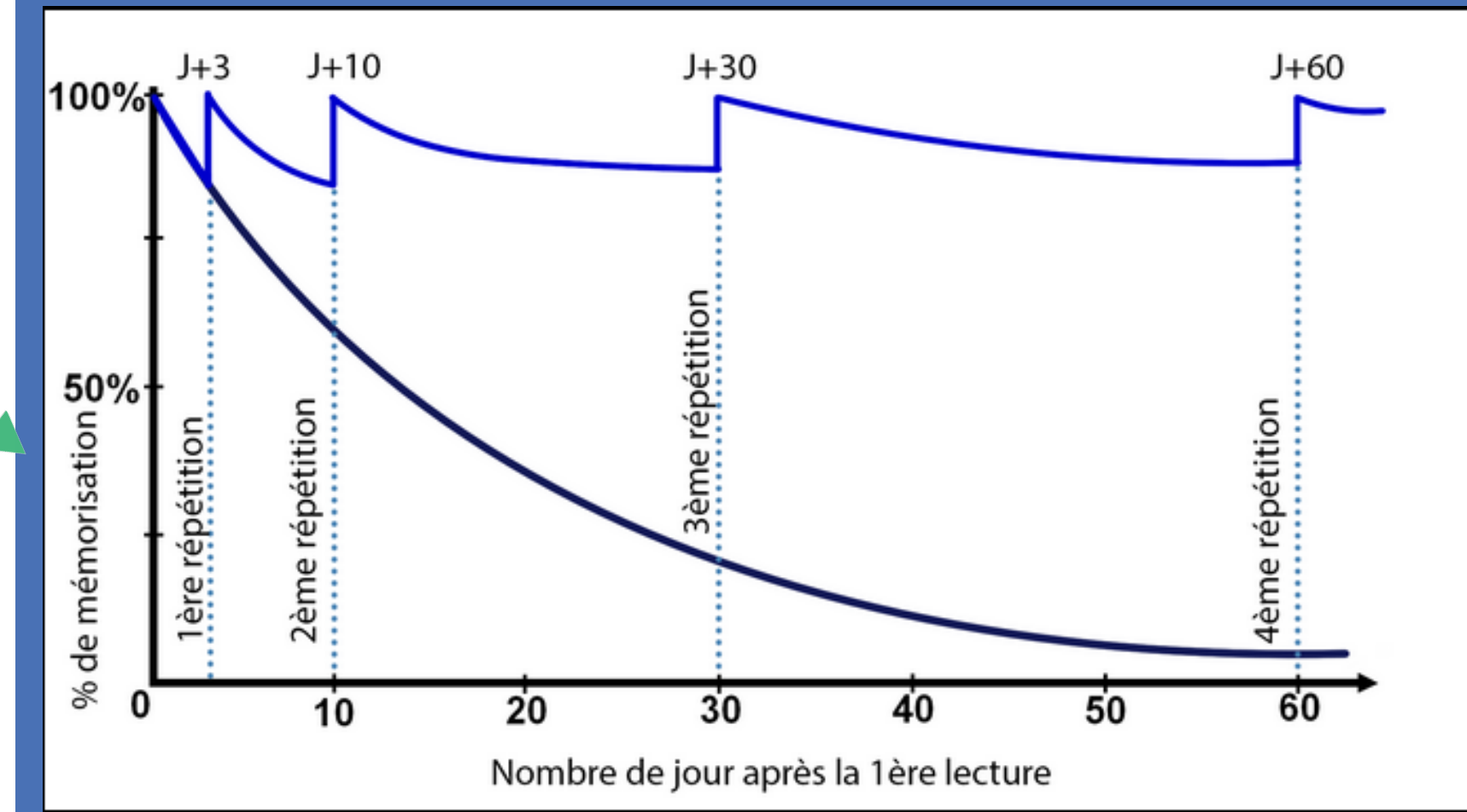
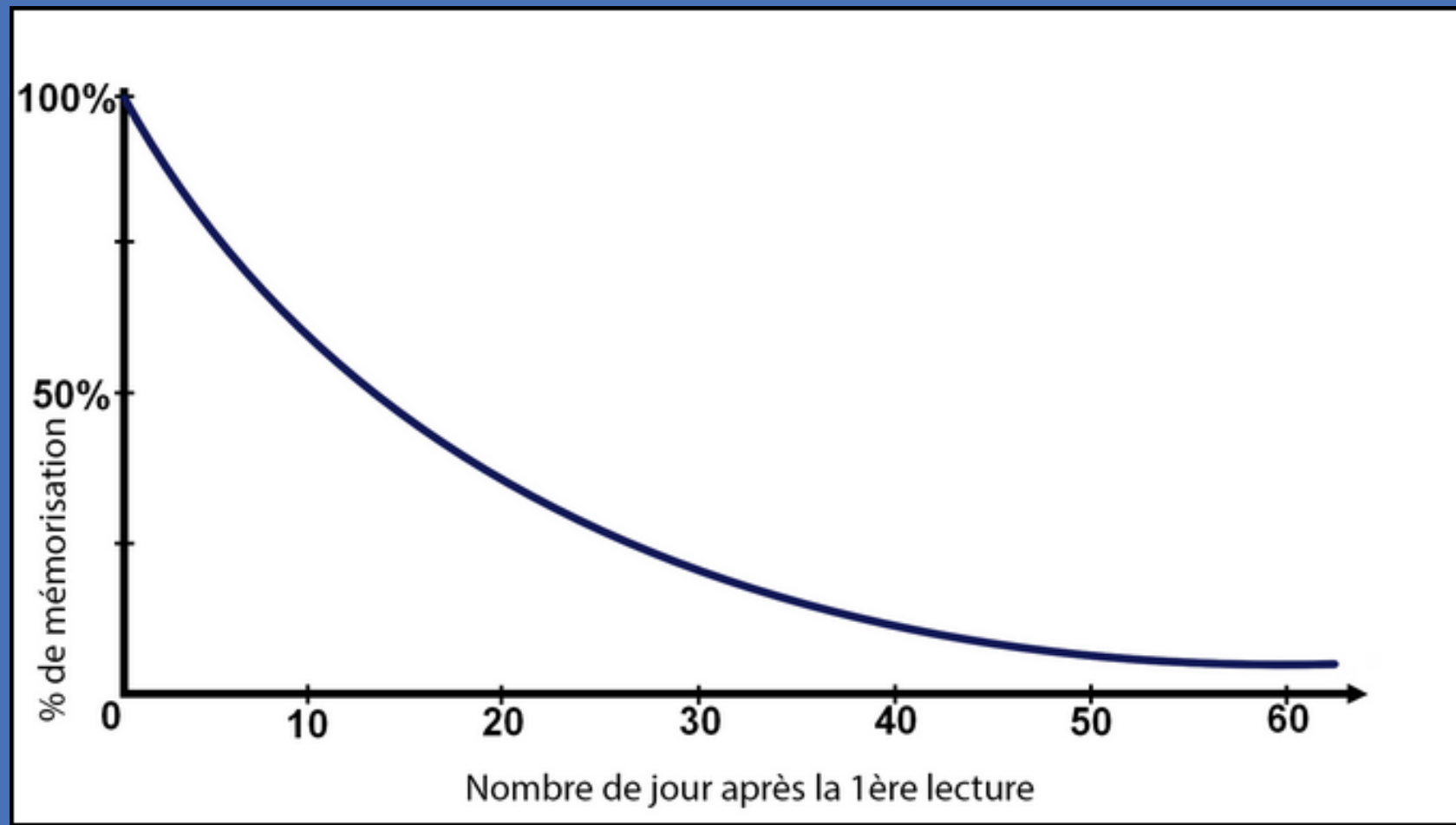
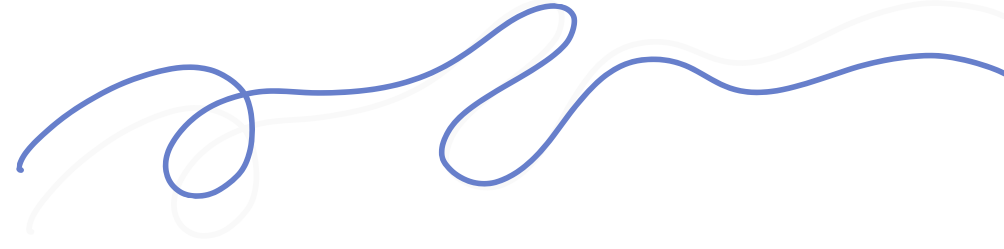
- Faire une overdose de stabilo
- Ne plus avoir de voix ou de salive pour réciter
- Trouver sa manière d'être "actif"
- Etre découragé par la longueur du cours du fait de son "aération"

Méthode des J

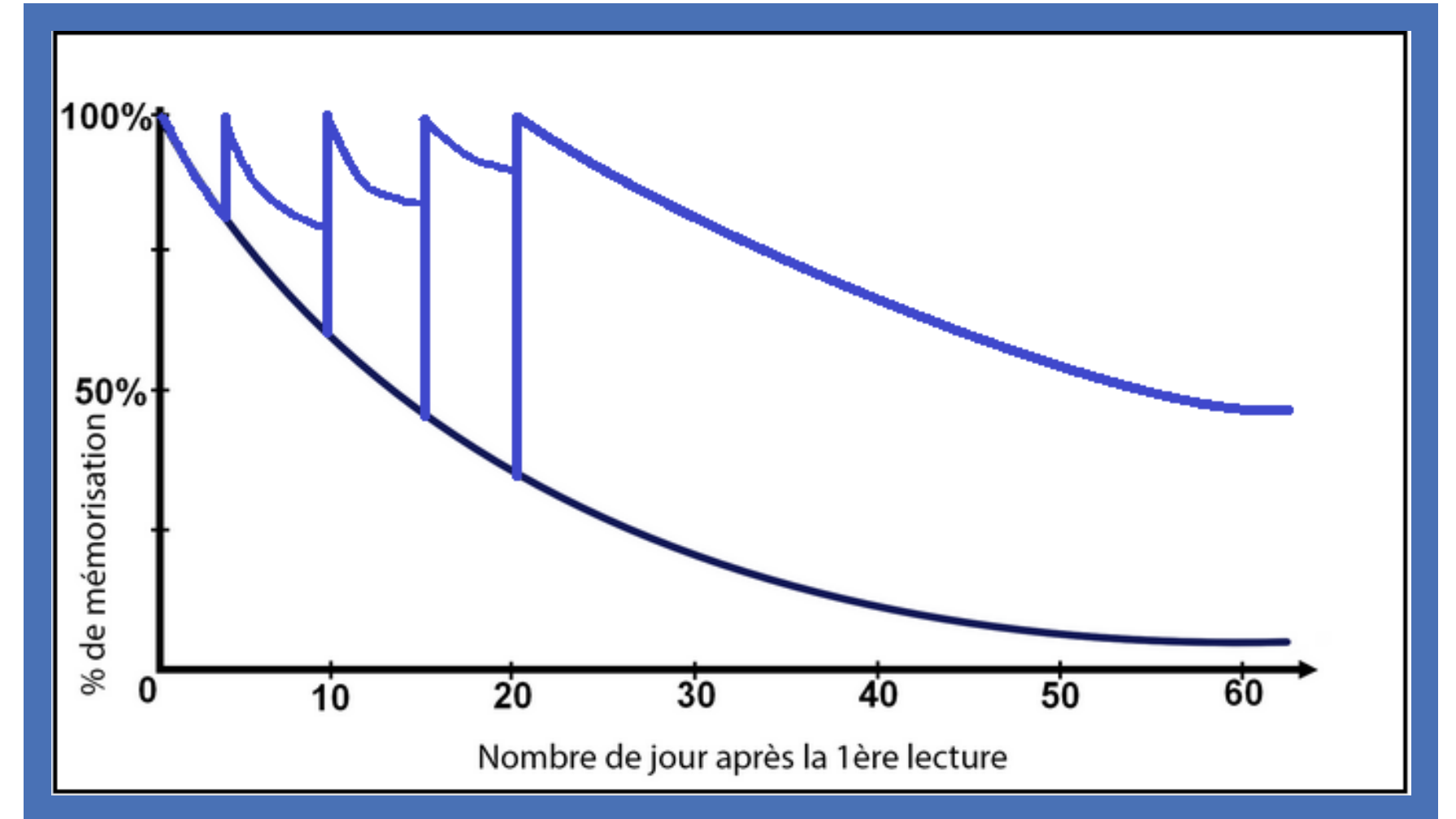
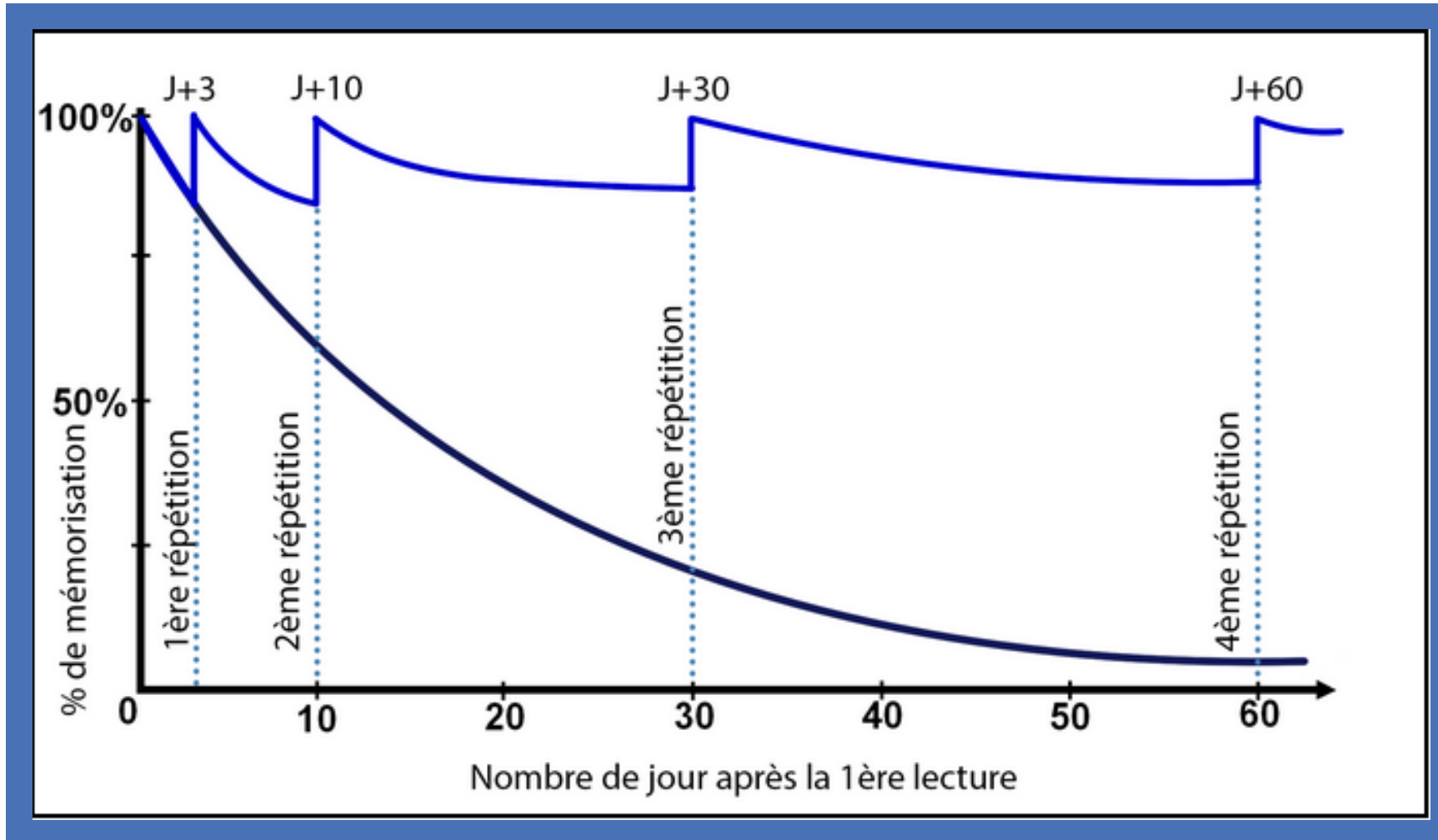
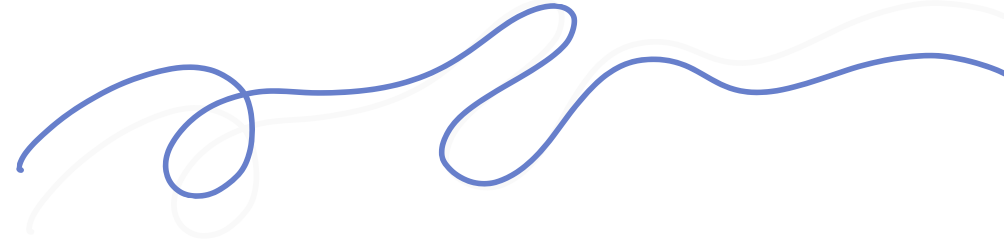


*Hermann Hebbinghaus,
créateur de la méthode des J*

Méthode des J



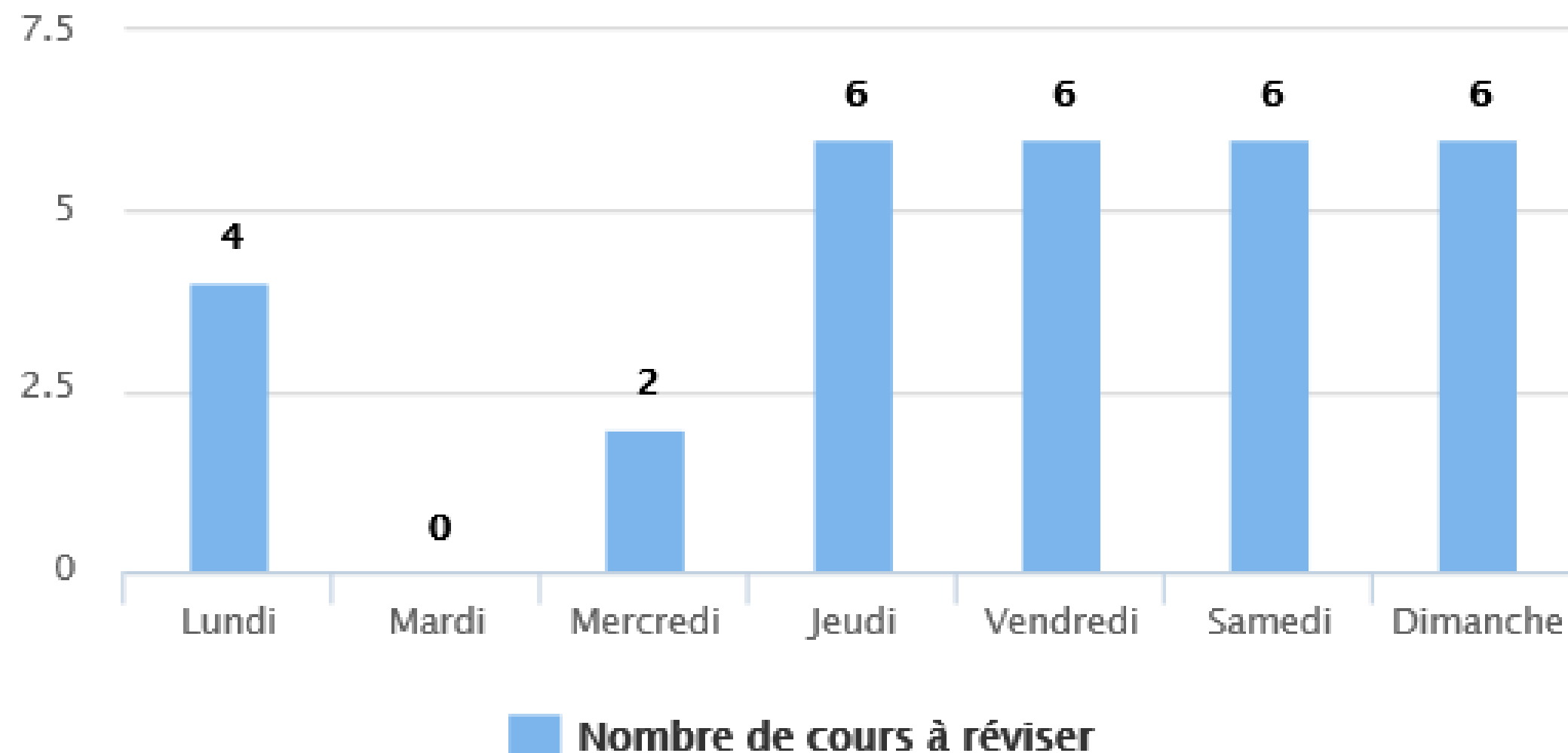
Méthode des J



Méthode des J



Semaine type en octobre avec 3-10-30



Petits tips



- Ne pas hésiter à prendre un peu de retard avec jeudi et vendredi pour rattraper sur le WE
- J60 facultatif
- Allez en conf L, M ou Me
- Quitte à réviser un cours 1J en retard, autant prendre le plus vieux

Les avis des anciens P1...

Avantages

- Travaille la mémoire à long terme
- Pas de temps perdu à organiser son planning
- Personnalisable
- Rigoureux

Difficultés

- Savoir doser ses listes de J, combien de J, comment les espacer
- A commencer dès le début sinon c'est borbier
- Difficilement flexible à la période des exams

Semaine planifiée



Principe :

Construire ton propre planning, en intégrant les nouveaux comme les anciens cours à revoir, sans rythme de révisions pré-défini.

Semaine planifiée

Cette méthode est pour toi si :

- tu veux adapter ton planning à tes difficultés
- tu as besoin de plus de temps pour apprendre tes cours, ce que tu as du mal à coupler avec d'autres méthodes.
- tu es organisé et rigoureux

Principe :

Construire ton propre planning, en intégrant les nouveaux comme les anciens cours à revoir, sans rythme de révisions pré-défini.

Semaine planifiée

Cette méthode est pour toi si :

- tu veux adapter ton planning à tes difficultés
- tu as besoin de plus de temps pour apprendre tes cours, ce que tu as du mal à coupler avec d'autres méthodes.
- tu es organisé et rigoureux

Principe :

Construire ton propre planning, en intégrant les nouveaux comme les anciens cours à revoir, sans rythme de révisions pré-défini.

Désavantage :

Il faut **savoir** malgré tout **être régulier** = gérer le flux de nouveaux cours qui arrivent sans mettre de côté les anciens.

Les avis des précédents...

Avantages

- Adaptable chaque semaine avec sa productivité ou sa fatigue
- Permet de revoir plus ou moins les cours en fonction de leur facilité ou difficulté
- Personnalisable à 100% et donc bien adapté pour les LAS

Difficultés

- Revoir l'edt plusieurs fois car le temps prévu pour certains cours était mal calculé
- Prend un peu de temps à faire
- Oublier certains cours

Semaine planifiée exemples :

Cours (UE + Prof + Nom)	(N° du cours)	Date du cours	Bâton par relecture
51, Biocell Cabille RE. chiant	n°8	05/10/22	<input type="checkbox"/>
52, Histologie Beland Tumeur osseuse	n°7	06/10/22	<input type="checkbox"/>
53, Biocell Sargent cytopneulite part 2	n°9	06/10/22	<input type="checkbox"/>
54, Pharma GEP Iatrogénie pharmaco-végétari	n°6	07/10/22	<input type="checkbox"/>

→ Pour ne pas oublier certains cours

QCM et difficultés
 Δ cours change
 06 mars au 13 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	QCM	QCM		MMK	Biophy	MMK lundi	Digestif
	Physique	Physique		Brochard	Delalande	MMK hier	paroi bassin
	MMK	Biophy	VISIO	QCM	MMK	Biophy mardi	œil + glandes
	Ravel	Hitti	SI	Physique	Brochard	MMK Jeudi	haut app urinaire
	////	////	////	////	////	////	////
14h00	Ravel lundi der	MMK Ravel hier		MMK Brochard	MMK hier	SI mercredi	QCM embryo
	MMK œil + thyro	Biophy Hitti mat	VISIO	matin	Anglais	Biophy vendredi	QCM med
16h00	thermoregulation	MMK bas app uri + prostate	SI	SI hier		Annales galien	KNT
	MMK Ravel Matin	Biophy RI et interact		fin mbe inf	Biophy mat	Physique	optique tout
	Transport lians + état mat	Suite mbe sup	Biophy hier	Bioenergetique		Rachis	imprimer QCM galien
	////	Relier tout optique	////	Conf demain	MMK auj	Crane	revoir tout KNT
	////	////	////	app respiratoire	Fin penis + meca fluides	////	////
	Annales de	Annales de Anat	SI sem dernier	2 ^{em} mois d'op + embryo	CONF	Thorax + géné	
	MMK		app génital féminin	lire fiches		Cardio-vax	



Mon expérience :

Une UE; une couleur de fluo sur le planning !

Jour de semaine :

- cours d'auj
- cours d'hier
- si le temps: ceux de la semaine précédente

Samedi : tous les cours de la semaine

Dimanche : MAC ou qcms le **matin**, anciens cours l'**aprèm**, détente + planning le **soir**.

Semaine planifiée exemples :

Aussi possible en numérique

C'est plus propre... :)



Nouveaux cours travaillés 3 fois par semaine (J0 - J2 et WE)



Anciens cours



QCMs (dt Biostats 5j sur 7)

Conférence Tutorat



Activité sportive / Retour maison

Samedi soir chômé

Des pauses de 15-20 min me suffisaient

Repas 45 min/1h - 8h de DODO

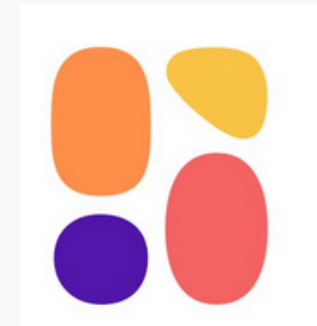
A toi d'ADAPTER à tes besoins !!!

	LUN. 15	MAR. 16	MER. 17	JEU. 18	VEN. 19	SAM. 20	DIM. 21
07:00	Biocell vendredi 06:45 à 07:45	Ancien cours 06:45 à 07:45	SHS lundi 06:45 à 07:45	Chimie mardi 06:45 à 07:45	Biochimie mercredi 06:30 à 07:45		
08:00	Biochimie 08:00 à 10:00	Histo 08:00 à 10:00	Biochimie 08:00 à 10:00	Biostat 08:00 à 10:00	Pharmaco 08:00 à 09:00	Cours de la semaine 08:00 à 12:30	Ancien cours 08:00 à 09:00
09:00					Pharmaco 09:00 à 10:00		Ancien cours 09:00 à 10:00
10:00							
11:00	SHS 10:15 à 12:15	Chimie 10:15 à 12:15	Histo 10:15 à 12:15	Biocell 10:15 à 12:15	Biostat 10:15 à 12:15		Ancien cours 10:15 à 11:45
12:00							QCMs, 11:45
13:00	QCMs, 13:00						
14:00	Anglais 13:30 à 15:00	Histo matin 13:00 à 15:00	Biochimie matin 13:00 à 14:30	Biocell matin 13:00 à 14:00	Pharmaco matin 13:00 à 14:30	Cours de la semaine 13:15 à 15:00	Ancien cours 13:30 à 14:30
15:00				ED n°2 Biochimie 14:00 à 15:00			Ancien cours 14:30 à 15:30
16:00	Biochimie matin 15:15 à 17:00	Chimie matin 15:15 à 16:15	Histo matin 14:45 à 16:45	Histo mardi 15:15 à 16:45	Retour Maison 14:45 à 15:45	QCMs Chimie 15:00 à 16:15	Ancien cours 14:30 à 15:30
17:00		QCMs Chimie 16:15 à 17:15			Biostat matin 15:45 à 16:45	QCMs Biostat, 16:45	QCMs Cours semaine (sauf 16:00 à 17:30
18:00	SHS matin 17:15 à 18:15	Ancien cours 17:30 à 18:30	Biochimie lundi 17:00 à 18:30	Ancien cours 17:00 à 18:00		Ancien cours 16:45 à 17:45	Retour St B 17:30 à 18:45
19:00	Ancien cours 18:15 à 19:15	QCMs, 18:30	SPORT 18:30 à 19:30	QCMs 18:00 à 19:15	QCMs Conf Tutorat 18:00 à 19:00	Ancien cours 17:45 à 18:45	Fiches, 18:45
20:00	QCMs 20:00 à 21:00	Ancien cours 20:00 à 21:00	QCMs 20:15 à 21:15	Biostat matin 20:00 à 21:00	Conf correction Tutorat 19:00 à 20:30	QCMs, 18:45	
21:00	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	QCMs 21:15 à 22:15	QCMs Biostat 21:00 à 22:15	Histo mercredi 20:45 à 22:00		QCMs, 20:30
22:00							QCMs Biostat 21:15 à 22:15

Starter pack applis (elles sont gratuites)



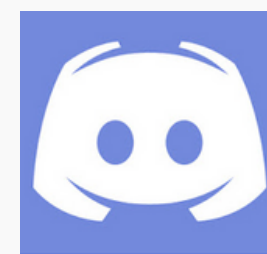
AnkiDroid est la version mobile du logiciel Anki. Elle possède toutes ses fonctionnalités et peut être synchronisée avec le logiciel en se créant un compte. Pas dispo sur IOS



Collect est une plateforme d'échange de fichiers de tous formats y compris audios, très utile pour se partager les cours du Pr.Caubet



Puissance J vous permet de planifier votre méthode des J de la manière la plus simple avec son fonctionnement intuitif



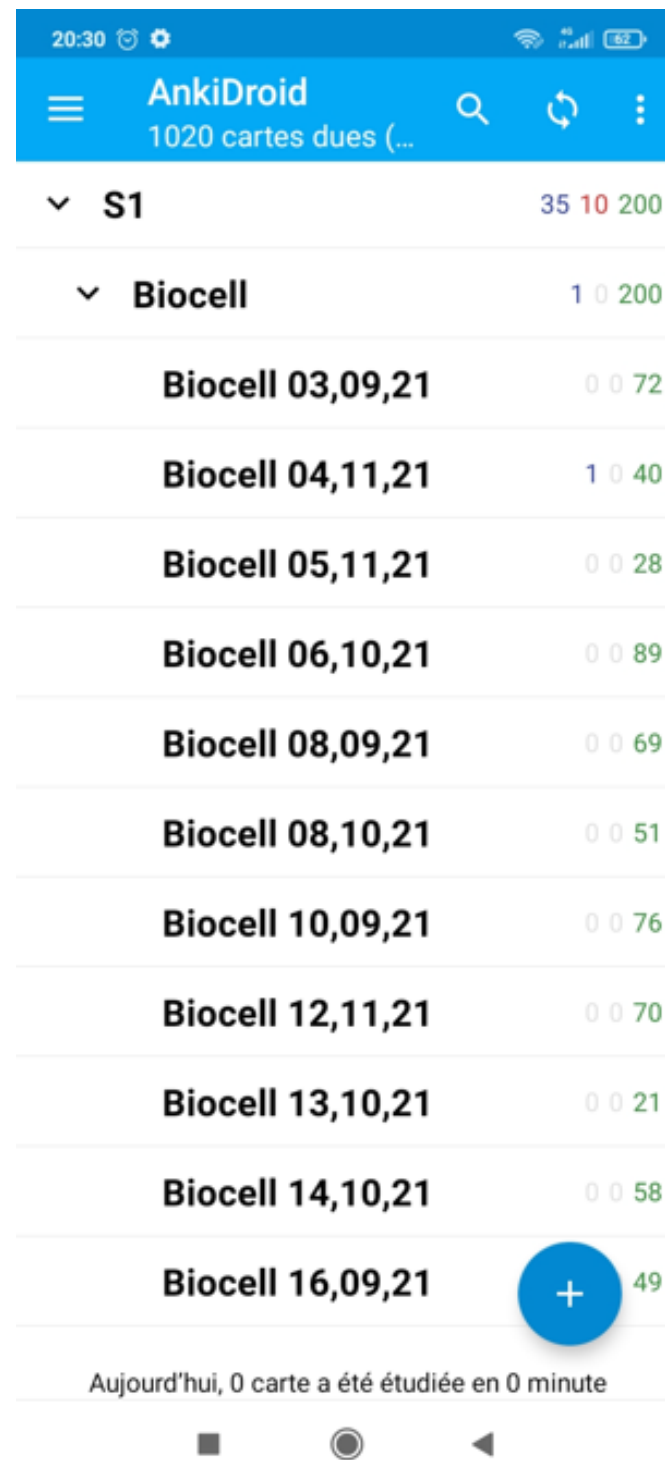
Discord contient le formidable et très actif serveur de discussion et de travail "**La BU virtuelle**" gérée par le Tutorat. Vous pourrez échanger des explications et astuces entre vous et avec les tuteurs mais vous pourrez aussi venir en appel avec votre webcam en mode silencieux pour retrouver l'ambiance des vraies BU. A voir sur le site pour l'invitation



AminoCraft vous apprend les 20 acides aminés à connaître de manière ludique et durable et en temps record

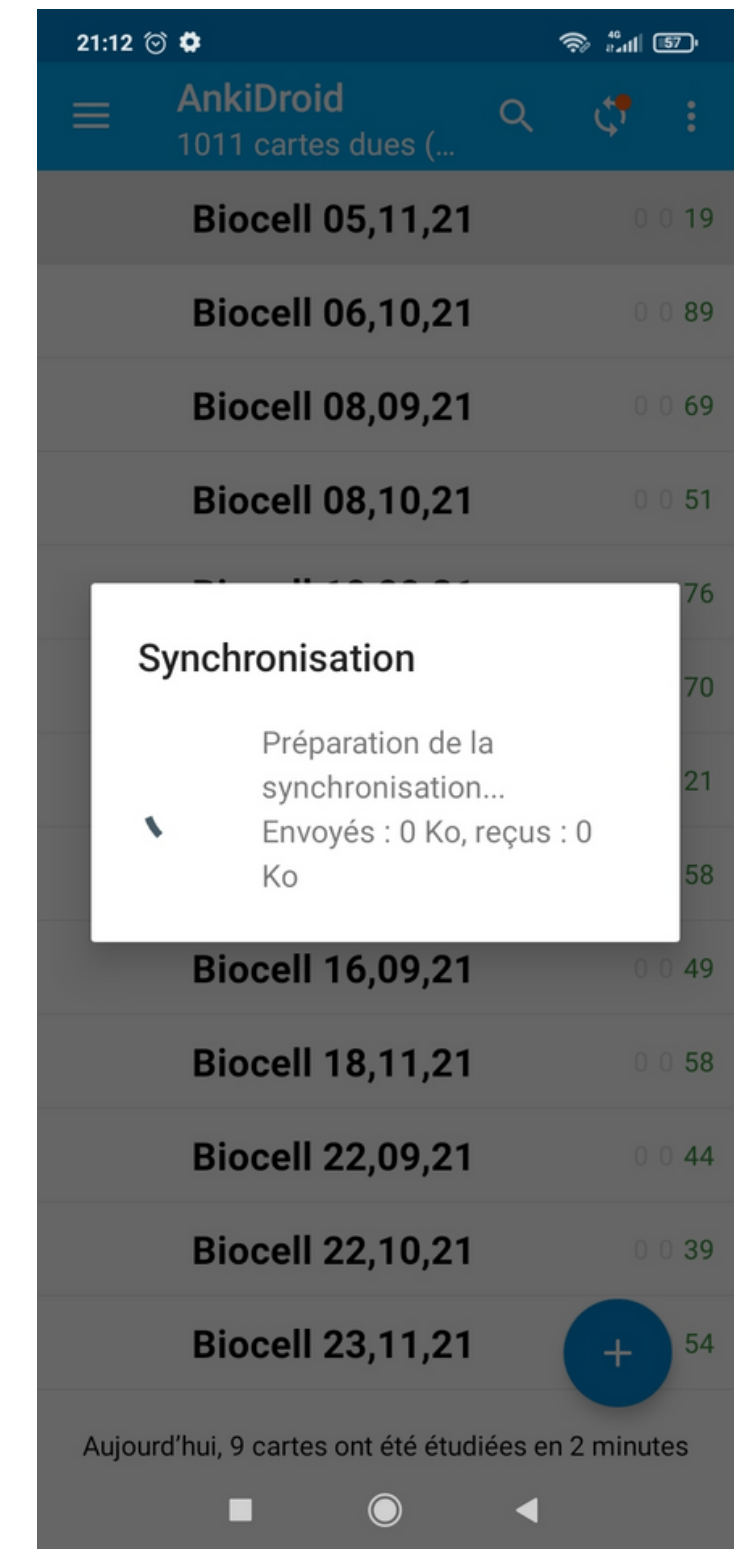
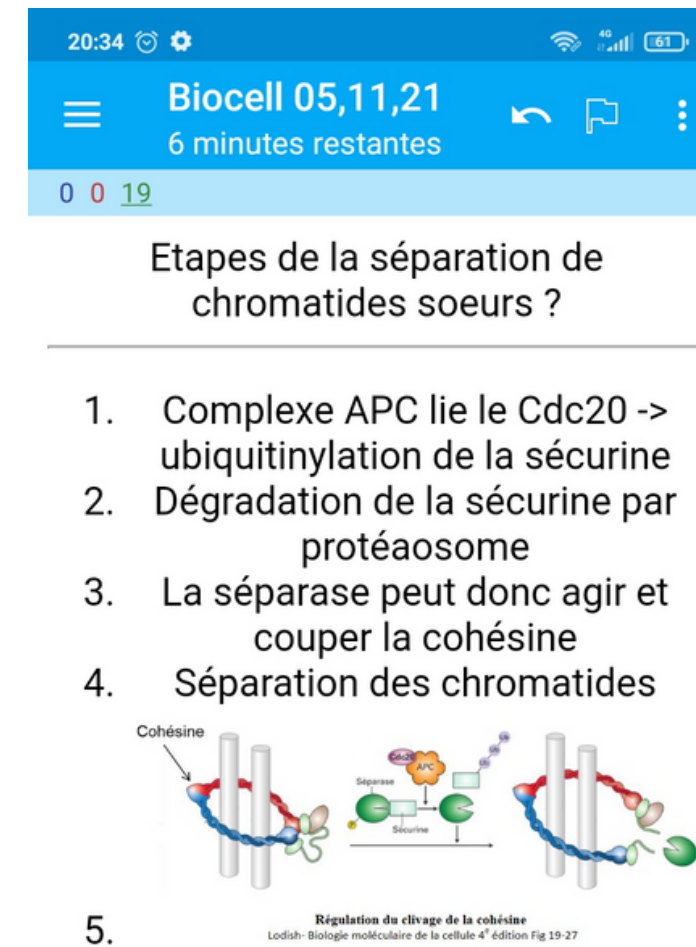


AnkiDroid



Possède toutes les fonctionnalités du logiciel sur PC et synchronisable avec celui-ci

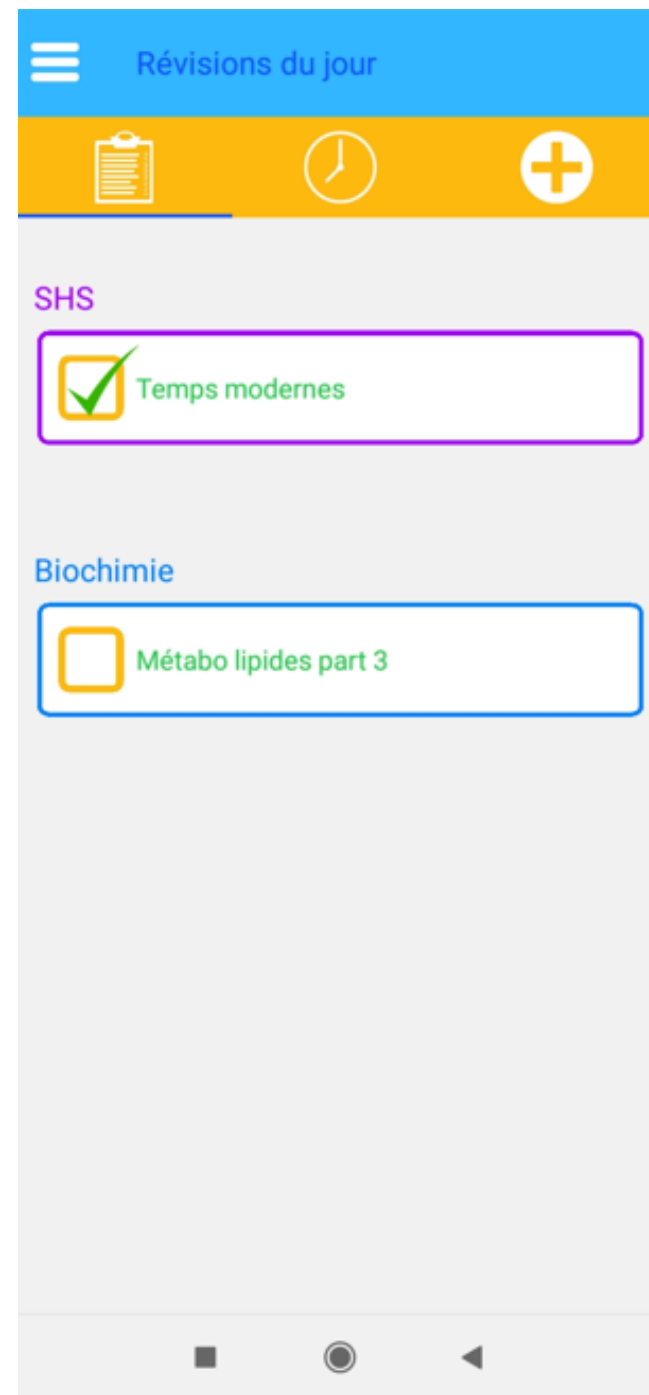
!/\ Non disponible gratuitement sur IOS !/\



Parfait pour un usage dans les transports en commun



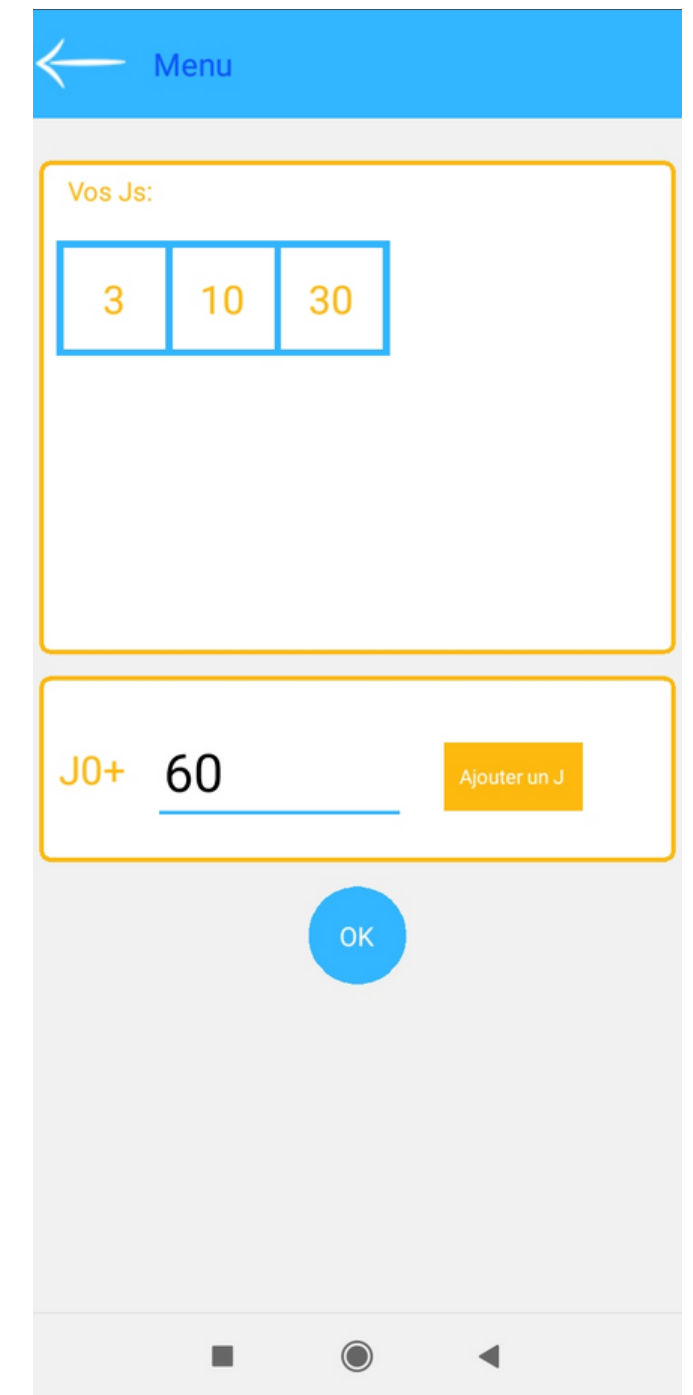
Puissance J



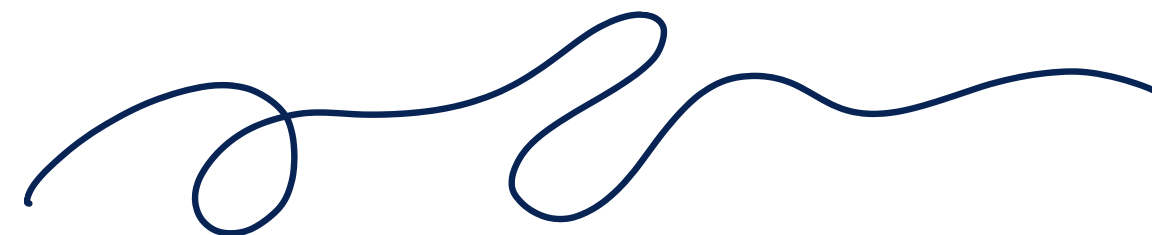
Une liste de cours à réviser chaque jour



Un accès au planning de la semaine

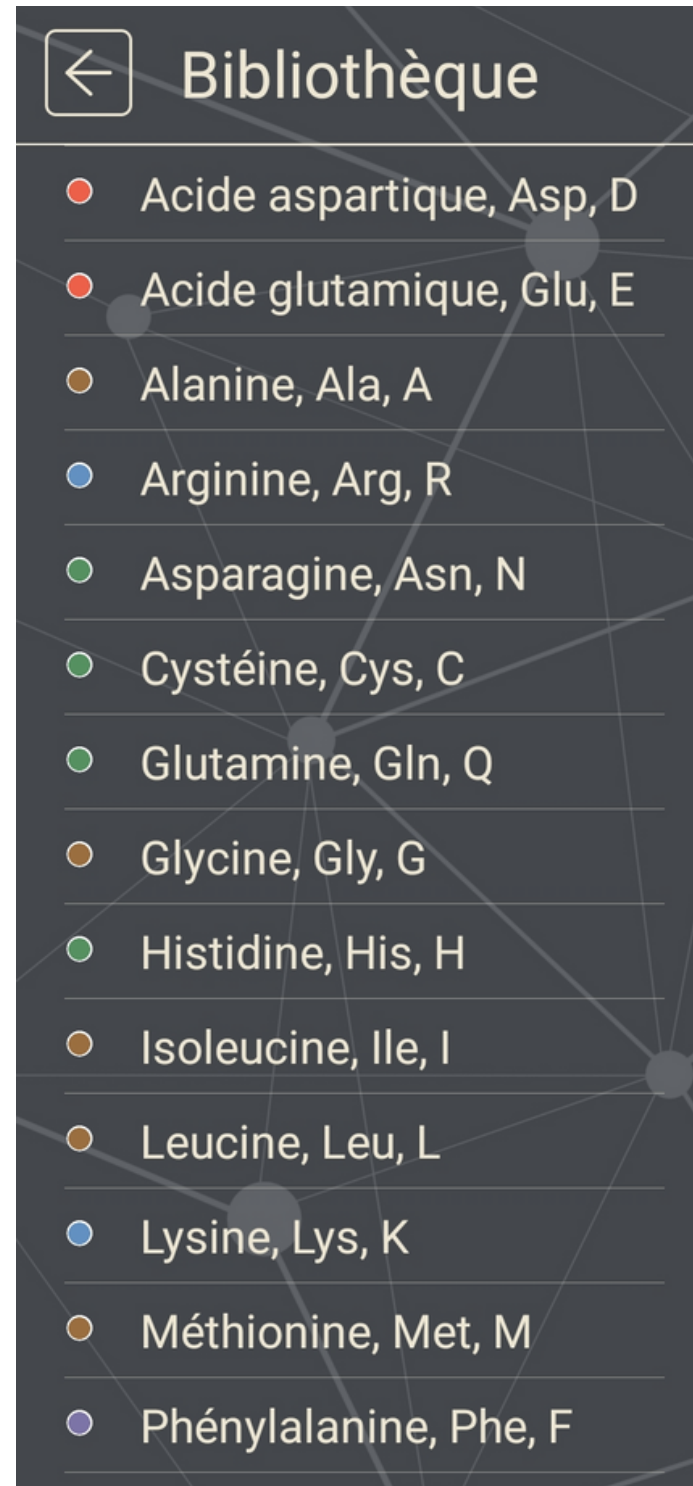


La possibilité de créer ses propres listes de J



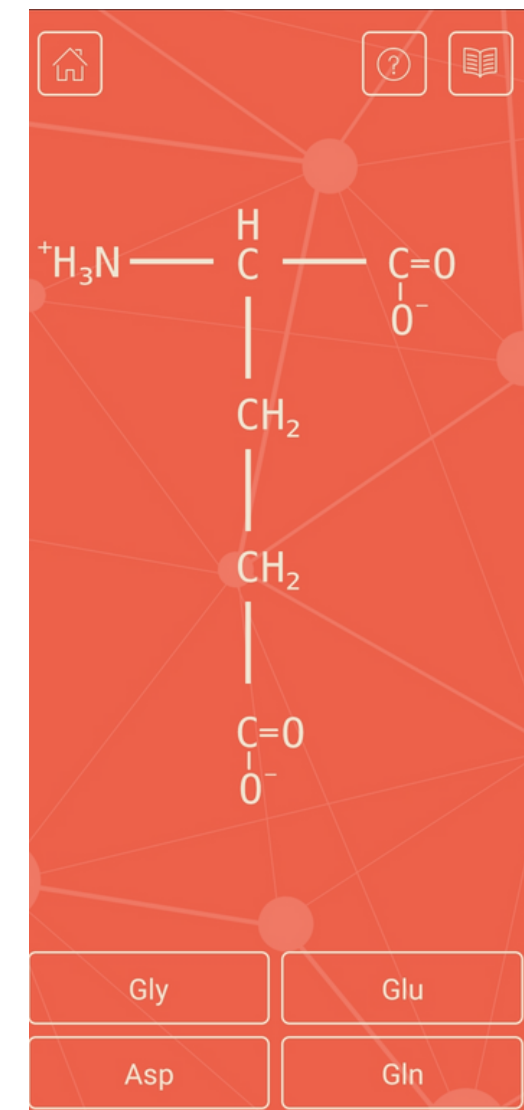
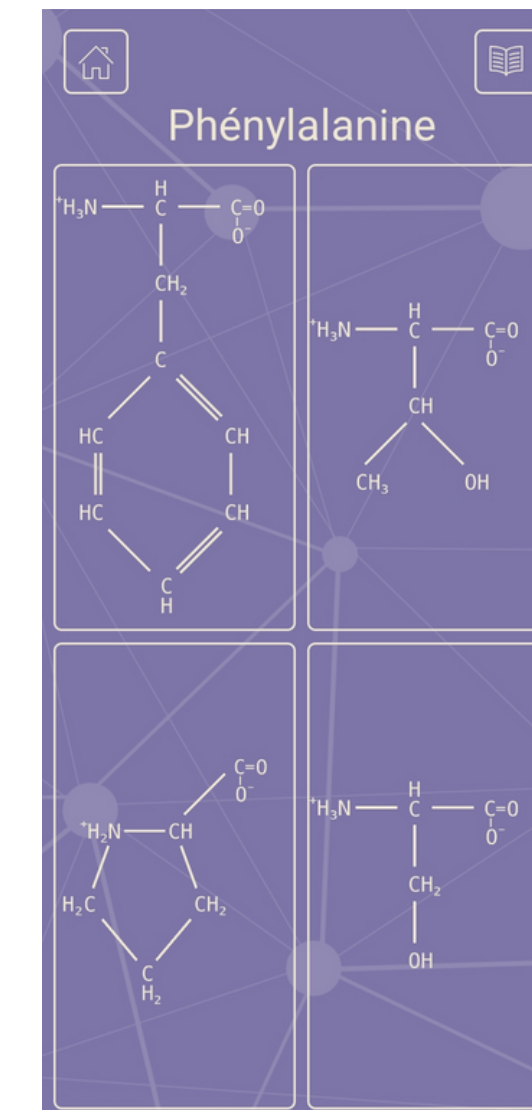
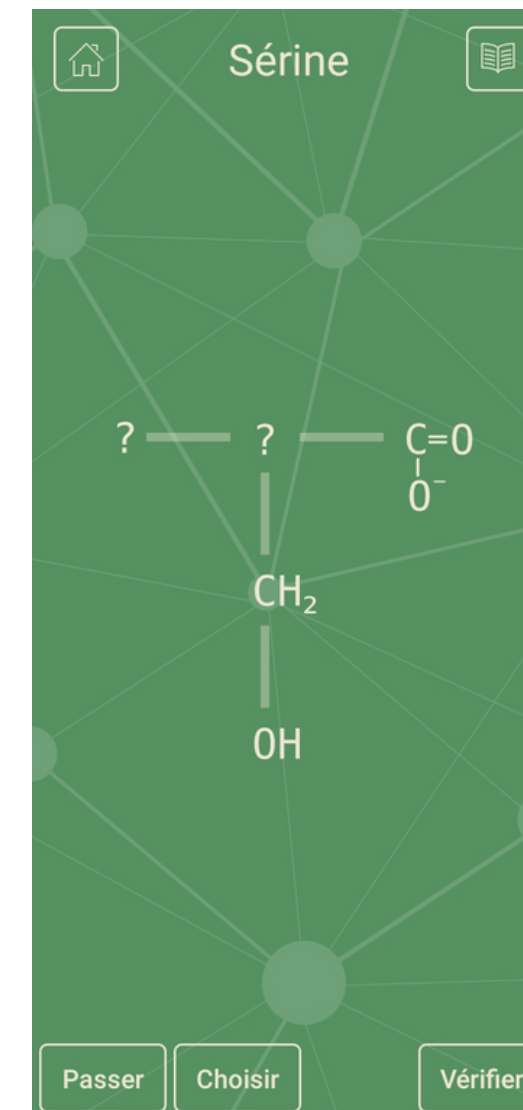


AminoCraft



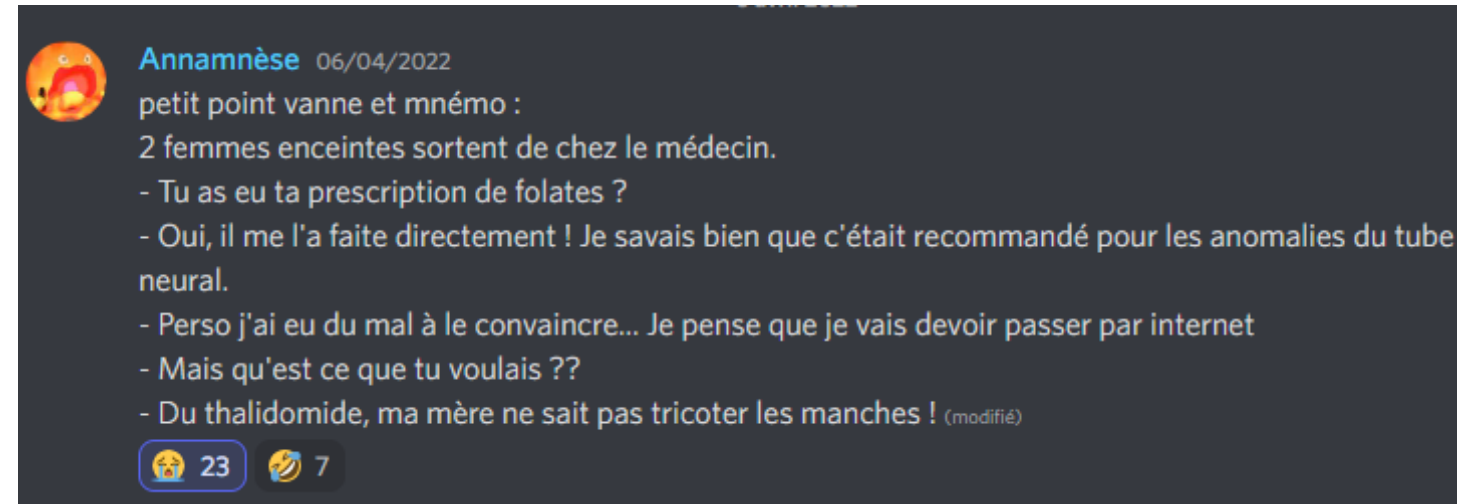
Trois modes de jeu : **construction**, **quizz** et **nomenclature** pour voir les acides aminés sous plusieurs angles et retenir toutes les informations essentielles

Permet de maîtriser toutes les spécificités de chaque acide aminé en moins de quelques heures

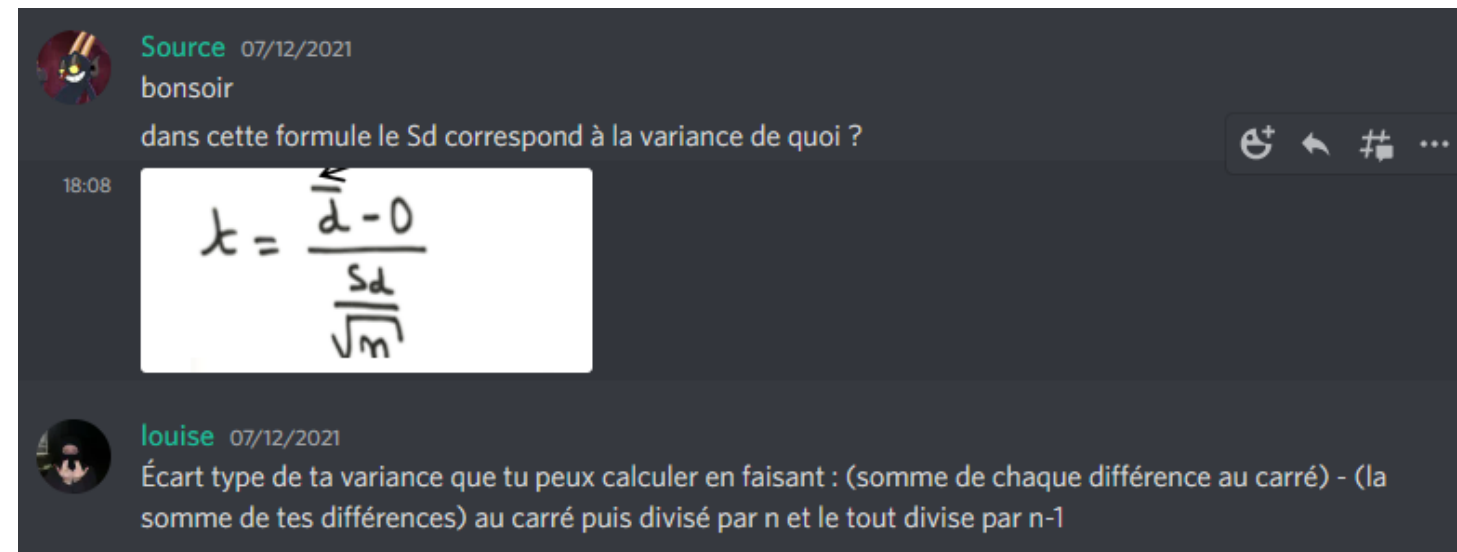




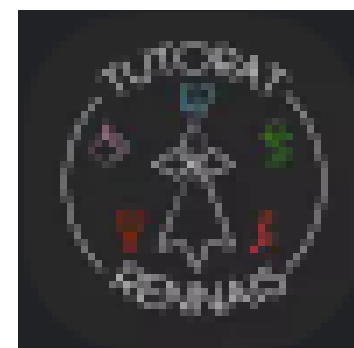
Discord (BU virtuelle)



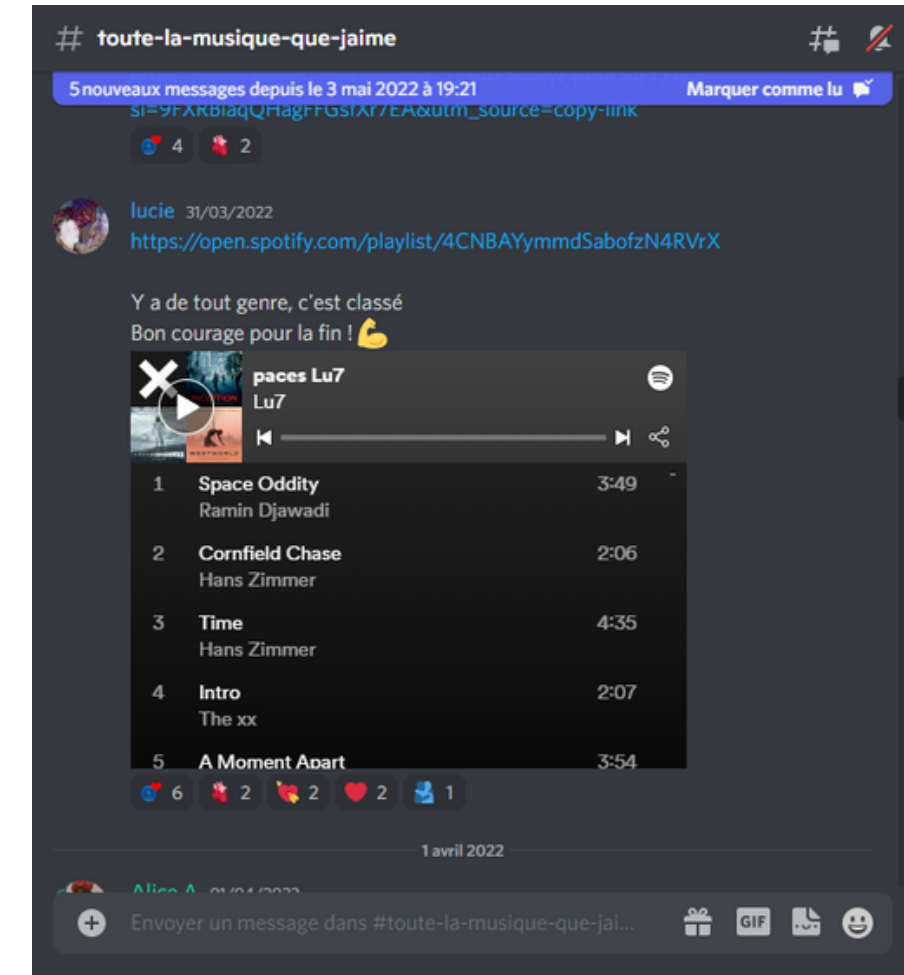
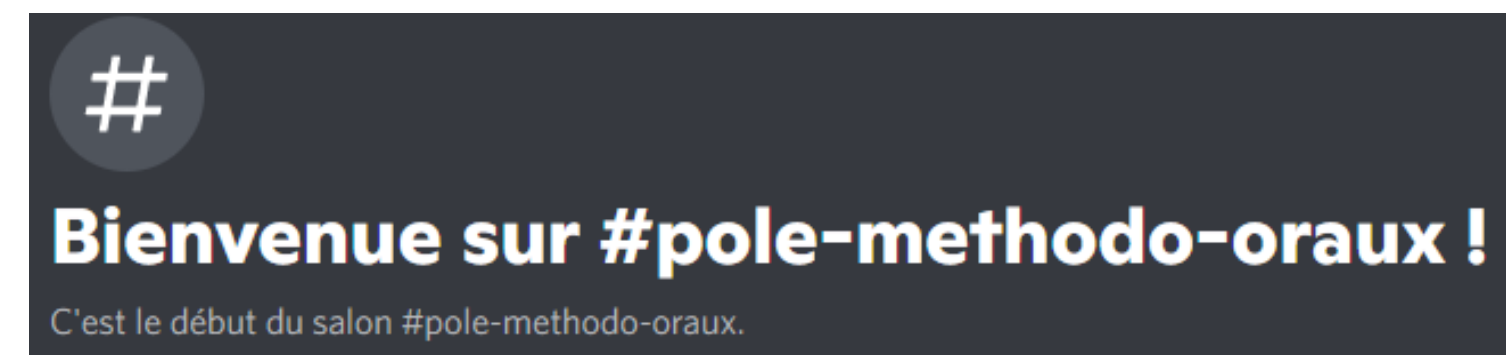
Comme le forum du tutorat mais en moins formel



Tout le monde peut répondre à tout le monde. Ca arrive souvent qu'un première année réponde avant un tuteur, l'esprit d'entraide remplace l'esprit de compétition

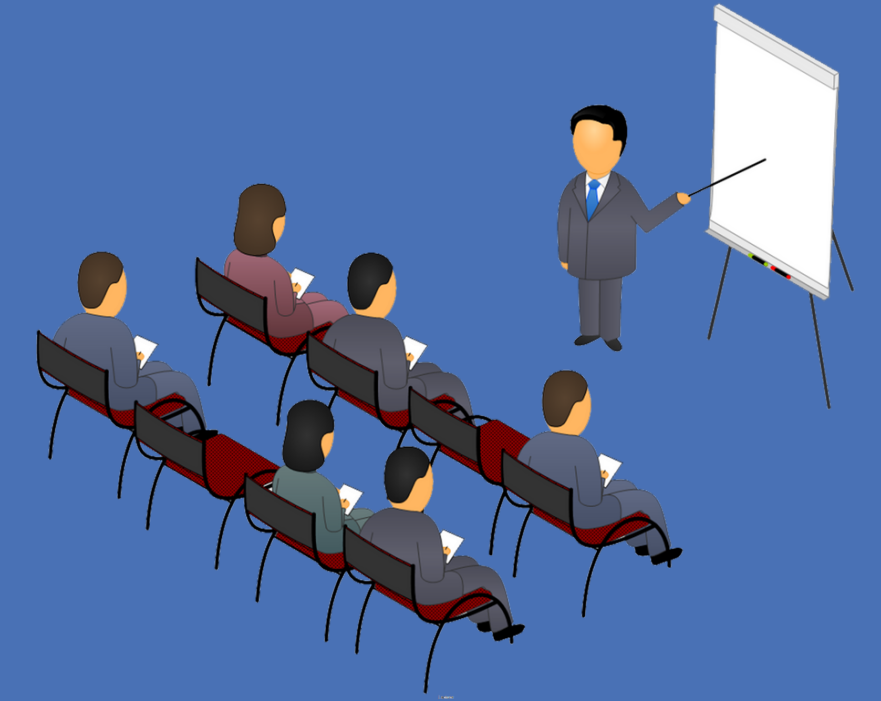


On y sera présent pour répondre à toutes vos questions



On s'y échange ses playlists de révisions.
C'est aussi un super endroit pour rencontrer les gens de votre promo

Les importants



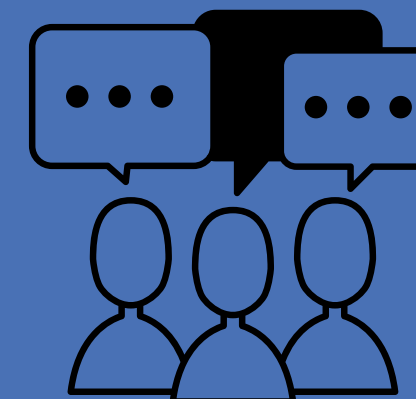
QCMs

- Repérer les pièges
- Repérer ses lacunes
- Fixer ses connaissances
- En faire chaque jour



Aller aux confs

- Tester ses connaissances et sa mémoire à long terme
- L'entraînement +++
- et un peu de détente utile



Les importants

C'est normal d'être ultra fatigué au début, c'est un rythme à prendre !

↳ Sommeil

- Fixer les connaissances
- Un rythme régulier
- Faire des siestes
- Au moins 6h et l'idéal c'est 8h pour un sommeil réparateur



↳ Pauses


- Améliorer la productivité
- La capacité de concentration
- Effet rajeunissant sur les cellules de notre cerveau



Conclusion

Erreurs



- Bachoter comme un robot
- Etre passif
- Ne pas faire de pauses
- Négliger le sommeil et vouloir réviser tout le temps
- Se comparer aux autres
- Attendre de connaître le cours par  pour faire les QCM

Conseils



- Faire des PAUSES
- Visualiser, imager
- Comprendre avant d'apprendre
- Se faire confiance et s'écouter
- Faire un max de QCMs !
- Espacer les révisions d'un même cours

Les importants

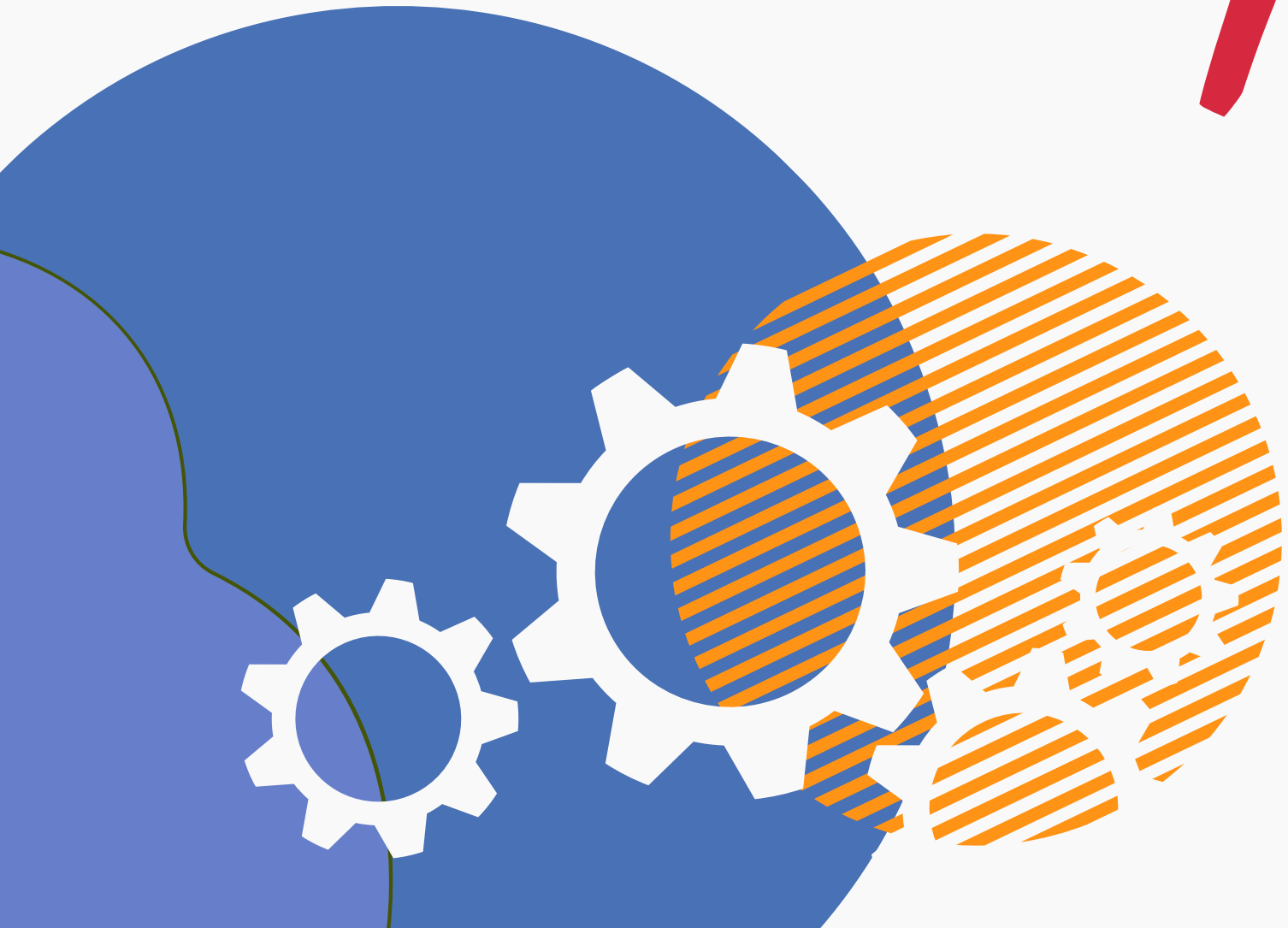
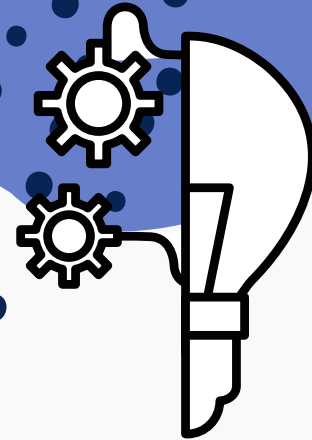
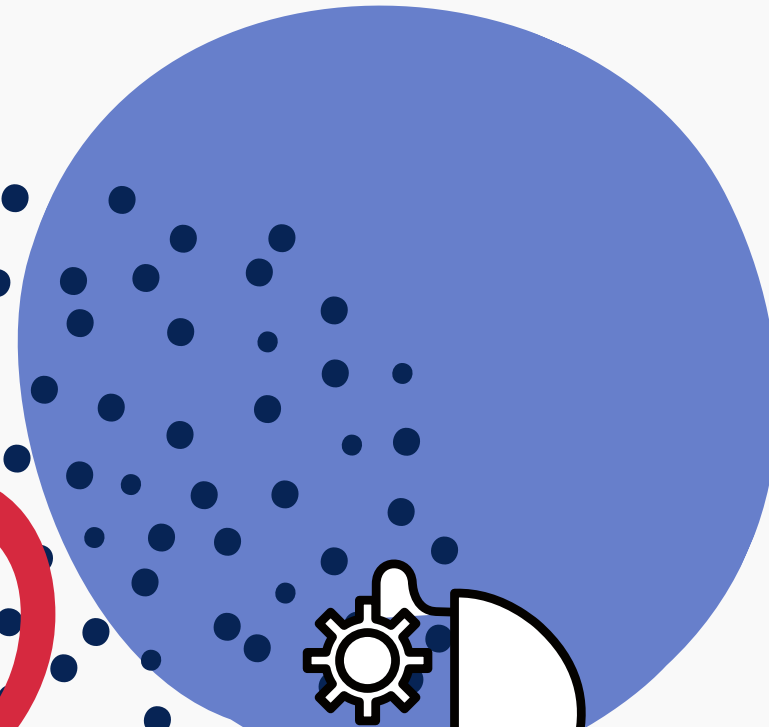
↪ S.M.A.R.T.

- **Spécifique** dans son objectif
- qui doit être **Mesurable**
- être **Ambitieux** dans sa tâche à accomplir
- mais **Réaliste**
- en se donnant une limite de **Temps**

↪ Associer rationnel
et créatif



FAQ



Nous contacter :



@poles.tutrennais



Sur le forum



Sur la BU virtuelle dans l'onglet : pole-methodo-
oraux

1

- Quelle est la première chose qui te vient à l'esprit lorsque tu penses à une salle de classe ?

Les bruits de chaises
qui raclent le sol au
début du cours

A

Le tableau avec les
cours écrits dessus

B

La texture lisse des
manuels scolaires

C

2

- Quand il est l'heure de réviser, tu retiens mieux tes cours lorsque :

tu les récites à haute voix

tu t'aides de schémas ou de dessins

tu marches ou fais du sport en même temps

A

B

C

3

- En cours, tu préfères largement les professeurs qui :

sont clairs et concis
dans leur discours

A

illustrent ce qu'ils
disent avec des
vidéos ou des photos

B

donnent des
exercices pour
mettre le cours en
pratique

C



- Tu te sens vraiment en vacances quand :

tu entends le cri des
mouettes ou le chant
des oiseaux

A

tu aperçois la mer
(ou la montagne)
devant toi

B

tu sens la chaleur du
soleil sur ta peau

C

5

- Pour apprendre une langue étrangère, tu trouves que c'est plus facile en :

la pratiquant
directement dans le
pays concerné

A

apprenant avec des
films en VO

B

la lisant et/ou en
l'écrivant

C



- Tu as passé une mauvaise journée. Le soir, tu décompresses en :

mettant de la
musique à fond dans
ton appartement

A

regardant un film
divertissant

B

allant taper dans
un sac de boxe ou
courir dehors

C



- Soirée jeux de société entre amis. Tu tues le game au :

Blind Test

Pictionary

Times Up, surtout quand il faut mimer

A

B

C

8

- Quand tu as besoin de te concentrer, tu :

mets un casque
ou des écouteurs
avec de la
musique

A

fermes les yeux

B

joues avec un stylo ou
tout ce qui te tombe
sous la main

C



- Quand tu lis un roman, tu as tendance à :

te faire les
conversations à voix
haute, comme si tu y
étais

A

imaginer les
personnages et la
scène de loin

B

pleurer et rire tout le
temps

C

- RESULTATS -

Si tu as plus de :

A

Tu as une mémoire à dominante **AUDITIVE**,
n'hésite pas à lire tes cours à voix haute, les réécouter par exemple !

B

Tu as une mémoire à dominante **VISUELLE**,
n'hésite pas à ajouter des images et schémas, faire des cartes mentales !

C

Tu as une mémoire à dominante **KINESTHESIQUE**,
n'hésite pas à marcher, à changer de pièces lorsque tu apprends tes cours !