

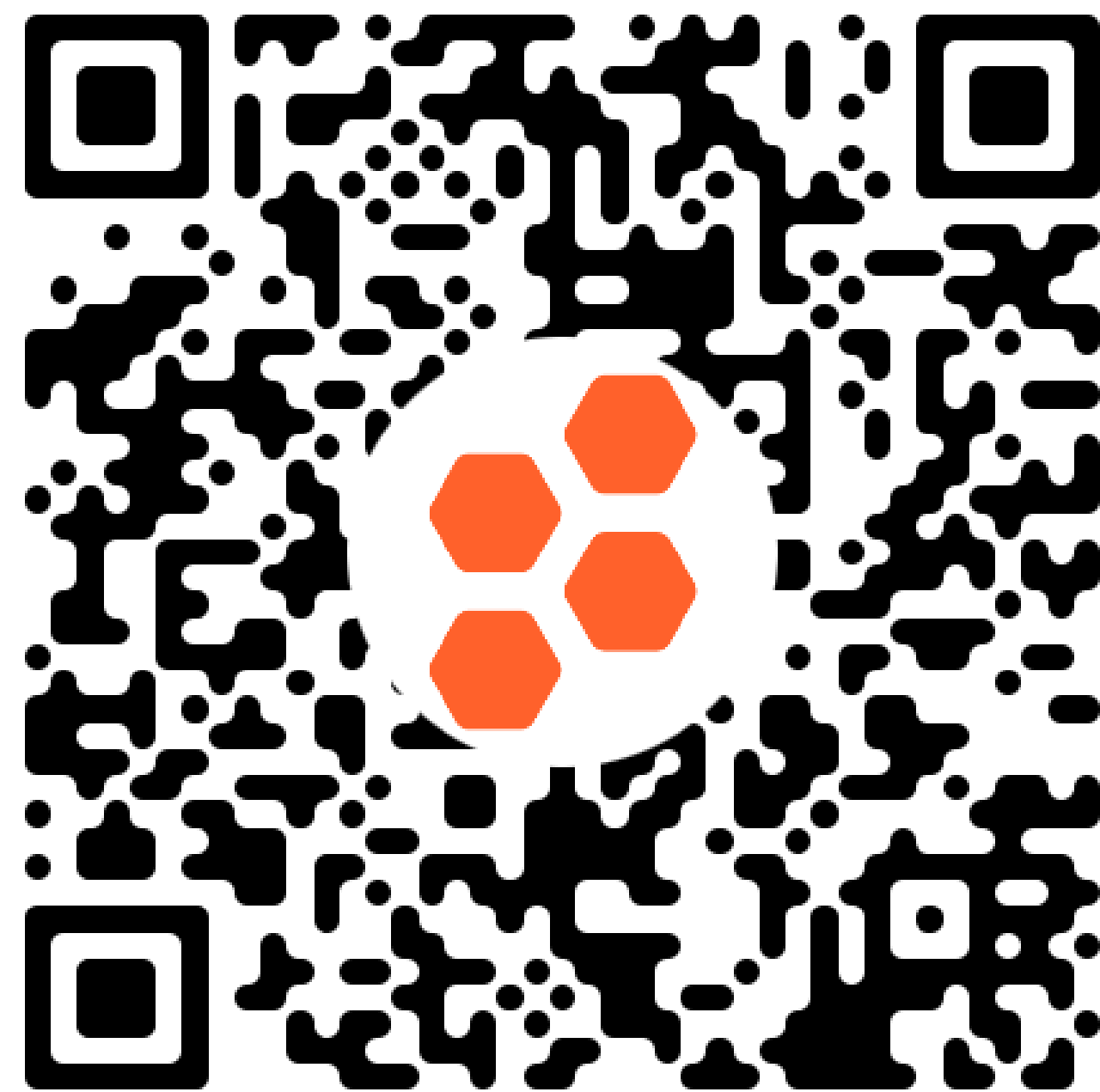
Créer

UN PLANNING

By Emilypoglosse, Digitalyne,
Ali'suline, Lounatum et
plquidortbil...

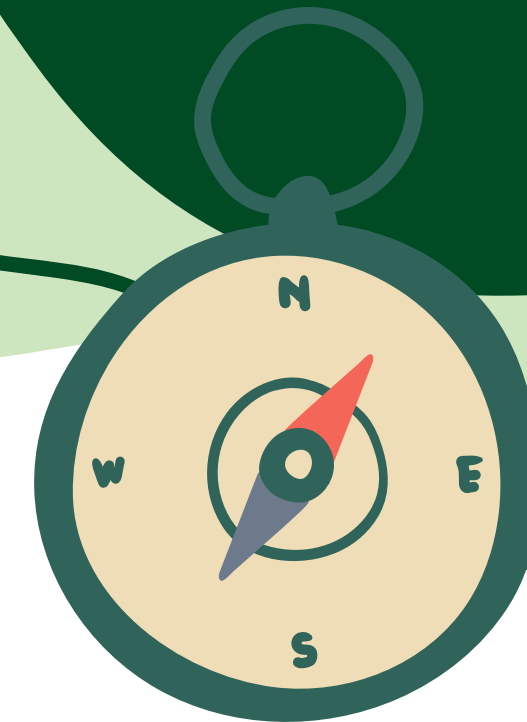


DES QUESTIONS ?



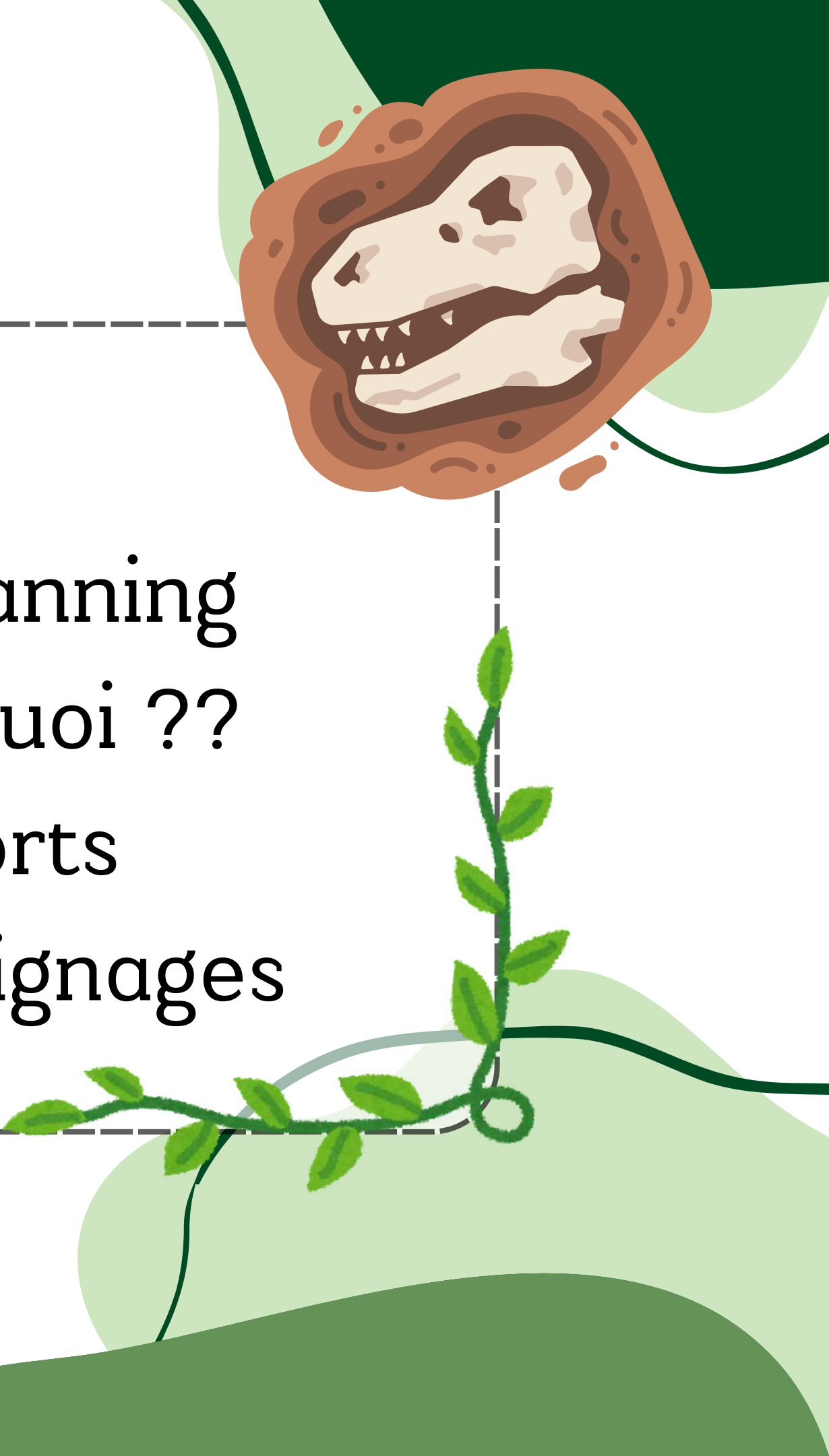
Room : **PLANVIE**

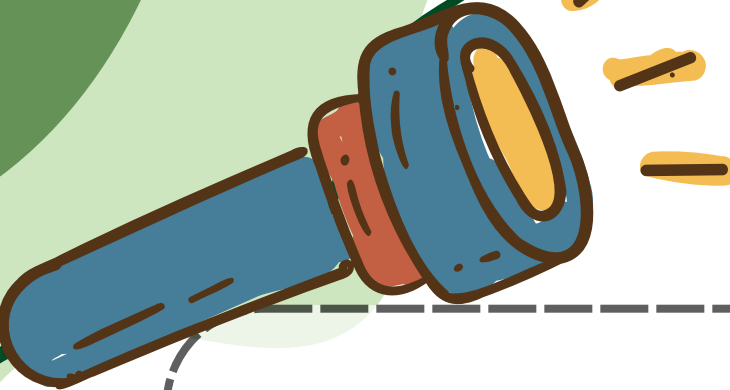
Tutorat Niçois






SOMMAIRE

- Un planning pourquoi ??
 - Supports
 - Témoignages
- 



POURQUOI ??



- Ne pas se perdre dans ses révisions
- Organiser son temps
- Permettre de se projeter sur du long terme
- Permettre de gagner du temps

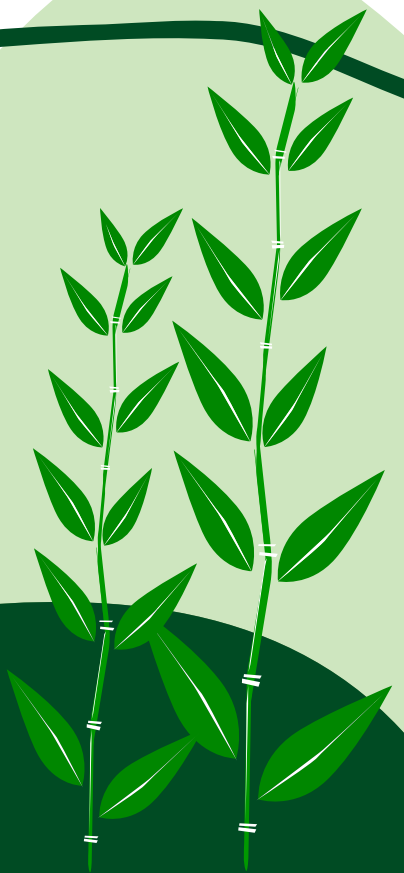


Tutorat Niçois

SUR QUELS SUPPORTS



Tutorat Niçois



ET MAINTENANT PLACE AUX TÉMOIGNAGES

1

Ali'suline

2

Digitalyne

3

Emilypoglosse

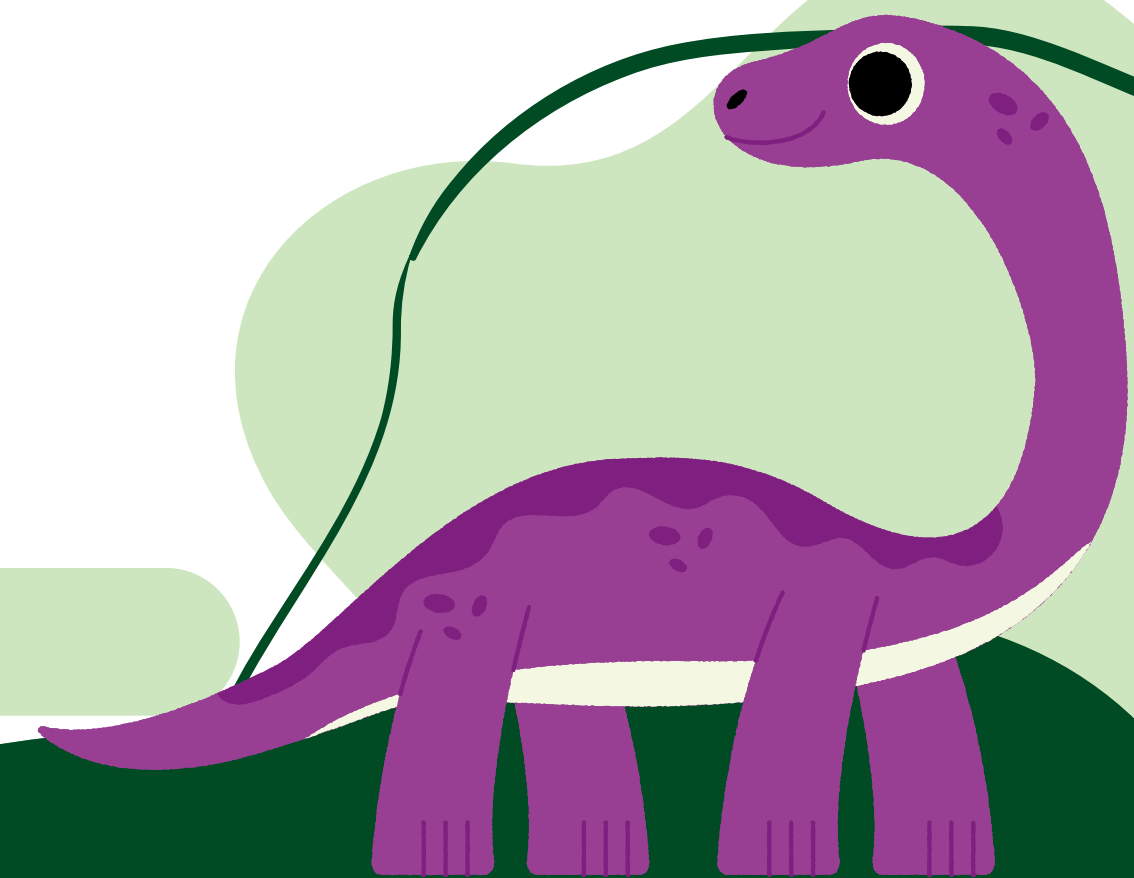
4

p1quidortbi1

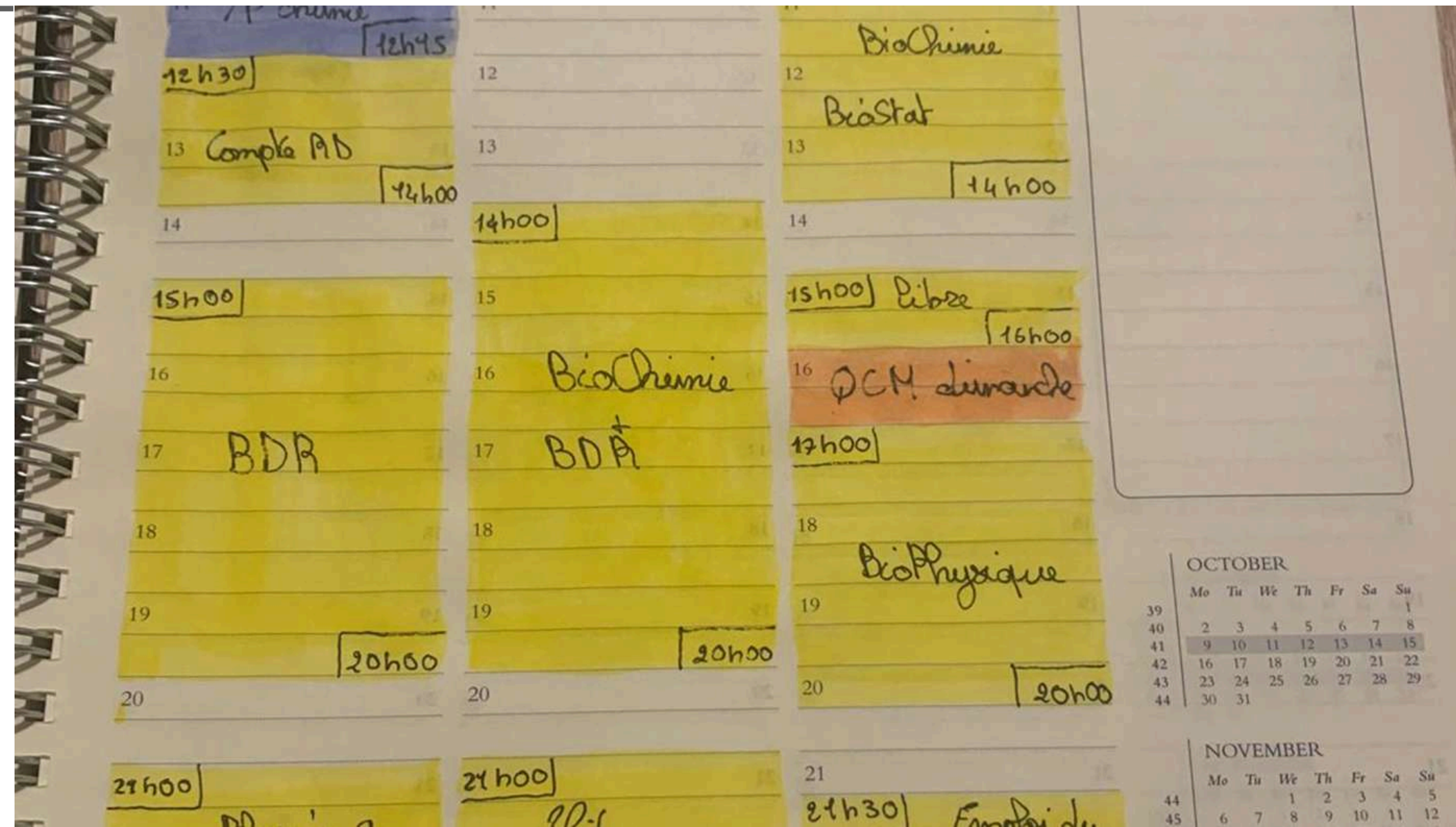
5

Lounatum

Tutorat Niçois



ALI'SULINE



LA METHODE BLOC



1) AVOIR DES HORAIRES

7h00 à 8h00 : **génétique**

8h00 à 10h00 : **biophysique**

(pause)

10h15 à 12h15 : **biophysique**

repas

13h15 à 16h15 : **Biocell**

(pause)

16h30 à 19h30 : **Biomol**

repas

20h00 à 21h30 : **Pharmaco**

21h30 à 22h30 : temps libre retard

LA METHODE BLOC



2) ETABLIR LE NOMBRE DE FOIS PAR MATIÈRE

Voir Biomol *1

Biocell * 2

Biophysique *3

Chimie *3

Pharmaco *1

Physio *2

LA METHODE BLOC



3) REMPLIR L'EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H-10H	Biophysique	Biophysique	Biophysique	Biophysique	Biophysique	Biostat	Biostat
10H-12H	Chimie	Biochimie	Biostat	Biochimie	Biostat	Anatomie	Anatomie
12H-14H	Pause						
14H-16H	Biochimie	Anatomie	Chimie	Anatomie	Chimie	Histologie	Histologie
16H-18H	Biologie cellulaire	Histologie	Biologie cellulaire	Mineure	Biologie cellulaire	Mineure	Mineure
18H-20H	Pause						
20H-22H	Annales (QCM) et retard						

LA METHODE BLOC



AUTRE ASTUCE QUI M'AS SAUVÉ LA VIE

COMMENT SAVOIR QUEL COURS IL FAUT VOIR ?

LA METHODE BLOC



LISTE DE PETIT COEUR

Anatomie 1 

Anatomie 2 : 

Anat 3 : ODS 

Anatomie 4 

Anatomie 5 SN 

Anatomie 6 

Anatomie 7 

Anatomie 8 

Anatomie 1.2 

Anatomie 9 

Anatomie 10 

Anatomie 11 

Anatomie 12 

Anatomie 13 

Anatomie 14 

Anatomie 15 

Anatomie 16 

anatomie 17 

anatomie 18 

anatomie 19 


Anatomie 20 

Anatomie 21 

Anatomie 22 

Anatomie 23 

Anatomie 24 

Anatomie 25 

rajout membre inf 



A PRENDRE EN COMPTE

- Temps de trajet
- Cours à la fac / licence
- Séance tut le samedi matin
- Faire des QRU/QCM!
- Faire des annales





DIGITALYNE

- organisation
- journée type
- support



Presented By Lyne : Lynette pour
les intimes

Organisation

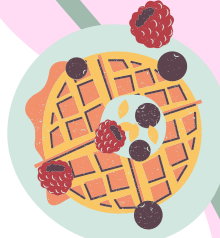
Ordre des matières selon le nombre de qcm => try hard la biophy ,biocell, chimie (qcm difficile => période de révision



Presented By Lynette

JOURNÉE

TYPE

- 07H00 => 12H00 : matière à par coeur
- 12 => 12H30 : déjeuner 
- 12H30 => 13H00 : sieste pas tout le temps
- 13H00 => 14H00 : QCM
- 14H00 => 18H00 : matière à réflexion
- 18H00 = pause de 10 min
- 18H10 => 20H00 : matière à par coeur + réflexion = retard
- 20H00 => 21H00 : diner + pause
- 21H00 => 00H00 : QCM + DOUCHE

VOUS APRÈS LES



ATELIERS MÉTHODOS

imgflip.com

**VOUS FACE AU
QCM DE L'EXAMEN BLANC**



**#ON EST TROP
INTELLIGENT WESH**

imgflip.com

SUPPORT = SEMAINIER

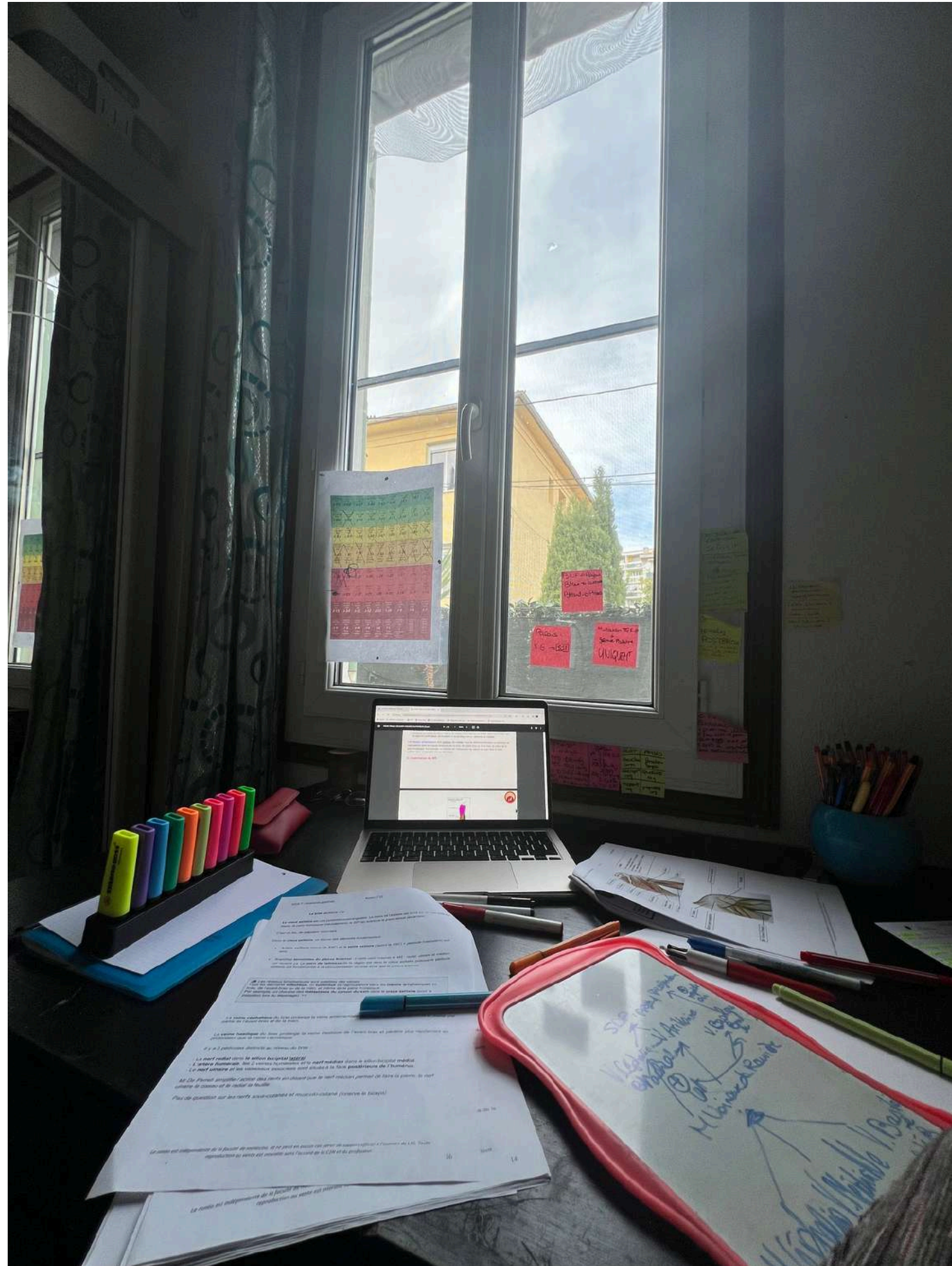
Note semaine bien remplie

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Presented By Lynette 

lieu de travail : à la house

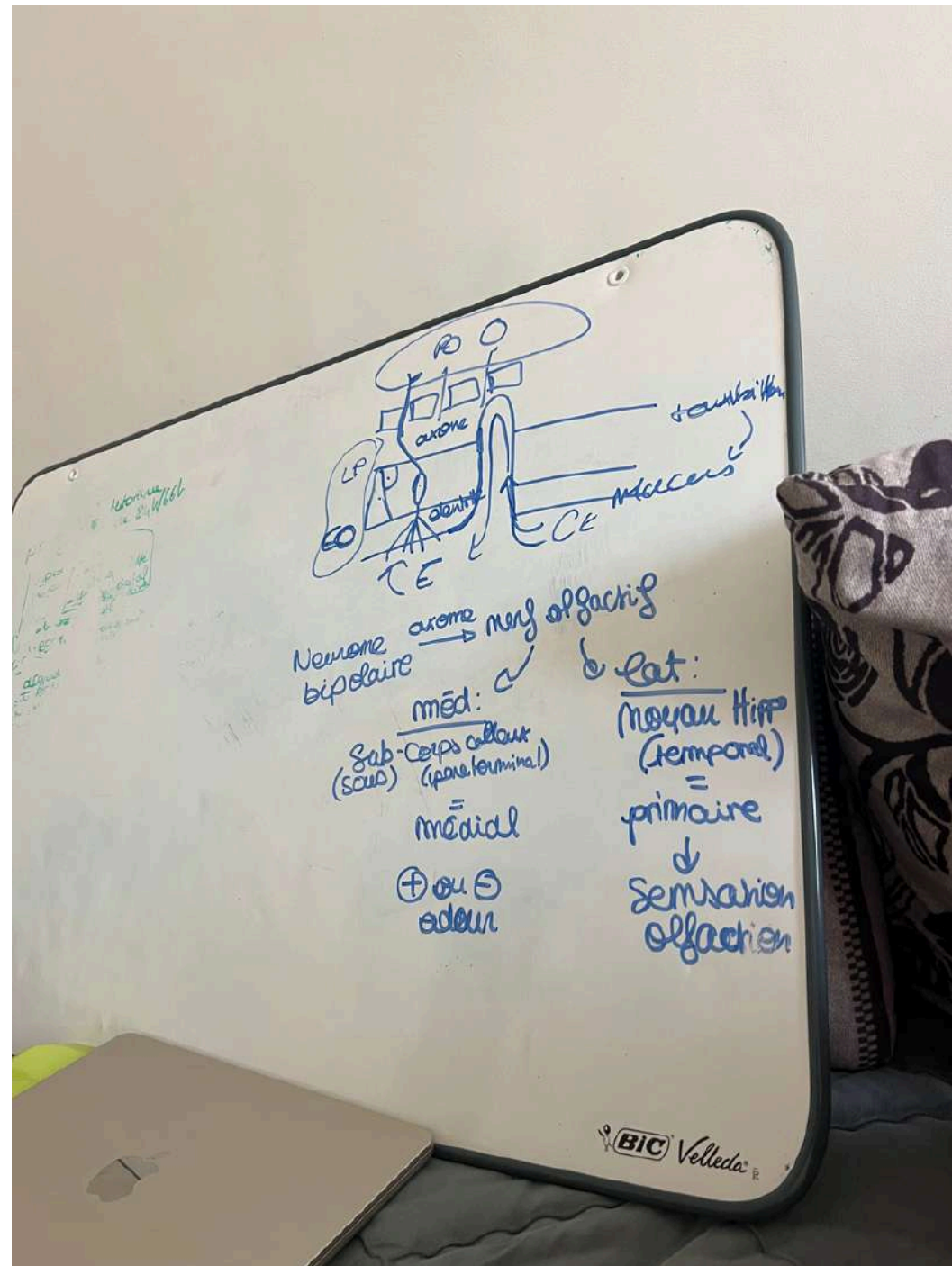
calendrier de la mort

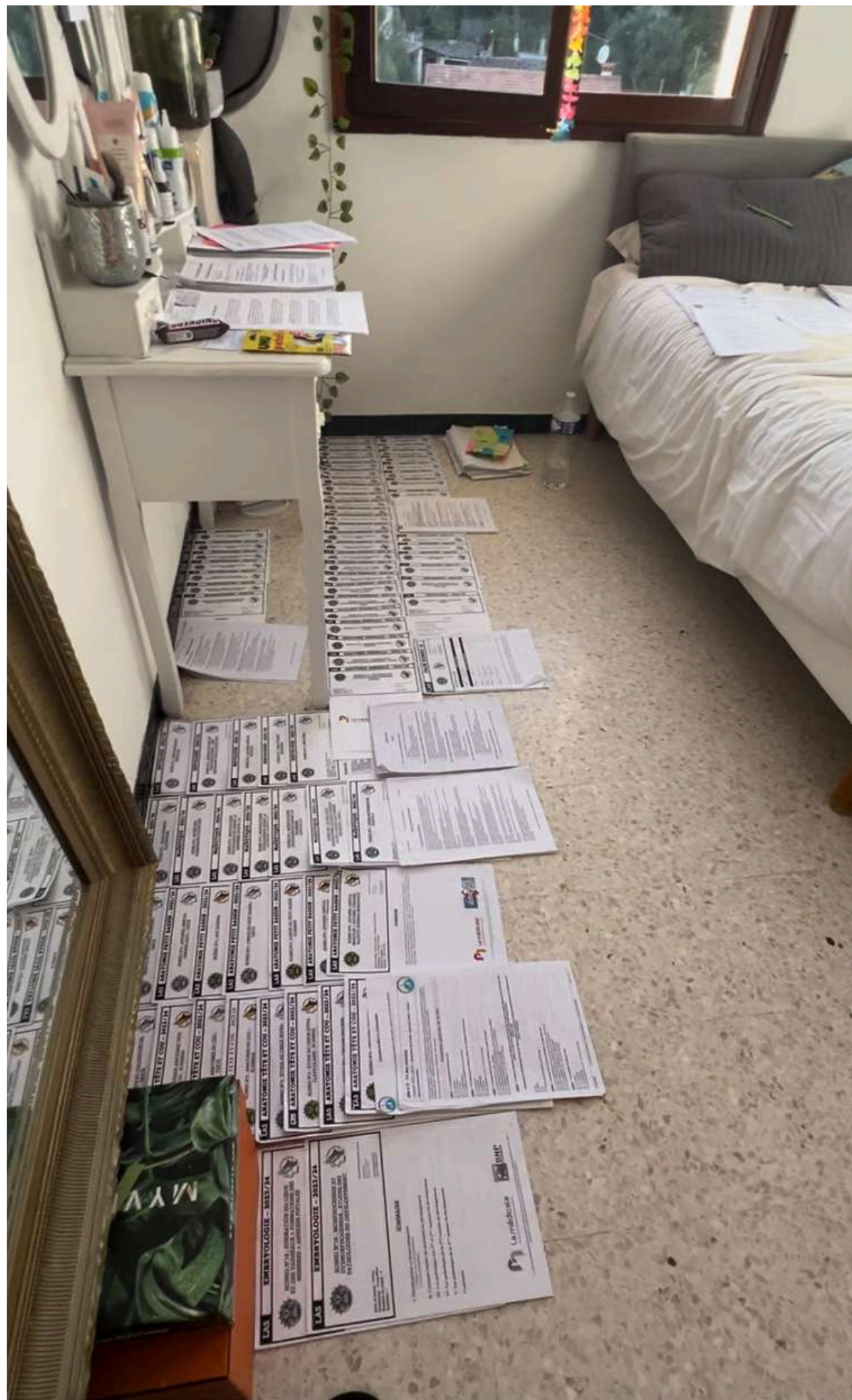


mdrr
mes
jours
étaient
comptés



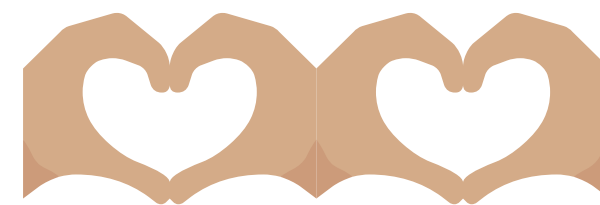
les post-it





croyez en vous

mes loulous 



EMILYPOGLOSSE

Samedi 18 Septembre : UE Transversale 1

Masquer

ECUE 1 – Biologie moléculaire et Génétique

Structure de l'ADN
Transcription/Traduction
Régulation Procaryote
Intro à la génétique
Principes de génétiques
Séquençage
NGS

ECUE 2 – Biologie Cellulaire

ECUE 2 – BDR
Généralités et Ontogénèse
Mitose/Méiose
AGM
AGF
Fécondation

ECUE 3 – Pharmacologie
- Développement du médicament
- Structures de régulation
- Pharmacocinétique 1
- Pharmacocinétique 2 + pharmacodynamie
- Aspects socio-économiques du médicament

ECUE 3 – Éthique

Planning semaine 9: 🦋

→ MI

→ caler du temps pour les nouveaux cours

Samedi:

Matin:

- ✓ Séance tut
- ✓ • Structure, Classification et Identification
- ✓ • Mode d'Evaluation de l'Activité Antibactérienne
- ✓ • Mode d'Action des Principaux Antibiotiques

Aprèm:

- ✓ Corriger la séance tut
- ✓ - Pharmacie :
- ✓ - Intro à la chimie thérapeutique
- ✓ - Chimie thérapeutique - AA et liaisons
- ✓ - Chimie thérapeutique - Découverte d'une molécule active
- ✓ - Opérations pharmaceutiques - Solubilisation
- ✓ - Opérations pharmaceutiques - Stérilisation
- ✓ - Introduction à la pharmacognosie
- ✓ ANNALES +++++

Dimanche :

Matin:

- ✓ - approfondissement Anatomie du Cou (cours présentiel)==> faire les schémas
- ✓ Etude du creux supra clavculaire
- ✓ Cadeaux anniversaires

Aprèm:

- ✓ - Introduction à l'anatomie tête et cou (fiche complète)
- ✓ - Base du crâne
- ✓ - Rachis cervical
- ✓ - Cavités et glandes
- ✓ - ODS

Lundi :

Matin:

- ✓ - Modifications physiologiques partie I

TIPS

Tutorat Niçois

EMILYPOGLOSSE

(SCIENCES DE LA VIE)

Organisation du temps avec la licence :

Emploi du temps semestriel du 2nd semestre 2023-2024				Emploi du temps semestriel du 2nd semestre 2021-2022																			
		15/01/24	15/02/24	début	Vacances				Festivités				Lundi-de				Samedi						
		08/01/24	15/01/24	22/01/24	29/01/24	05/02/24	12/02/24	19/02/24	26/02/24	05/03/24	12/03/24	19/03/24	26/03/24	02/04/24	09/04/24	16/04/24	23/04/24	30/04/24	07/05/24	14/05/24	21/05/24	28/05/24	
Chimie- Thermodynamique et Réactivité	CM Thermodynamique Chimique (15) Ecas 1						NS	NS		NS	NS	NS											
	TD Thermodynamique Chimique (15)										TD1	TD2	TD3	TD4	TD5	TD6							
	CM Réactivité Chimique (15) Ecas 2				VM	MN	MN	MN	MN		VM	VM	VM	VM									
PhyNEM (Physiologie- Neurologie-Enzymologie)	TD Réactivité Chimique (15)				TD1	TD2	TD3	TD4		TD5	TD6	TD7	TD8	TD9	TD10								
	Physio - Neuro				OD	OD	OD	OD	OD		MC	MC	MC										
	Physio Neuro TD										Neuro 1	Neuro 2	Physio 1	Physio 2	Physio 3								
Diversité du Vivant	Enzyme				CM1	CM2	CM3	CM4	CM5		CM6	CM7											
	Enzyme TD 15h										TD1	TD2	TD3		TD4	TD5							
	CM Diversité du vivantA				LB1	LB3	LB5	LB7	LB9		LB11	LB13	LB15	LB17	LB19								
Outils pour la biologie	CM Diversité du vivantB				LB2	LB4	LB6	LB8	LB10		LB12	LB14	LB16	LB18	LB20								
	TP Diversité (15h)						TP1		TP2	TP3		TP4	TP5	TP6	TP7	TP8	TP9						
	CM Math Analyse et modél (14) ECEU1						VK1	VK2	VK3		VK4	VK5	VK6	VK7									
CM Physique (15) ECUE 2	TD Analyse et modélisation (20h)						TD1	TD2	TD3	TD4		TD5	TD6	TD7	TD8	TD9	TD10						
	CM Physique (15h)				AZ1	AZ2	AZ3	AZ4															
	TD Physique (15h)						TD1	TD2	TD3		CC en TD	TD4	TD5										
CM Physique Spécial LAS	CM Physique Spécial LAS				CM1	CM2	CM3	CM4															
	TD Physique Spécial LAS						TD1	TD2	TD3	TD4		TD5											

Mercredi 8h00-10h30 → TD Maths à partir 29/01 → M28

Mercredi 13h15-15h → CM Chimie Réactivité à partir c

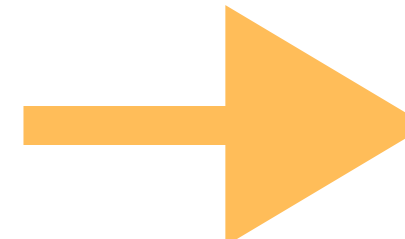
Mercredi 15h30-17h45 → CM Physique à partir du 22/01 → AMPHI INFO

Jeudi 15h30-17h45 → TD Chimie Réactivité à partir du 29/01 → M36

Vendredi 10h30-12h30 → Chimie thermodynamique à partir 12/02 → AMPHI PV

Vendredi 13h15-15h15 → TD Chimie thermodynamique à partir du 04/03 → M12

Vendredi 15h30-17h30 → TD Physique à partir du 29/01 → M11



Lundi :

Matin:

- ✓ Cours 8h-10h
- ✓ Courses
- ✓ Train 5h45

Aprèm:

- ✓ 15h30-17h30 → CM Maths amph PV → réviser
- ✓ - Développement placentaire
- ✓ - Sécrétions hormonales
- ✓ - Modifications physiologiques partie I
- ✓ Annales
- ✓ Discord 20h

Mardi :

Matin:

- ✓ -AGM (cours vidéos Moodle + Approfondissements)
- ✓ -Appareil Urinaire (cours vidéos Moodle + présentiel)

Aprèm:

- ✓ -Parois du Bassin
- ✓ Orientation discord 19h

Mercredi :

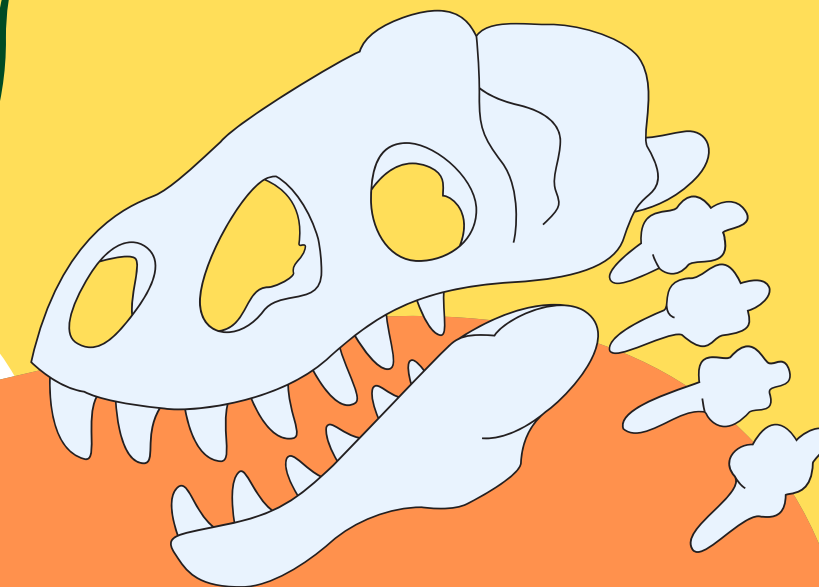
Matin:

- ✓ 8h-10h30 → TD Maths, M28,

EMILYPOGLOSSE

Révisions S2													
COURS	Date du cours	Vu la dernière fois	Nombre de fois vu	Cours (vidéo/CM)	Ronéos	Compréhension	Connaissances	Niveau apprentissage	Commentaires	Supports en plus	Temps du cours	Entraînement	Nombre de fois les annales
UE 4:													
ECUE 7:													
Anatomie Générale	COMPLET											DM pré EB5	
Intro	03/01/2024	11/04/2024	7			+++	+++	Lecture approfondie 1	Ca va attention à la fin avec embry			DM Tut rentrée, annales	1
Système nerveux													
Système nerveux central	03/01/2024	18/04/2024	11			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir un peu la partie sur la vascularisation	Schema	37 pages	DM TTR Annales, DM présentiel	3
Système nerveux périphérique	04/01/2024	18/04/2024	9			++++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va	Schema + fiche tableaux	8 pages	DM TTR, Annales, DM présentiel	3
Système nerveux végétatif	04/01/2024	18/04/2024	9			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir la fin	Schema	5 pages	DM TTR, annales, DM présentiel	3
Téguments et organes de recouvrement		11/04/2024	3			++++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va		14 pages	Annales	1
Abdomen / Thorax													
Appareil digestif	05/01/2024	13/04/2024	8			++++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va	Schema	49 pages	Annales	2
Appareil respiratoire		14/04/2024	7			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir les rapports en avant en arrière	Schema	15 pages	DM + annales + DM présentiel	2
Appareil cardio vasculaire		14/04/2024	6			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir une peu les vascu	Schema	16 pages	DM + annales + DM présentiel	3
Anatomie de la paroi du tronc	22/01/2024	14/04/2024	7			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir un peu les délimitations des zones	Schema	19 pages		2
Anatomie du rachis		21/04/2024	5			+++	++++	Lecture approfondie 1	Apprendre tous les angles	Quizlet	14 pages	DM présentiel, annales	2
Anatomie générale du thorax		13/04/2024	6			+++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va	Quizlet + schema	16 pages	DM présentiel	2
Membres													
Membres supérieurs	09/01/2024	18/04/2024	9	Video + CM		++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir les insertions	Video brocard + schéma	20 pages	DM TTR, annales	3
Membres inférieurs	07/01/2024	18/04/2023	7	Video		++++	++++	Lecture approfondie 1	C'ok	Schema	23 pages	DM TTR, DM présentiel, annales	2
ECUE 8:													
Microbiologie													
Virologie													
Intro		03/04/2024	3			+++	+++	Lecture approfondie 1	Ca va beaucoup de trucs de term		17 pages	DM, annales, annuat	3
Herpès Virus	06/01/2024	11/04/2024	4			+++	+++	Lecture approfondie 1	Ca va		8 pages	annales, DM	3
Grippe	08/01/2024	11/04/2024	7			+++	+++	Lecture approfondie 1	ca va		8 pages	DM, annales + DM 2	3
Cycle réplcatif du VIH	10/10/2024	23/04/2024	8			+++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va attention au noms des prof des thérapeutiques		15 pages	DM, annales + DM 2	3
Bactériologie													
Structures, classification et identification	03/01/2024	11/04/2024	8			++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir les bactéries et la fin sur la strutu	Quizlet	17 pages	DM, annales, annuat	3
Mode action antibio		17/04/2024	4			++++	++++	Lecture approfondie 1	A revoir encore		9 pages	Annales	4
Mode évaluation antibactérienne		17/04/2024	5			++++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir un peu la fin sinon c ok	Fiche recap	10 pages	annales	4
Parasitologie													
Paludisme		12/04/2024	4			+++	+++	Lecture approfondie 1	Ca va		14 pages	DM, annales, DM 1, DM 2	3
ECUE 8:													
Histologie													
Tissu conjonctifs	05/01/2024	07/04/2024	8			+++	++++	Lecture approfondie 1	Revoir les types de TC	Carnet + Quizlet	30 pages	DM, Annales, complié à revoir	2
Tissu cartilagineux	06/01/2024	06/04/2024	9			+++	+++	Lecture approfondie 1	Du par coeur mais rapide	Carnet + Quizlet	7 pages	Annuat, annales, DM, complié	4
Tissu osseux	07/01/2024	06/04/2024	8			+++	++++	Lecture approfondie 1	Du par coeur mais rapide	Carnet + Quizlet	9 pages	Annuat, annales, DM, complié	4
Ostéogénèse	08/01/2024	20/04/2024	9			+++	++++	Lecture approfondie 1	Ca va	Carnet + Quizlet	9 pages	Annuat, complié	4
Tissu musculaire squelettique	10/01/2024	05/04/2024	7			+++	++++	Lecture approfondie 1	Des protéines attention à pas confondre	Carnet + Quizlet	30 pages	8 qcms d'annuat, annales, une partie du complié	3

- Date du cours
- Vu la dernière fois
- Nombre de fois vu
- Niveau apprentissage
- Compréhension/Connaissances
- Commentaires
- QCM tutorat
- Annales



EMILYPOGLOSSE

Journée Type :

*(variable selon la période
du semestre...)*

- 6h30: réveil 🕒
- 7h-10h : Apprentissage cours difficiles 📖
- 10h-10h15 : Pause ☕
- 10h15-12h: Révisions 📚
- 12h-13h30: Repas 🍴
- 13h30-16h : Apprentissage cours difficiles 📖
- 16h-17h: Pause goûter, douche, repas... 🍰🛁
- 17h-19h: Révisions 📚
- 19h-19h15: Pause ☕
- 19h15-21h: Révisions/QCM 📚📝
- 21h-22h30: Repas, Chill 🍴
- 22h30: Dodo zzz

FLORENT / P1QUIDORTBI1



Samedi 18 Septembre : UE Transversale 1

Masquer

ECUE 1 - Biologie moléculaire et Génétique

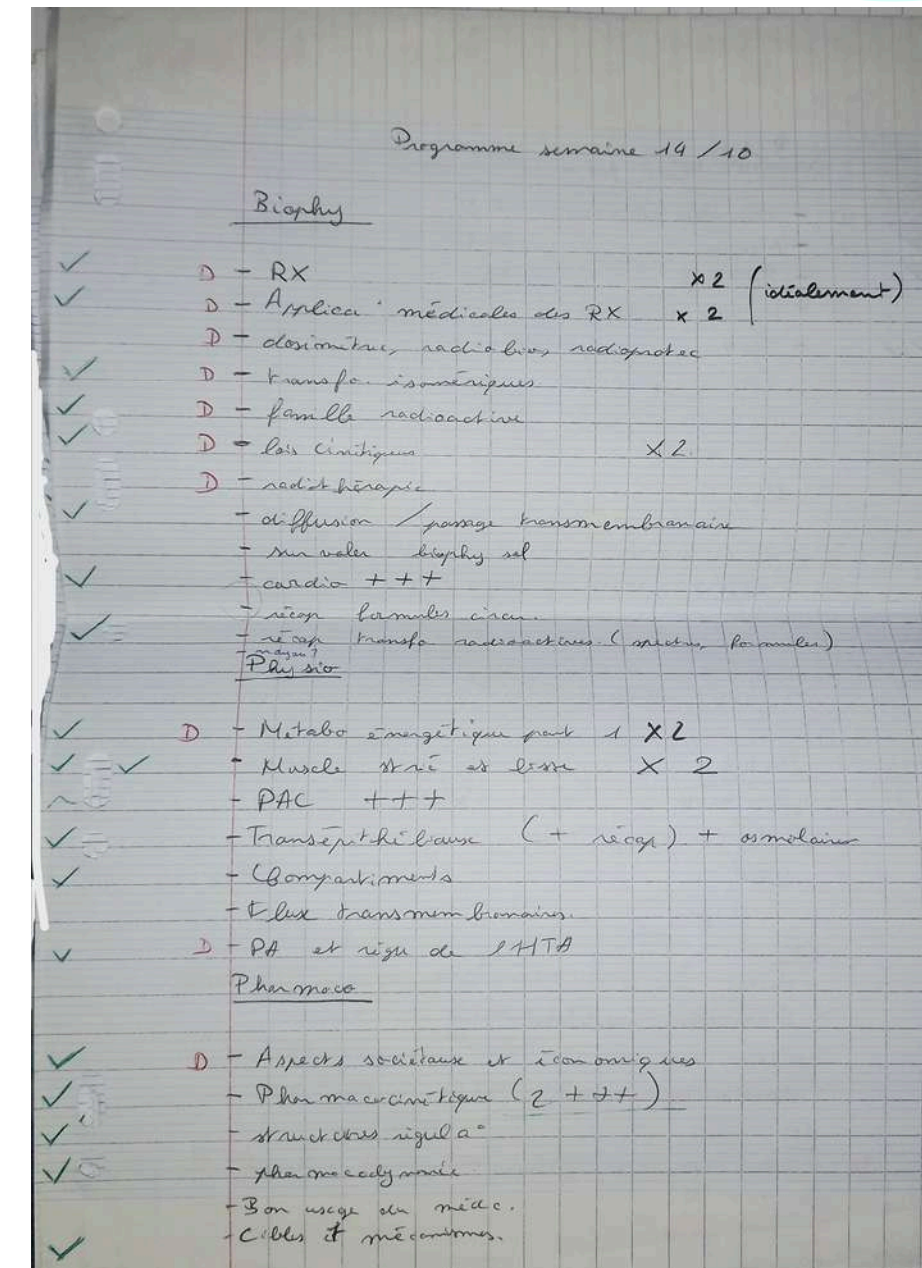
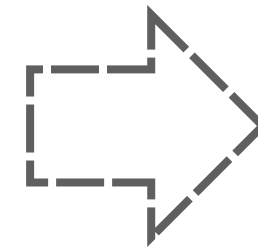
Structure de l'ADN
Transcription/Traduction
Régulation Procaryote
Intro à la génétique
Principes de génétiques
Séquençage
NGS

ECUE 2 - Biologie Cellulaire

ECUE 2 - BDR
Généralités et Ontogénèse
Mitose/Méiose
AGM
AGF
Fécondation

ECUE 3 - Pharmacologie
- Développement du médicament
- Structures de régulation
- Pharmacocinétique 1
- Pharmacocinétique 2 + pharmacodynamie
- Aspects socio-économiques du médicament

ECUE 3 - Éthique



Tutorat Niçois

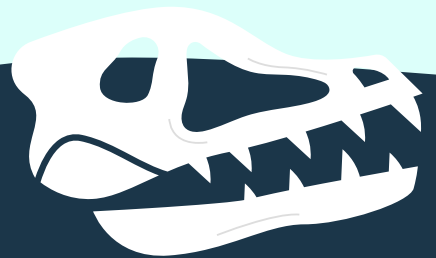
ORGANISATION

Matin : 8h - 12h avec une pause => Cours en amphitheatre, nouveaux cours ou matière difficile (coucou la biochimie)

Après-midi : 13h30 - 19h30 avec 2 pauses => Cours moins difficiles, révision, QCM

Soirée : 21h - 23h => Cours faciles et beaucoup de QCM

Tutorat Niçois



LES COURS EN AMPHI

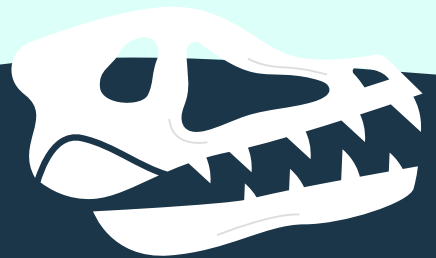
Avantages :

- Bien pour reprendre la semaine le lundi matin
- Voir les nouveaux cours pour la première fois
- Certains profs sont trop kawaii 🥰

Désavantages :

- Parfois les profs font juste des révisions

Tutorat Niçois



PLANNING

ECUE7

- Anatomie Générale :
 - Introduction à l'anatomie générale
 - Appareil digestif
 - SNC + SNV + SNP
 - Membre supérieur
 - Membre inférieur
 - Anatomie du rachis
- Microbiologie :
 - Cycle de Réplication Virale : Exemple du VIH
 - Variabilité des Virus à ARN : la Grippe
 - Structure, Classification et Identification (1 & 2)

ECUE8

- Histologie :
 - Introduction à l'histologie
 - Préparation tissulaire
 - Tissus conjonctifs
 - Tissu cartilagineux
 - Tissu osseux
 - Ostéogénèse
 - Tissu musculaire strié squelettique COMPLET
- Embryologie :
 - Introduction à l'embryologie (S0)
 - Semaine 1
 - Semaine 2
 - Semaine 3

- Se baser sur la liste des cours de la séance tut' = permet de varier les cours en période "normale" et 1 matière par jour (cours le matin et annales aprèm + soir) en période de révision
- 1 tour de programme en 2 semaines et fin du programme 1 mois avant l'examen
- Noter tous les cours du semestre puis noter la date de la dernière révision ++
- Commencer les annales au moins 1 mois et demi avant le jour j
- Faire de plus en plus de qcm

Tutorat Niçois

Lounatum

JOURNÉE TYPE

8h	8h30-14h	14h-15h	15h-21h	21h-22h	22h-23h30
Réveil	Travail (matière compliquée)	Repas	Travail	Repas	Travail (qcm ou matière chill)

**1 journée =
12h de
travail en
moyenne**

Tutorat Niçois

Lounatum

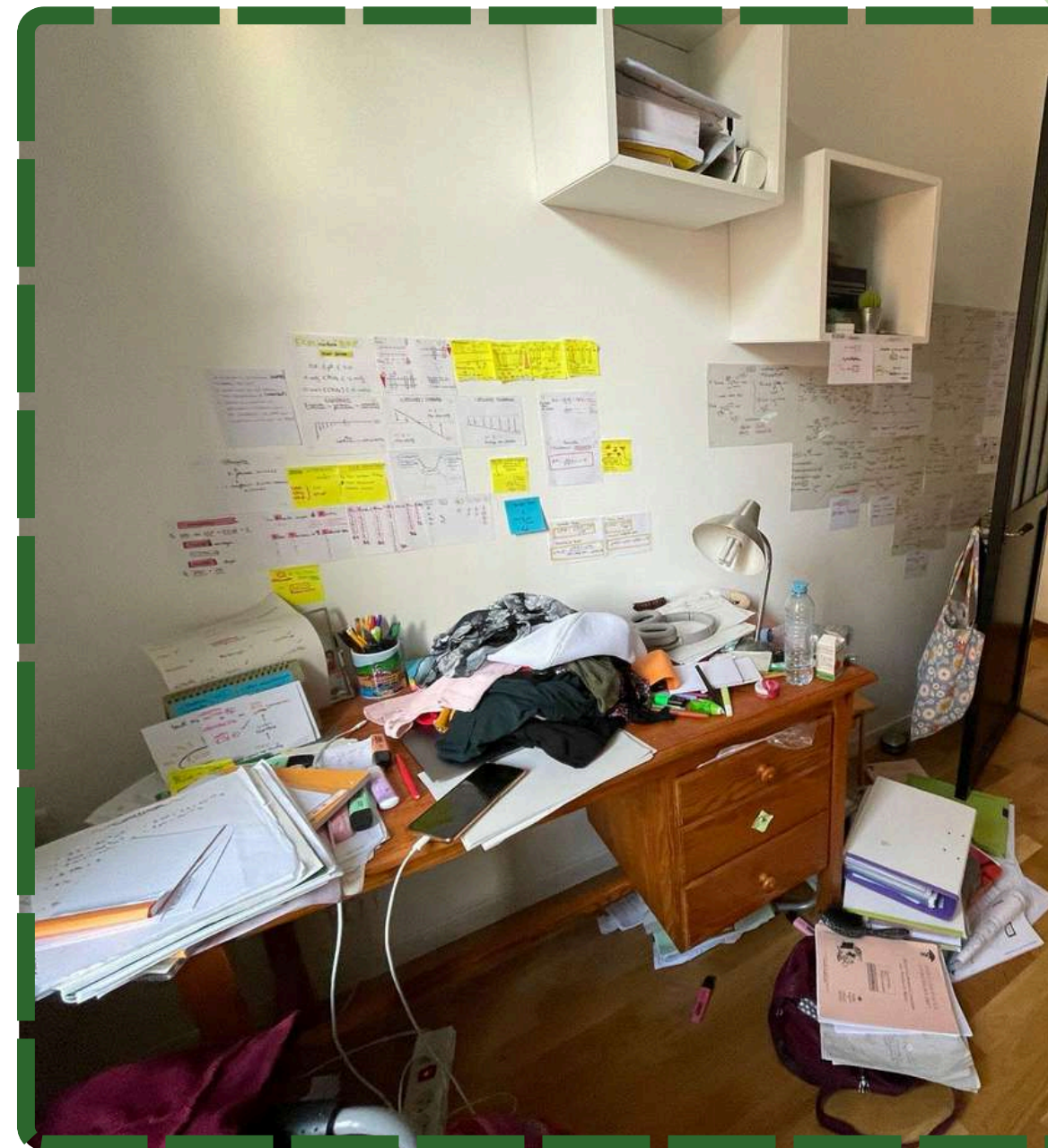
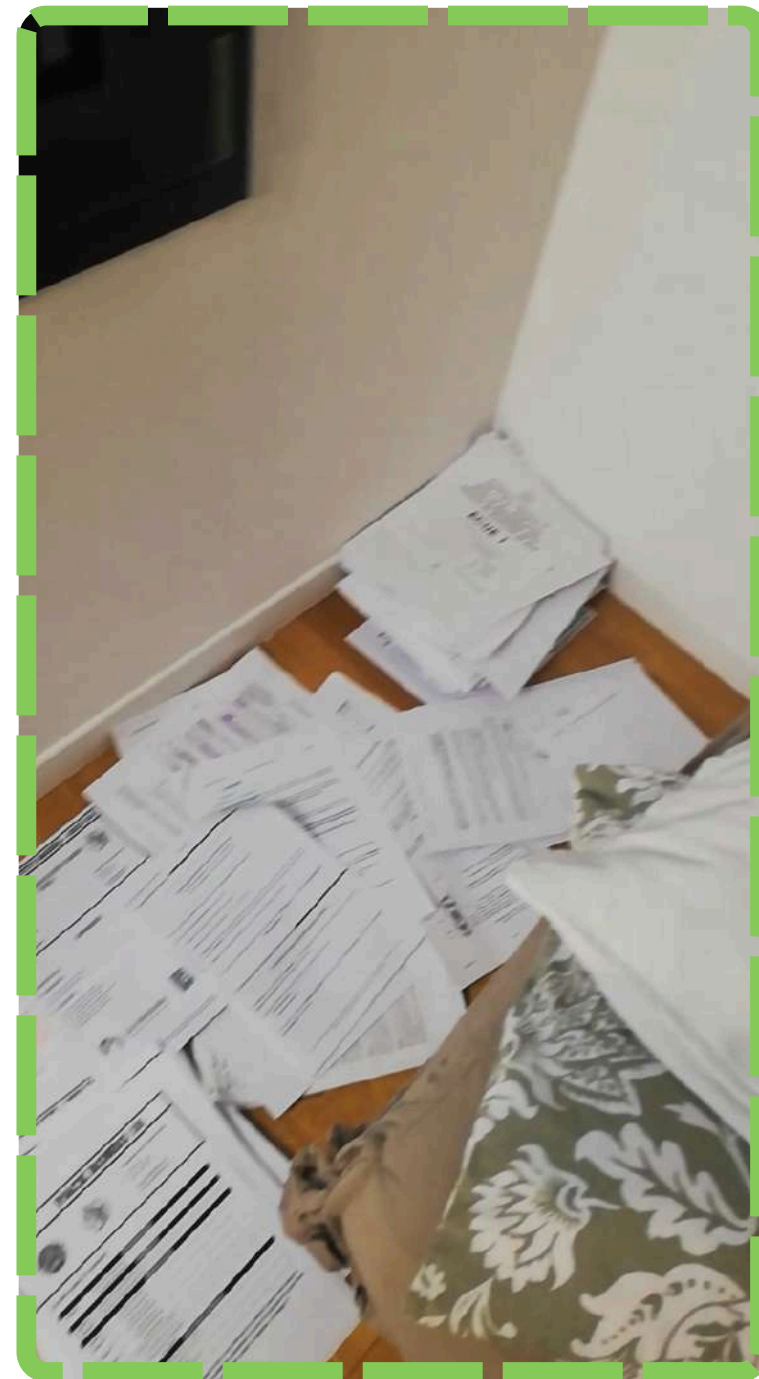
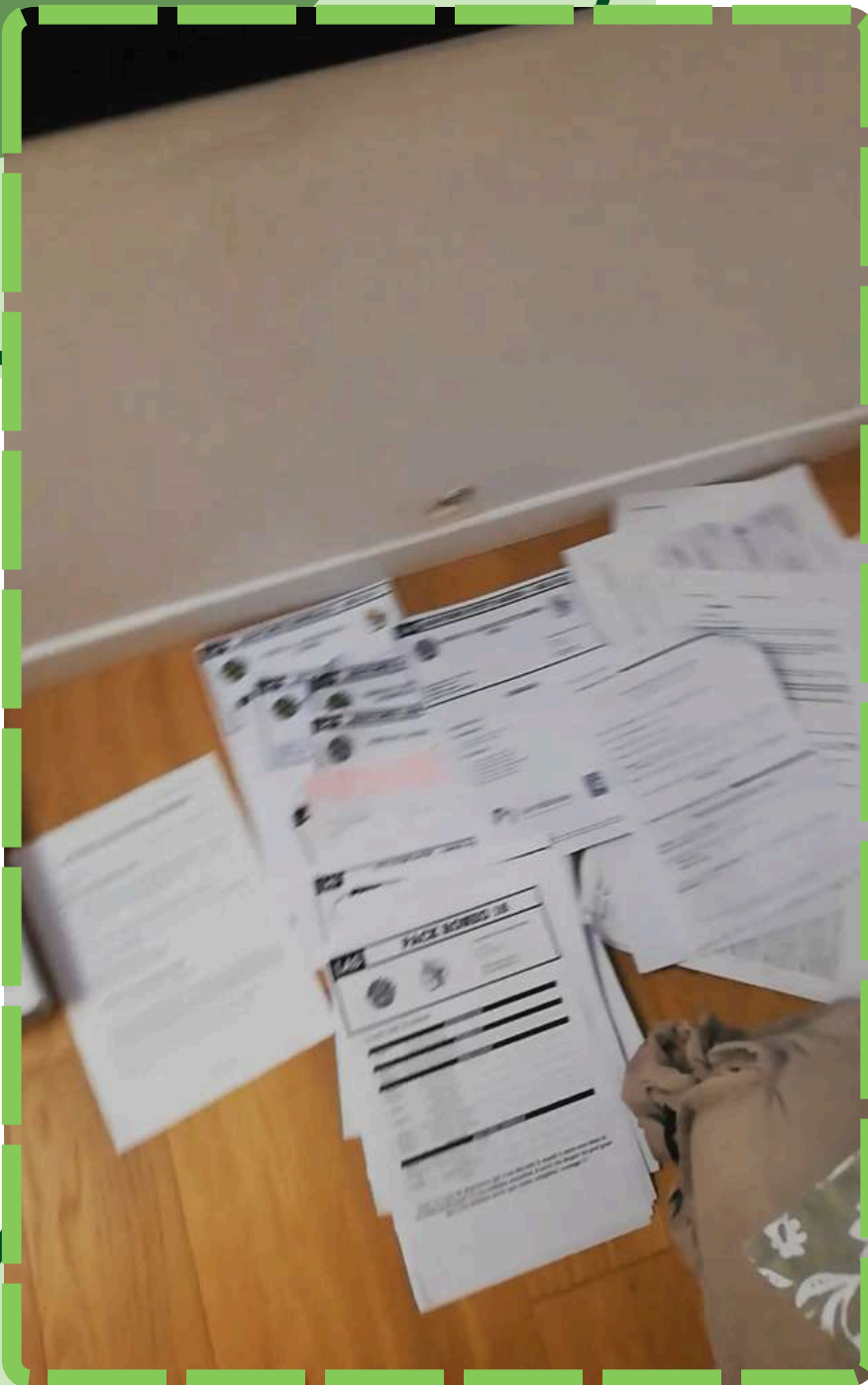
LICENCE/SANTÉ ?

- Privilégier les TD pour la licence
- Bien se renseigner sur comment vous allez être évalué
 - Essayer d'être en contact avec des gens de votre licence et demander conseils à des gens qui sont passés par là
 - Inclure la licence dans son edt pour ne pas finir débordé

Tutorat Niçois

Lounatum

ET POUR FINIR...



By LukAtlas
and
Lenatomique...

Tutorat Niçois



**MERCI DE
NOUS AVOIR
ÉCOUTÉS !**

Bye

Tutorat Niçois