

par votre tutrice de Kiné : Ilonaviculum

# COMMENT ORGANISER ✦ SON ✦ TRAVAIL

Cours de méthodologie du 21/08

# SOMMAIRE

Cours en présentiel en santé: essentiel ?

Gérer majeure et mineure :))

Se créer un emploi du temps

Les supports pour travailler

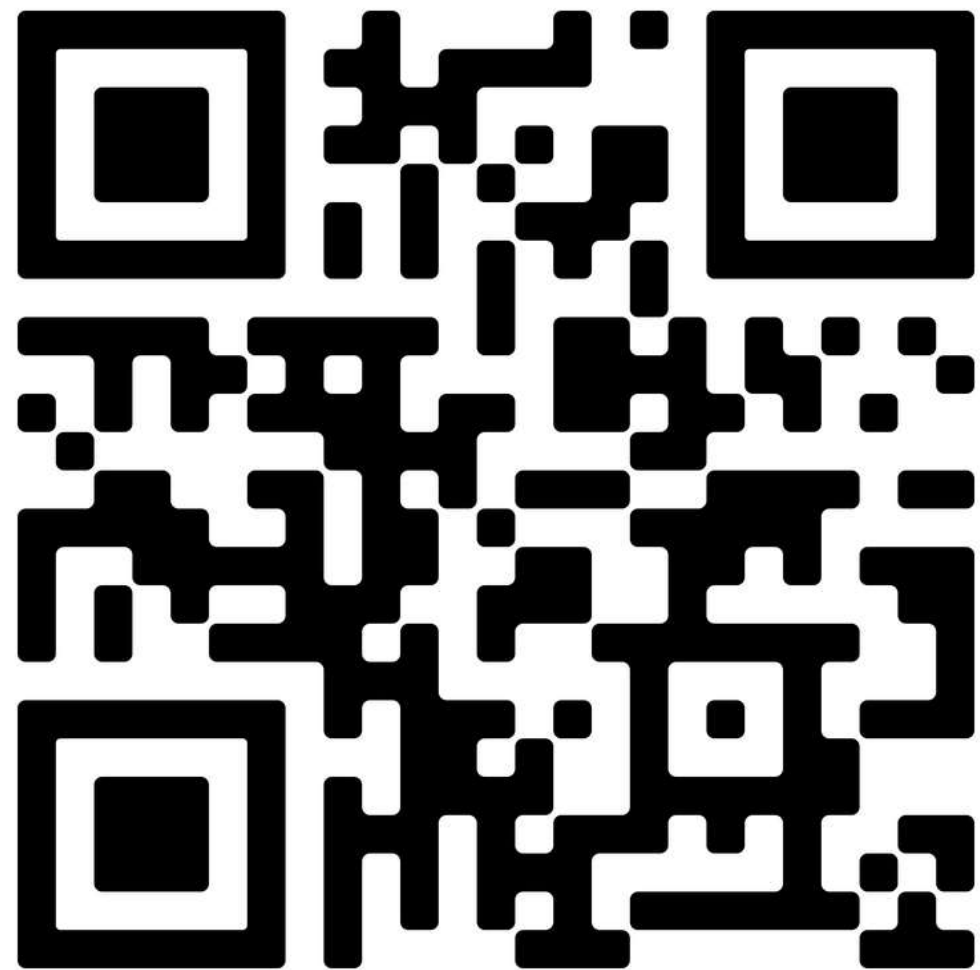
Trouver le lieu idéal

La technique Pomodoro

# REJOINDRE LE SOCRATIVE



Pour vos petites questions :)



Si ça marche pas rendez vous sur:  
[www.socrative.com](http://www.socrative.com)

CODE SALLE:  
**KINEREINE**

# Cours en présentiel

La partie santé




Voici l'amphi où vous allez avoir vos meilleurs cours de santé :))



# Cours en présentiel

La partie santé

- Le prof appuie à l'oral les notions qui peuvent tomber
  - Apprentissage efficace pour ceux qui ont une mémoire auditive
  - Dans certains cas on peut poser des questions au prof directement en amphi
  - Pas obligé d'attendre une semaine pour commencer à réviser le cours (≠ronéos)
  - Ça nous sort de chez nous :))
- 



# Gérer majeure et mineure

Comment privilégier le travail de mes cours de santé mais réviser quand même pour les partiels de mineure?

Comment avoir la balance parfaite entre pas du tout travailler ma mineure et trop la travailler ?

Comment mieux appréhender mes cours de mineures ?



# Se créer "un emploi du temps"



Excel, eh oui je vous montre tout ça no panic



Notions, pleins de listes et de plannings possible ! avec IA intégrée

Notes un classique, simple :))



# Notions



## Lundi

- ✓ S'inscrire à l'auto-école 🚗
- ✓ Vaccin 💉
- ✓ Doctolib 👩
- ✓ Déposer colis 📦
- ✓ Préparer colis 📦

## Mardi

- ✓ Ménage 🧹
- ✓ Skin care-entière 👩
- ✓ Abonnement bus 🚌
- ✓ Abonnement ter 🚂

## Mercredi

- ✓ Thomas ❤️

## Jeudi

- ✓ Aller à Monaco 🇲🇴
- ✓ Entretien Ronéiste 18h 🕒
- ✓ Carte grise 🚗

## Vendredi

- ✓ Aller chercher cassettes 🎵
- ✓ Aller chercher chéquier 📄
- ✓ Poste ❤️
- ✓ Pharmacie 🏪
- ✓ Aller à l'auto-école 🚗
- ✓ Finir 1/2-cours du musculo 📝

## Samedi

- ✓ Sacs déménagement 📦
- ☐ Mettre sac à laver 🧺
- ✓ Aller au crous 🥗

## Dimanche

- ☐ Sacs déménagement 📦

## ✨ To do list du mardi ✨

- ✓ Changer les draps 🛏
- ✓ Trier pots à crayon ✎
- ✓ Poussière 🧹
- ✓ Aspirateur 🧹
- ✓ Vitres 🪟
- ✓ Faire mes ongles 💅
- ✓ Masque visage 👤
- ✓ Douche 🚿
- ✓ Rasage ✂
- ✓ Gommage corps 🧴
- ✓ Crème corps 🧴
- ✓ Trouver une recette 🥗
- ✓ Aller faire les courses 🥬
- ✓ Demander pour la carte grise 🚗
- ✓ Pharmacie 👩
- ✓ Cuisiner 🔪
- ✓ Vidéo Lena ✨
- ☐ Lire un peu 📖



## To do list productive

- ▼ Cours n°1 🌸
  - ☐ Task 1
  - ☐ Task 2
  - ☐ Task 3
- ▼ Cours n°2 🌸
  - ☐ Task 1
  - ☐ Task 2
  - ☐ Task 3
- Cours n°3 🌸

Appuyez sur la touche espace pour l'IA, ou sur / pour afficher les commandes...

Promis c'est pas un partenariat

# Notes

## 🌸 Recettes à essayer 🌸

<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9542-salade-de-saumon-fume-et-concombre>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9561-gratin-de-chou-fleur>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9553-gnocchis-facon-forestiere>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9543-chips-maison-zero-dechet>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9545-lasagnes-a-la-poele>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9536-gratin-de-pates-bolognaise>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9496-wraps-au-four>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9448-cabillaud-citronne-au-beurre>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9418-hachis-parmentier>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9326-pates-alla-carbonara>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9303-bol-de-riz-au-saumon-et-brocolis>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9114-potatoes-au-four-healthy>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/9032-saumon-au-four>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8793-pave-de-saumon-en-papillotte>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8961-poulet-coco-curry>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8581-burritos-a-la-viande-hachee-ou-vegetarien>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8531-courgettes-grillees>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8416-tacos-au-boeuf-et-aux-poivrons>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8118-pates-au-champignons-et-lardons>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8084-fusilli-poulet-et-brocoli>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/8040-poelee-express-poulet-curry>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7968-chips-facon-friterie>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7943-potatoes-au-four-facile>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7940-crispy-tenders-facon-kfc>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7671-penne-saumon-et-brocoli>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7539-gnocchis-sauce-aux-champignons>  
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/7540-healthy-bowl>

Promis c'est toujours pas un  
partenariat

To do list de ce qu'il me reste à faire avant la rentrée

- ☐ Vaccination ROR **début septembre ( avant la rentrée ! )**
- ☐ Payer abonnement bus 06
- ☐ Déposer certificat scolarité kiné ( bpifrance / cannes / spotify / unidays )
- ☐ Bourse Cannes
- ☐ Imprimer et remplir papier kiné **AVANT LE 08 SEPTEMBRE**
- ☒ Monaco **le 10 août 2023**
- ☒ Payer abonnement ter
- ☒ Conduite
- ☒ Vaccination **le 7 août 2023 à 11h45**
- ☒ Installer bien mon appart
- ☒ Dossier 400€ région sud
- ☒ Dossier bourse région sud
- ☒ Fourniture scolaire
- ☒ Formation tuteur **le 2 août 2023**
- ☒ Carte d'identité
- ☒ Déposer papier Kiné
- ☒ Aller voir un médecin pour le certificat **AVANT LE 08 SEPTEMBRE**
- ☒ Trier ordinateur
- ☒ Assurance



# Excel



Samedi 25/03	Dimanche 26/03	Lundi 27/03	Mardi 28/03	Mercredi 29/03	Jeudi 30/03	Vendredi 31/03	RETARD 🙄
Ronéo tête et cou	Opération pharmaceutiques	Maieutique en entier	Ronéo Petit bassin	Dentinogenèse	Contrôle Lettres	Mastication	
Approfondissement tête et cou	Les plantes	QCMS Annales Maieutique	Approfondissement PB	Odontogenèse	Chimie thérapeutique	Relire les plantes 2	
QCMS Tête et cou	QCMS Pharmacie	Musculosquelettique	Mots variable	Bescherelle	QCMS Chimie thérapeutique	Sensibilité dentinaire	
Introduction anatomie dentaire	Amélogénèse	Phrase complexe	Cardio-respiratoire	Subordonnée	QCMS PB	Appareil pharyngé	
QCMS intro dentaire	QCMS Amélogénèse	Neurorééducation	Cours présentiel Musculosquelettique	16h-18H SDR ANAT	QCMS DENTINO	Approfondissement PB	
Réunion 18h debrief	Cours n°9	BM	Cours présentiel Cardio-respi	18-19 H SDR MICROBIO	QCMS ODONTO	Dentinogenèse	
Cours n°7 Lettres		Mots invariables	QCMS KINÉ	Fonction pronom relatif		Approfondissement tête et cou	
Cours n°8 Lettres		Interrogations indirecte/directe	Aller chercher ronéo			Revoir nouveau cours Kiné	
		Cours présentiel NR	Fonction dans la phrase			Formation du squelette crânio-facial	

Promis c'est toujours pas un partenariat

# Excel



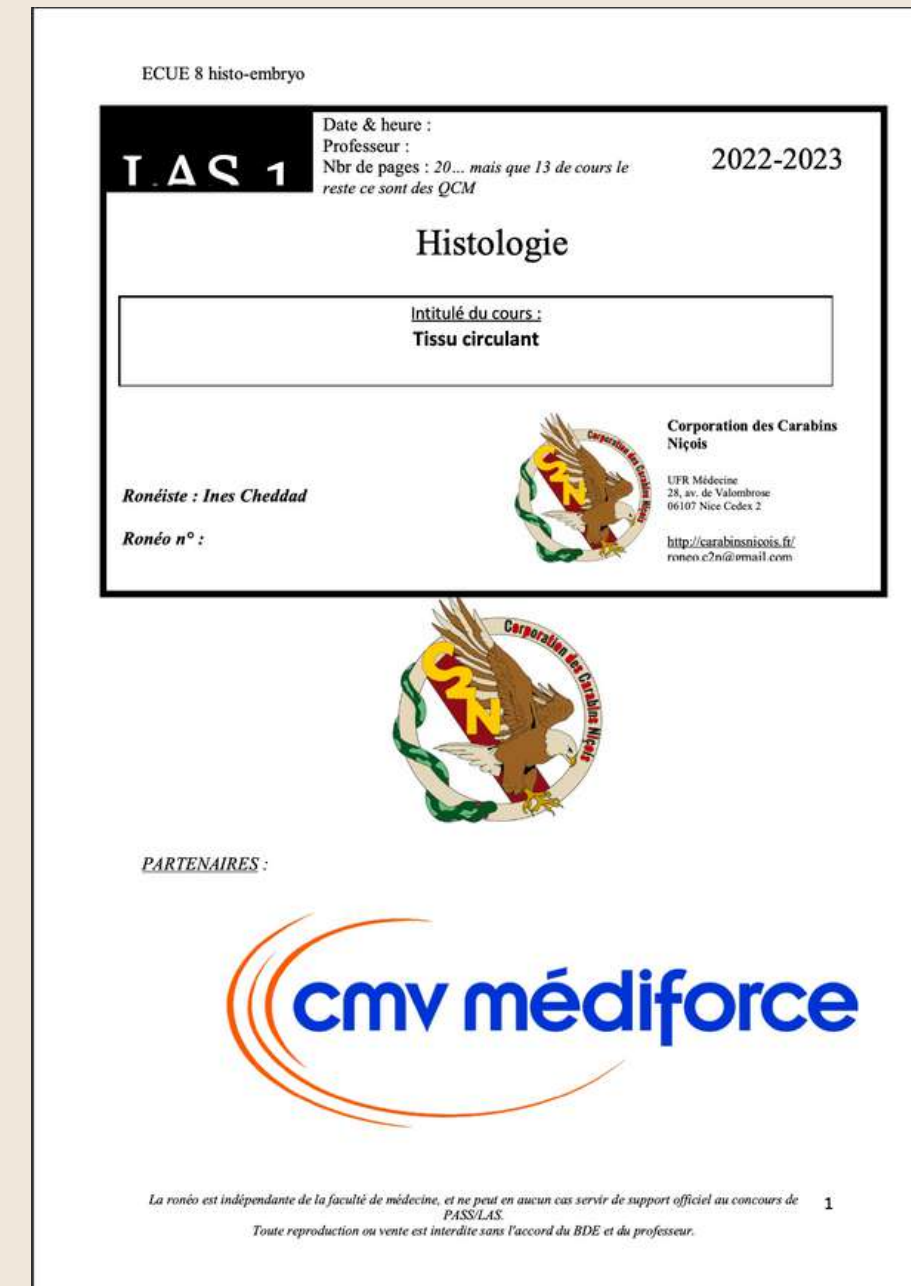
Cours numéro	Titre	Nombre de fois que je l'ai vu	Date vu 1ère fois	Notes QCMS	Difficulté	Remarques	Ronéo 2022-2023
1	Anatomie générale de la tête	5	06/03/2023		++		✓
2	Base du crâne	5	06/03/2023		+++		✓
3	Anatomie du rachis	6	06/03/2023		+++		✓
4	Rachis cervical	4	06/03/2023		+++		✓
5	Cavités et glandes	4	06/03/2023		+		✓
6	Approfondissement	1	10/03/2023		+		✓

Promis c'est toujours pas un partenariat

# LES SUPPORTS POUR TRAVAILLER

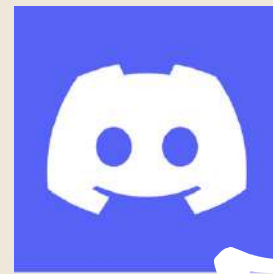


Les magnifiques fiches de vos tuteurs <3



Les ronéos <3

# Trouver le lieu idéal



En b.u.v Discord



Le co-learning <3

La B.U <3  
ou autre bibliothèque



Mais à la maison aussi :))

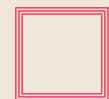
# To do list du lieu idéal



Calme



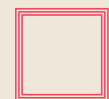
Un lieu où on se sent bien (#safeplace)



Luminosité



Affluence



Prises



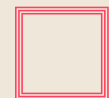
Tableau blanc?



Machines à café?



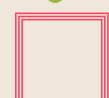
Horaires qui me correspondent



Chauffage/Clim



Ouvrages disponibles



Mobilier ( grandes tables etc ...)



Distance



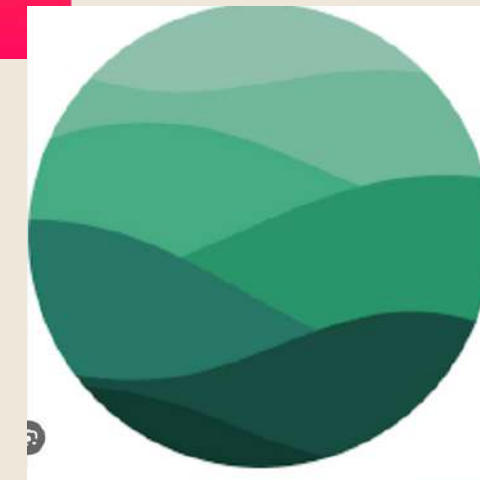
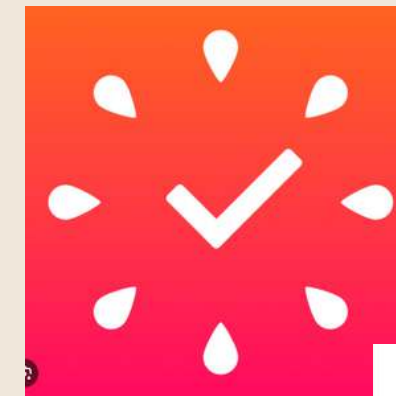
# La technique Pomodoro



Cette technique consiste à enchaîner X temps de travail "intense" avec X temps de pause ainsi de suite

Il existe plusieurs variantes:

- > La "classique" 25/5
- > La "modif" 50/10 (j'essayais d'en faire minimum 13/j)



Des applis existent pour ça :

- > Le classique "chronomètre" ( A NE PAS UTILISER EN BU HEIN :) )
- > Focus to do
- > Flow

**Carla**

# I- Tu stresses ? Arrête

- Méthode des J
- Méthode des plannings
- Méthode de la page blanche
- Pas de méthodes ( pas très recommandé ) 🤔



décembre 2022

# Mon Planning

la journée

	07:00 Ethique
08:00	08:00 Annales radiothérapie
09:00	08:45 radiobiologie
10:00	09:45 Particules et ondes
11:00	10:45 Rayon X + QCM
12:00	11:45 Structures des protéines Bioch structurale
13:00	Transport et Stockage des lipides
	Aspects biochimique du métabolisme
14:00	13:45 QCM enzymo Annales
	PDH
15:00	15:00 Mitose Méiose
16:00	Relecture erreurs
17:00	16:45 Chimie Colles et Q supp
18:00	17:45 Effets electronique Annales

				S	D
	2	3	4		
		9	10	11	
		15	16	17	18
	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
	31	1			
	2	3	4	5	6
	7	8			

Rayon X

+ QCM

jeudi 1 déc.

de 10:45 à

Ajouter des invités

Ajouter des notes, URL ou pièces jointes

Default

Personnel

Travail

iCloud

Anatomie générale

Microbiologie

Embryologie

✓ Histologie

Anatomie PB

Pharmacie

Kiné

Maïeutique

Odontologie

Anatomie TC

Travail

Famille

Google

# S1

Flash cards papiers

Méthode de la page blanche

Calculs le matin ou le soir ✓

# S2



**carladonia**

Réalisations

Listes

Des solutions d'expert

Cours

Dossiers




**Jean-Philippe**



# **Le travail en première année**

- **Beaucoup d'apprentissage**
- **~~dernière minute~~**


## **Avoir une méthode d'apprentissage**

- **Avec un temps de travail réalisable (ne surtout pas négliger les heures de sommeil et la nourriture)**
  - **Ne pas laisser des cours qu'on a pas révisé depuis longtemps, sinon on les oublie T.T**
  - **Ne pas laisser tomber les cours avec lesquels on a du mal, on s'accroche ça va aller !**
  - **y aller crescendo**
- 



# Gérer sa licence

**On ne sait pas encore si elle sera classante ou non, et  
ça change votre degré d'implication**

- **Pas de recette "miracle"**
  - **C'est à vous de trouver ce qui marche pour vous (ne pas couler mais ne pas perdre trop de temps)**
  - **Si vous avez accès aux annales +++**
- 

8h	Bioch métabo ou t'as du mal une par une bien +++ Mapping de tte les voies en une	16	15h30
9h	Biocell 4 5 6	17 *	TD OVV
10	Biocell 4 5 6	18	18h30
11	Biocell 4 5 6 Ecrire les molécules et effet	19	2 DM de biophys 1 DM embryo TUT
12	Manger 30 mins Ethique 1	20	Manger 30 mins Formules de biophys
13	Feuilleter 7 8 et noter les molécules idem	21	Quizzlet + rituel Une partie
14	VOLLEYYYYYY	22	Bout carnet des molecules avec +++ Carnet
15	VOLLEYYYYYY	23	

# Personnellement ex : d'une journée type

- vers la fin du semestre donc  
: manger en 1h c'est très  
bien
- 2h de sport (ça dépend des  
personnes)
- Carnet d'erreur
- Quizzlets
- ou autre (rituel : certaines  
partie difficile révisez les  
tous les jours pendant un  
moment comme ça ça  
rentre )

**Marine**



# 5 POINTS POUR RÉUSSIR

*SELON MOI*

- 01 RYTHME & JOURNÉE TYPE
- 02 TABLEAU EXCEL
- 03 CARNET ERREURS/MNÉMOS
- 04 LIEUX
- 05 TRAVAILLER LA LICENCE

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

# O1 RYTHME ET JOURNÉE TYPE

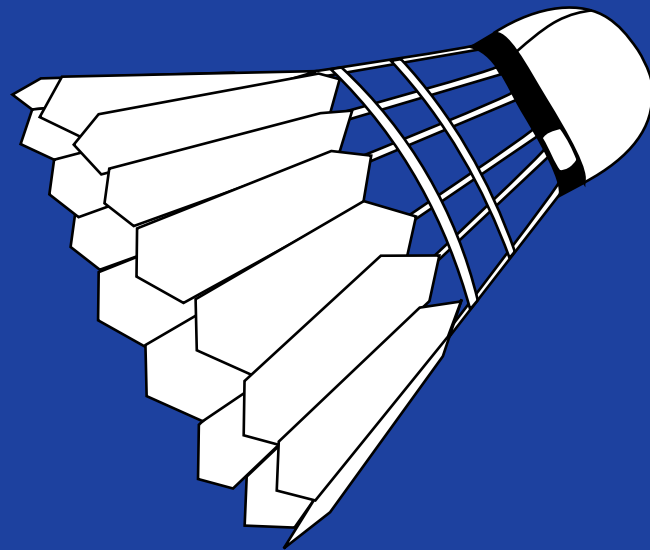
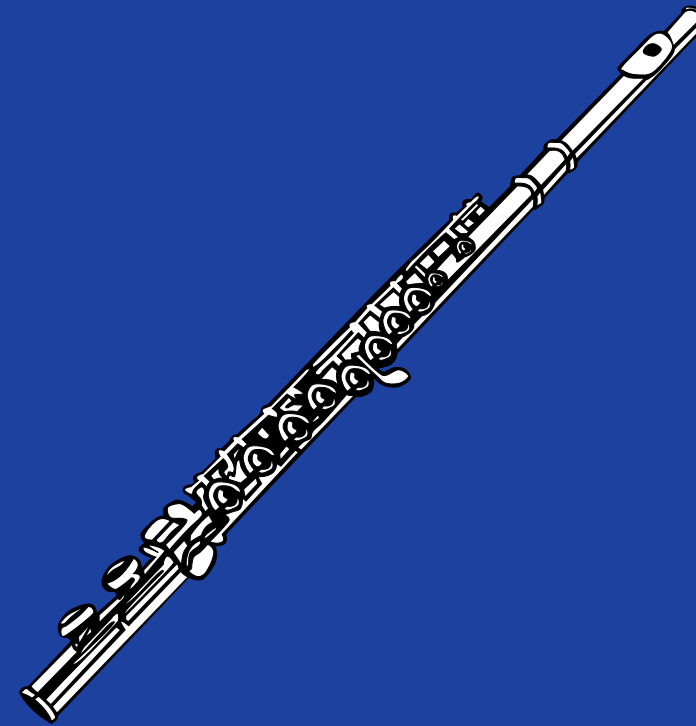
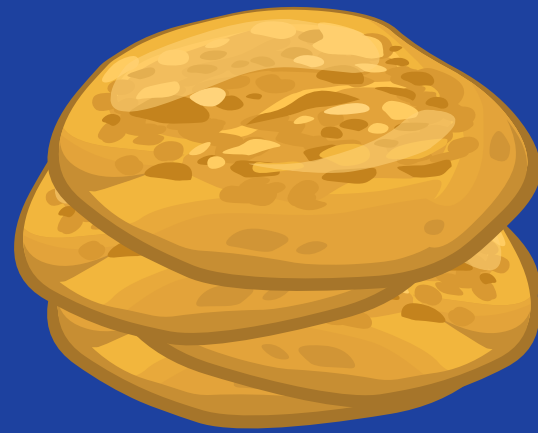
7h	8h à 12h	12h à 13h	13h à 17h	17h à 18h	18h à 20h	20h à 21h	21h à 22h	22h à 22h30
Réveil	Travail	Déjeuner	Travail	Goûter	Travail	Dîner	Travail	Lecture

= 11h de travail

-1 à 2h d'**ACTIVITES**


Et 8h30 de **dodo** !!!

# QUELLES ACTIVITÉS ??



Les activités font partie de l'edt de la  
journée → on profite de ces moments de  
pause

## Allez aux EB et séances tut'



						EB n°1		Séance n°1	
	Matière	Cours	Commentaires	Date	Nombre de fois	ECUE	Note	ECUE	Note
3	BDR 12h	Généralités	terminé	06-déc	6	ECUE1	22/40	ECUE 1	19/40
4		Ontogénèse	terminé	11-déc	5				
5		Mitose/Méiose*	terminé	02-déc	6	ECUE2	16/30	ECUE 2	22/30
6		AGM*	terminé	06-déc	8	ECUE3	18/30		
7		AGF*	terminé	11-déc	6	ECUE4	27/40	moyenne	11,83
8		Fécondation	terminé	13-déc	8	ECUE5	23/30		
9		Contrôle endocrinien	terminé	11-déc	6	*cours Tut' ECUE6	30/40		
10		Différenciation sexuelle	terminé	13/12/2022	6				
11		Organisation fonctionnelle homme	terminé	23-nov	3	moyenne	12,36/20		
12		Organisation fonctionnelle femme	terminé	23-nov	3				
13	Biocellulaire 18h	Introduction à la biologie cellulaire*	terminé	06-déc	8				
14		Méthodes d'études de la cellule	terminé	11-déc	7				
15		Cytosquelette 2*	terminé	27-nov	7				
16		Cytosquelette 1*	terminé	27-nov	6				
17		Cytosquelette 3	terminé	27-nov	5				
18		Mort cellulaire*	terminé	06-déc	7				
19		Sénescence cellulaire	terminé	27-nov	6				
20		Cancer	terminé	27-nov	5				
21		Cycle cellulaire	terminé	06-déc	5				
22		Membranes et transport vésiculaire	terminé	28-nov	5				
23		Organisation du noyau	terminé	29-nov	6				
24		Signalisation cellulaire	terminé	06-déc	7				
25	Biochimie 17h	Protéines*	terminé	13-déc	8				
26		Glucides*	terminé	22-nov	8				
27		Lipides	terminé	06-déc	6				
28		Interconversion des oses	terminé	06-déc	7				

1	Matière	Cours	Commentaires	Date	Nombre de fois	EB n°4	Note	Séance n°1	Note	Séance n°2	Note
2	Anatomie générale	Intro	terminé	28-mars	6	ECUE 7	34/40	ECUE 7	24/40	ECUE 9	23/40
3		Système nerveux	terminé	01/04/2023	11	ECUE 8	19/30	ECUE 8	21/30	ECUE 10	20/30
4		Système nerveux présentiel	terminé	14/04/2023	5						
5		Téguments	terminé	05/04/2023	7	ECUE 9	26/40				12,42
6		Appareil digestif	terminé	20/04/2023	8	ECUE 10	21/30	moyenne	13		
7		Appareil respiratoire	terminé	05/04/2023	9						
8		Les coupes	terminé	05/04/2023	7	moyenne	13,875				
9		Appareil cardio-vasculaire	terminé	06/04/2023	9						
10		Tronc	terminé	06/04/2023	9						
11		Rachis	terminé	15-avr	7						
12		ODS	terminé	13/04/2023	7						
13		Membres sup	terminé	04/04/2023	7						
14		Membres sup présentiel	terminé	16/04/2023	6						
15		Membres inf	terminé	20/04/2023	8						
16		Membres inf présentiel	terminé	16/04/2023	5						
17		Cours présentiel 1	terminé	04/04/2023	3						
18		Cours présentiel 2	terminé	04/04/2023	3						
19	Anatomie petit bassin	Appareil urinaire + vascularisation	terminé	09/04/2023	8						
20		AGF	terminé	09/04/2023	8						
21		AGF présentiel	terminé	13/04/2023	5						
22		Parois petit bassin présentiel	terminé	08/04/2023	5						
23		AGM	terminé	09/04/2023	5						
24	Anatomie tête et cou	AGM présentiel	terminé	17/04/2023	3						
25		Anatomie générale tête	terminé	09/04/2023	8						
26		Base du crâne	terminé	09/04/2023	9						
27		Vertèbres cervicales	terminé	10/04/2023	10						
28		Cavités et glandes	terminé	12/04/2023	9						

**Si vous avez trouvé un bon rythme et une bonne méthode de travail au S1,  
gardez la même organisation au S2 !**

## 03 CARNET ERREURS/MNÉMOS



Pharmaco

EMA	
HMPC	comité des mdc à base de plantes
CHMP	comité du mdc d'usage <b>Humain</b> . vérifie l'efficacité des nouveaux mdc.
CVMP	comité du mdc à usage <b>vétérinaire</b>
COMP	comité des mdc <b>orphelins</b>
PDCO	comité <b>p</b> édiatrique
PRAC	comité de <b>pharmacovigilance</b> . vérifie la sécurité des mdc
CAT	comité des <b>T</b> hérapies innovantes.

• ministère de la santé et de la solidarité :

- ARS
- DGS : décide
- DGS : applique les décisions, réunit les organisat, inclut et remanue

ANSM sous la tutelle directe de la DGS.

ANSES sous la tutelle de la DGS.

HAS : autorité indépendante. ASNovari

E > 0,7 : extraus hépatique importante : dépend du débit sanguin.

E < 0,3 : faible : dépend de la fraction libre et de la clairance intrinsèque

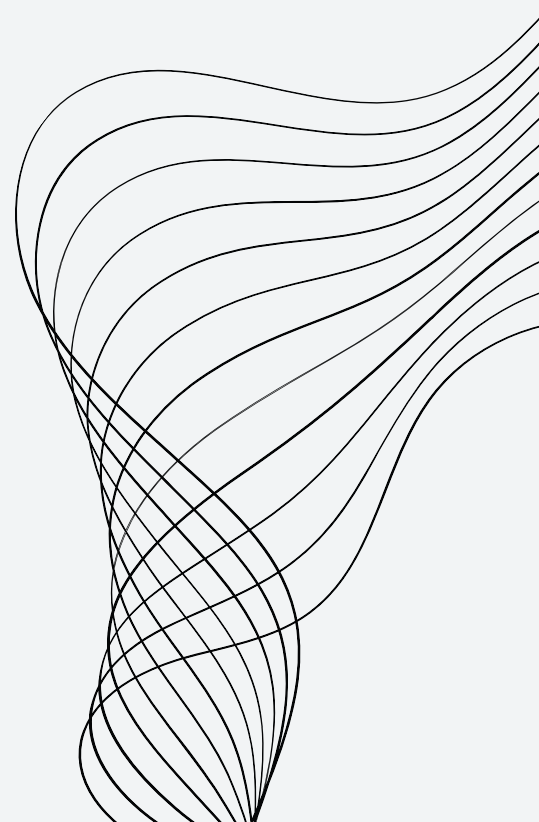
demande d'AMM :

- communautaire :
  - centralisée : valable ds toute l'UE
  - reconnaissance mutuelle : dépôt ds 1 état membre
  - décentralisée : dépôt ds plusieurs pays
- nationale : dépend de l'ANSM

# Iris



# LE SOMMEIL

- ♡ dormir le nombre d'heures dont vous avez besoin+++
  - ♡ faire des siestes
  - ♡ garder le même rythme tous les jours  
→ exemples : 5h-21h, 8h-00h, 10h-3h....
  - ♡ travailler reposé -> + efficace
  - ♡ qualité>>>quantité de travail
- 

# LES QCM

- ♥ en faire tous les jours (ex le soir)
- ♥ en faire avant/après les cours

mon organisation :

ECUE 3 – Éthique5Q	cours		annales		anatut 2022		DM 2022		anatut 2021		DM annales		anatut 2020	
Éthique normative et appliquée : qu'est-ce que l'éthique ?	3	12/12/22	1	19/11/22	1	03/11/22			1	13/10/22	1	30/11/22		
L'homme face à la fin de vie. Lois Léonetti et Claeys-Leonetti	3	12/12/22	1	19/11/22	1	03/11/22					1	30/11/22		
Les soins à la personne : la douleur - le corps – l'homme global	3	12/12/22	1	19/11/22	1	03/11/22			1	13/10/22	1	30/11/22		
L'incertitude en médecine	3	12/12/22	x	x	1	03/11/22						>17/20		
Éthique médicale : « d'hier à aujourd'hui »	3	12/12/22	1	19/11/22	1	03/11/22					1	30/11/22		
Le secret professionnel	3	12/12/22	1	19/11/22	1	03/11/22	1	30/11/22			1	30/11/22		
ECUE 3 – Pharmacologie15Q	cours		annales		anatut 2022		DM 2022		anatut 2021		DM 2021		anatut 2020	
Histoire du médicament	9	07/12/22	3	12/12/22	1	07/12/22	x	x	2		2	20/11/22	1	HP
Développement préclinique et clinique des médicaments	6	07/12/22	3	12/12/22	1	07/12/22	1	20/11/22	1	12/10/22	x	x		
Production des médicaments	6	07/12/22	3	12/12/22	1	23/11/22	1	12/11/22	1	26/09/22	1	07/12/22		
Structure de régulation du médicament	6	07/12/22	3	12/12/22	1	23/11/22	1	12/11/22	2	12/10/22	1	07/12/22	1	19/10/22
Aspects socio-économiques du médicament	6	07/12/22	3	12/12/22	1	23/11/22	x	x	1	12/10/22	1	13/11/22	1	19/10/22
Cibles et mécanismes d'action du médicament	7	06/12/22	3	12/12/22	1	19/11/22	x	x	2	24/11/22	x	x	2	06/12/22
Pharmacocinétique	9	06/12/22	2	30/11/22	1	21/11/22	1	12/10/22	1		x	x	2	06/12/22
Pharmacodynamique	6	07/12/22	2	30/11/22	"	"	x	x	1	31/10/22	x	x		
Iatrogenèse	6	07/12/22	2	30/11/22	2	07/12/22	x	x						
Évaluation des médicaments commercialisés, pharmacovigilance	6	07/12/22	"	"	"	"	x	x	"	"	"	"		
Pharmacoépidémiologie	5	07/12/22	"	"	"	"	x	x	"	"	"	"		
Rapport bénéfice-risque	5	07/12/22	2	30/11/22	1	24/11/22	x	x	1	02/11/22	1	13/11/22		
Du bon usage des médicaments	5	07/12/22	2	30/11/22	1	23/11/22	x	x	1	12/10/22	x	x	1	13/11/22

# Numbers



</

S1S2S2 LAS 1													
Cours	Date	VU	ACC	DM Tut	Vieux DM	QCM supp/ interro	Anna tuts	Vidéo	UN PETIT MOT ?	Difficulté	Tu le connais		
Santé numérique (pire matière frrrrr)													
1 Entrepôts	Sat10 Dec	4									★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	
2 Cybersécurité	Sat10 Dec	4							Big pb bro	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
3 Protection des données	Sat10 Dec	4							CHO CHIANT	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Système d'information en santé	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Informatisation du dossier patient	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
4 Objets connectés	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Télémedecine	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
5 Num à la décision médicale	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
6 Introduction a l'IA	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
7 Méthodologie en IA	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
8 Données de santé	Sat10 Dec	4							Relou	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
9 Interopérabilité	Sat10 Dec	4							Relou	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Réseaux sociaux en santé	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Application de l'information a la décision	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Santé publique													
Concepts en santé publique	Sat10 Dec	5								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Promotion de la santé	Sat10 Dec	6								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Réseaux de santé	Sat10 Dec	6								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Protection sociale	Sat10 Dec	6								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	REVOIR AV	
Surveillances et maladies émergentes	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		
Discrimination en santé	Sat10 Dec	4								★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★		

**Jules**

07:00							
08:00							
09:00	Ovogen sese	Biostat : FC 1 à 7	Santé env	Médical	AA et prot	" — "	Sperma togenès e
10:00							
11:00	Histoire mdc + product ion		BDR : FC 1 et 7	Métabo miticho ndrial		Génétiq ue	Chimie : FC 1 à 3
12:00		SP/SN				Cataboli sme des AA	
13:00	Biocell : Suite				Biostat : matrice		
14:00		Suite					Chimie
15:00	Biocell suite	Biophy ray : FC 1 à 3	Métabo lipidiqu e + régulati on	SP/SN : FC 17 et 18	Biostat : equa diff	Biophy ray : FC 10,11,12	DM Biostat
16:00	Enzymo logie			Biomol FC 3 et 4	Radiopr tection + Radioth érapie		Physio : FC 9 et 10 et 11
17:00		Cycle CR + Noyau					
18:00				Biophy ray : FC 4 à 8	Biomol : FC 1 et 2	Chimie : FC 5 et 6	
19:00	Physio FC 1 à 4	intro au métabo	Bon usage mdc				Lois cinétiqu es
20:00					Physio FC 7 et 8	Bioéner gétique	
21:00			Biostat				Sénesc ence et
22:00	suite	Physio FC 5 et	Biostat	Pharma covigila nce	Physio		Suite
23:00	Régu du métabo glu	SN Mur pos	SP/SN	Ethique : FC 1	Biostat: Fc 16 et 17 + Dm	Pharma cocinéti que	Biophy matière : FC 1 à

UE santé 4 :

ECUE 7	Cours	Révisions	Date	Maîtrise
Anatomie Générale	Intro +	10 (J0, J1, J10, J18, J25, J34, J43, J68, J91, J95)	10/01	*****
	Le système nerveux + COMPLET	13 (J0, J3, J10, J16, J23, J31, J36, J44, J52, J61, J70, J80, J88)	16/01	****
	La peau et les organes de recouvrement +	12 (J0, J3, J9, J17, J24, J31, J42, J53, J65, J76, J86, J93)	17/01	*****
	Appareil digestif + COMPLET	14 (J0, J7, J11, J16, J19, J26, J33, J43, J52, J61, J69, J77, J85, J91)	11/01	*****
	Anatomie de la paroi de l'abdomen + COMPLET	11 (J0, J4, J10, J15, J22, J34, J40, J51, J63, J76, J94)	13/01	****
	Anatomie générale du tronc +	12 (J0, J3, J9, J14, J21, J28, J35, J49, J61, J73, J85, J92)	14/01	****
	Appareil cardio-vasculaire +	9 (J0, J6, J13, J20, J30, J40, J51, J61, J67)	31/01	*****
	Appareil respiratoire +	11 (J0, J6, J13, J20, J29, J40, J48, J56, J65, J74, J78)	31/01	*****
	Organe des sens +	8 (J0, J6, J14, J21, J30, J39, J48, J57)	22/02	****
	Membres supérieurs + COMPLET	13 (J0, J3, J8, J13, J17, J23, J30, J35, J41, J48, J56, J66, J74)	9/02	*****
	Membres inférieurs + COMPLET	11 (J0, J5, J9, J15, J19, J26, J30, J37, J43, J52, J62)	18/02	*****

Google agenda

Google doc

## Révisions à l'approche d'un examen blanc :

Pas le temps de faire un tour de programme mais revoir les cours les plus gros/difficiles/rentables 3/4 jours avant (à vous de voir)

## Rythme nouveaux cours :

J'intègre à mon programme 1 ou 2 nouveaux cours par jour, c'est progressif. L'idéal c'est d'avoir vu tous les cours 3/4 semaines avant l'examen !

## Révisions à l'approche du vrai examen :

Tour de planning : on voit tous les cours en commençant par ceux qu'on connaît le mieux pour aller vers ceux qu'on connaît le moins (pour miser sur la mémoire à court terme pour les plus difficiles)

**Kilian**

### **Conseil Durant l'année :**

- **Avoir des affinités avec les personnes en Licence**
- **Avoir un groupe d'amis pour se motiver**
- **✦ Ne pas se comparer avec les autres ✦**
- **Ne pas négliger la licence**
- **Trouver ma méthode de travail le plus rapidement possible**

# Méthode des petites croix



Cours	Date
La glycolyse	x14/09 x17/09 x04/10 x01/11 x 13/11 x 28/11 x06/12
tete et cou part1	x07/02 x08/02 x16/02 x12/03 x28/03 x 08/04 x21/04 x28/04 x 03/05
membre supérieur	x20/01 x25/01 x24/02 x10/03 x24/03 x14/04 x21/04 x27/04 x02/05
potentiel d'action neuronal	x17/09 x20/09 x16/10 x02/11 x18/11 x10/12
potentiel d'action cardiaque	x20/09 x05/10 x23/10 x02/11 x25/11 x02/12 x10/12

1

comparer les dates : pour voir quel cours revoir

2

la difficulté du cours mérite plus d'apprentissage

3

à peu près 2h de révision par cours

4

à la fin, on revoit les cours plus souvent lorsqu'on les connaît

5

3 phases d'apprentissage




## **Le soir :**

- **travailler la Chimie**
- **refaire les métabolismes en Biochimie**

**Mattéo**





**MERCI DE  
VOTRE  
ÉCOUTE!**

N'hésitez pas si vous avez des questions ! :))