



126

La Passoire

24 Novembre 2020

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Pass-Orientation

Kinesithérapeute

Découvrez la filière kiné!

Hello, petite présentation de la formation de masso-kinésithérapeute ou plus simplement kiné.

La kiné: c'est quoi?

Selon l'Ordre : « La masso-kinésithérapie est une discipline de santé, une science clinique et un art, centrée sur le mouvement et l'activité de l'humain. La masso-kinésithérapie, exercée dans un but thérapeutique ou non, intervient à partir d'un diagnostic kinésithérapique, notamment au moyen de techniques manuelles et instrumentales, elle favorise la santé, la bonne forme physique et le mieux-être des personnes. »

Un des plus beaux métiers du monde !

Les études

C'est une formation en 4 ans divisée en 2 cycles de 2 ans : 1 cycle sur la physio et l'autre sur les patho et la réalisation du mémoire.

L'école déménagera à Nice TNL dans des locaux tout neufs en janvier 2021 (affaire à suivre...). Il y a 2 types de cours : les cours magistraux et les TD, qui représentent la majeure partie car c'est de la pratique.

Durant les TD, tout le monde en short et en blouse et on pratique entre nous.

On étudie la biomécanique fonctionnelle, le testing musculaire, la manutention, la méthodologie de recherche...

Dans le cycle 1, on suit aussi quelques cours de la fac de médecine. Les cours s'organisent autour de 3 champs : locomoteur, neuro et cardio-respi.

Durant la formation, 7 stages sont prévus et ce dès la 1ère année. L'IFMKN a beaucoup de contacts avec les cabinets et hôpitaux de la région et ailleurs (Canada...) pour qu'on puisse choisir nos terrains de stage.

La vie étudiante

Bon cette année il y a le Covid donc beaucoup de choses n'ont pas pu se faire... Mais normalement le BDE Kiné organisent un WEI, des soirées dans les bars du Vieux-Nice, des sorties et activités diverses (semaine des défis, accrobranche, paintball, pétanque, bowling, WE Ski et j'en passe...).

Les activités peuvent être intra et/ou inter-promos pour rencontrer tout plein de gens !

Et puis, chaque année il y a les Inter Kinés Étudiants (IKE) qui regroupent toutes les écoles de France pour 3 jours.

En début de K1, on nous attire un parrain ou une marraine pour nous guider dans le fabuleux monde de la kiné.

Et dernière petite info, durant les grands événements sportifs de la région (par exemple l'UTCAM...) on peut venir masser les sportifs avec l'école !

J'espère que vous en avez appris un peu plus sur la kiné et que vous nous rejoindrez l'année prochaine.

Je vous souhaite beaucoup de courage pour cette année si difficile, mais n'oubliez pas que c'est pour avoir le métier de vos rêves !

Julia K1



Conseils Pré-exam

Bien le bonjour à toi jeune P1 des bois!!!! Après ces mois de taf acharné, tu entres dans la période la plus redoutable de toutes... Celle précédant le fameux concours du S1...

C'est la plus difficile, les jours se raccourcissent, on fatigue, on a l'impression de ne plus rien savoir, c'est le rush, on panique et ça ne va plus... et bien NON!!! tout le chemine que tu as parcouru jusqu'ici n'est pas vain, le match n'est pas terminé...

Premièrement, base toi sur ta performance de l'examen blanc, était-ce difficile, as-tu des cours où ça reste encore flou?, travaille ceux là en priorité !!!! Tu dois tout affiner tel Botticelli et sa Vénus peinte à la perfection pour que les quelques jours avant tu ne fasses que des QCMs pour tout exploser le jour J. Quand tu rates un qcm va voir la réponse toi-même dans le cours, après ça, tu es sûr(e) de ne plus JAMAIS te tromper !!!!

Aussi pense à checker les réponses des profs, c'est hyper important surtout pour les nouveaux cours ou les matières difficiles, c'est ce qu'ils disent là qui compte pour le vrai Exam!!

Gères les matières qui te semblent dures le matin à la fraîche et les plus soft le soir ou après le repas mdr... Si tu es fatigué(e) les micro siestes de 15-20 minutes sont très efficaces crois-moi, je suis une adepte:)

Pour le moral, ces dernières semaines sont décisives... CONDITIONNE-TOI à plier en deux ce p***** d'examen, mets toi dans ta bulle, ne pense à rien d'autre qu'au cours que tu es en train de lire pour la énième fois, au qcm auquel tu es en train de répondre et c'est tout!!!!

Bordel sois fier(e) de toi, d'être arrivé(e) jusque là, ce n'est pas le moment de lâcher, donne tout pour ces derniers moments du S1 pour ne rien regretter après, il n'y a rien de pire dans la vie! Cliché mais vrai !!!

Petit point sur les résultats de l'examen blanc:

Si ils sont bons tu fonces, tu gères, mais ne te reposes pas sur tes lauriers, le vrai concours est à venir.

Si c'est pas encore ça, ce qui arrive, tu pleures 5 minutes et tu repars de plus belle, tu te transcendes, tu repousse tes limites et t'es plus motivé(e) que jamais!!!! Y'en a qui se révèlent le jour J et d'autres qui s'effacent... À toi de choisir à quelle team tu veux appartenir... et tout ça, c'est dans la tête que ça se passe. Les CONNAISSANCES tu les as, l'ENTRAÎNEMENT tu l'as, les PIÈGES tu les connais, maintenant il s'agit de te convaincre que tout est POSSIBLE, que tu en es CAPABLE!!! Si tu gagnes ce duel avec toi-même, le S1 sera à toi !!!!

Force et Honneur, que le sort puisse t'être favorable :)

Jazz



Le Slip Français

Salut ! Aujourd'hui on va aborder un thème, celui du savoir-faire français et plus particulièrement, une entreprise assez décalée, Le Slip Français !

C'est une société qui, du mouton à votre douce peau, passe uniquement par des intermédiaires locaux! C'est loco non ?

Elle a été créée sur un pari fou (crazy pour les bilingues mais au slip, on préfère parler français), celui de vendre quelques centaines de slips !

C'est une marque qui essaie de réduire majoritairement l'impact environnemental de la production des vêtements, d'utiliser les entreprises françaises du textile afin de dynamiser l'emploi à

l'échelle nationale, en bref des choses tout à fait louables !

Partant de vos pieds avec des charentaises douces, chaudes pour que vous puissiez réviser confortablement sans vous tracasser sur qui de la glycolyse ou la NGG est arrivée en première sur Terre, remontant jusqu'à vos oreilles (les mêmes qui te stressent quand t'entends qu'il reste 5 minutes avant la fin de l'épreuve, fais pas genre, ton orthosympathique s'active) avec les bonnets édition spéciale Télérthon au magnifique pompon, dont les bénéfices sont reversés à l'asso, elle saura satisfaire vos proches, si par curiosité vous faites le premier pas pour les cadeaux de Noël (Il y a pleins d'autres choses à découvrir chez eux!).

Changez la mode, changez le monde !

Le fifrelin

Source photo : Le slip français de Cannes



**Qui est à l'origine de ce projet ,
pouvez-vous vous présenter ?**

Coucou ! On va vous présenter la team Socca'Ataya, nous sommes 3 étudiantes Niçoises :

Aurore MOSCHETTI, étudiante en 3ème année de médecine et Vice-Présidente chargée de la Solidarité Locale au sein de l'association Humanice.

Marie-France VILLARD, étudiante en 3ème année de psychologie et Vice-Présidente en charge de la Solidarité Locale de l'association Humanice.

Alix ROUMENGAS, étudiante en 3ème année de médecine et Vice-Présidente Solidarité Internationale à Humanice.

**Pouvez-vous expliquer aux P1 ce
qu'est SOCCA'ATAYA ?**

Socca'Ataya est un projet de voyage humanitaire créé par nous trois, dans le but d'aller en tant que bénévoles à la Pouponnière de M'bour afin de les aider à s'occuper de leurs petits pensionnaires durant le mois de juin 2021. Notre objectif est aussi de leur apporter des vêtements, du matériel scolaire, des livres, des produits d'hygiène. Par ce projet, on souhaite aussi sensibiliser au niveau local, à Nice, aux besoins des pays défavorisés et au manque d'éducation ainsi qu'à la condition des enfants. Et peut-être donner envie à d'autres personnes de s'engager dans un projet humanitaire.

Vous allez vous rendre à la Pouponnière de Mbour au Sénégal, pourquoi ce pays et plus particulièrement pourquoi cet endroit ?

Nous avons choisi le Sénégal car le père de Alix vit là-bas, et connaître quelqu'un sur place est toujours rassurant !

Alix a trouvé la Pouponnière de Mbour lorsqu'elle cherchait, en tant que VP Solidarité Internationale, une association dans un pays étranger à qui reverser les fonds récoltés grâce à l'apéro de Solidarité Internationale organisé par Humanice en septembre 2020.

Ensuite, en parlant de la Pouponnière entre nous, on a eu envie de s'engager au-delà des dons, et de partir là-bas aider en tant que bénévoles.

Sur place, quelles seront vos missions auprès de la population ?

Notre mission sera de s'occuper pleinement des bébés pensionnaires de la Pouponnière, ainsi qu'aider à la prise en charge, à la prévention et aux vaccinations de l'ensemble de la population locale dans

Socca'Ataya

Nos trois invitées de la semaine vous présentent leur projet de voyage humanitaire...

le dispensaire de la Pouponnière, et plus particulièrement les mères et les familles. De plus, on apportera un soutien scolaire aux enfants les plus âgés de la structure.

sables de la Pouponnières, les "tatas" et les "tontons" qui s'occupent des bébés, et par l'infirmier en charge du dispensaire et de l'infirmierie.

**Cela a-t-il donné lieu à un enseignement spécifique en amont ?
(stages, enseignements, vaccins)**

Nous allons aller au siège social de la Pouponnière, au Mans, en mars 2021, pour une réunion d'information avant le voyage.

Aussi, nous devons faire le vaccin contre la fièvre jaune, et prendre un traitement préventif contre le paludisme durant le séjour.



Votre séjour durera combien de temps ?

Notre séjour va durer tout le mois de juin 2021, et comprendra trois semaines à la Pouponnière et au dispensaire, et nous nous réservons la dernière semaine pour visiter le pays et découvrir la culture sénégalaise !

Comment va se passer votre hébergement ?

Nous allons loger chez l'habitant, chez Aminata, qui est une employée de la Pouponnière et qui loue des chambres chez elle à 5 minutes à pied de la structure !

Serez-vous entourées d'une équipe médicale/psychologique ?

Nous allons être entourées par les respon-

Dans quel état d'esprit êtes-vous ?

Nous sommes super impatientes d'y être, et très enthousiastes à l'idée de faire quelque chose de vraiment utile et enrichissant sur le plan humain.

Comment se passe le financement de l'opération ?

Pour le financement, nous allons mettre en place plusieurs partenariats, dont celui avec Jeff de Bruges pour la vente de chocolats pour Noël et Pâques.

Nous allons réaliser des stands d'emballage de cadeaux durant la période de Noël, des tombolas. Nous comptons également sur les subventions accordées par le CROUS et la FSDIE. Nous avons aussi créé une cagnotte en ligne pour recueillir les généreux dons.

Vous allez nous faire partager votre expérience sur Facebook, c'est exact ?

Nous allons partager toutes les étapes de notre projet, de la préparation jusqu'au voyage sur notre page Facebook et Instagram, afin de faire vivre au maximum notre projet aux personnes qui nous suivent et nous soutiennent, et aussi de susciter l'envie de faire de même.

Que conseillez-vous aux P1 qui voudraient entreprendre un voyage humanitaire à l'avenir ?

FONCEZ !! Si vous en avez envie, n'hésitez surtout pas à partir et à vous engager dans une si belle cause ! C'est une expérience unique dans une vie et qui vous apprendra beaucoup de choses sur le plan humain.

(suite page 4)

Que signifie Socca'Ataya ?

La délicieuse socca niçoise: vous la connaissez certainement. L'Ataya est une spécialité du Sénégal. C'est thé de convivialité, que l'on offre aux hôtes notamment. On trouvait cela sympa de faire un parallèle entre nos cultures via ces deux spécialités.

On vous souhaite beaucoup de courage pour cette période pas facile. C'est très dur comme année mais ça en vaut tellement le coup ! <3 N'hésitez pas à vous abonner & à partager nos pages Facebook (Socca'Ataya) & Instagram (@socca_ataya) !!

La Passoire et Socca'Ataya



Coup de pâte

Alicyanure

YouTube France



Andyraconte - Cyprien - DrNozman - LegrandJD - McFlyetCarlito - Mastu - MisterV - Natoo - Sananas - Squeezie



Tarte chèvre épinards

- pâte brisée
- 400g d'épinards
- 3 oeufs
- 70g de gruyère
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- chèvre

Préchauffez le four à 200°C.

Tapissez un moule à tarte d'une pâte brisée et piquez-la.

Faites cuire les épinards.

Pendant ce temps, mélangez les œufs, le gruyère, les cuillères à soupe de crème fraîche, une pincée de sel et du poivre dans un saladier.

Égouttez les épinards.

Versez-les ensuite sur le fond de tarte et recouvrez-les de la préparation.

Coupez des lamelles de chèvre puis répartissez-les sur la tarte.

Enfourez pendant environ 30 minutes. Et servez !

~ Cloé



Bol de sèrial

High Fidelity de Stephen Frears

L'histoire de Rob, un disquaire de Chicago venant de se faire larguer, nous expose le top 5 de ses conquêtes passées à travers un reclassement autobiographique de sa discothèque. On suit alors ses péripéties amoureuses avec ironie, humour et bien sûr beaucoup de musique...

Fun fact: Ce film a été adapté du roman de Nick Hornby alors allez jeter un coup d'oeil:)

Bonne régalade musicale!

Jazz

 La Passoire Niçoise

 la_passoire_nicoise



La Passoire 126

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur

www.carabinsnicois.fr/phpbb