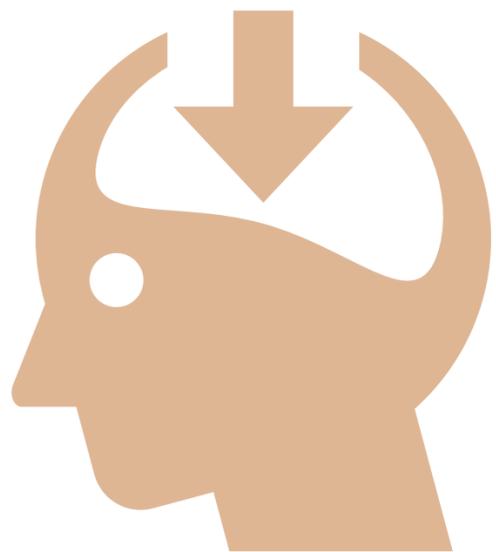


ATELIER MÉTHODOLOGIE :

Comment
apprendre un
cours
efficacement ?

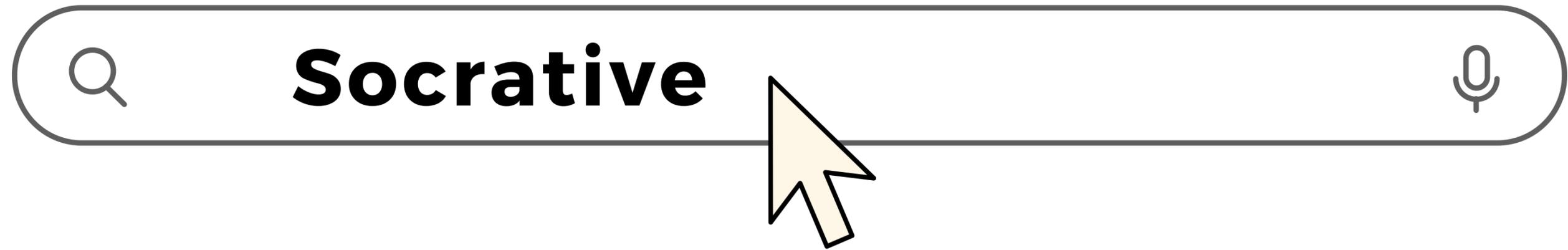


PARTICIPANTS

- Meyli (en Kiné, ancienne LAS2 psycho)
- Chiraz (en Maïeutique, ancienne LAS2 philo)
- Elisa (en Médecine, ancienne LAS1 psycho)
- Emilie (en Médecine, ancienne LAS1 ST)
- Emilien (en Médecine, ancien LAS1 staps)
- Emma (en Kiné, ancienne LAS2 ST)
- Manon (en Médecine, ancienne LAS1 lettre)
- Ramm (en Dentaire, ancien LAS2 éco-gestion)
- Yaël (En Médecine, ancienne LAS1 SV)

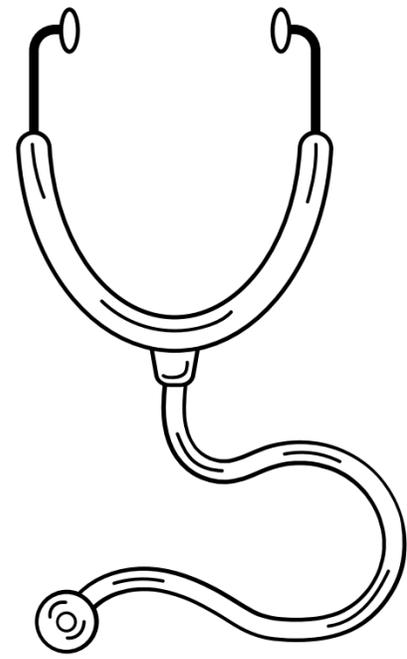


Avant de commencer...

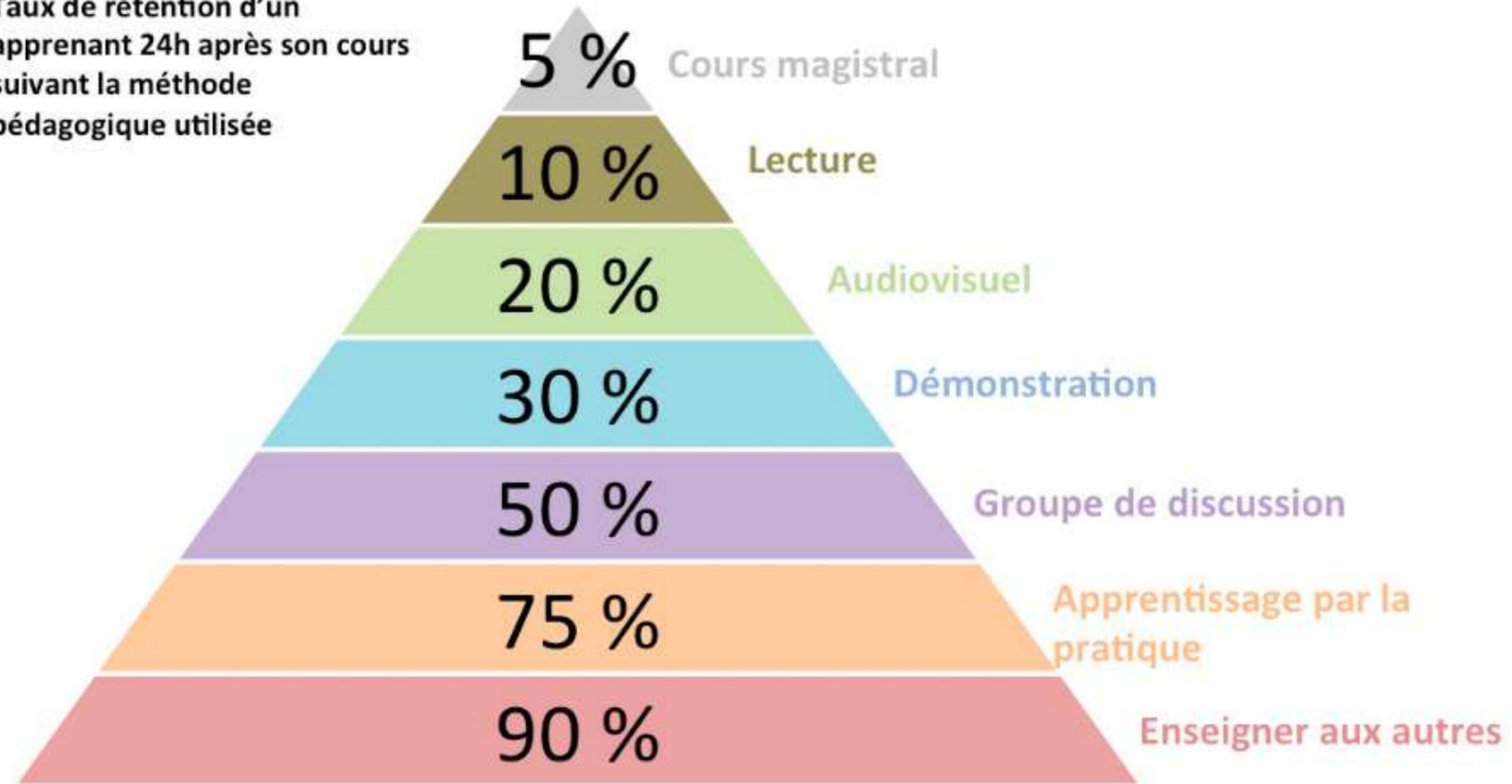


Nom de la salle: REVISERCOURS

kinemilien



Taux de rétention d'un apprenant 24h après son cours suivant la méthode pédagogique utilisée



source : le National Training Laboratories

Le cône des apprentissages d'Edgar Dale



kinemilien

I. Se poser des questions



Introduction à la cardio-respiratoire

- 1) Quelles sont les 3 valeurs essentielles au kiné ? 2
- 2) Quelle est la différence entre l'anatomie et la physiologie ? 2
- 3) Quels sont les 5 facteurs principaux de l'homéostasie ? 2
- 4) Quelles sont les constantes de la pression artérielle diastolique et de la pression artérielle systolique (en cmHg) ? 2
- 5) Quelle est la constante de la glycémie ?
- 6) Quelle est la constante de la volémie (volume de sang) ? 2
- 7) Quels sont les 2 muscles présents au premier plan de la paroi antérieure du tronc ?
- 8) Quelle est l'origine et la terminaison du petit pectoral ? 2
- 9) Quelle est l'origine et la terminaison du sous-clavier ?
- 10) Quels sont les 3 muscles présents au second plan de la paroi antérieure du tronc ?
- 11) Quelles sont les origines et les terminaisons du grand pectoral ?
- 12) Quelle est l'origine et la terminaison du Grand Droit ?
- 13) Pourquoi est-il essentiel dans les mouvements respiratoires ?
- 14) Quel est le muscle le plus important de la paroi latérale ?
- 15) Quelle est son origine et sa terminaison ?
- 16) Quel muscle est au premier plan de la paroi postérieure du tronc ?
- 17) Quelles sont les origines et terminaisons du petit dentelé ?
- 18) Quel muscle est au deuxième plan de la paroi postérieure du tronc ?
- 19) Quelle est l'origine et la terminaison du rhomboïde ?
- 20) Quels muscles sont au troisième plan de la paroi postérieure du tronc ?

kinemilien

S1

Cours	révisions	Date de la première révision	date de la dernière révision	Date de la prochaine révision	Annales	taux de réussite aux qcm	méthodes de
Module1	7	07-sept.	10-déc.	finito	ok	8/20 (Annales), 13/20 (dm compilé 2022), 5/8 (dm parti)	
Transcription et traduction	7	09-sept.	12-déc.	finito		7/12 (Annales module 2)	
Expression génique et régulation chez les procaryotes	7	09-sept.	12-déc.	finito		7/9 (dm 2021)	
Expression génique et régulation chez les eucaryotes	7	09-sept.	12-déc.	finito		5/7 (dm 2021)	
La méiose	5	13-sept.	07-déc.	finito	ok	3/6 (Annales)	
L'hérédité	5	13-sept.	07-déc.	finito	ok	3/5 (annatut 2022)	
Module 4	6	26-sept.	07-déc.	revoir 1 fois	ok		
Introduction à la génétique médicale	5	29-sept.	10-déc.	finito	ok	8/14 (dm compilé 2022), 5/10 (dm 2022), 8/13 (annatu)	
Principes de biologies moléculaires + PCR + NGS	4	08-nov.	13-déc.	finito	ok	16/23 (Annales), 28/35 (qcm profs)	
Principes de biologie moléculaire et applications en génétique médicale (Tut' rentrée pour l'instant)	3	26-sept.	02-nov.			2/10 (Annales), 3/7 (dm lecture gel 2022)	
Introduction à la biologie cellulaire	5	08-sept.	05-déc.	finito	ok	10/10	
Méthodes d'études de la cellule	5	25-sept.	10-déc.	finito	ok	2/10 (Annales), 10/14 (dm +annatut 2022)	
Cytosquelette	5	16-sept.	29-nov.	revoir 1 fois		12/15 (annatut 2022)	
Mort cellulaire	5	24-sept.	11-déc.	finito		7/10 (annatut 2022)	
Sénescence cellulaire	4	09-oct.	10-déc.	finito	ok	10/11 (Annales)	
Sénescence, vieillissement et cancer	4	30-sept.	26-nov.	ciao	ok	8/14 (annatut 2022)	
Cycle cellulaire	5	28-sept.	08-déc.	revoir 1 fois	ok	10/12 (Annales), 3/6 (annatut 2022)	
Compartiments membranaires	5	11-oct.	14-déc.	finito	ok	4/10 (Annales), 2/10 (annatut 2021), 5/10 (dm 2022)	
Transports vésiculaires	4	14-oct.	28-nov.	revoir 1 fois		13/19 (Annales), 6/11 (annatut 2022)	
Organisation du noyau	4	28-sept.	23-nov.	revoir 1 fois		7/10 (Annales), 5/7 (annatut 2022)	
signalisation cellulaire	4	19-oct.	08-déc.	revoir 1 fois	ok	4/10 (dm 2022), 0/6 (annatut 2022), 5/10 (annatut 20	
Généralités sur la reproduction	4	30-oct.	10-déc.	finito	ok	2/4 (dm 2022)	
Ontogenèse de l'appareil génital	4	30-oct.	10-déc.	finito	ok	3/6 (Annales), 13/16 (annatut 2022)	
Chronologie et mécanismes impliqués dans la différenciation sexuelle	4	26-nov.	15-déc.	finito	ok		
Mitose/Méiose et leurs mécanismes moléculaires	6	28-sept.	15-déc.	finito	ok	2/6 (Annales), 8/21 (annatut 2022)	
AGM	6	25-sept.	12-déc.	finito	ok	8/15 (Annales), 5/10 (annatut 2022)	
AGF	6	29-sept.	13-déc.	finito	ok	3/7 (Annales), 4/10 (annatut 2022), 4/11 (dm 2022)	
Fécondation	6	30-sept.	14-déc.	finito	ok	3/9 (Annales), 4/10 (annatut 2022), 8/15 (dm 2022)	
Contrôle endocrinien des fonctions de reproduction	2	14-nov.	02-déc.				
Folliculogenèse et son contrôle endocrinien	2	16-nov.	02-déc.				
Introduction à la chimie	5	12-sept.	06-déc.	finito	ok	2/6 (Annales), 9/20 (annatut 2022)	
Liaisons chimiques, méthodes VSEPR, Nomenclature	5	14-sept.	06-déc.	finito	ok	0/5 (Annales), 5/10 (hybridation 2022), 8/10 (dm VSEPR)	
Isomérisation et stéréoisomérisation	6	24-sept.	14-déc.	finito	ok	7/17 (Annales), 8/10 (dm RS 2022)	
Effets électroniques, liaisons et solvants	4	25-sept.	27-nov.	finito	ok	10/12 (annatut 2022)	
Principes de réactivité, acide-base, nucléophilie et électrophilie	4	12-sept.	10-déc.	finito	ok	12/14 (annatut 2022)	

semestre

gestion cours 1er semestre



kinemilien

S2

	08/01 tut' rentrée	19/01 (8/9)	18/02 (8/9)	26/03 (8,5/9)	18/04 (9/9)		
partie 1	29/12 pré rentrée	04/01 tut' rentrée (7/36)	11/01 tut' rentrée (18/39)	25/01 (28/42)	08/02 (32/47)	01/03 (39,5/46)	21/03 (41/47)
partie 2	01/01 pré- rentrée	05/01 tut' rentrée (8/28)	15/01 tut' rentrée	28/01 (14/26)	10/02 (19/30)	02/03 (22/29)	22/03 (28,5/35)
nt système nerveux	23/02	08/03	23/03 (31/51)	05/04 (51/67)	14/04 (60/67)		
anes de recouvrement	24/01	06/02	20/02 (19,5/44)	11/03 (40/52)	06/04 (47/51)	24/04	
partie 1 (pages 1 à 25 fiche)	08/01 tut' rentrée	16-janv.	01/02	15/02 (28/41)	14/03 (34,5/39)	03/04 (34,5/39)	17/04 (36/39)
partie 2 (pages 25 à 46 fiche)	10/01 tut' rentrée	17-janv.	02/02	16/02 (17/28)	15/03 (23,5/29)	04/04 (28/34)	18/04 (30,5/34)
nt appareil digestif partie 1	25/01	04/02	18/02 (26/48)	12/03 (38/52)	01/04 (41/52)	19/04 (48,5/53)	
ent appareil digestif partie 2	04/02	19/02	12/03 (8,5/16)	02/04 (10/16)	20/04 (11,5/16)		
ire	06/01 tut' rentrée	12/01 tut' rentrée	18/01	03/02 (9/10)	19/02 (13,5/16)	19/03 (21/27)	13/04 (25/27)
asculaire	06/01 tut' rentrée	14/01 tut' rentrée	20/01	07/02 (13/27)	22/02 (20/30)	13/03 (26/33)	09/04 (28/34)
	05/02	12/02	23/02 (8,5/24)	06/03 (28/38)	22/03 (36,5/38)	16/04 (38/40)	
	09/01 tut' rentrée	17/01 tut' rentrée	31/01 (10,5/19)	16/02 (14/22)	28/02 (ronéo)	19/03 (18,5/22)	09/04 (20,5/22)
	17/02	22/02	04/03 (45,5/69)	26/03 (61,5/74)	15/04 (68,5/77)		
urs	22/01	29/01	13/02 (18,5/42)	27/02 (30,5/46)	20/03 (41,5/54)	10/04 (47/58)	
nt membre supérieur	14/02	26/02	07/03 (25/39)	19/03 (33,5/44)	03/04 (48/55)	22/04 (51/55)	
rs	23/01	30/01	15/02 (12,5/39)	28/02 (22,5/41)	21/03 (31/41)	11/04 (37/44)	
nt membre inférieur	18/03	26/03 (25/51)	04/04 (51/62)	12/04 (53,5/62)	23/04 (59/62)		
ion à la virologie	12/01 tut' rentrée	23/01	07/02 (3,5/7)	26/02 (4,5/7)	20/03 (7,5/10)	12/04 (10,5/14)	
on virale : exemple du VIH	05/01 tut' rentrée	12/01 tut' rentrée	26/01	09/02	28/02 (9/12)	22/03 (12/16)	11/04 (15/16)
virologie : variabilité des virus à ARN exemple de la grippe	04-janv.	13/01 tut' rentrée	02/02	18/02 (13/15)	18/03 (15/20)	15/04 (19/20)	
a réponse immune et latence virale : exemple de es virus	24/01	08/02	23/02 (8,5/16)	16/03 (21/31)	10/04 (25/31)		
icture, classification et identification	27/02	13/03	19/03 (21,5/44)	26/03 (37/51)	12/04 (48/51)		
s principaux antibiotiques	05/03	14/03	20/03 (25,5/37)	27/03 (40/46)	22/04 (44,5/50)		
n de l'activité antibactérienne	15/03	21/03	29/03 (31/38)	18/04 (36/44)	25/05 (41,5/44)		
s plasmodiums et principes de la prévention	12/03	22/03	07/04 (15,5/27)	20/04 (23,5/27)			
aire	30/12 pré- rentrée	05/01 tut' rentrée (3/6)	15-janv.	04/02 (5/9)	21/02 (13/14)	02/04 (13/14)	17/04 (13/14)
	03/01 tut' rentrée	10/01 tut' rentrée	16-janv.	27/01 (17/45)	13/02 (32/49)	12/03 (34,5/49)	04/04 (36,5/49)
x	06/01 tut' rentrée	14/01 tut' rentrée	26/01 (7,5/19)	07/02 (11,5/22)	22/02 (18,5/22)	18/03 (18,5/23)	09/04 (22/24)
	05/01 tut' rentrée	14/01 tut' rentrée	29/01 (6,5/26)	16/02 (13/28)	01/03 (17,5/28)	21/03 (20/28)	10/04 (25,5/31)
	13/01 tut' rentrée	18/01 tut' rentrée	31/01 (6,5/15)	18/02 (12,5/22)	03/03 (18,5/27)	22/03 (19/27)	11/04 (21,5/28)
quelettique	04/01 tut' rentrée	14/01 tut' rentrée	26/01 (11,5/25)	08/02 (21/32)	27/02 (27/32)	26/03 (29/32)	16/04 (31,5/33)
culaire	21/02	22/03	03/04 (7,5/11)	18/04 (9/11)			
isse	08-janv.	21/02	06/03 (11/16)	27/03 (12/16)	13/04 (14,5/16)		
re	gestion cours 1er semestre	+					



kinemilien

II. Les flashcards

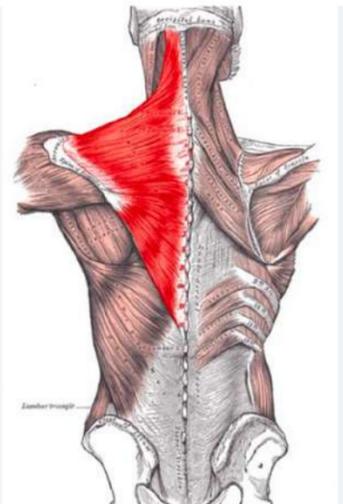


Utilisateur 1 - Anki

Paquets Ajouter Parcourir Statistiques Synchronisation

A propos des muscles de la paroi postérieure, le trapèze occipital part de [...] à [...] et s'étend latéralement jusqu'à [...] et [...]

A propos des muscles de la paroi postérieure, le trapèze occipital part de C1 à T11 et s'étend latéralement jusqu'à l'omoplate et clavicule



TROISIÈME PLAN:

-Le Trapèze Occipital part de C1 à T11 jusqu'à l'omoplate (=scapula) et clavicule.



Modifier 20m À revoir 24j Difficile 3mo Correct 3mo Facile Autres choix

Paquets Ajouter Parcourir Statistiques Synchronisation

Paquet	Nouvelles	En cours	À réviser
anglais	0	30	68
- L2 médecine	0	18	19
appareil respiratoire	0	8	0
english	0	10	19
- LAS STAPS	0	278	2867
anatomie générale	0	31	397
anatomie of petit bassin	0	14	103
anatomie tête et cou	0	10	80
biochimie	0	55	644
biologie cellulaire	0	21	348
biologie de la reproduction	0	39	261
biologie moléculaire	0	13	264
Biomécanique STAPS	0	0	0
biophysique	0	14	378
biostatistiques	0	15	217
chimie et chimie organique	0	21	100
Connaissances des APSA STAPS	0	0	0
embryologie	0	13	74
génétique	0	0	0
histologie	0	0	0
kinésithérapie	0	0	0
maïeutique	0	0	0
microbiologie	0	0	0
Méthanaps STAPS	0	0	0

Partages Créer un paquet Importer

kinemilien

5) LES QCM ++++++



PARIS 2024



C'est le plus important (j'aurais pu mettre 1000 ++)
(et faites moi plaisir, AVANT de voir le cours)

QCM : A propos de votre pire matière de la Tut'entrée, Indiquez la(les) proposition(s) exacte(s) :

- A) La chimie
- B) La biochimie
- C) La biostat
- D) y en n'a pas une pour rattraper l'autre
- E) je vais avoir des problèmes



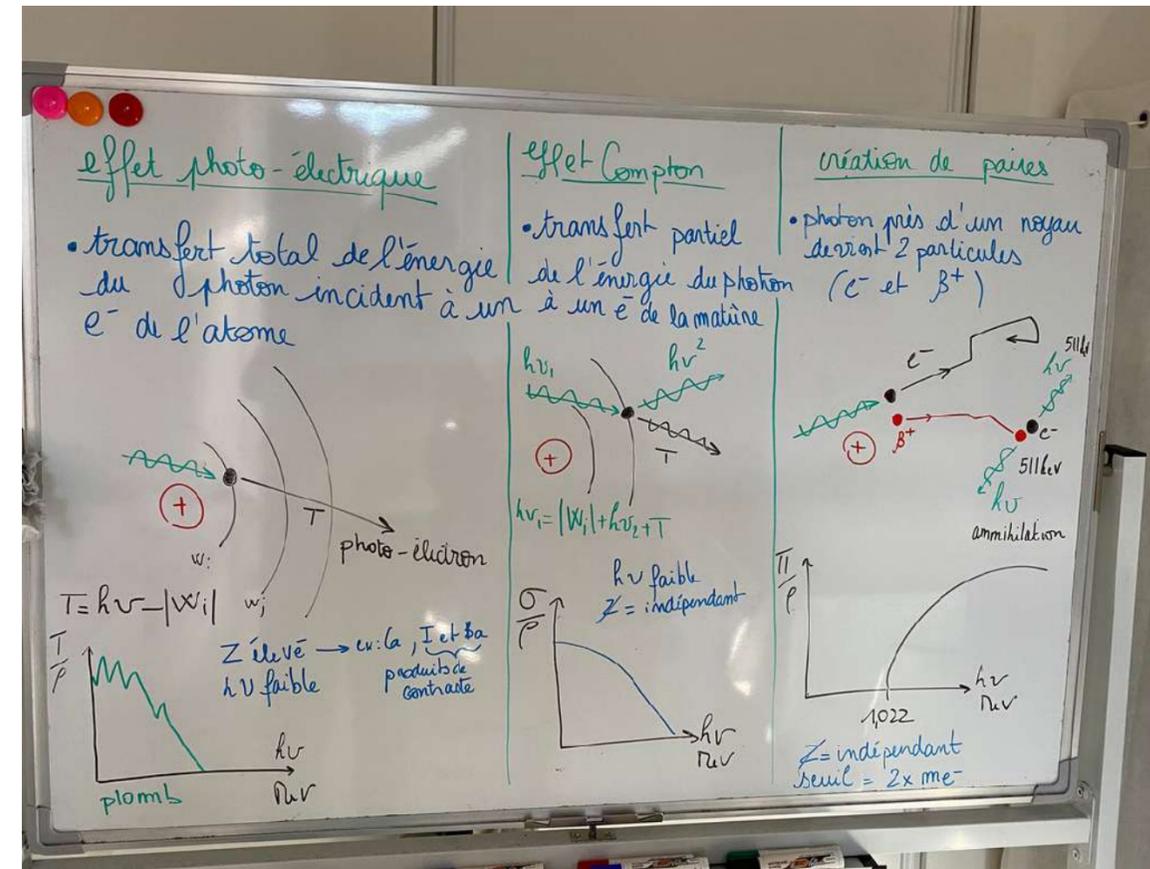
YALLUX



Au S1 :

- **Mémoire didactique**
- **Cours sur les ronéos**
- **Surligner les mots clés**
- **QCM dans la semaine sur le cours**
- **8 à 9 heures de travail par jour**

- **BU avec les coupains**
- **Pause le matin et dans l'aprem**

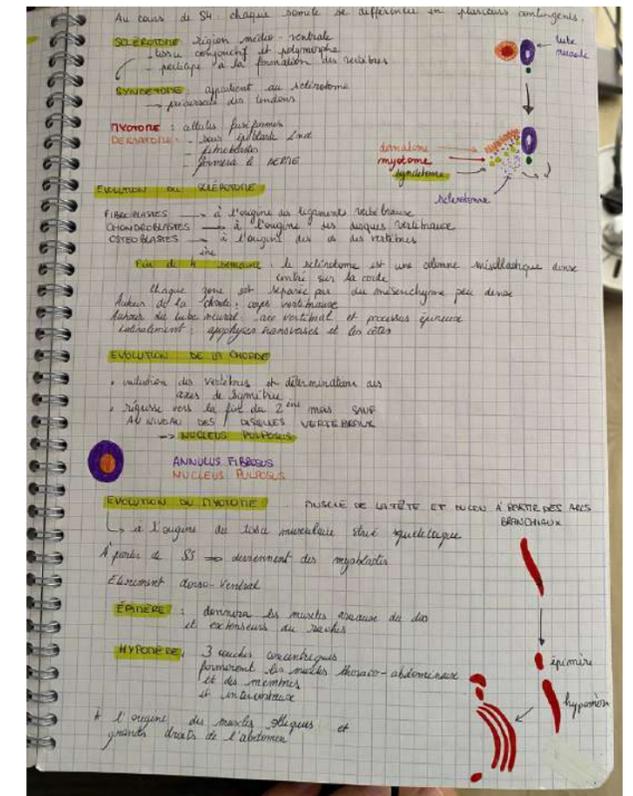
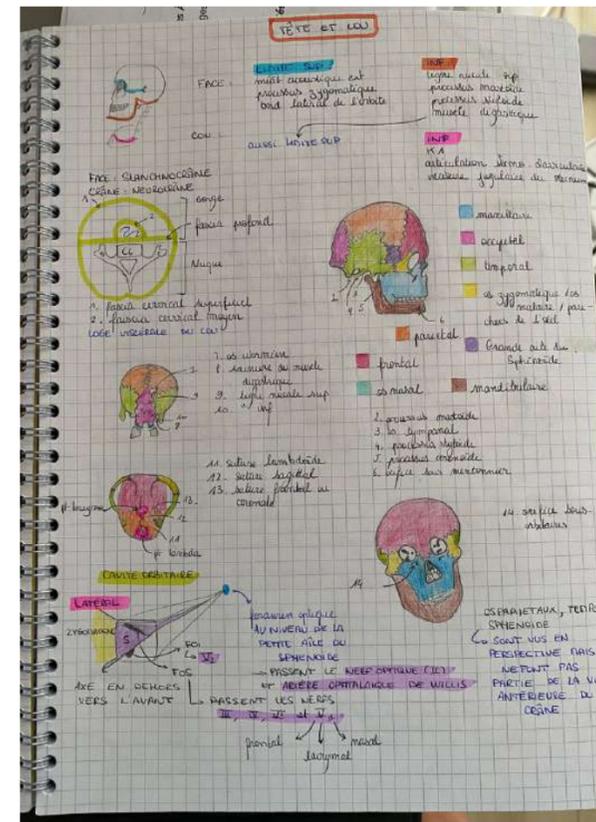
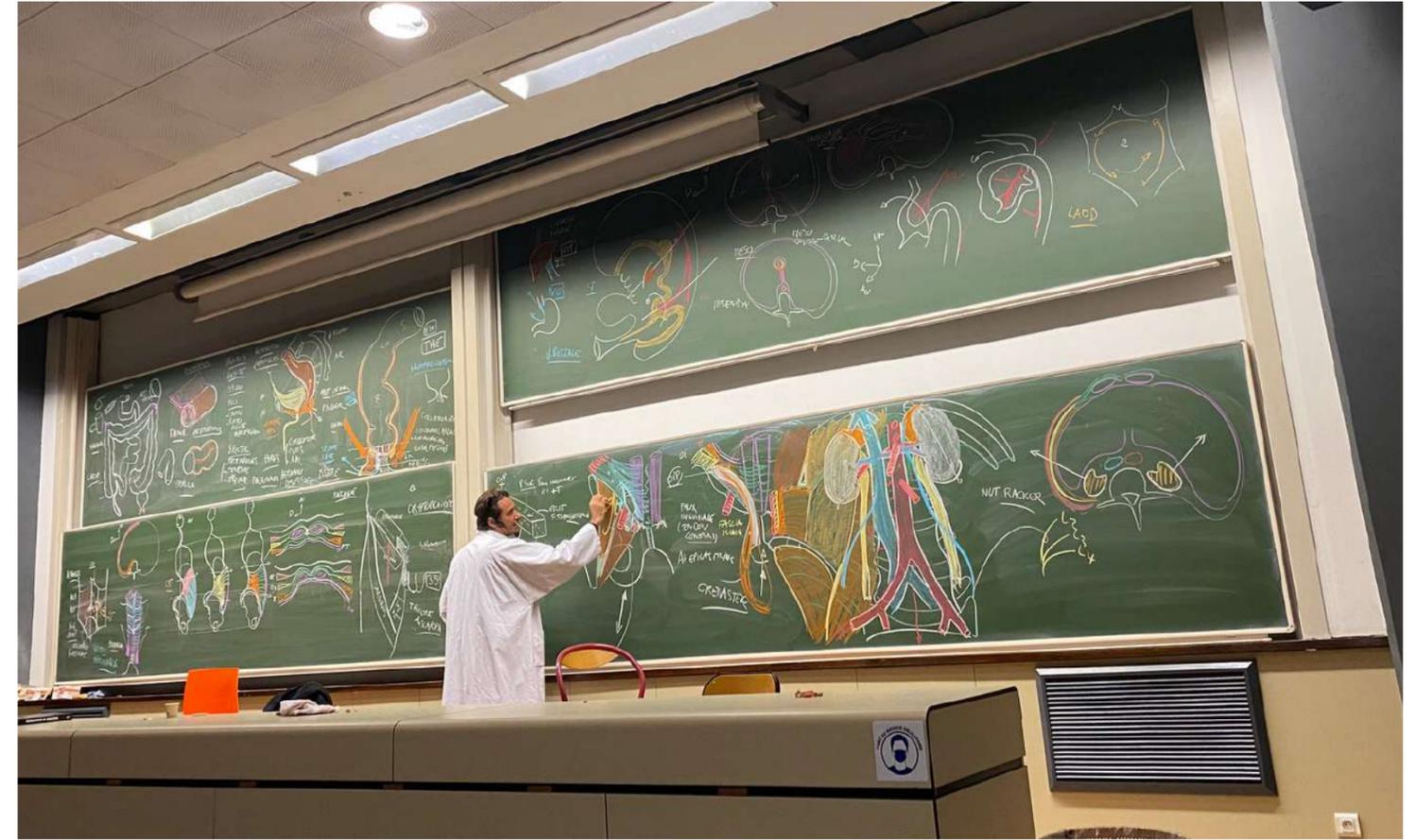


YALLUX



Au S2 :

- Mémoire didactique
- Fiches des tuteurs (sur ordi)
- Réécrire le cours su cahier spirales
- Plus de répétitions qu'au S1
- Beaucoup d'annales
- CM pour l'anatomie
- 7 à 8 heures de travail par jour
- Coloc avec ma bff ;-)
- On s'interrogeait puis QCM

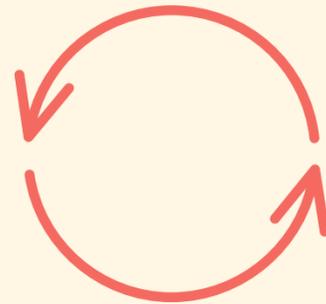


YALLUX



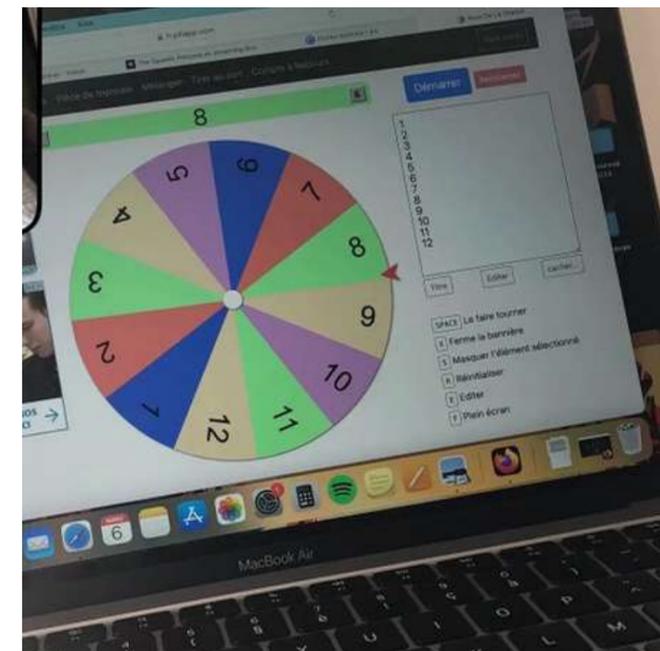
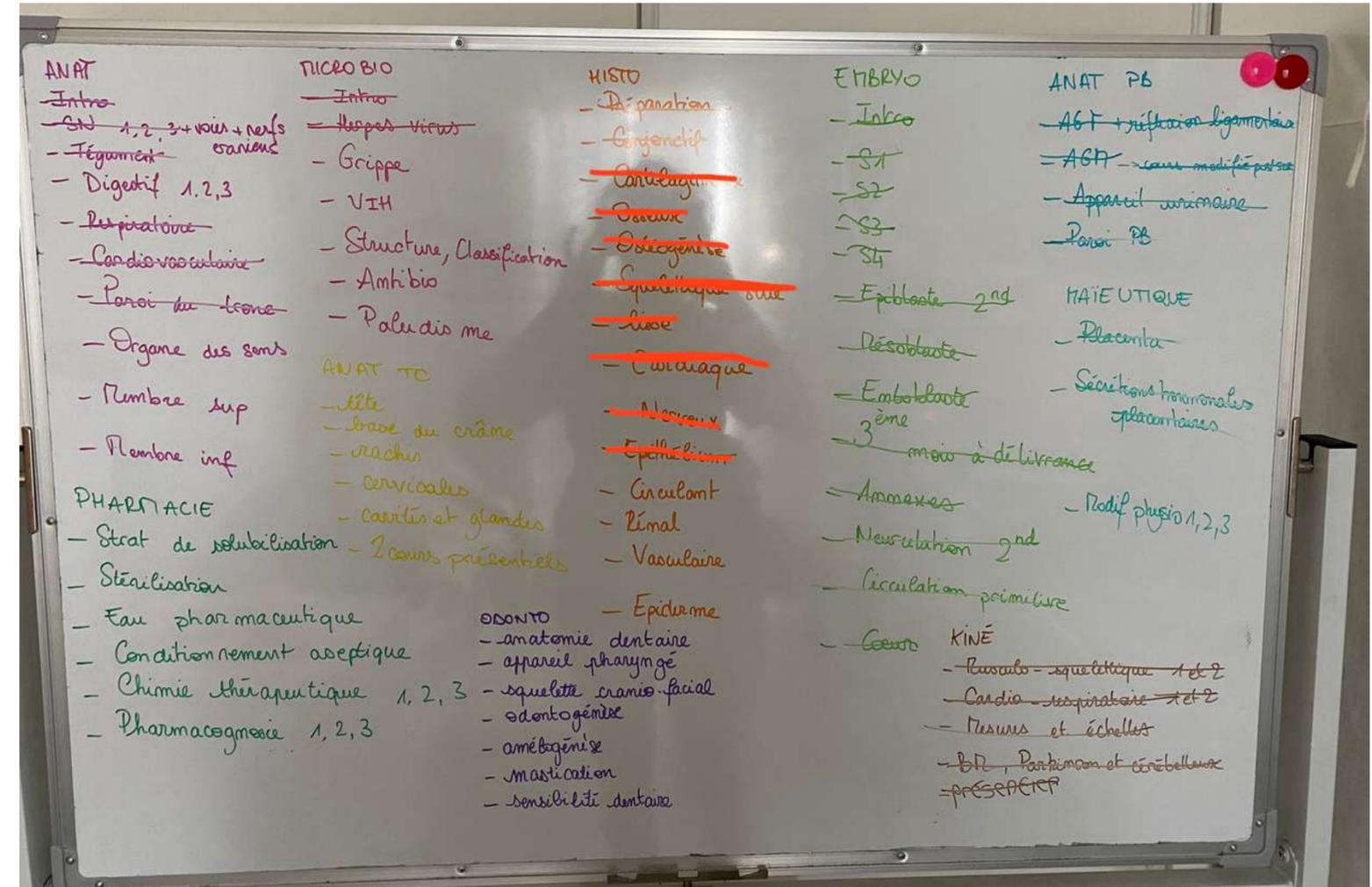
Au S2 :

- 1 tour de programme/ semaine avant l'examen



- Roue de la fortune pour apprendre les listes

Exemple : nerfs crâniens



En route vers le succès

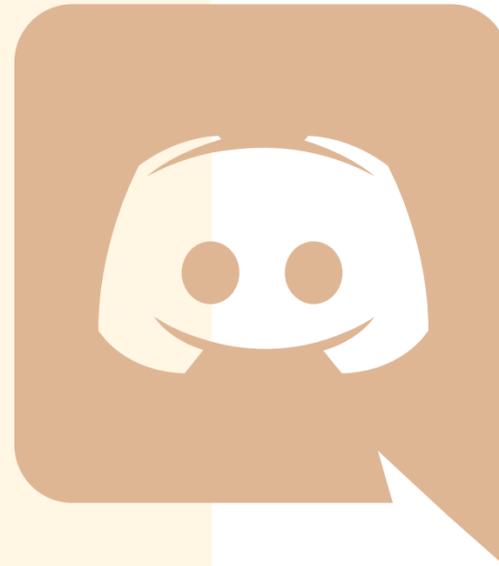


RAMIFICATION

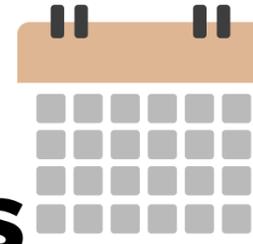
I-Environnement de travail



- Chez moi (bureau, debout, canapé, sdb, jardin ...)
- BU de SJA de temps en temps
- BUV



RAMIFICATION



- Méthode des J revisitée
- Suivi de l'avancement

II- Organisation des révisions

B structu							
AA	16/8	25/8	3/09	23/9	8/10		
Protéine	6/09	16/9	27/9				
Glucide	25/8	27/8	3/09	12/09	28/9		
Lipides	30/8	2/09	6/09	15/9			
B energie							
E1	24/8	27/8	12/09	20/9	22/9	7/10	
E2 I	10/10						
E2 II							
E2 III							
BioE	20/8	22/8	25/8	3/09	6/09	15/9	27/9
MB glucide							
Concept gnrx	16/8	26/8	5/09	15/9			
Abs/Dig	20/8	30/8	8/09	12/09	19/9		
GL	17/8	23/8	30/8	23/9	10/10		
Navette	24/8	27/8	2/08	12/09	22/9		
Ose	24/8	27/8	2/08	12/09	22/9		
GGL	6/09	12/09	22/9				
NGG	20/9	11/10					

RAMIFICATION



III- Organisation du temps de travail

- **Technique POMODORO** revisité
- 50 minute de travail - 10 min de pause
- Application qui donne des rapports : **7h30/ jour**

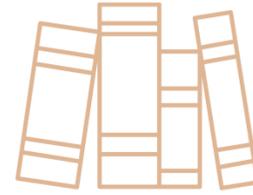


TIDE

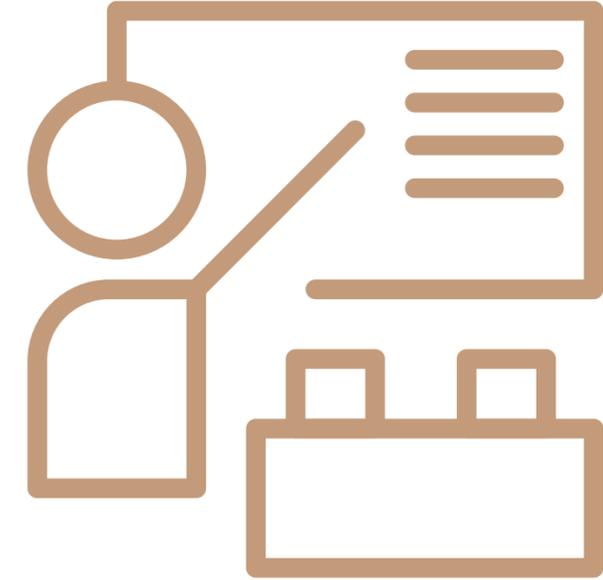
⚠ le nombre d'heure ne veut rien dire ⚠

RAMIFICATION

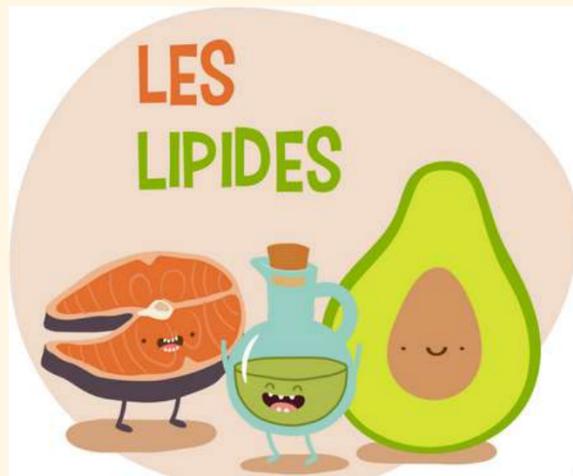
III- Apprentissage des cours



- me prend pour un prof = révision **ACTIVE**
- adroise à la main pour noter les mots clé / recap / schéma
- QCM AVANT de voir le cours



Méthode spéciale pour certaines matières :



BIOCHIMIE :

- FICHE
- DESSIN +++



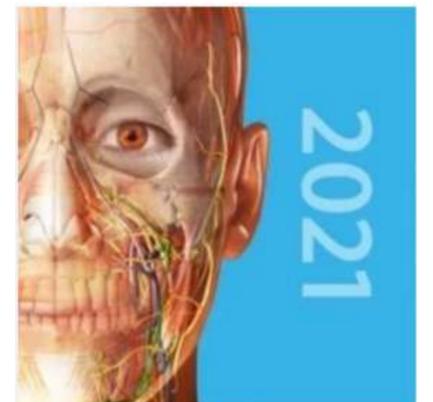
Pharmacie / pharmaco :

- palais de la mémoire



ANATOMIE :

- FICHES
- VISIBLEBODY



MA JOURNÉE TYPE

by Ramification

Quans je suis malade = arrêt

J'en ai marre à la fin de la journée = arrêt

J'ai besoin de sortir = arrêt

On s'écoute les gars

7H30 RÉVEIL 

8H00 DÉBUT RÉVISION :
MATIÈRE DUR

12H00 DÉJEUNER 

13H30 REPRISE RÉVISION ;
COURS

16H00 GOUTER 

16H30 REPRISE RÉVISION

19H00 DINER 

20H30-22H00 BIOCH + QCM

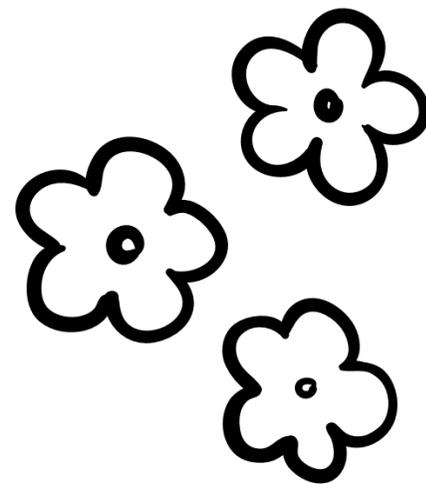
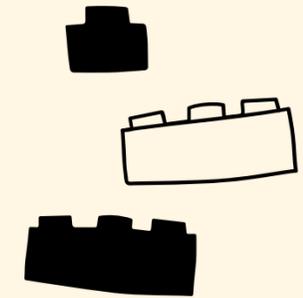
23H30 AU DODO



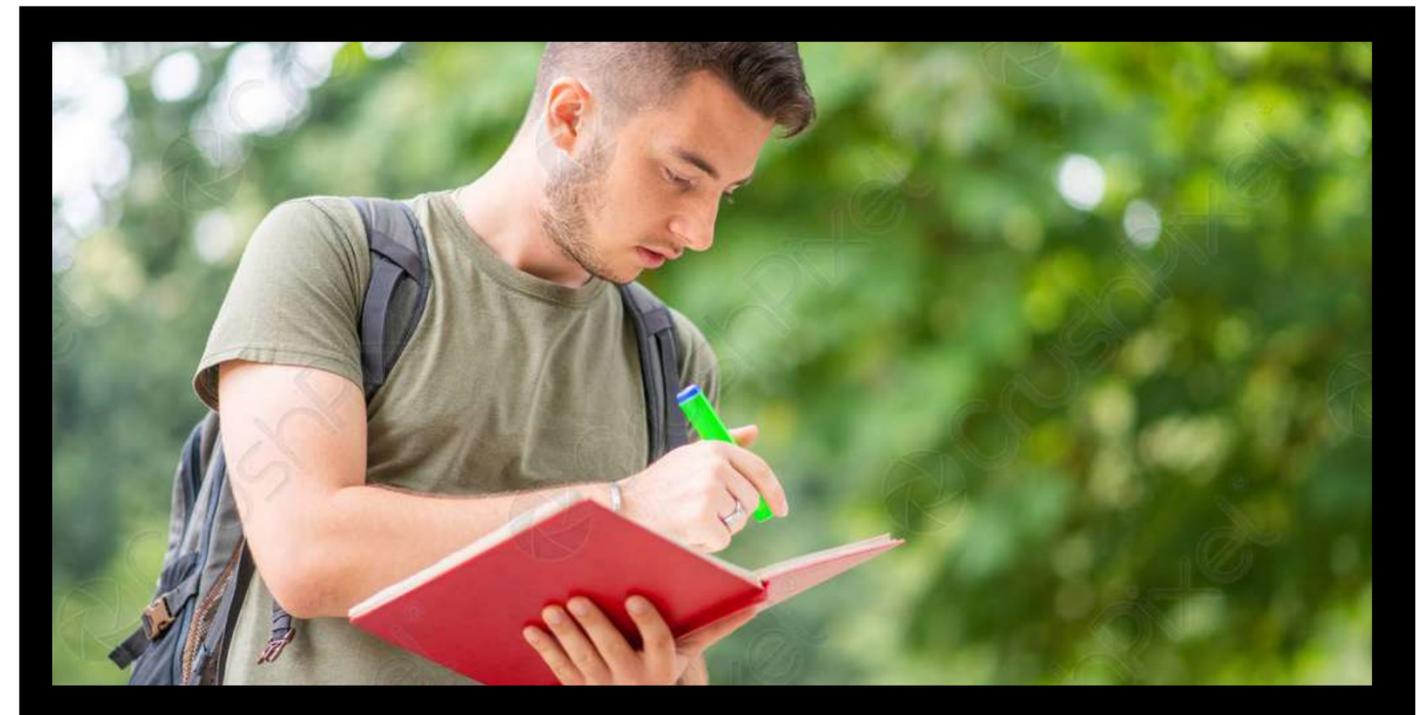
BÊTA-HARCG

LUN 27	8h - 12h → Rév. ECUE 3 : BPC	12h - 13h → Repas	13h - 20h → Rév. ECUE 3 : BPH	20h - 21h → Repas 21h - 23h → Rév. Annales ECUE 5
MAR 28	8h - 12h → Rév. ECUE 2 : CHM	12h - 13h → Repas	13h - 20h → Rév. ECUE 2 : BCH	20h - 21h → Repas 21h - 23h → Rév. Annales ECUE 1 part. 2
MER 29	<u>8h - 16h</u> → LET		17h - 20h → Rév. ECUE 6 : ETH/SNU/SPU	20h - 21h → Repas 21h - 23h → Rév. Annales ECUE 3
JEU 30	8h - 12h → Rév. ECUE 4 : PHY	12h - 13h → Repas	13h - 20h → Rév. ECUE 4 : PHA	20h - 21h → Repas 21h - 23h → Rév. Annales ECUE 2
VEN 31	8h - 12h → Rév. ECUE 1 part. 1 : GEN	12h - 13h → Repas	13h - 20h → Rév. ECUE 1 part. 1 : BDR	20h - 21h → Repas 21h - 23h → Rév. Annales ECUE 6

Une "journée type"



Ma méthode



apprendre en
3 ÉTAPES

01 **LECTURE**
On **DÉCOUVRE** le cours

02 **APPRENTISSAGE**
On **APPREND** le cours (logique)

03 **RÉVISION**
On **RETIENT** le cours

**Vous qui allez dead ça à
l'exam avec nos conseils <3**



MEYOSE

Mon organisation pour bien apprendre

A quoi ça sert ???

- savoir où on est dans tout le programme
- avoir une vision globale de son avancée
- visualiser son tour de programme (couleurs)
- être organisé dans son travail +++
- savoir la dernière fois qu'on a vu le cours

Planning de révisions en + : pour les tours de programme

Cond Aseptique	07/03	11/03	16/03
Plantes et mdc 1	14/01	20/01	26/01
Plantes et mdc 2	12/03	16/03	23/03

Anatomie D	13/01	18/01	25/01
Odontogenèse	19/01	25/01	5/02
Amélogénèse	22/01	26/01	07/02
Dentinogénèse	03/02	07/02	11/02
SCF	27/03	30/03	4/04
App pharyngé	31/01	06/02	10/02
Sensibilité D	09/04	14/04	19/04
Mastication	23/02	28/02	09/03

Dev placentaire	11/01	15/01	24/01
Secrétions P	12/01	16/01	25/01
Modifs 1	26/01	10/02	22/02
Modifs 2	29/01	15/02	07/03
Modifs 3	3/04	6/04	13/04

Intro anat	12/02	16/02	22/02
Locomoteur	12/02	16/02	22/02
Membres sup	13/02	15/02	23/02
Membres inf	20/02	23/02	27/02
S digestif 1	19/01	22/01	25/01
S digestif 2	19/01	22/01	25/01

MEYOSE

Ma méthode

01

Lire et comprendre

pour avoir une vision globale du cours

02

Surligner

mettre en évidence les infos importantes

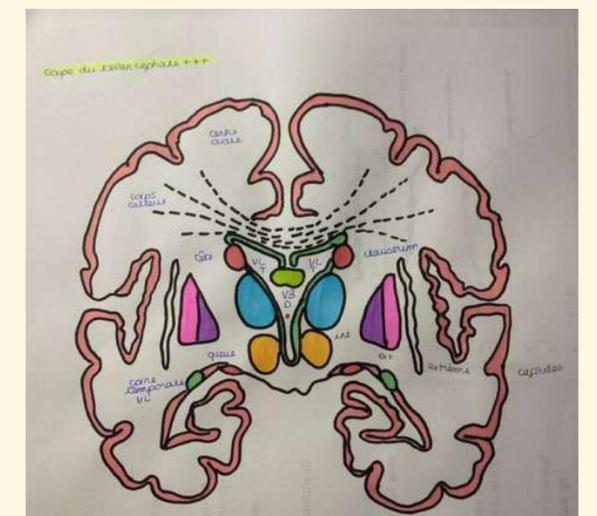
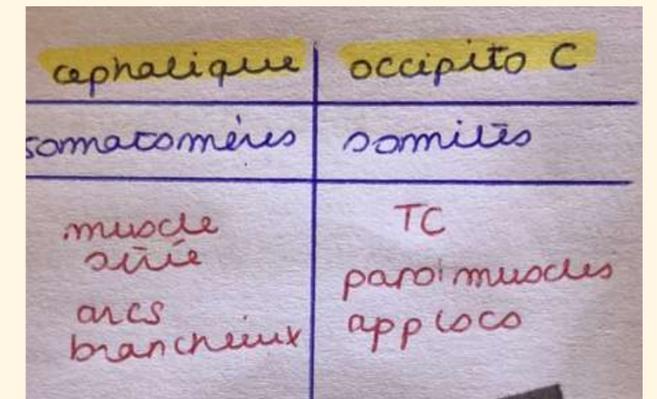
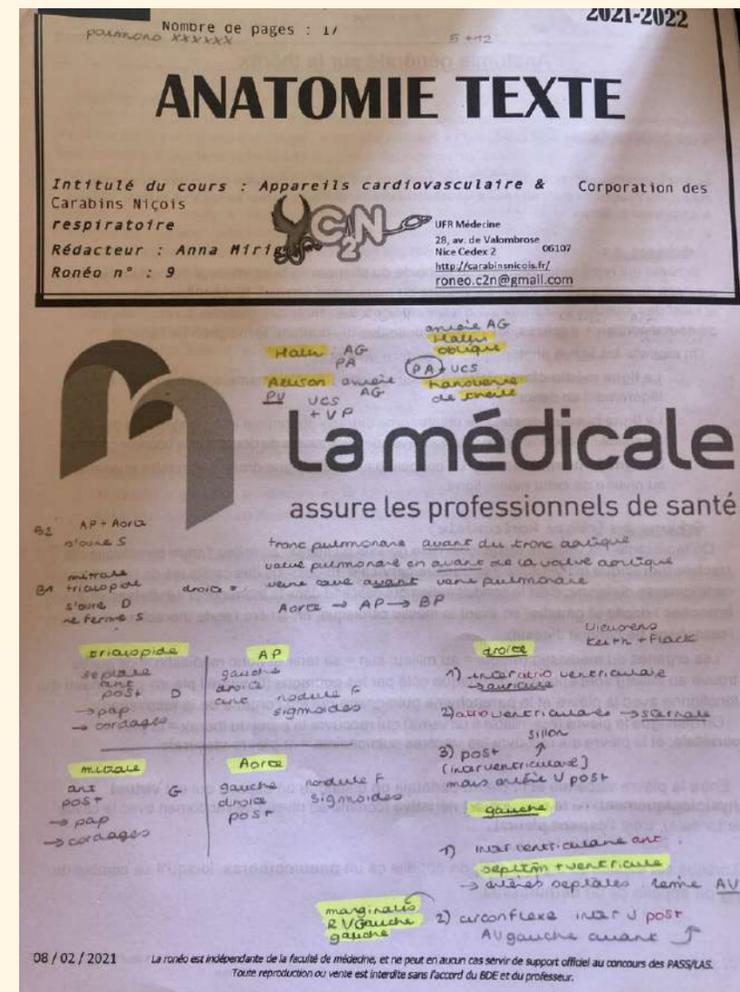
03

Revoir le cours

le revoir régulièrement pour renforcer les connaissances

Mémoire visuelle :

- écrire à chaque fois que je vois le cours
- faire des schémas récap
- reproduire ceux des ronéos
- rester sur un seul support
- surligner++
- faire des "+" dans les cours pour les erreurs qcms



MEYOSE

Mes petits conseils

Testez pleins de méthodes pendant la TTR ! En trouvant la votre vous aurez la clé pour apprendre efficacement

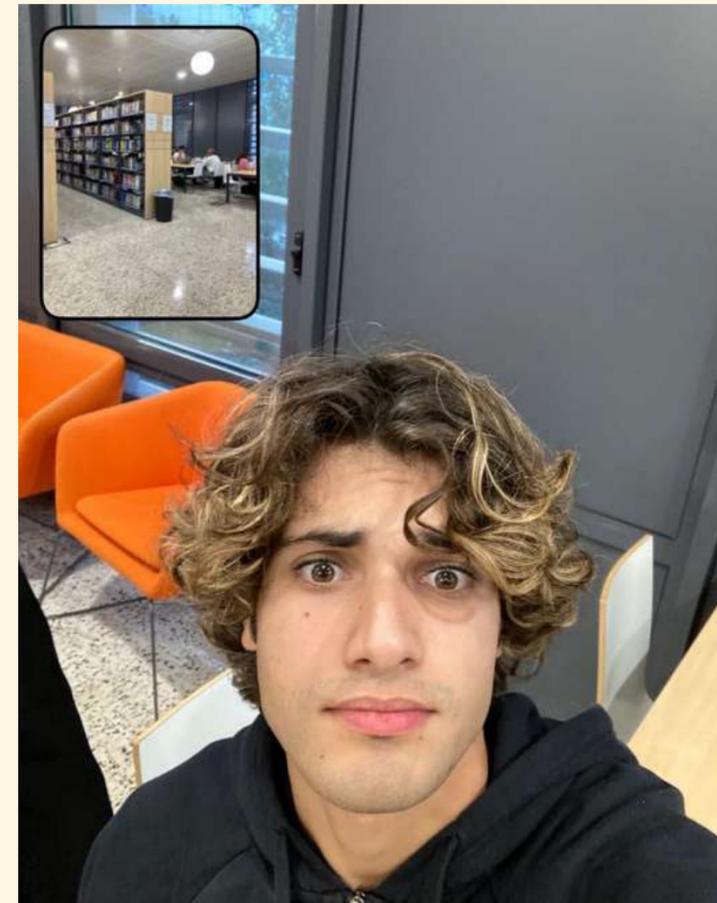
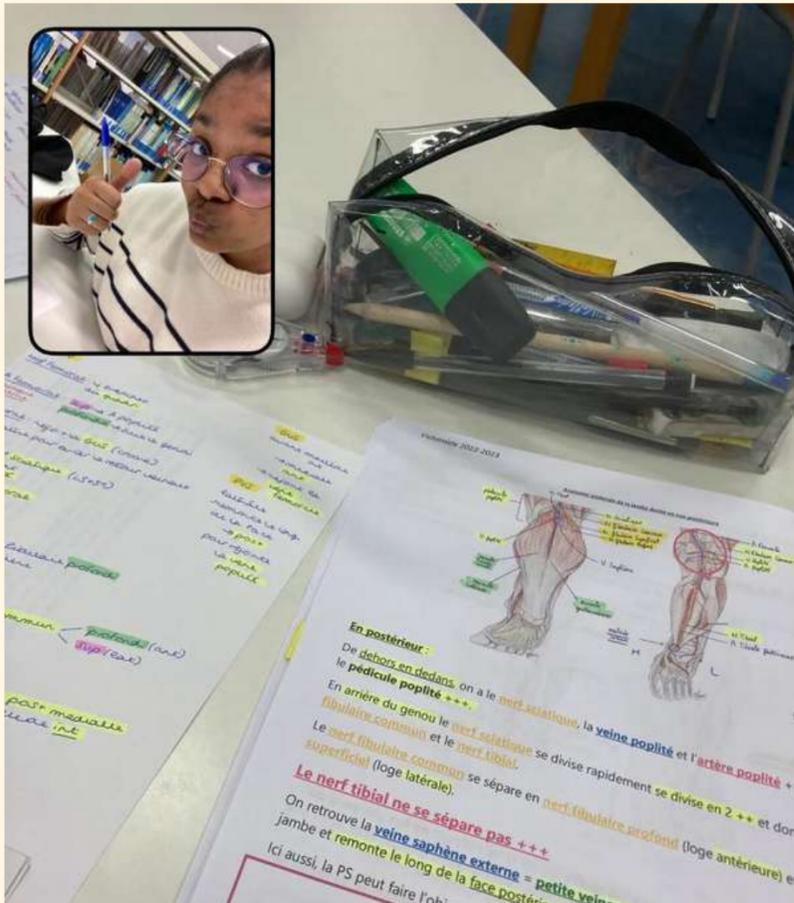
Voyez combien de temps vous pouvez ne pas voir un cours mais toujours le connaître super bien

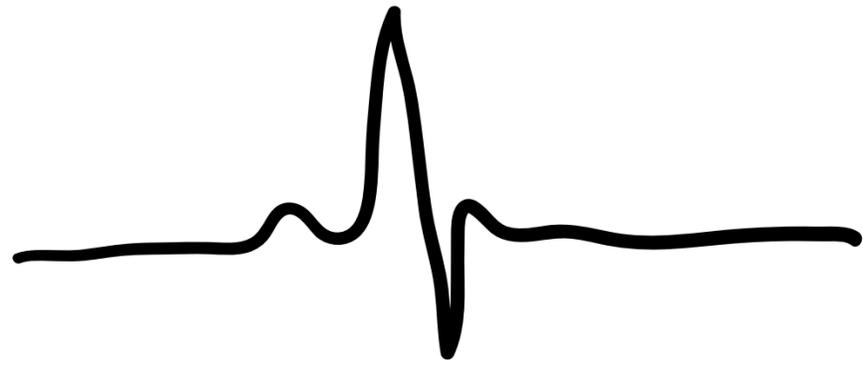
Faites des QCMS à balle ++++

Faites vous un carnet d'erreurs

TROUVEZ VOUS UN BON GROUPE D'AMIS AVEC QUI BOSSER A LA BU <3

cc les tuts lol





Ma méthode *by aplmi*



Organisation ?

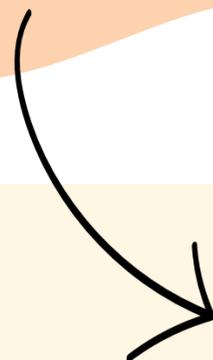
- Le tableau des dates
- Le planning à la semaine

Quels supports ?

- Fiches tuteurs
- Ronéos

Où ?

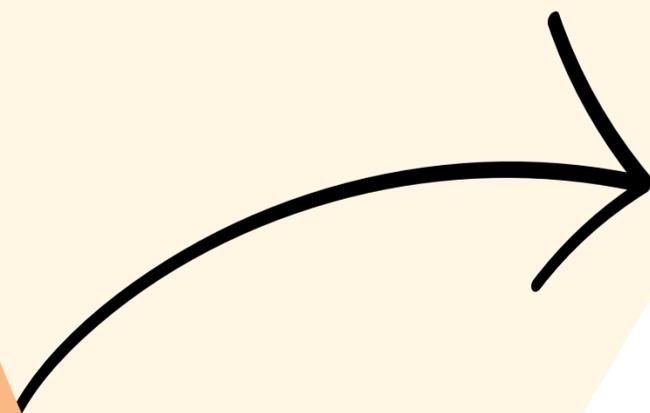
- BU
- Co-learning
- Maison pour gain de temps



SEMESTRE 2.pdf

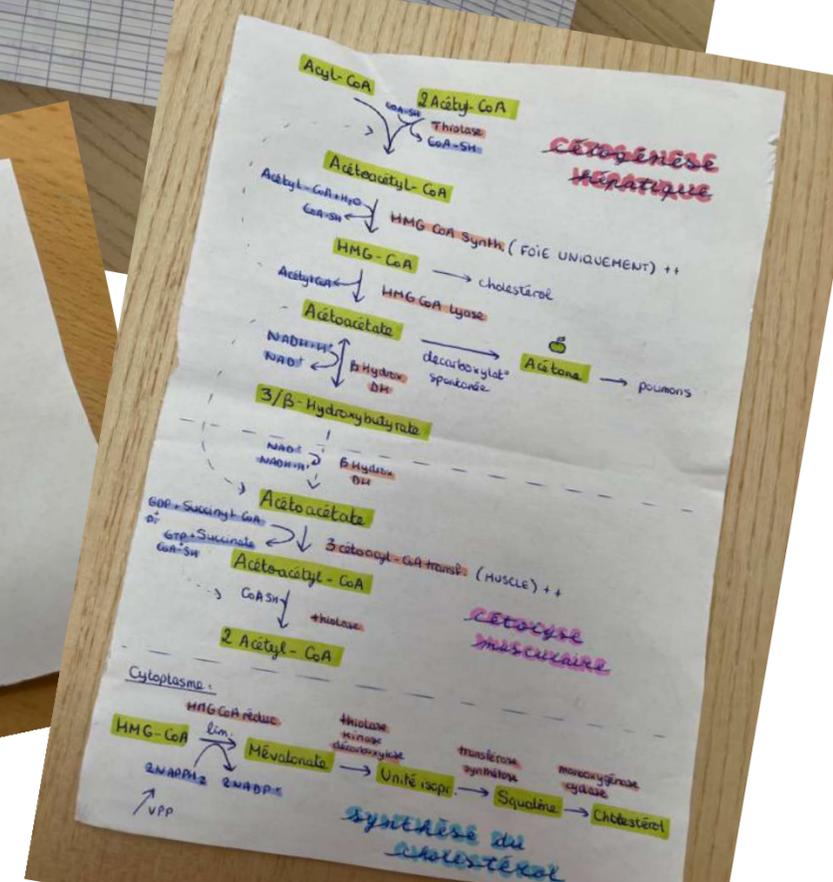
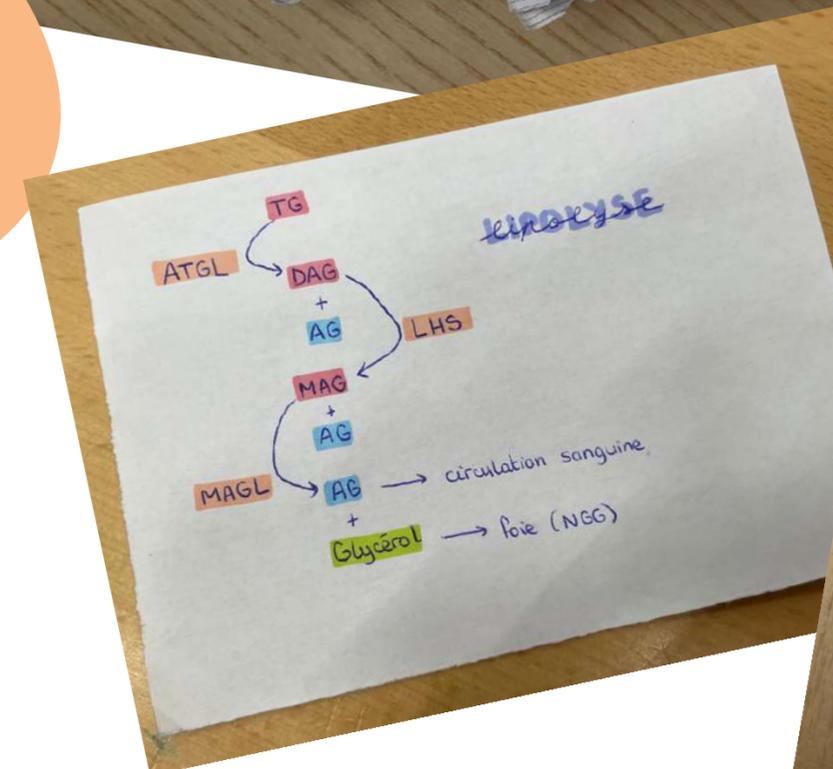
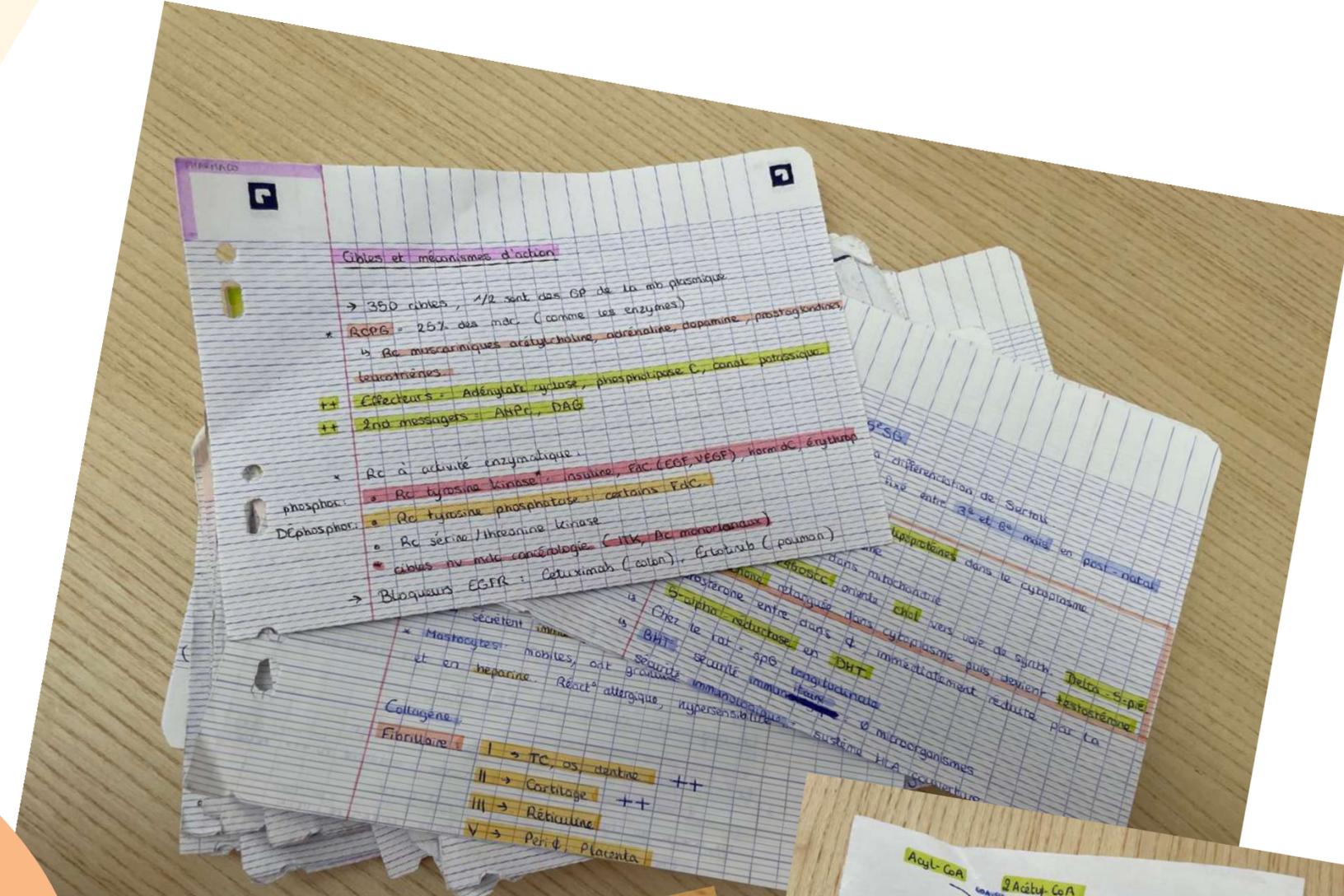


apemi



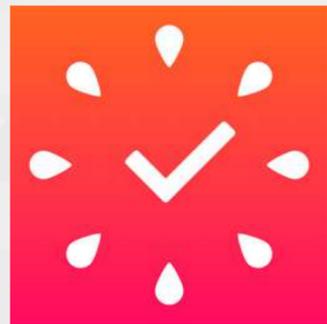
Comment je m'y prends ?

1. Avant le cours: je relis mes fiches de fautes QCM
2. Je lis le cours à voix haute si possible
3. Je prends des notes sur des feuilles à carreaux
4. QCM pour voir si j'ai bien compris



apemi

Les applis indispensables:



Pomodoro Timer



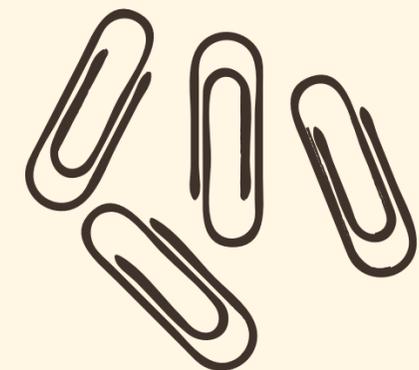
Anki



Notion



POV: t'as pas suivi nos ateliers méthodo grrr



apemi



Anki

Cartes mémoire
Question/Réponse
Fautes QCM ++

Paquet	Nouvelles En cours À réviser		
- UE 1	176	21	52 ⚙
- ECUE 1	49	0	5 ⚙
- Biologie moléculaire	2	0	5 ⚙
Compaction du génome	0	0	5 ⚙
Expression génique et régulation chez les procaryotes	2	0	0 ⚙
- Génétique	47	0	0 ⚙
Introduction à la génétique médicale	47	0	0 ⚙
- ECUE 2	76	21	42 ⚙
- BDR	3	0	0 ⚙
Généralités sur la reproduction	3	0	0 ⚙
- Biologie cellulaire	73	21	42 ⚙
Cytosquelette	21	11	28 ⚙
Epigénétique	3	0	0 ⚙
Introduction à la biologie cellulaire	23	2	4 ⚙
Mort cellulaire	26	0	0 ⚙
Méthodes d'étude de la cellule	0	8	10 ⚙
- ECUE 3	51	0	5 ⚙
- Pharmacologie	51	0	5 ⚙
Développement préclinique et clinique	12	0	0 ⚙
Histoire du médicament	7	0	5 ⚙
Production du médicament	13	0	0 ⚙
Structures de régulation	19	0	0 ⚙
- UE 2	46	12	1 ⚙
- ECUE 4	0	4	1 ⚙
Acides aminés	0	4	1 ⚙
- ECUE 5	46	8	0 ⚙
- Histologie	46	8	0 ⚙
Tissu nerveux	46	8	0 ⚙

apemi



Notion

Créer ses listes
Avoir une idée
générale des cours
Savoir s'organiser

ECUE 1

▼ Biologie moléculaire

Module 1 +++

Expression des gènes +

▼ Génétique

Introduction à la génétique médicale ++

Principes de biologie moléculaire ++

Séquençage, PCR, Clonage ++

Cartes de restriction ++

NGS +

ECUE 2

▼ Biologie cellulaire

Introduction à la biologie cellulaire ++

Cytosquelette 1 +++

Cytosquelette 2 ++

Mort cellulaire +

▼ Biologie de la reproduction

Mitose & Méiose +

AGF ++

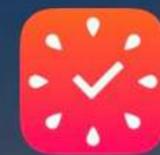
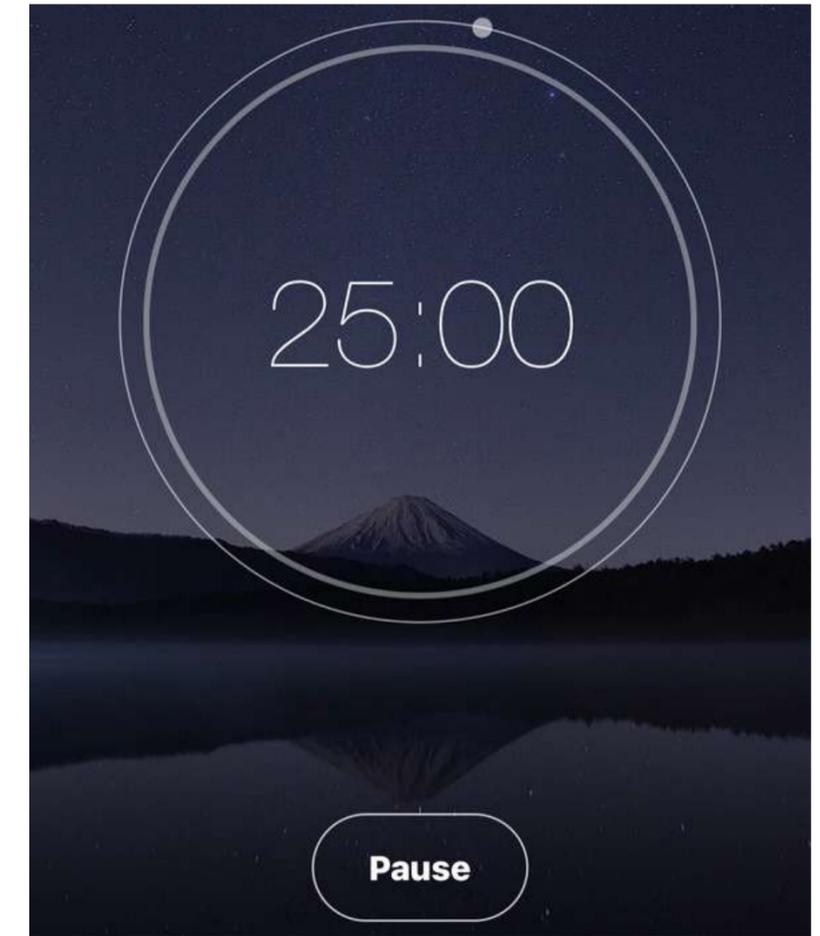
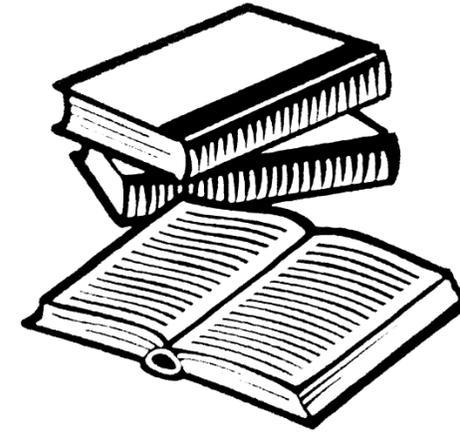
AGM ++

apemi



Pomodoro Timer

Sessions minutées
Aider à se concentrer
Pas de distraction



Prohibit to Exit

Please return to Focus To-Do within 5 seconds,
otherwise Pomodoro will be discarded!

now

MA MÉTHODE DE TRAVAIL

by Em'oxicifline



01

Hygiène de vie

Sommeil, alimentation,
sport, bien-être

02

Organisation

Savoir quel cours réviser et
quand ? Rangement ?
Journée type

03

Méthode d'apprentissage

04

Conseils

Trucs et astuces <3

01. L'HYGIÈNE DE VIE

by Em'oxicifline



Objectif : Mémoire



SOMMEIL ++++



Alimentation/ Sport



Environnement de travail

MA JOURNÉE TYPE 2 OU 3 SEMAINES AVANT L'EXAMEN

by Em'oxicifline

Pas pendant tout le semestre, pas tous les jours, des pauses au feeling, des jours avec des hauts et des bas



Objectif : 15h de travail (contre 13h pendant le semestre)

On suit son corps, sa personne... on a tous un "maximum" différent

7H45 RÉVEIL



8H00

DÉBUT RÉVISION : 3H
D'ANNALES + MATIÈRE
DIFFICILE

13H00

DÉJEUNER



13H30

REPRISE RÉVISION

19H30

DINER



20H00

REPRISE RÉVISION
MATIÈRE DIFFICILE PUIS
TRES FACILE

00H35

ARRET DU TRAVAIL

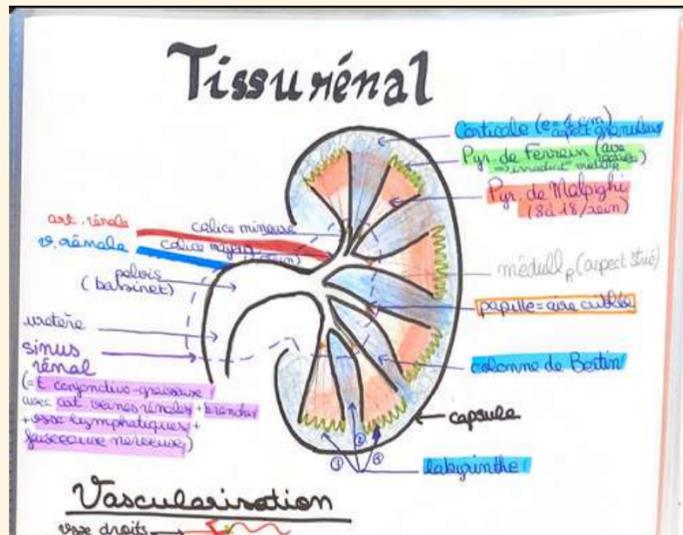
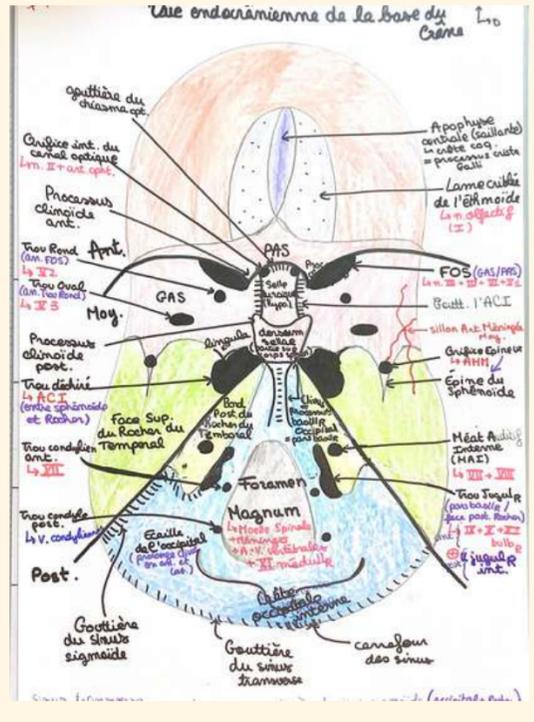
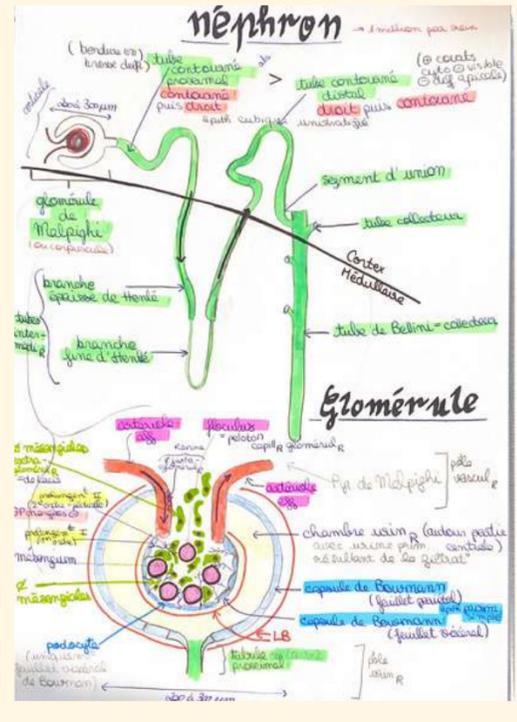
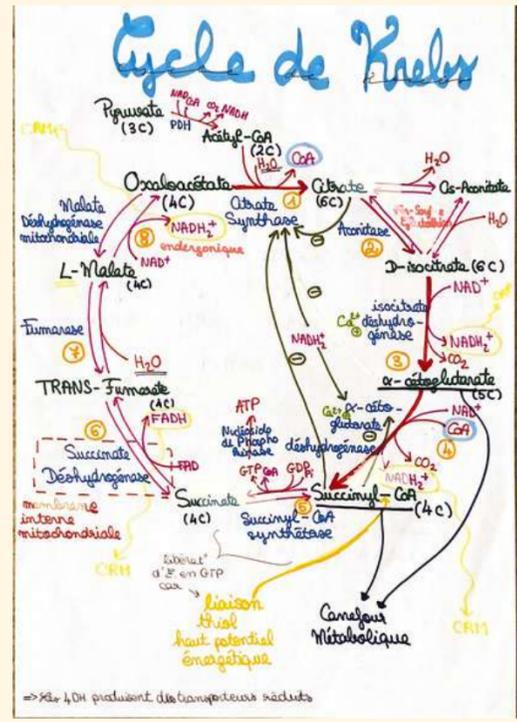
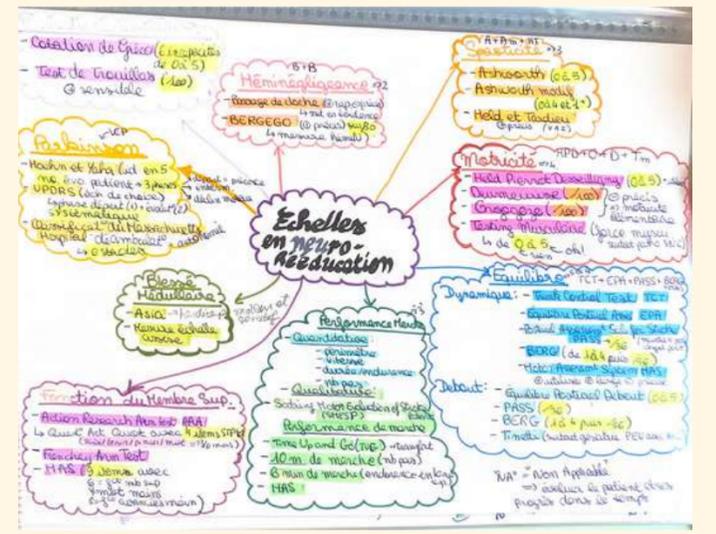
1H00 AU DODO



MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

by Em'oxicifline

1. Lire attentivement chaque cours dès le début.
2. Code couleur très élaboré
3. **COMPRENDRE** avant d'apprendre, trouver un sens partout.
4. Marcher/ Parler à voix haute/ Expliquer/ Dessiner/ Réécrire
5. Supports variés : Cours/ Fiches tut/ Mes Fiches Récap/ Vidéos profs/ Flash Cards/ Post-it
6. Ecrire sur les cours, annotations, remarques
7. Réciter le cours quand il n'est plus sous les yeux
8. Les QCMs, et des QCMs et encore **DES QCMs**
+ carnet d'erreurs

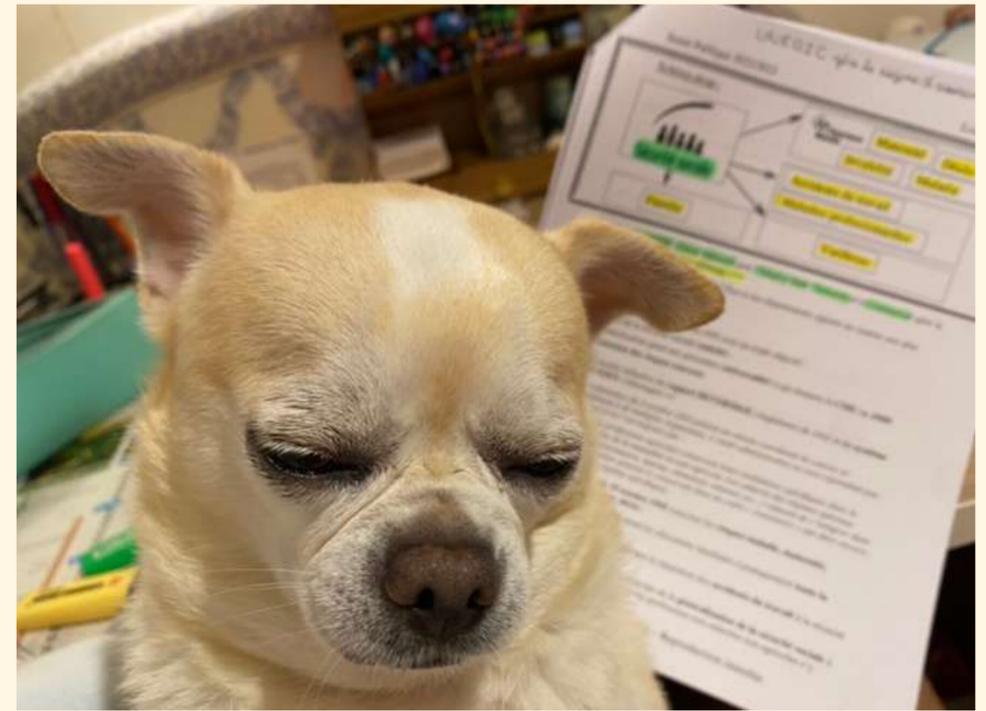


MES PETITS CONSEILS

by Em'oxicifline

1. Rester en contact avec ses amis du lycée
2. S'entourer de personnes **bienveillantes** (être bienveillant)
3. Demander de **l'aide** ++ (aux tuteurs, pour les cours, à ses amis, à ses parents pour la vie de tous les jours)
4. Toujours se relever !!!!

Parce que c'est ça qui vous attend :



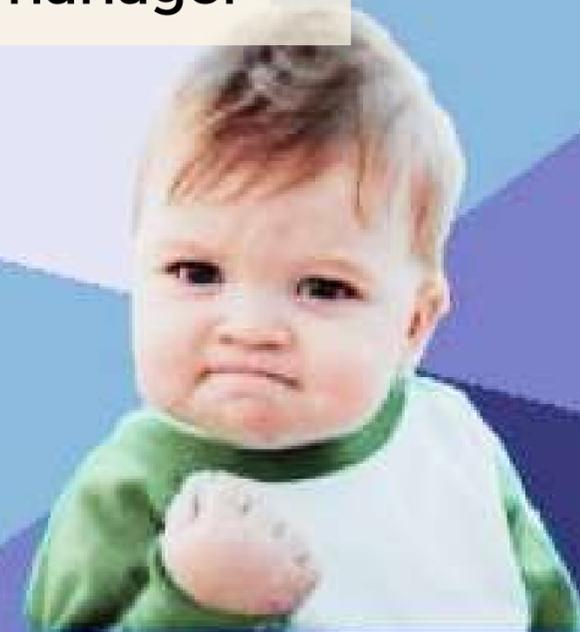
ChizOtop APPRENDRE

Hello baby P1 qui va cette année apprendre à se connaître et évoluer +++ restez à l'écoute de vos besoins et des différentes solutions existantes !

[YouareOtop](#)

THAT FEELING YOU GET

ChizOtop
LifeStyle manager



WHEN YOU SHARE AN
AWESOME TOOL

MED

made on

ChizOto

Voici une journée type moyenne mais celle-ci variée en fonction de l'évolution de la saison, de ma fatigue, etc.
Conseil 1 : écoutez vos besoins.
Ex : Travaille mieux le matin ou encore besoin d'une micro-sieste à 10H et 13H.



5H

Réveil

11H30

Pause déj

18H

BackHome

21H

Dodo



Chiz Top
**STEP BY
STEP**

"Les gens sont beaux quand ils font ce qu'ils aiment.">>KIFFEZ
Legardinier

01 SUR MOI

02 MES OUTILS

03 MES CONSEILS

04 POUR TON PETIT COEUR

05 CONTACT

Chiz Stop SUR MOI

De la terminal à la P1 : mes grands changements



**passer d'un rythme
nocturne à très matinal**



**De solo à la maison à BU/Co
learning/BUV**



**De l'apprentissage solo à
groupe/duo interaction**



**Du no break à rythme sain :
non 10min de pause ≠
10places perdues !!**

Chiz Stop MES OUTILS

Je suis team :

Tableur pour une visu globale et organisation à la semaine.

Tours de matière après quelques semaines avec la methode des J, en essayant de caler sur les exams du tut le samedi !

A coté de cela j'avais un carnet où j'écrivais ou dessinais mes difficultés

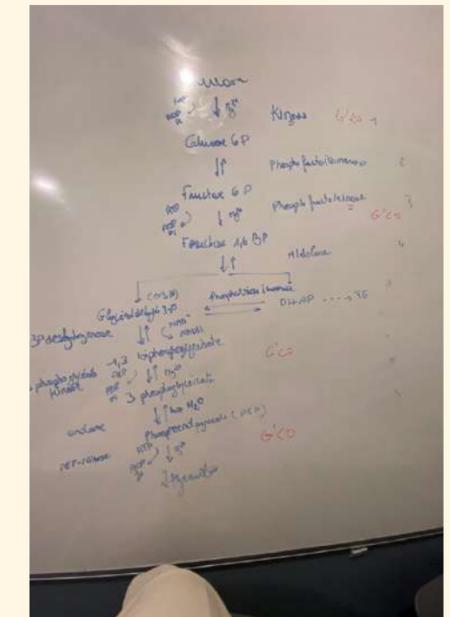
je récite à voix haute pour expliquer aussi !

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Cours	Date	VU	ACC	DM Tut	Vieux DM	QCM supp/ interro	Anna tuts	Vidéo	UN PETIT MOT ?
2	Physio-Biophys									
3	2 Compartiments P	ven. 16 sept.	3							*
4	3 L'eau B	jeu. 30 sept.	1							Fiches états *
5	4 Moles Osmoles B	jeu. 30 sept.	2							*
6	5 Aspects théoriques P	ven. 8 oct.	0							À REVOIR plusieurs fois *
7	6 Aspects physio P		0							À REVOIR plusieurs fois QCM !! *
8	7 Concentrations sol B	sam. 16 oct.	0							*
9	8 Diffusion et passages B	dim. 17 oct.	0							*
10	9 Osmose B	mer. 20 oct.	0							*
11	10 Propriétés colligatives B		0							*
12	11 Flux trans-épithéliaux P	mer. 20 oct.	2							Revoir 2e partie *
13	12 Transport des gaz P		0							*
14	13 PA neuronal et muscles P		2							*
15	14 PA cardiaques et ECG P		1							À APPRENDRE *
16	15 Aspects physio du métabolisme P	ven. 24 sept.	0							*
17	16 Equilibre acido basique		4							*
18	17 Homéostasie		0							*
19	18 Biophys de la circu 1		3							*
20	19 Biophys de la circu 2		1							*
21	20 Biophys cardiaque		0							*
22	BIOGH									*

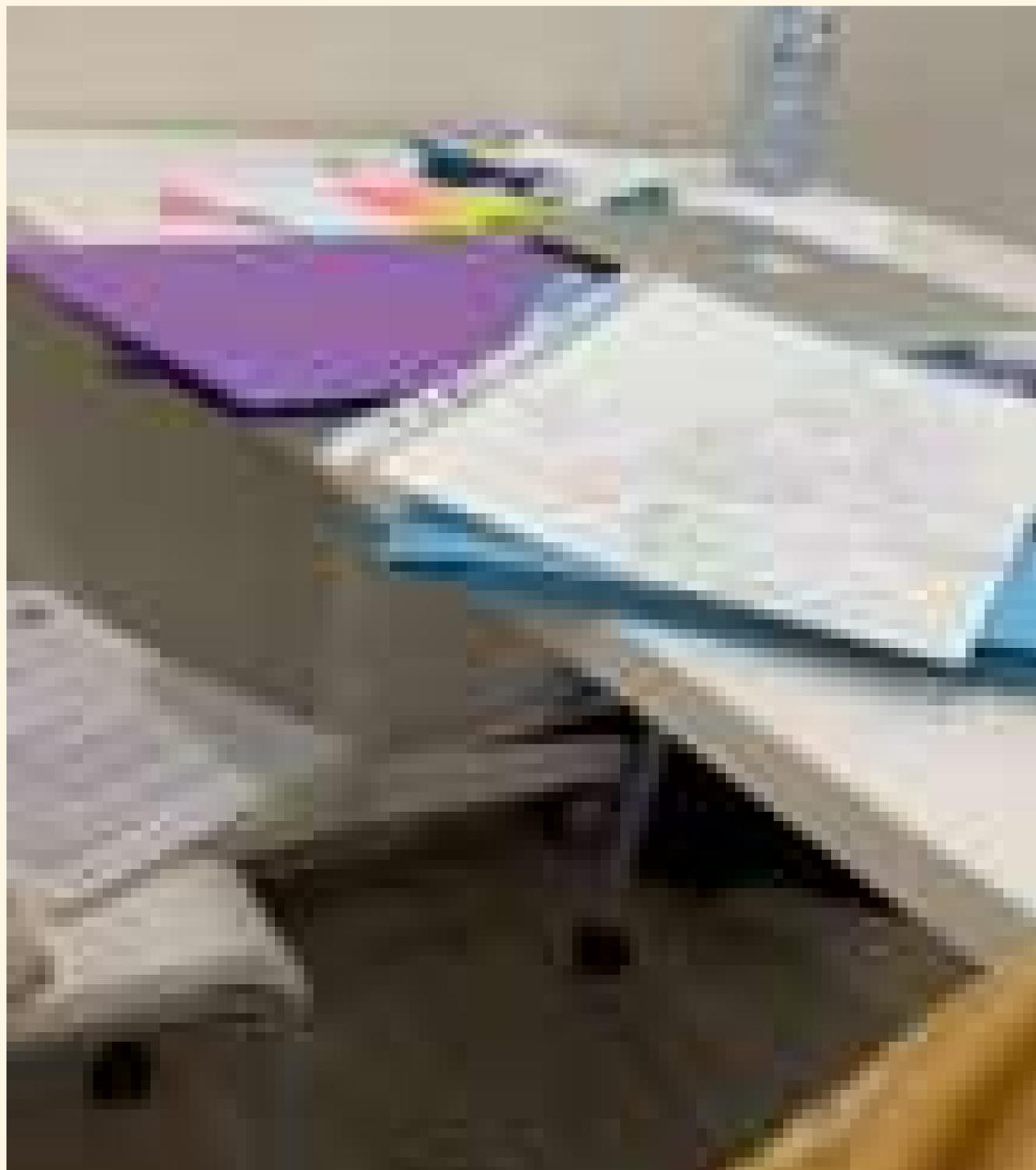
Tableur matière/passage/difficulté



Variation support
Fiche tut ; résumé
; ardoise



TEACHER++



ChizTop

MES CONSEILS

- I - BREAK ++
- II - VOTRE MAJEUR = PAUSE (je me suis éclatée)
- III - MAX QCM dès qu'on maîtrise assez le cours
- IV - KEEP SOMETHING U LIKE
- V - DEMANDEZ DES CONSEILS / ECHANGER ..
- VI - TU AS (assez) DU TEMPS

Chiz Otop

TON PETIT <3

Ma PI c'est avoir réalisé que aider est qui je suis et non pas juste ce que je fais. Soyez honnête envers vous même, apprenez tout ce que vous pouvez. Restez ouvert aux rencontres, à vos envies, à votre réel objectif. RAPPEL youareOtop

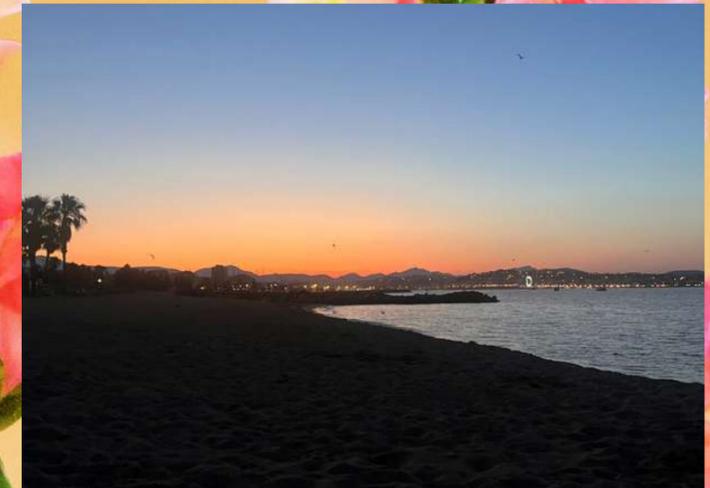
Ne vous comparez pas, restez humble, pas de temps à perdre !

"Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous" ELUARD

La fleur ne rêve pas de l'abeille. Elle fleurit et l'abeille vient à elle.



A chaque fois que tu tombes, ramasse qlq chose.



For indeed, with hardship will be ease.

Tu ne te réveilles pas un jour transformée soudain en papillon - la croissance est un processus

<https://instagram.com/tutoratnicois?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==>



TUTORATNICOIS

[https://instagram.com/chizotope?
igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==](https://instagram.com/chizotope?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==)



@CHIZOTOPE

ChizOtop CONTACT

<https://www.carabinsnicois.fr/phpbb/>

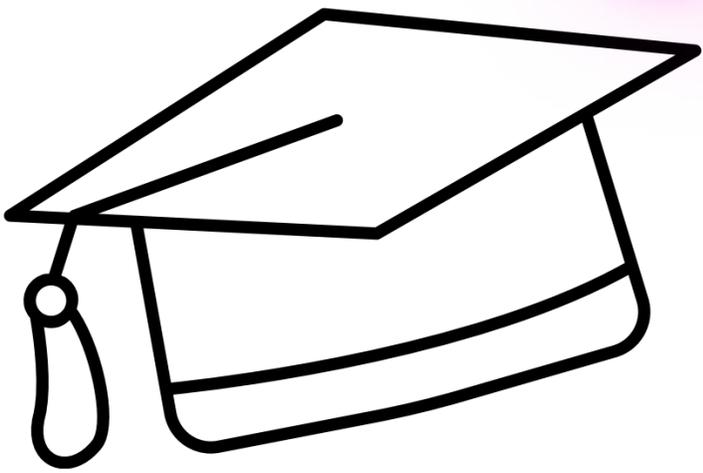


NOUVEAU !

YouareOtop

COMMENT APPRENDRE SON COURS EFFICACEMENT ?

Elisacrum



- 1) BIEN APPRENDRE
SON COURS**
méthode d'apprentissage
- 2) FAIRE EN SORTE
QU'IL RESTE
DANS VOTRE MÉMOIRE**
outils + organisation

1) METHODE POUR APPRENDRE

Elisacrum



LIRE SON COURS



COMPRENDRE +++



**APPRENDRE EN
RECITANT +
ECRIVANT**

1) FAIRE EN SORTE QU'IL RESTE DANS VOTRE TETE AVEC DES **OUTILS**

Elisacrum



**FAIRE DES QCM
REGULIEREMENT**

+++



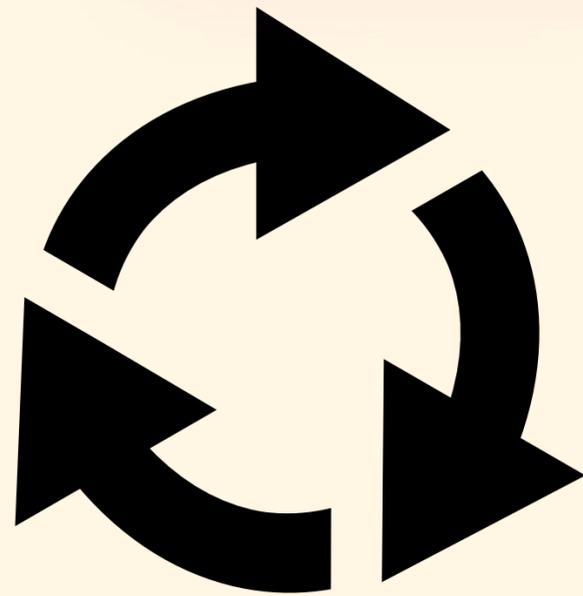
QUIZLET



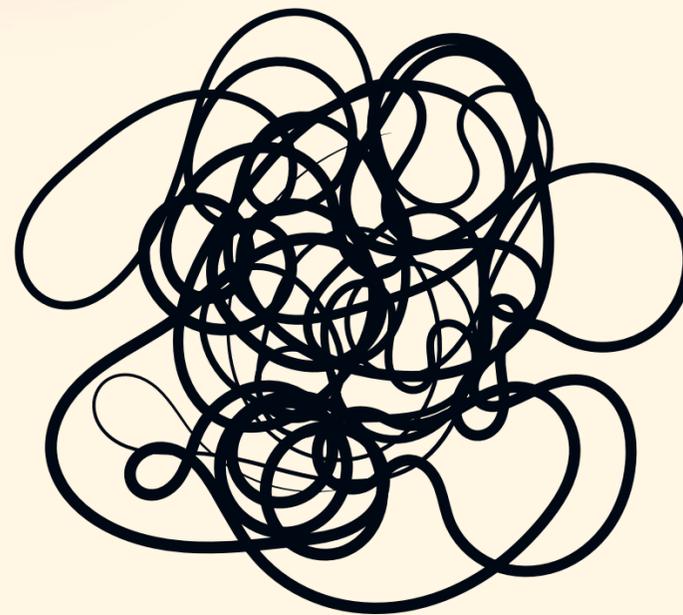
**FAIRE ET RELIRE
FICHES RECAP**

1) FAIRE EN SORTE QU'IL
RESTE DANS VOTRE TETE
AVEC **L'ORGANISATION**

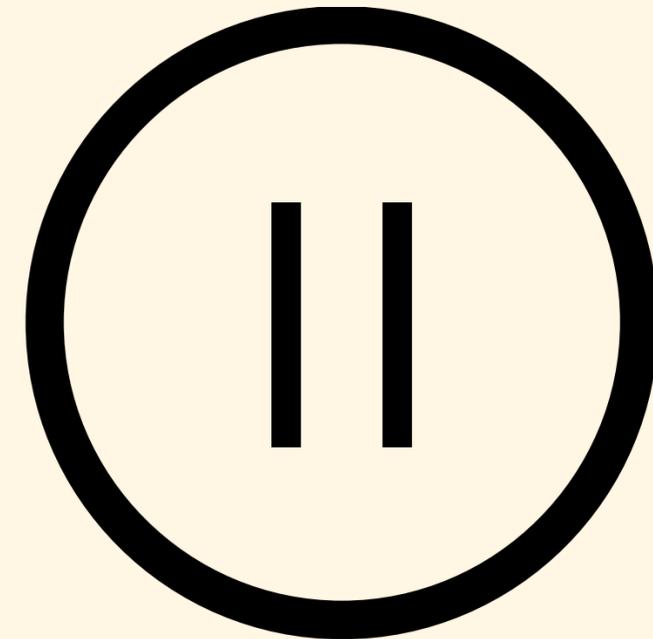
Elisacrum



**REPETER LES COURS
A LA BONNE
FREQUENCE**



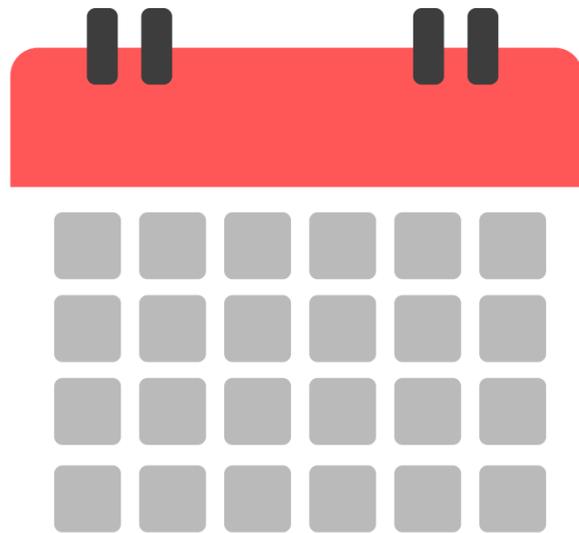
**GARDER LES
COURS LES PLUS
DURS LE MATIN**



**PRENDRE DES
PAUSES PENDANT
LE COURS**

EXEMPLE DE JOURNEE TYPE

Elisacrum



- 6H** RÉVEIL 
- 6H30** REVISION MATIERE
DIFFICILE
- 12H00** DÉJEUNER 
- 12H30** REPRISE RÉVISION
MATIERE PLUS FACILE
- 19H** DINER 
- 20H** QCM 
- 22H30** ARRET DU TRAVAIL 

MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE

Bon courage pour cette année, vous êtes les meilleurs ♥



POV: t'as kiffé notre atelier