



Recueil Méthodologique



Pourquoi avoir une bonne méthodologie et une bonne organisation est primordiale en P1 ?

Comme vous le savez, la première année de Santé est un marathon, des milliers de pages à assimiler en quelques mois.

La réussite ne dépend pas seulement de l'intelligence brute, mais surtout de l'organisation et de la régularité. Une bonne méthodologie permet de gérer le volume massif de cours, de limiter le stress et de maintenir un équilibre sur le long terme.

À quoi va servir ce Recueil Méthodologique ?

Il sert à exposer, à proposer, des méthodes et organisations éprouvées par d'autres étudiants avant vous, proposer des outils gratuits, et vous permettre de tester et évaluer leur efficacité et leur adéquation avec vous.

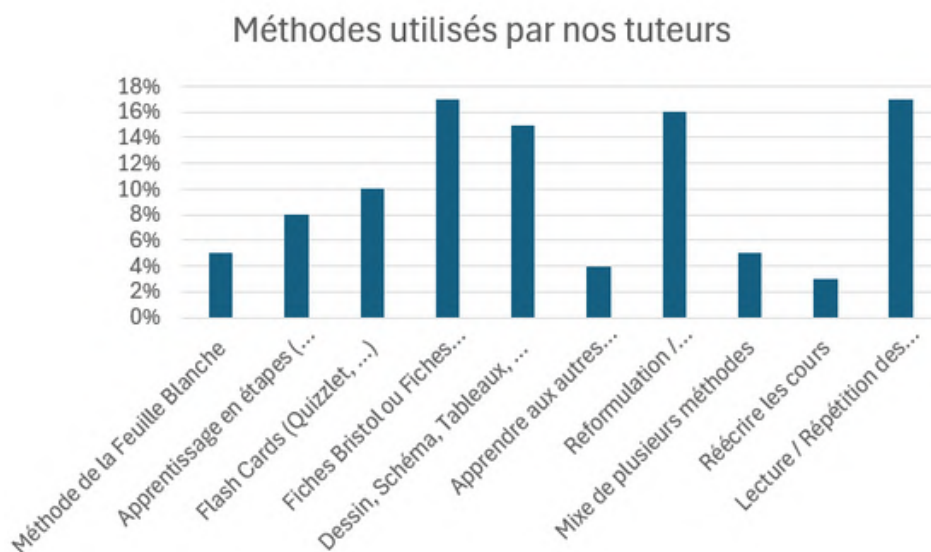
ATTENTION ! Ce recueil n'est pas exhaustif !



Quelques statistiques

Ces statistiques sont faites grâce à la participation de nos 58 tuteurs de l'année 2025-2026 !

Pour les méthodologies :



Toutes ces méthodes sont utilisées en synergie avec les QCM !! C'est en faisant des QCM que l'on ancre ses connaissances.

Pour les supports /types d'organisation :

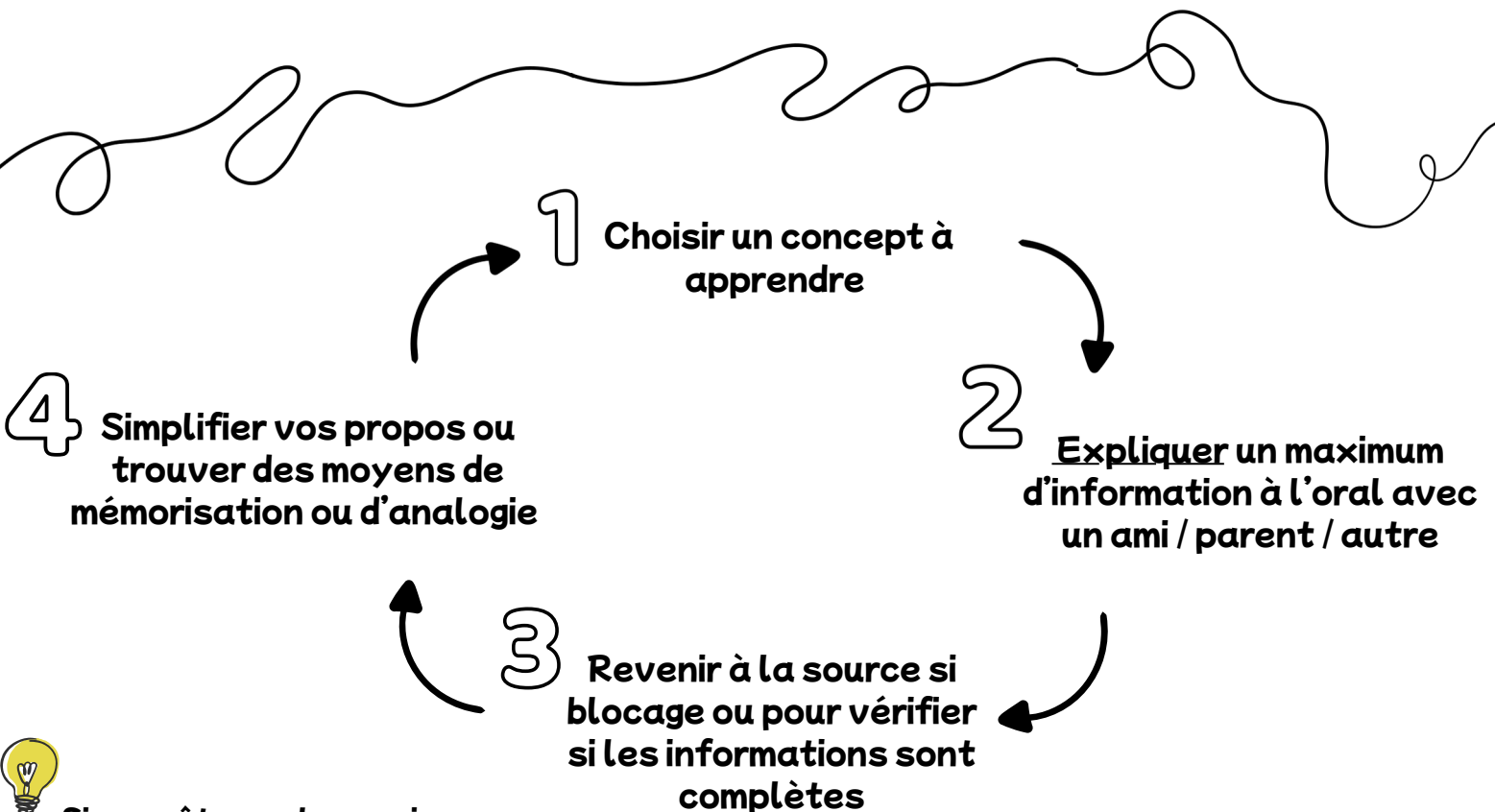
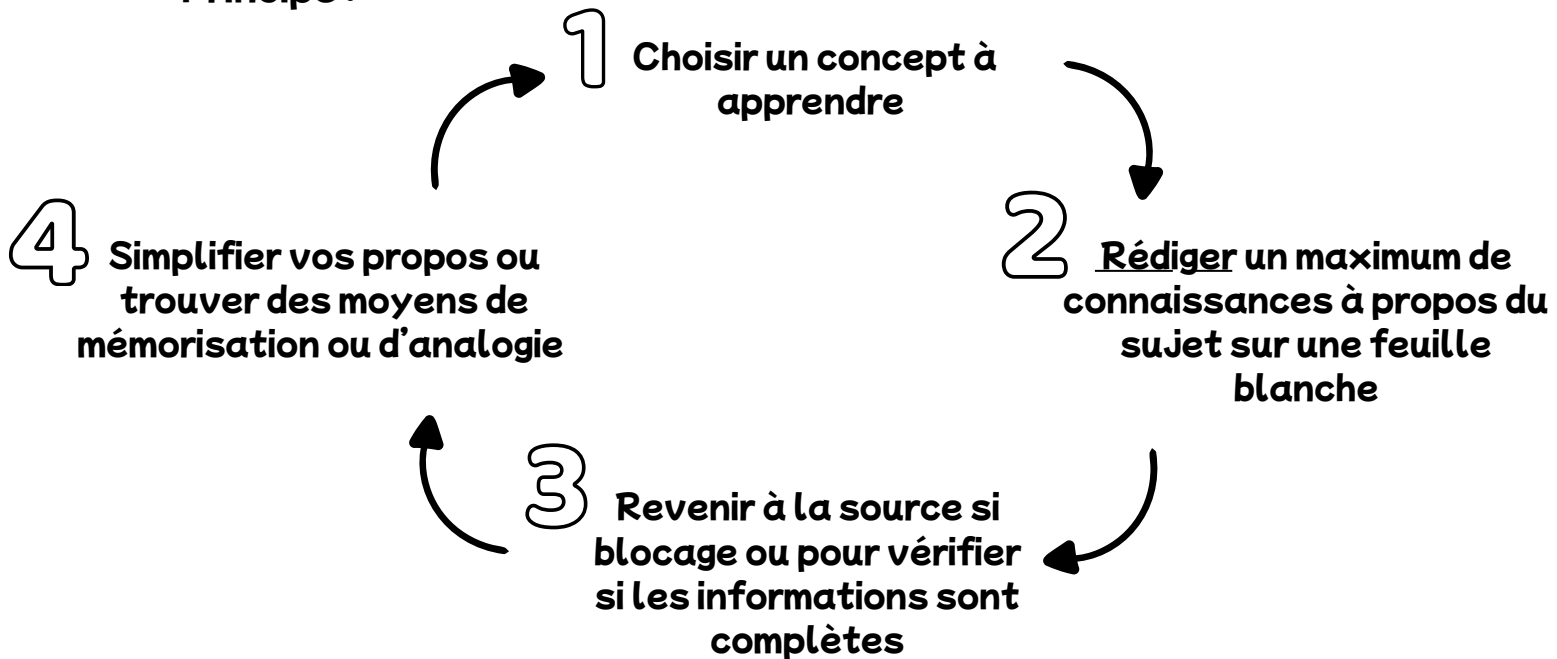


Méthodologie : différents outils



■ Méthode de Feynman dite “de la feuille blanche”

Principe :



Si vous êtes mal compris par la personne en face de vous demandez-vous ce qui ne va pas et reformulez





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

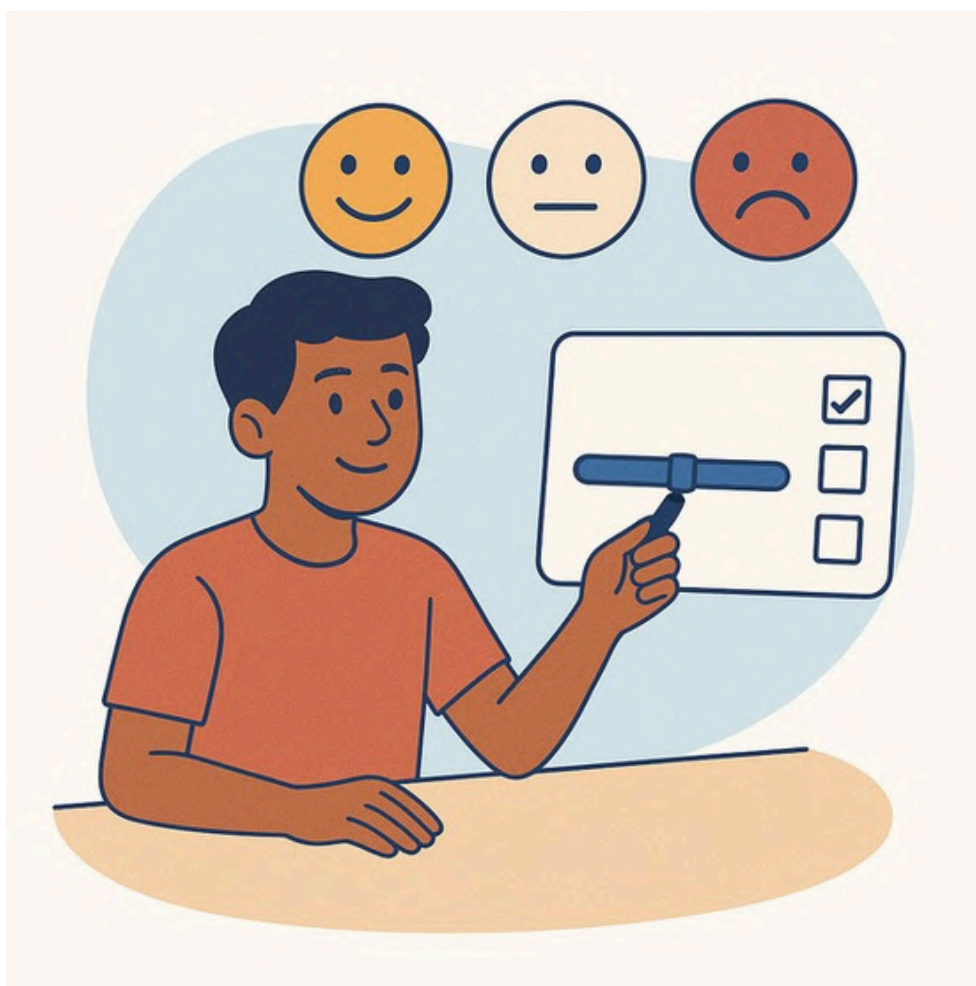
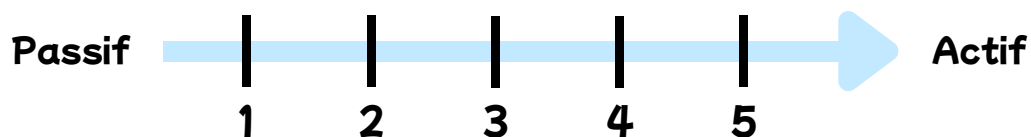
Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

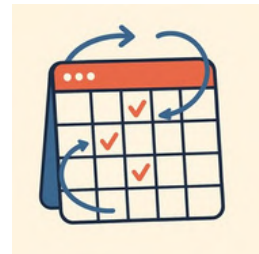
Difficulté
d'application :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :



■ Méthode des J ou Spaced Repetition



Principe :

Revoir l'information selon des intervalles de plus en plus longs (1 jour, 3 jours, 7 jours, 14 jours, 30 jours) avant qu'elle ne soit oubliée.



But :

Fixer les connaissances durablement en mémoire à long terme.



Avantages :

- Évite l'oubli naturel (courbe d'Ebbinghaus)
- Efficace sur le long terme avec un effort moindre
- Automatise la mémorisation avec peu de temps quotidien



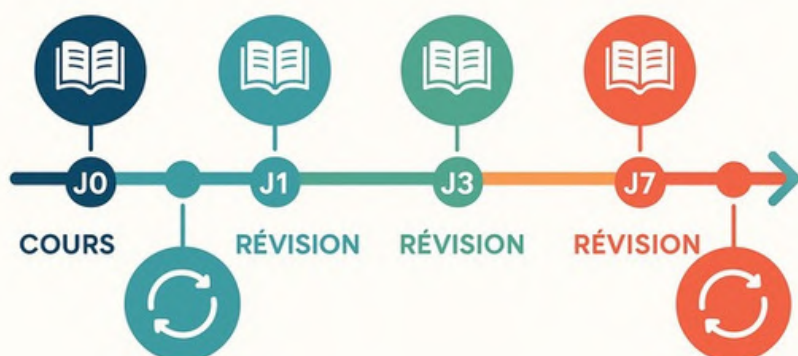
Exemple :

Jour 0 : apprendre une notion sans QCM

Jour 1 : révision + QCM début / fin cours

Jour 3 : révision + QCM début / fin cours

Jour 7 : révision + QCM début / fin cours



Sans oublier d'aller de + en + dans les détails du cours à chaque révision





Outils (version gratuite) :

- **Anki (open source – PC / Android / Mac / iOS)**

Lien : <https://apps.ankiweb.net/>

Description :

- ✓ **Création de Flashcards**
- ✓ **Création de schémas avec cadre de réponses pour se tester (en anatomie)**

- **RemNote (version gratuite très complète)**

Lien : <https://www.remnote.com/>

Description :

- ✓ **Prise de note**
- ✓ **Flashcards intégrées**
- ✓ **Révision des Flashcards avec méthode de notation permettant de réviser de manière efficace les notions**

- **Hiphhip (version bêta et gratuite) :**

Lien : <https://www.hiphhip.app/>

Description :

- ✓ **Calendrier de révision**
- ✓ **Méthode des J intégrée et personnalisable**





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Efficacité :

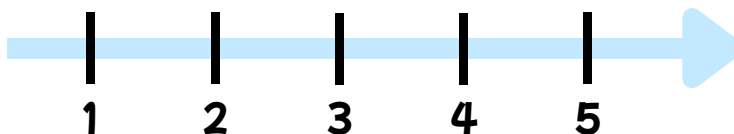
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

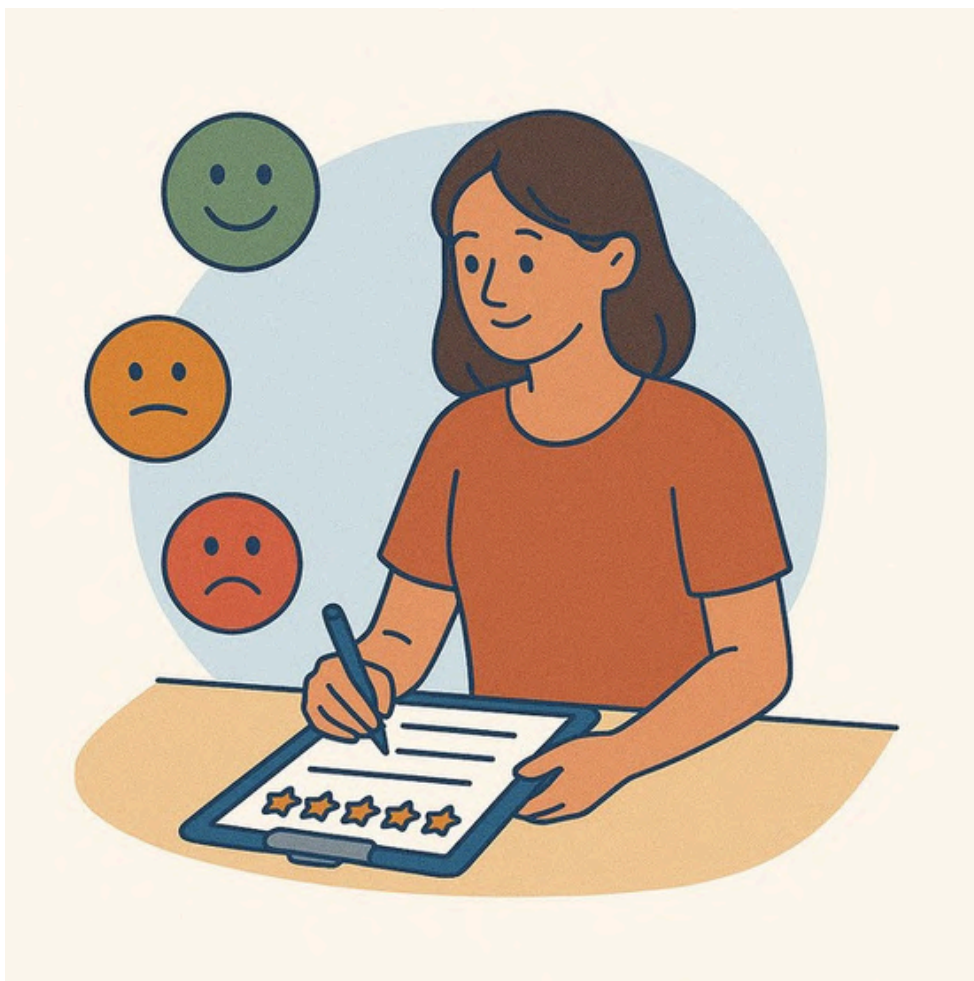
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :

Passif



Actif



■ Active Recall (rappel actif)



Principe :

Chercher activement à se souvenir d'une information sans consulter ses notes (l'opposé du bachotage passif).



But :

Renforcer la mémoire de travail et faire émerger ce qui n'est pas acquis.



Avantages :

- Très efficace sur le long terme
- Permet une auto-évaluation immédiate
- Complément idéal à la répétition espacée



Exemple :

Se demander : “Quels sont les symptômes du syndrome de Cushing ?” et y répondre sans consulter le cours.



Outils (version gratuite) :

- Anki (open source – PC / Android / Mac / iOS)

Lien : <https://apps.ankiweb.net/>

Description :  **Création de Flashcards**



- **RemNote (version gratuite très complète)**

Lien : <https://www.remnote.com/>

Description :

- ✓ **Prise de note**
- ✓ **Flashcards intégrées**
- ✓ **Révision des Flashcards avec méthode de notation permettant de réviser de manière efficace les notions**



Vos ressentis sur la méthode :

**Améliore ma
mémorisation :**

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

**Difficulté
d'application :**

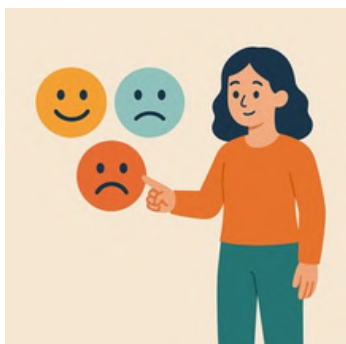
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :

Passif

1 2 3 4 5

Actif



■ Interleaved Practice (entraînement entrelacé)



Principe :

Mélanger les types de contenu ou d'exercices au lieu de les regrouper par thème.



But :

Favoriser la discrimination entre concepts similaires et créer des connexions transversales.



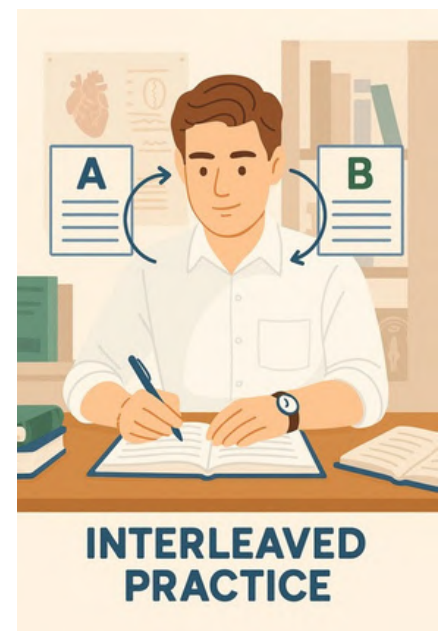
Avantages :

- Améliore la capacité à résoudre des problèmes variés
- Évite la fatigue liée à la monotonie
- Aide à la compréhension globale



Exemple :

Au lieu de faire 3 heures d'anatomie, vous pouvez faire 45 min d'anatomie, 45 min d'histologie, 45 min d'embryologie, etc.





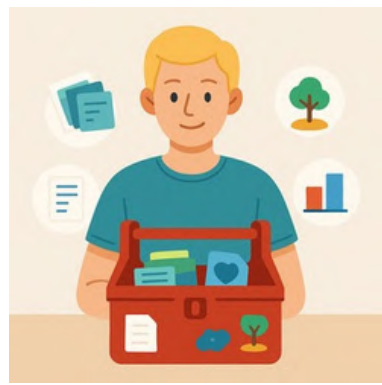
Outil (version gratuite) :

- Trello

Lien : <https://trello.com/fr>

Description :

- ✓ Organisation de tâches
- ✓ Tableau personnalisable



Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

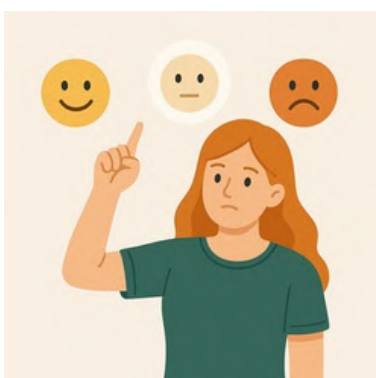
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :

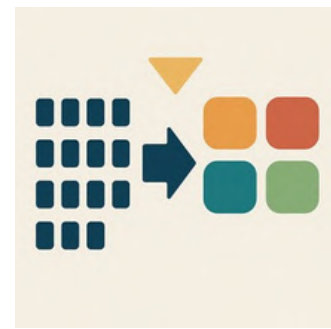
Passif

1 2 3 4 5

Actif



■ Chunking (groupement)



Principe :

Regrouper l'information en unités significatives (chunks), souvent de 3 à 7 éléments.



But :

Réduire la charge cognitive et faciliter la mémorisation.



Avantages :

- **Donne du sens à l'information**
- **Repose sur la mémoire à court terme optimisée**



Exemple :

Plutôt que retenir séparément les syndromes séparément, les regrouper en plusieurs catégories liées pour faciliter le lien et mieux retenir l'information.





Outils (version gratuite) :

- **Xmind (PC)**

Lien : <https://xmind.app/fr/>

Description :

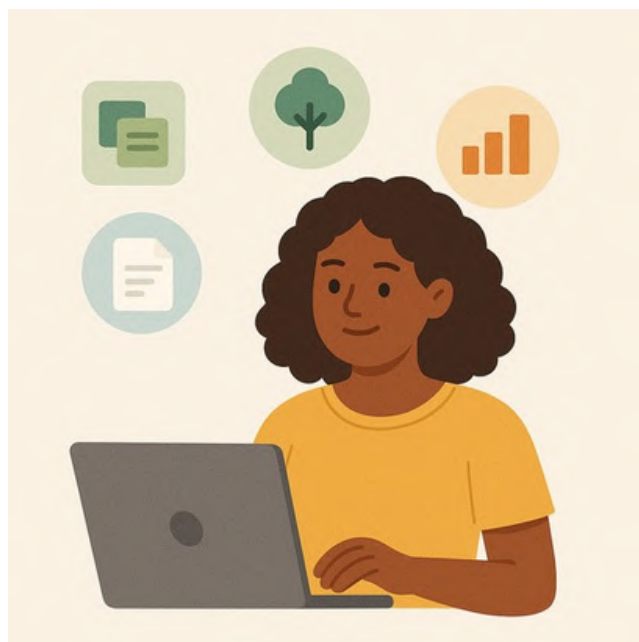
- ✓ **Création de carte mentale**
- ✓ **Création de tableau**
- ✓ **Organisation de ses idées**

- **Mindmup (Web-based)**

Lien : <https://www.mindmup.com/>

Description :

- ✓ **Création de cartes mentales personnalisées**





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

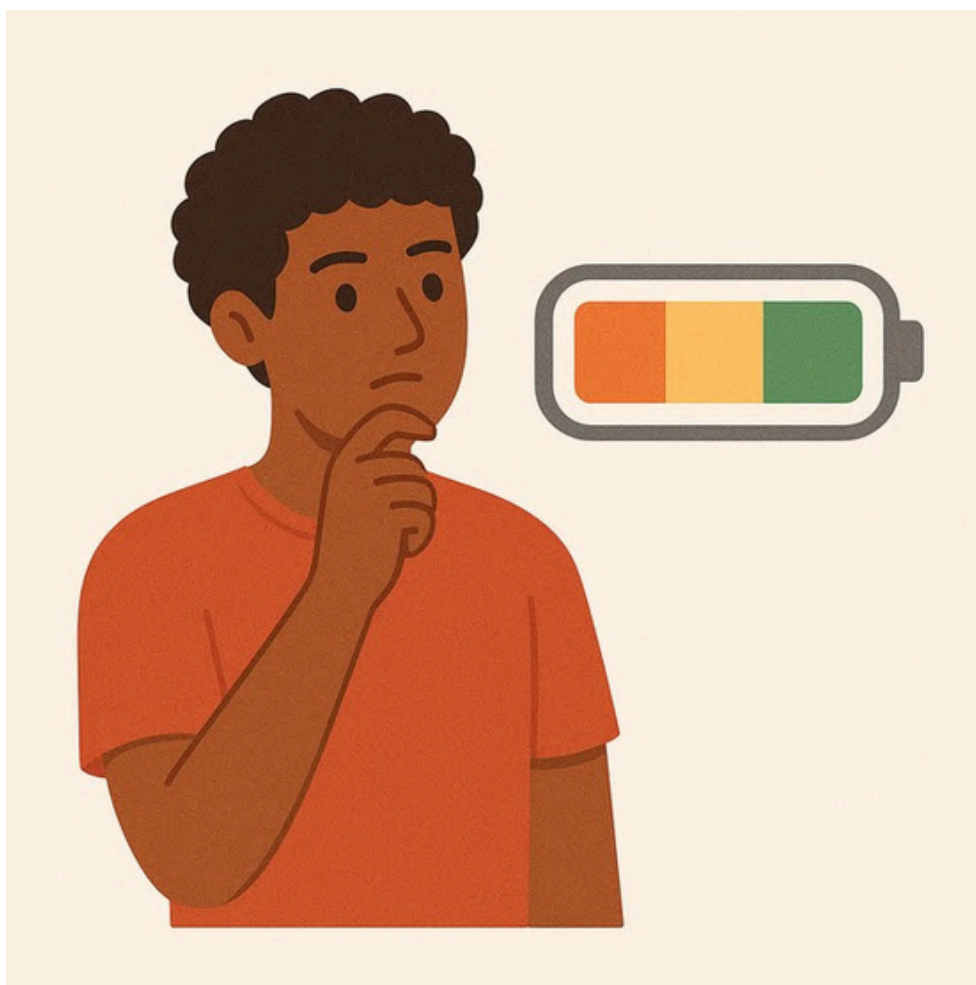
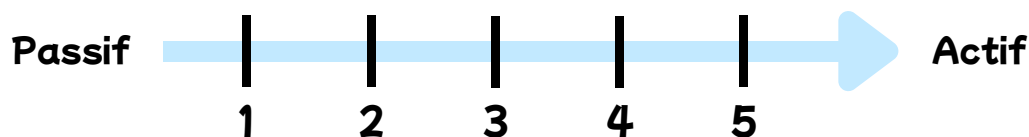
Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :



■ Planification inversée



Principe :

Partir de la date de l'examen pour répartir les tâches à rebours jusqu'aujourd'hui.



But :

Gérer le temps intelligemment, éviter les imprévus de dernière minute.



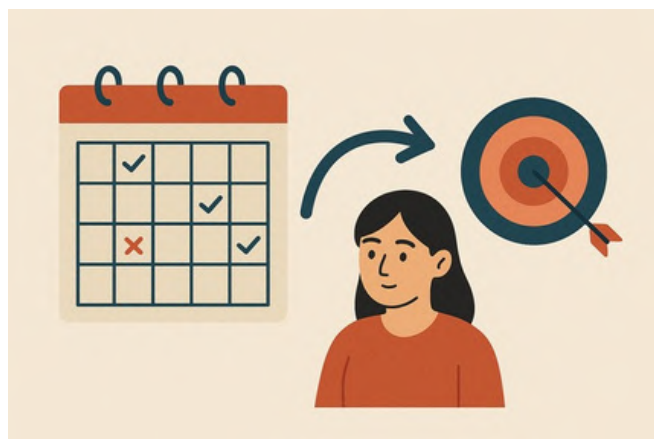
Avantages :

- **Vision globale du programme**
- **Moins de stress en fin de parcours**
- **Permet d'ajuster les priorités**



Exemple :

Examens le 15 juillet → planification de 8 semaines à rebours, chaque semaine ayant une matière prioritaire (pour insister) + rappels (sur les notions des cours vus auparavant).





Outils (version gratuite) :

- **Trello**

Lien : <https://trello.com/fr>

Description :

- ✓ **Organisation de tâches**
- ✓ **Tableau personnalisable**

- **Joplinapp**

Lien : <https://joplinapp.org/>

Description :

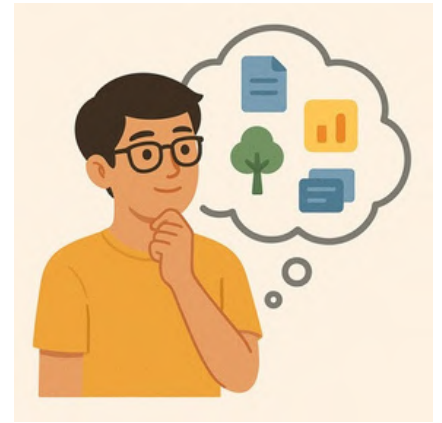
- ✓ **Carnet de Notes**
- ✓ **Création de “tâches” à cocher (permet d’organiser sa journée et de ne pas oublier les points importants)**

- **Hiphiphip**

Lien : <https://www.hiphiphip.app/>

Description :

- ✓ **Calendrier de révision**
- ✓ **Méthode des J intégrée et personnalisable**





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

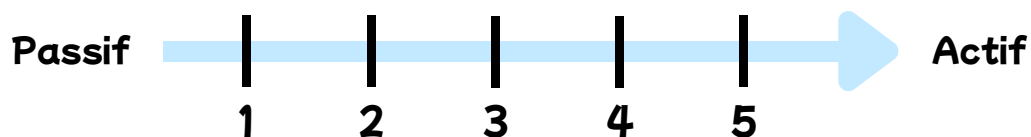
Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :



■ Prise de notes Cornell (Cornell Note-taking System)



Principe :

Diviser sa page en 3 zones :

- ➔ **Zone de prise de notes (à droite)**
- ➔ **Zone de mots-clés/questions (à gauche)**
- ➔ **Zone de résumé (en bas)**



But :

Faciliter la révision synthétique et active.



Avantages :

- **Favorise l'organisation de l'information**
- **Prépare aux rappels actifs**
- **Aide à synthétiser rapidement**



Exemple :

En cours de physiologie :

- ➔ **Tu notes à droite les idées clés**
- ➔ **À gauche les mots-clés associés**
- ➔ **Et tu résumes à la fin du chapitre**





Outils (version gratuite) :

- **Google Docs**
avec modèle de tableau Cornell qui se trouve dans votre navigateur Google

Description :

- ✓ Comme Word
- ✓ Prise de note
- ✓ Tableau / Graphique / ...

- **Joplinapp**

Lien : <https://joplinapp.org/>

Description :

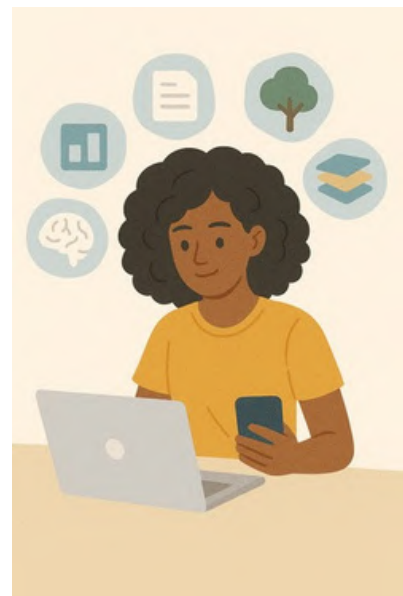
- ✓ Carnet de Notes
- ✓ Création de “tâches” à cocher (permet d’organiser sa journée et de ne pas oublier les points importants)

- **OneNote**

Lien : <https://www.onenote.com/?omkt=fr-FR&public=1>

Description :

- ✓ Prise de note
- ✓ Dessin possible





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

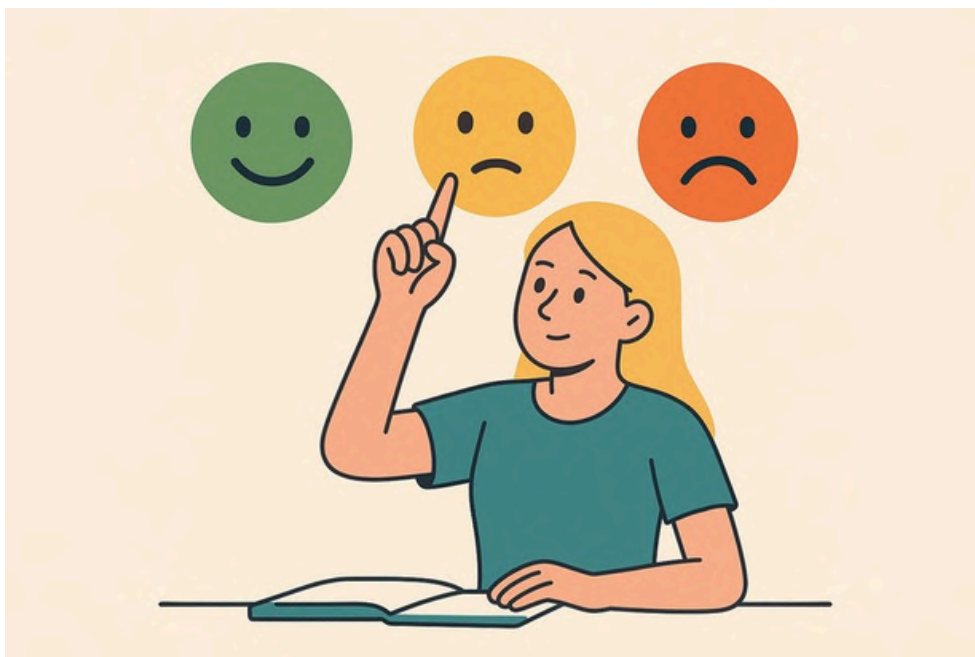
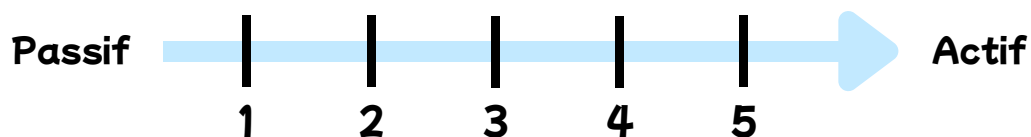
Efficacité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :



■ Méthode du Pomodoro



Principe :

- Découper les sessions de travail en cycles courts (classiquement 25 minutes de concentration suivies de 5 minutes de pause).
- Après 4 cycles, faire une pause plus longue (15 à 30 minutes).



But :

Renforcer l'attention et limiter l'épuisement cognitif.



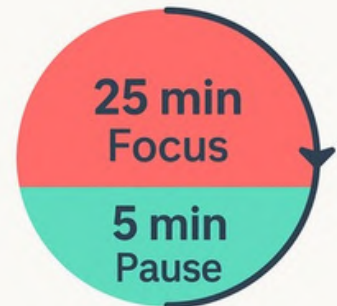
Avantages :

- Réduit la procrastination
- Améliore la productivité
- Favorise un rythme régulier
- S'adapte bien aux tâches pénibles ou longues



Exemple :

- ➔ Réviser un chapitre d'anatomie
- ➔ 25 min de lecture active
- ➔ 5 min de pause
- ➔ Répéter 4 fois
- ➔ 30 min de pause



Répéter × 4

Grande pause : 20-30 min





Outils (version gratuite) :



- **Pomofocus**

Lien : <https://pomofocus.io/>

Description :

- ✓ **Chronomètre avec notification type pomodoro**
- ✓ **Suivi des heures de concentration =
meilleure appréciation du travail**

- **Marshmallows (iOS)**

Lien : <https://apps.apple.com/us/app/marshmallows/id1610644358?l=fr-FR>

Description :

- ✓ **Chronomètre type pomodoro**
- ✓ **Suivit du temps de travail plus complet que
Pomofocus
= meilleure appréciation du temps et de
l'efficacité du travail**





Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Utilité :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Efficacité :

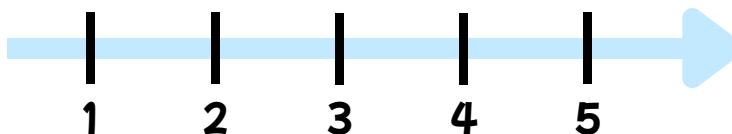
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Difficulté
d'application :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportement face à cette méthode :

Passif



Actif



■ Méthode du Palais Mental (ou des Loci)



Principe :

- **Mémoriser une liste en utilisant un trajet ou un lieu qui vous est très familier.**
- **Découper cette objet (lieu ou trajet) en plusieurs étapes.**
- **Placer chaque élément à mémoriser dans un ordre pour créer un chemin mental avec à chaque rencontre un objets ou lieu en lien avec l'élément mémorisé.**



But :

Vous permettre de mémoriser une liste de données, un tableau à apprendre, ...

Grâce à des lieux que vous connaissez très bien comme votre chambre.



Avantages :

- **Meilleure mémorisation (si mémorisation visuelle)**
- **Combattre la procrastination par un apprentissage simplifié**





Exemple :

Je souhaite apprendre l'ordre des 12 nerfs crâniens :

Je peux imaginer un petit chemin.

Ce chemin me mène d'abord face au nez du sphinx égyptien tombé par terre (nerf olfactif).

Sur ce nez je remarque deux yeux gravés sur le côté de la narine droite (nerf optique).

Tout d'un coup, les yeux se mette à bouger et à vous suivre du regard (nerf oculomoteur), ...



■ Méthode du S-A-C



Principe :



1) Situation :

➔ **Quel est le contexte de départ auquel tu souhaites répondre ou que tu souhaites étudier ?**

2) Action :

➔ **Qu'est ce que je fais, comment je réponds, face à cette situation ?**

3) Conséquence :

➔ **Qu'est ce qu'il se passe après avoir effectué l'action ?**



But :

- **Structurer rapidement sa pensée.**



Avantages :

- **Meilleure réaction face à une situation type.**
- **Combattre la procrastination par un apprentissage simplifié.**





Exemple :



1) Situation : Il se passe quoi ?

- Une personne vient de faire une chute dans la rue face à vous et votre ami, elle est allongée au sol.

2) Action : Comment agissez vous ?

- Vous vérifiez l'état de conscience de la victime, puis sa respiration si elle est inconsciente.
- La victime étant inconsciente et ne respirant pas vous commencez à pratiquer un massage cardiaque externe.
- Votre ami appelle les secours (18 / 112) et cherche activement un DAE (Défibrillateur Automatique Externe).

3) Conséquence : Mes actions vont menées à ?

- Le possible rétablissement du système cardio-respiratoire suite au massage cardiaque externe, et signes de conscience.
- Si reprise de conscience, surveillance jusqu'à arrivée des secours.
- Sinon, la réanimation cardio-pulmonaire est poursuivie jusqu'à reprise d'activité cardio-respiratoire ou arrivée des secours.



Exemples de supports utilisés par les tuteurs de cette année

Fiches résumées

Santé Numérique

Interopérabilité

Interopérabilité → capacité des syst à communiquer/opérer ensemble sans restrict d'accès / mise en œuvre

↳ très imp, voire critiq ds de nb domaines (informatiq / médical / acti ferroviaires / électrotechniq / aérospatiale / dom. militaire / industrie)

Interopérabilité / interfonctionnement → 2 termes normalisés par le CSA + la Commission électrotechniq internationale

Dvp l'interopérabilité : - garantir que l'échange d'info se fasse sans trop d'ppt des logiciels
- éviter des restrict d'accès / de mise en œuvre (l'impossibilité de lire un fichier)
⇒ mise en place des standards + des normes clairement établies + univoq
⇒ fixent des exigences + des recommandat pour que 2 syst inf puissent joi ensemble

↳ **jeu maj** = utilisat ds les matériels + les logiciels de formats dont seul les concepteurs ont les clefs

Normes

Normes → état habituellement répandu / moyen suivre ⇒ p. d'élaborat = normalisat

↳ format de données / tension + courant d'util

Organismes de normalisat → rôle est de valider ut. liseront comme support pour rendre (voir les + imp sur post-it)

Standards / normes → Δ à ne pas confondre Δ un producteur et ne dpt que de l'ut
⇒ **standard de facto**

format ouvert → format de données dont les spécificat techniq sont publiq et sans restrict d'accès ni de mise en œuvre (opposé au format fermé)
⇒ loi fr n° 2004-575 du 21 juin 2004

STC1 = organe de réf pour la normalisat des Technologies de l'Informat au niv mondial ⇒ réunit les compétences des logiciels + de matériels

↳ nb de normes publiées en 2006 = 1993

↳ créée en 1987, ce comité = 28 pays mb + 44 obs

Modèles

un service → descripti abstraite de fonctionnalités à l'aide de primitive telles que demande de connexion / récept de données

protocole → ensemble de messages et de règles d'échanges réalisant un service

interface → moyen concret d'utiliser le service ⇒ ≠ niv d'interopérabilité :

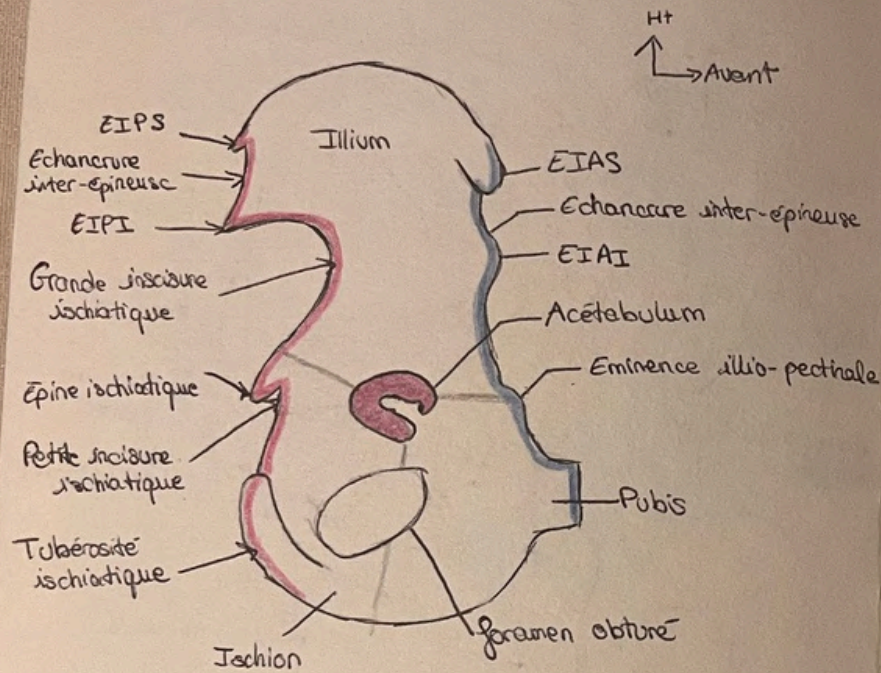
- protocole de réseaux
- fichiers
- appel de procédure distante
- accès aux bases de données
- applicat

Organismes de normalisat

- Organisat Internat de la Norm ⇒ **ISO**
- American Nat Standard Institute ⇒ **ANSI**
- Asso Française de Normalisat ⇒ **AFNOR**
- Comité E de Normalisat ⇒ **CEN**
- Union Internat des Télécommunications par ⇒ **ITU**
- Comité E de Normalisat (électrotech) ⇒ **CENELEC**

Anatomie

Vue de profil de l'os coxal



90° entre les deux axes de l'hélice

Bord postérieur os coxal : commence en regard de S2

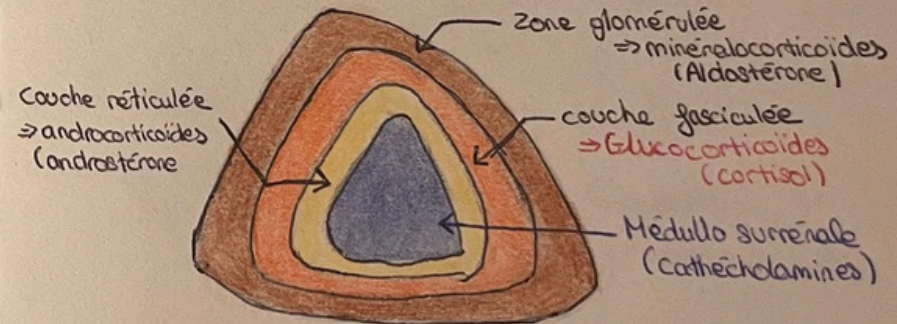
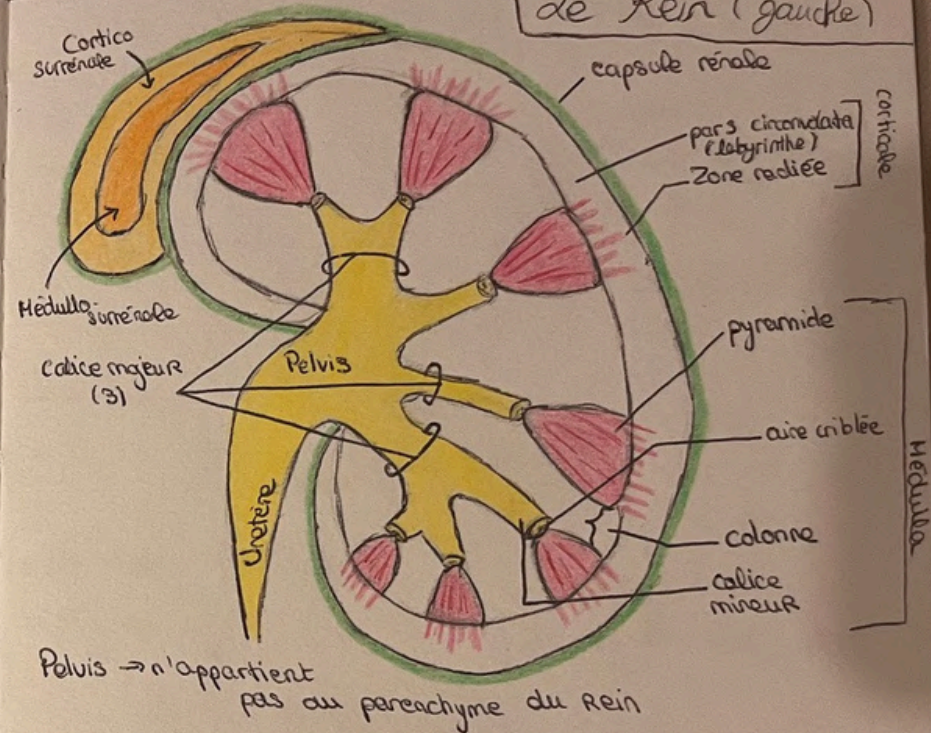
Tumeur couche glomérulée = syndrome de Conn

Tumeur couche fasciculée = syndrome de Cushing

Tumeur couche réticulée = hyper-sécrétion androstérone

Vagin = épine ischiatique

de Rein (gauche)



glandes surrénales = SNV (orthosympathique)

phéochromocytome = tumeur médullo-surrénale

Médullo-surrénale = ganglion ortho-sympathique

Tableaux récapitulatifs

Chimie :

étape 2 équivalente

en anti inversion de wald

sous contrôle thermodynamique

contrôle cinétique

anti planaire

anti pérplanar

	S_N1	S_N2	$E1$	$E2$
Nucleofuge	Bon	mauvais moyen	Bon	moyen
Substrat	tertiaire	primaire	tertiaire	primaire
Nucleophile	moyen fort	fort		
Solvant	protique	polaire aprotique	protique	polaire aprotique
Base			moyenne forte	forte très forte
Produit formé	mélange racémique	Stereo sélective spécifique	Stereo sélective regio sélective	Stereo sélective + alcène Stereo spécifique regio sélective

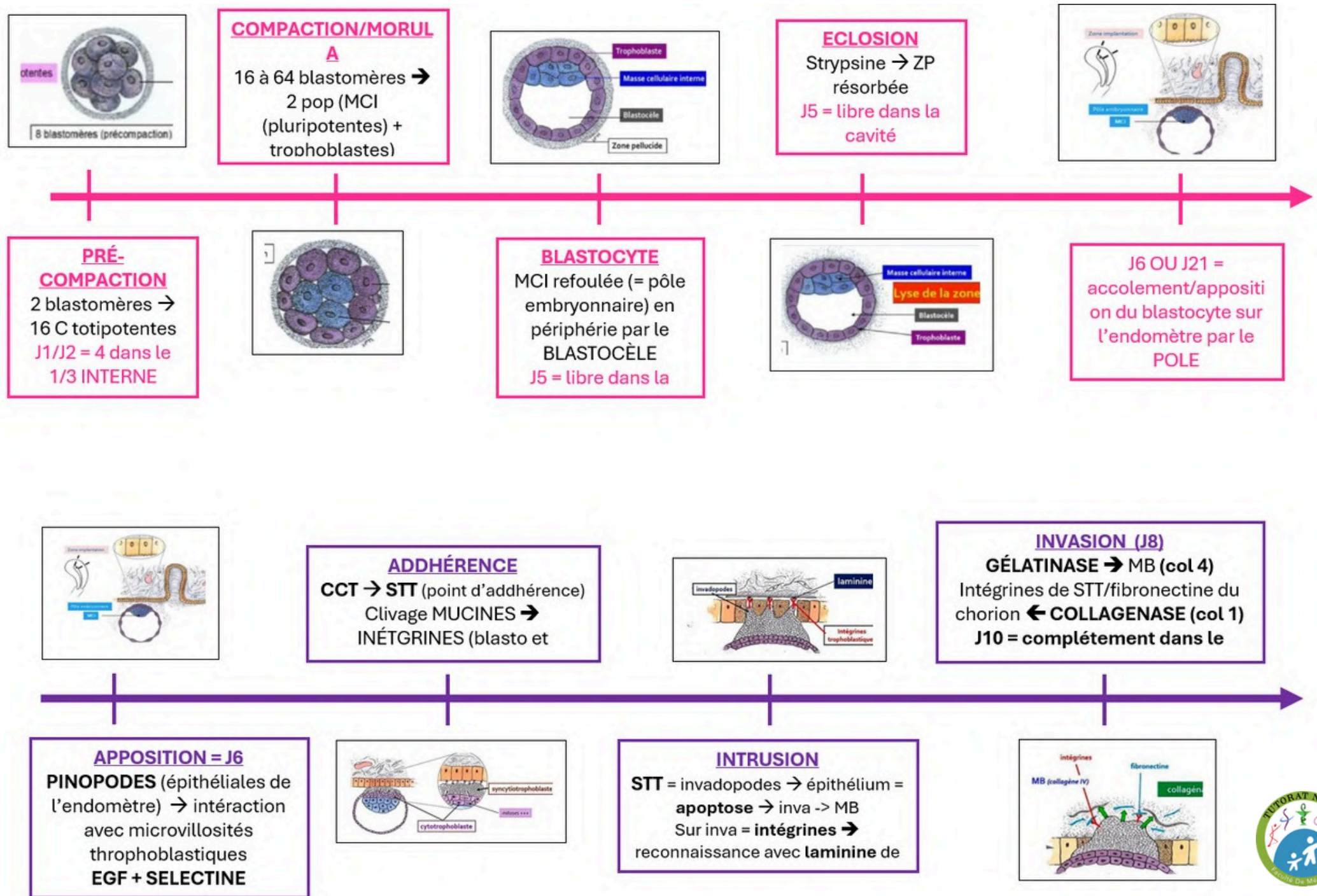
Pharmacie :

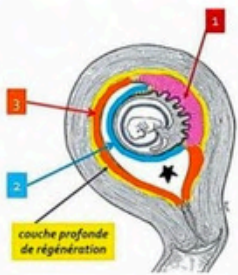
→ Plantes hépatoprotectrices et antispasmodiques

	ARTICHAUT	FUMETERRE	CHARDON MARIE
Drogue végétale	Extraits secs de feuilles	Parties aériennes fleuries	Fruits
Composition	Acides organiques et dérivés polyphénoliques en synergie	Alcaloïdes FUMETERRE = fumée = aérien Alcaloïde = alcool = drogue comme la cigarette (fumée)	Silymarine Elle est "silly" Marie elle a mal au foie
Utilisation	Troubles hépatobiliaires et hypercholestérolémie	Douleurs spasmodiques d'origine biliaire (Oddibil)	Troubles digestifs d'origine hépatique



■ Frise chronologique embryologie





REACTION DECIDUALES(J10/J12)

- 1 = Caduque basilaire
- 2 = Caduque ovulaire
- 3 = Caduque pariétale

→ 4^{ème} mois de grossesse : 2 bute vers le 3 → oblitération de la cavité utérine

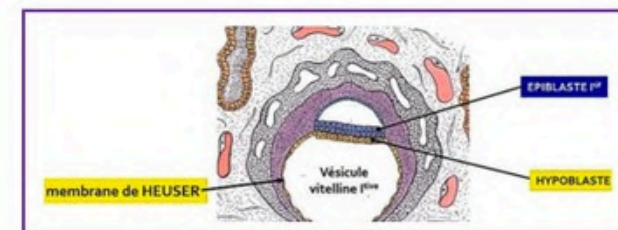
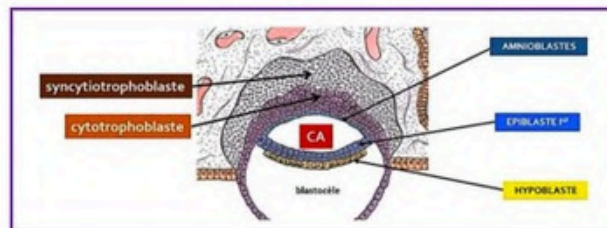
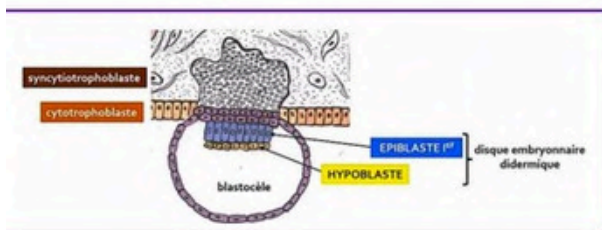
COELOME EXTERNE

- 1 = lame choriale
- 2 = lame amniotique = somatopleure
- 3 = lame vitelline =

J8 = DED

CAVITÉ AMNIOTIQUE

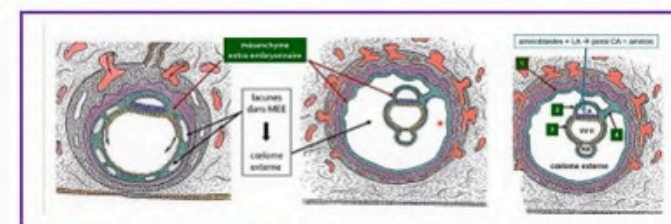
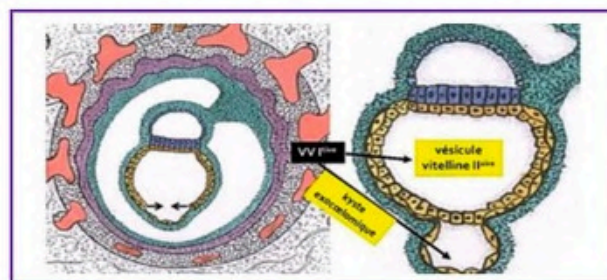
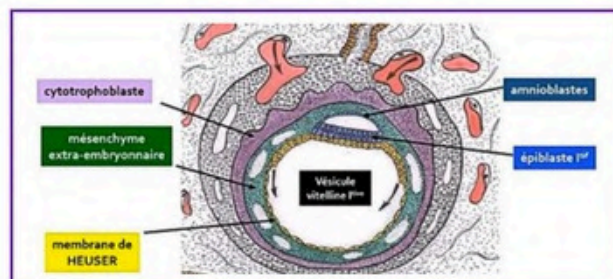
J9 = VVI



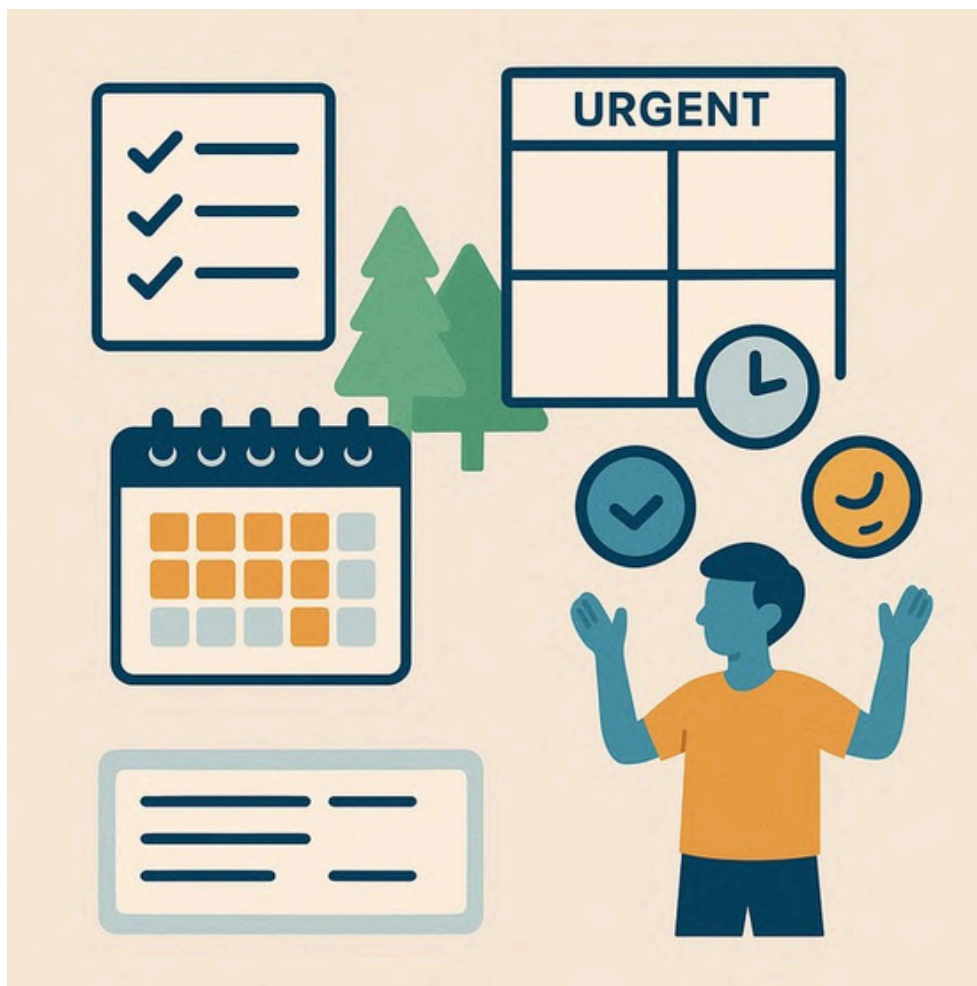
J9 = MEE

J10/J11 = VVII

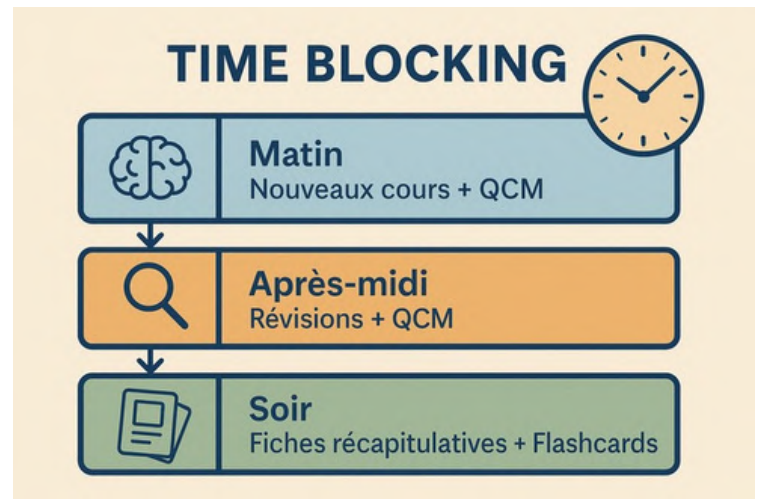
J10/14 = COELOME



Organisation : quelques principes



■ Time Blocking



Principe :

Découper la journée en blocs fixes, par exemple :

- ➔ **Matin : nouveaux cours + QCM**
- ➔ **Après-midi : cours à revoir + QCM**
- ➔ **Soir : fiches récap + flash-cards**



But :

Cela évite la perte de temps et renforce la discipline.



Avantages :

- **Réduit la procrastination**
- **Améliore la productivité**
- **Favorise un rythme régulier**



Outil (version gratuite) :

- **Google Agenda**

Lien : <https://workspace.google.com/intl/fr/products/calendar/>

■ Deep Work



Principe :

Organiser 2 à 3 blocs de travail intense sans distraction.



But :

Rester focus sur quelques matières pour plus d'efficacité d'apprentissage.



Avantages :

- Favorise la concentration sur les thèmes abordés
- Améliore la productivité





Outil (version gratuite) :

- **Forest**

Lien : <https://www.forestapp.cc/>

Description :

- ✓ **Se concentrer de manière ludique**
- ✓ **Lancer une session entre 10 min et 120 min, si vous sortez de l'application pendant le temps choisi l'arbre que vous avez commencé à faire pousser meurt**
- ✓ **Le but étant d'avoir la plus belle forêt, donc de rester le plus concentré**
- ✓ **D'autres modes sont aussi inclus et sont très pertinents comme le mode "Deep Focus"**



■ Organisation par la priorisation

Méthode ABC

Classer les tâches en trois catégories par ordre d'importance A, B et C

A

Priorité élevée

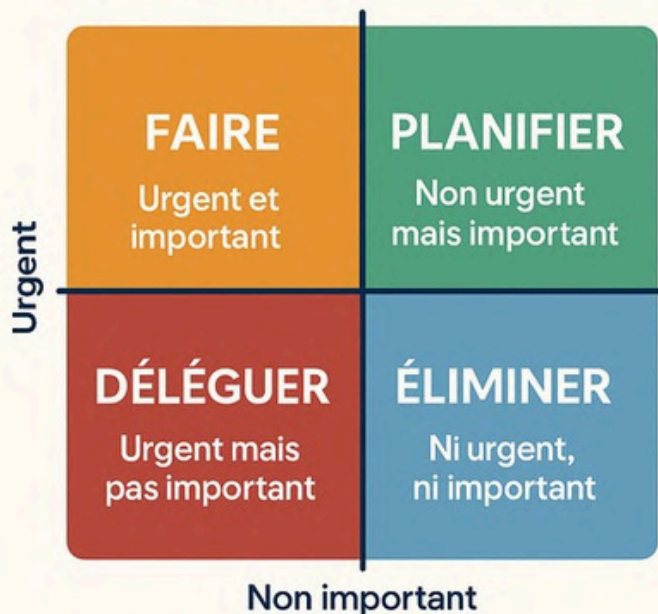
B

Priorité moyenne

C

Priorité faible

Matrice d'Eisenhower



Principe :

- Déterminer la catégorie (A, B ou C) de la tâche à effectuer où la placer dans la matrice d'Eisenhower Afin de prioriser certaines tâches à d'autres
- Ce qui formera un emploi du temps (des tâches les plus prioritaires au moins prioritaires)



But :

Travailler efficacement et stratégiquement.



Avantages :

- Demande peu de temps à mettre en place
- Favorise l'apprentissage



■ S'organiser c'est aussi avoir de bonnes habitudes



Sport & mémoire



3 × 30 min/sem
Améliore
attention, stress

**Pratiquer du sport
régulièrement**

**Créer des petites listes
journalières d'objectifs**

Checklist quotidienne

- ☒ J0 (cours du jour)
- ☒ J1
- ☒ 20-40 QCM
- ☒ Fiches 10 min
- ☒ Planifier demain

Sommeil & mémoire



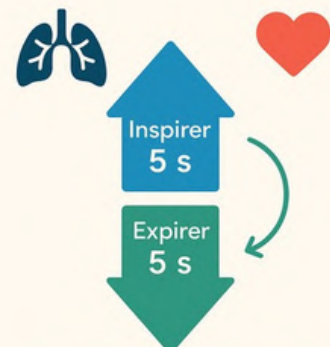
- 7-8 h
- Sieste 10-20 min
- Écrans off 1 h avant

**Avoir un temps de sommeil
régulier et suffisant**




**Apprendre à gérer son stress
avec des loisirs et supports :
méditation, sport, tut-cast
(spotify), méthode de
cohérence cardiaque, lecture,
dessin, ...**

Cohérence cardiaque Respiration 5•5•5



Répéter pendant 5 min

3 fois par jour, 5 minutes

Exemples de supports utilisés par les Tuteurs de cette année

■ Emploi du temps classique (couche-tôt + lève-tôt)

mars 2025							
UTC+2	lun. 17	mar. 18	mer. 19	jeu. 20	ven. 21	sam. 22	dim. 23
de la journée							
07:00	Tissu circulant 07:00–11:00	Organogenèse et deuxième mois 07:00–09:00		Épiderme 07:00–09:30			
08:00			TD - Psychopathologie 08:00–10:00				Appareil cardiaque 08:00–12:00
09:00		Annexes 09:00–11:00			Sensibilité dentaire 09:00–10:30	Séance tut 7 09:00–12:00	
10:00				Plantes 🌱 09:30–11:00			
11:00		Surveillance des maladies émergentes 11:00–12:00	Sport 11:00–12:00		Entrepôts de données 10:30–12:00		
12:00		Ronéos 12:00–13:00					
13:00	TD - Neuropsychologie 13:00–15:00			TD - Psychologie sociale 13:00–15:00			
14:00			AGM 14:00–18:00			Analyse de survie 14:00–18:00	
15:00				TD - Expérimentation et analyse des données 15:00–17:00	Épiderme 15:00–16:00		Correction séance tut 7 15:00–17:00
16:00	Neuro ré éducation 16:00–17:00	Tissu circulant 16:00–17:00			SNV 16:00–17:00		
17:00	Évolution du mésoblaste 17:00–18:00	Amélogénèse 17:00–18:00			Appareil urinaire 17:00–18:00		Mastication 17:00–18:00
18:00	Tissu vasculaire 18:00–19:00	Savoirs en maïeutique 18:00–19:00	Pathologies du développement 18:00–19:00	QCM 18:00–20:00	Téguments 18:00–19:00		3ème mois à la délivrance 18:00–19:00
19:00	Thorax 19:00–20:00	Généralités sur les plantes 19:00–20:00	PIX 19:00–20:00		Réchauffement climatique 19:00–20:00	Emploi du temps 19:00–20:00	TMC + Préparation tissulaire 19:00–20:00
20:00							

COUCHÉ TÔT



LEVÉ TÔT



■ Emploi du temps pour les couche-tard et lève-tôt

la journée							Test Solutions n°1 (avant 06/03)
			Membre inférieur (1) 00:00-02:15	Protection sociale 00:00-02:00			Pause 00:00 Epithélium glandulaire 00:15-04:15
01:00							
02:00			Pause 02:15	Dodo 02:00-08:00		Données et qualité des données 01:30-02:45	
03:00			Membre inférieur (2) 02:30-05:00			Pause 02:45 Cybersécurité 03:00-04:45	
04:00							
05:00						Pause 04:45 Interopérabilité 05:00-07:00	
06:00	Réveil 06:00-07:00		Dodo 05:00-08:00				
07:00	Trajet 07:00-08:00					Pause 07:00 Nutrition et réchauffement climatique 07:15-08:45	
08:00	CM : Anatomie (11) 08:00-10:00	Réveil 08:00-09:00	Réveil 08:00-09:00	Réveil 08:00-09:00		Pause 08:45	
09:00		Appareil digestif (1) 09:00-11:00	Membre inférieur (3) 09:00-11:00	Système nerveux végétatif 09:00-11:00		Séance Tut n°5 09:00-11:50	
10:00	Pause 10:00						
11:00	CM : Anatomie (12) 10:15-12:15	Pause 11:00 Appareil digestif (2) 11:15-13:15	Pause 11:00 Membre inférieur (4) 11:15-13:15	Repas 11:00-12:00		Trajet 11:50-13:30	
12:00	Trajet 12:15-13:15			Trajet 12:00-13:15			
13:00	Repas 13:15-14:15	Repas 13:15-14:15	Repas 13:15-14:15	TD : Solutions 13:15-15:15		Repas 13:30-14:30	
14:00		Appareil digestif (3) 14:15-16:15	Variables aléatoires 14:15-16:15			Perturbateurs endocriniens 14:30-18:45	
15:00	Paroi du tronc (1) 14:15-16:15			Pause 15:15 TP : TCC 15:30-19:00			
15:41							
16:00	Pause 16:15	Pause 16:15	Pause 16:15				
17:00	Paroi du tronc (2) 16:30-18:30	Rachis (1) 16:30-18:30	Probabilités conditionnelles 16:30-18:30				
18:00							
19:00	Paroi du tronc (3) 18:45-20:45	Rachis (2) 18:45-20:45	Epidémiologie analytique (1) 18:45-19:45	Trajet 19:00-20:00		Repas 18:45-19:45	
20:00			Repas 19:45-20:45	Repas 20:00-20:45			
21:00	Repas 20:45-21:45	Repas 20:45-21:45	Epidémiologie analytique (2) 20:45-21:45	Système d'information en santé 20:45-22:00			
22:00	Paroi du tronc (4) 21:45-23:45	Rachis (3) 21:45-23:45	Modèles multivariés 21:45-23:45	Pause 22:00 Application du numérique à la décision médicale 22:15-23:45			
23:00							



■ Tableau du nombre de passages sur les différents cours des matières avec commentaires si besoin

Embryologie	Cœur		02-mars	14-mars	24-mars						
	Evolution épiblaste		07-mars	26-mars							
	Evolution mésoblaste		05-mars	25-mars							
	Evolution entoblaste		03-mars	25-mars							
	Du 3e mois à la délivrance	17/20	26-mars	02-avr	08-avr						
	Formation vertèbres & neurulation secondaire		02-avr	10-avr							
	Système criculaire		25-mars	04-avr							
	Organogenèse et 2e mois	dates ++	08-avr	20-avr							
	Pathologies										
	Annexes	20/20	24-mars	04-avr	08-avr						
Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45			
Anatomie PB	AGM		04-févr	18-févr	06-mars						
	AGF	17,86/20	22-janv	06-févr	04-mars	11-mars	18-avr				
	Parois du petit bassin		05-févr	17-févr	05-mars	27-mars					
	Appareil urinaire		22-janv	23-janv	07-févr	19-févr	12-avr				
Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45			
Maïeutique	Développement placentaire		20-janv	02-févr	13-mars						
	Sécrétions hormonales	18,5/20	20-janv	06-févr	16-févr	02-mars	21-avr				
	Modif physiologiques 1		20-janv	04-févr	17-févr	12-mars	25-mars				
	Modif physiologiques 2		04-févr	17-févr	12-mars	25-mars					
	Modif physiologiques 3	au secours = prio !!	20-févr	03-mars	12-mars	27-mars					
	Professionnel de santé 1		30-mars	10-avr							
	Professionnel de santé 2		04-avr	11-avr							
Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45			
Pharmacie	Opérations pharmaceutiques 1		03-janv	18-févr	23-mars	11-avr					
	Opérations pharmaceutiques 2	à revoir (chill mais vas y)	18-févr	23-mars	12-avr						
	Chimie thérapeutique 1	en vrai... banger	19-févr	04-mars	14-mars	02-avr					
	Chimie thérapeutique 2		20-févr	14-mars							
	Chimie thérapeutique 3		21-févr	14-mars							
	Pharmacognosie 1	best de pharma >>	06-mars	27-mars	19-avr						
	Pharmacognosie 2	à partir des stéroïdes	28-mars	19-avr							
Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45			
	Base du crâne		23-janv	05-févr	04-mars						
	Anat G de la tête		04-févr	12-mars							
	Vertèbres cervicales		04-févr	17-févr	12-mars						

Autres exemples



BIOCH

cours	nombre de vues						
glucides	26/08	06/09	09/09 (on commence à connaître la)	10/09= que des qcms	26/09 que des qcms pro fois bien voir le cours	29/09 que des qcms FAIRE COURS SEMAINE PRO	09/10 qcms + cours
lipides	27/08	05/09	09/09 (on commence à sympathiser mêmeee)	10/09= que des qcms, la pro fois, bien voir les caractéristiques de chacun (glycolip, sphingophospho, glycopospho, etc)	26/09 que des qcms pro fois bien voir le cours	29/09 que desq qcms FAIRE COURS SEMAINE PRO	09/10 qms + cours
acides aminés	23/08	02/09	13/09	25 et 26/09	29/09 que des qcms	09/10 qcms + cours (la pro fois apprendre stucture des molécules)	16/10 que des qcms annales
protéines	25/08 (version TTR)	04/09 (version ttr)	13/09 version entière	26/09 la pro fois, revoir ++++ dernière partie	29/09 première partie que des qcms et j'ai vu la dernière partie++++ MAIS la pro fois, faire sur fiche car schémas++	09/10 qcms + cours	16/10 jj.,que des qcms annales
bioénergétique	28/08	05/09	30/09 VERSION ENTIERE	09/10 VERSION ENTIERE	20/11 tout dans le détail + annales		



Autres exemples : Tableau avec date de révision du cours + note des QCM effectués avant / après le cours

Chimie	Structures électroniques des atomes					
	Intro-liaisons- (fiche)	12/08	13/08 (10,5/20)	22/08 (intro=10/15) VSEPR	23/08:relecture	26/08 (12,5/20)
	VSEPR (fiche)	12/08	13/08	26/08 (8,5/10)	15/09 (8,5/10)	24/09(3,5/8) annales 14,5/24
	Liaison interatomique (intramoléculaire)					
	Nomenclature (fiche + prépa)	17/08	26/08 (11/15)	30/08 (8,5/13)	15/09 (5/7)	9/10 (16,5/20)
	Stéréoisomérie (fiche)	17/08	25/08 (6,5/10)	30/08 (6/12)	12/09 (16/22)	9/10 (12/24)
	Effets électroniques (fiche)	19/08	21/08 (6/10)	26/08 (5,5/10)	31/08 (9,5/13) et (8/10)	3/09 (6,5/10)
	Réactivité chimie orga	30/09 (7,5/10)	1/10 (3/5 et 3/9)	11/10 (10/18)	15/10 (5,5/10) annatut 22-23	29/10 16,5/29 annales
	Réactivité des alcanes et des alcènes	21/10 (5/7 annatut 24-25)	29/10 5/10 annales	17/11 (9/11 annales) 7/10 DM 22-23		
	Acide, base, nucléophilie	21/10 (13,5/17 annatut 24-25)				



■ Autres exemples

ANAT TC				
Base du crâne	2/2	18/2	14/3	
La vision	2/2	21/02 la schématisation des voies visuelles c'est un peu complexe	2/4	
Anatomie générale de la tête	23/1	19/2	3/4	
Intro ODS	5/2	18/2	15/4	
L'olfaction	5/2	6/3	12/04	
Le gout	14/2	6/3	12/04	
Cavités et glandes	5/2	12/03 j'ai pas aimé	27/03 à refaire 🤔	20/04 L'enfer
Les vertebres cervicales	6/2	17/2	7/04	
Anatomie générale du cou	19/2	17/3	18/4	
Audition et équilibre	13/3	28/03 j'aime pas	19/4	

Biochimie : ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

- Les acides aminés : ❤️❤️❤️❤️❤️❤️
- Les glucides : ❤️❤️❤️❤️❤️
- Les lipides : ❤️❤️❤️❤️
- Les protéines : ❤️❤️❤️❤️
- intro au métabolisme : ❤️❤️❤️
- Bioénergétique : ❤️❤️❤️
- enzymologie 1 : ❤️❤️❤️
- enzymologie 2 : ❤️❤️❤️
- Glycolyse : ❤️❤️
- Glycogénogénèse : ❤️❤️
- Glycogénolyse : ❤️❤️
- neoglucogenese : ❤️❤️❤️
- Voie des pentoses phosphates : ❤️❤️❤️
- interconversion des oses : ❤️❤️
- Lipogénèse : ❤️❤️❤️
- Transport et stockage des lipides : ❤️❤️❤️
- Synthèse des lipides simples et complexes : ❤️❤️❤️
- Le catabolisme des acides aminés : ❤️❤️❤️
- Lipolyse et b-oxydation : ❤️❤️❤️
- Corps cétoniques et cholestérol : ❤️❤️❤️
- Complexe PDH et cycle de Krebs : ❤️❤️❤️
- Chaîne respiratoire mitochondriale : ❤️❤️❤️
- ATP synthase : ❤️❤️❤️
- Points clés de la régulation de la glycémie : ❤️❤️❤️
- Métabolisme et coopération tissulaire : ❤️❤️❤️
- Pathologies du métabolisme : ❤️❤️❤️

Chaque coeur correspond à un niveau de compréhension.

- **Le coeur rouge correspond au moins bon niveau de compréhension d'un cours.**
- **Le coeur bleu correspond au meilleur niveau de compréhension d'un cours.**



Exemple : Explication par une tutrice de sa méthode et de son organisation



Pour introduire cette méthode il est nécessaire d'expliquer la base de celle-ci :

Voici l'emploi du temps des cours qui seront utilisés pour créer les QCM de la Séance Tut (séance de QCM dispensée le samedi matin).

Il y a donc un emploi du temps par semaine, avec les cours déjà mis en ligne et les nouveaux cours qui viennent d'arriver sur le forum.

Elle va donc se servir de cet emploi du temps de cours pour connaître quels cours elle va devoir réviser cette semaine et à quelle intensité.



SEMESTRE 1

Samedi 06 Septembre : Examen Blanc n° 1

Masquer

ECUE 1

- Biologie moléculaire / Génétique :

- Biologie cellulaire :

- Biologie de la reproduction :

ECUE 2

- Chimie :

- Biochimie :

ECUE 3

- Biophysique :

ECUE 4

- Pharmacologie :

- Physiologie :

Samedi 13 Septembre : Séance Tut n° 1 - UE santé 1

Afficher



Principe :

Chaque semaine, à chaque fin de Séance Tut', elle note sur une feuille :

- Les nouveaux cours des ECUE qui vont tomber, à voir ABSOLUMENT**
- Les anciens cours des ECUE qui vont tomber qu'elle veut revoir (parce qu'ils sont récents, mal ancrés ...)**
- Les anciens cours des ECUE de la semaine passée qu'elle veut revoir (pour ancrer ses connaissances ++)**
- Facultatif : les cours un peu difficiles de la prochaine Séance Tut' qu'elle veut voir pour s'avancer**

Ensuite, à partir de cette feuille qui résume tous les cours à voir dans la semaine, elle construit chaque jour son emploi du temps avec des blocs de 1h à 3h dédié à chaque matière, qu'elle note dans un semainier.

Pour le suivi des cours, elle utilisait un tableau sur Notion où elle avait listé chaque cours de chaque matière, afin de savoir quel cours elle avait vu, combien de fois, combien de cours il lui restait à voir, les Annales effectuées, ses notes aux Annales, etc...



■ Exemple avec la matière " Biologie Cellulaire" :

S1 Private

Translate to English Share ☆ ...

liste cours

matières par semaine Calendar

BDR 9

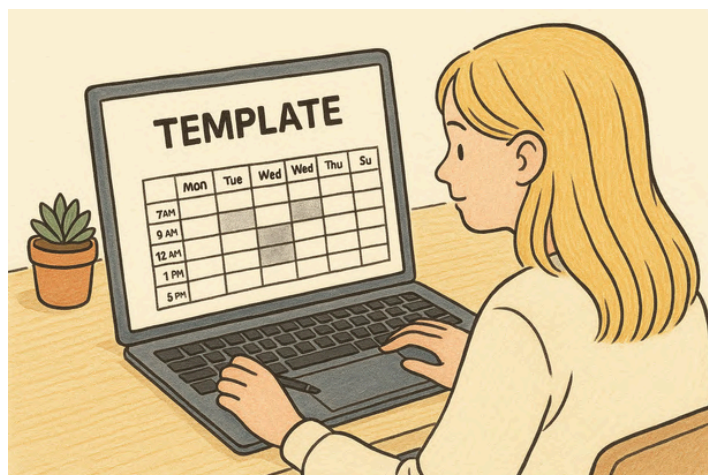
biochimie 25

biologie cellulaire 14

Aa Name	course	nombre...	Text	Date	QCM	type	Annales
Introduction	biologie c...	4	bien appris	19/11/2024	3		✓
Méthodes d'étude de la cellule n°1	biologie c...	5	17	21/11/2024	2		✓
Méthodes d'étude de la cellule n°2	biologie c...	5	17	21/11/2024	2		✓
Transports vésiculaires et membranes	biologie c...	4	aled	19/11/2024			✓
Organisation fonctionnelle du noyau n°	biologie c...	4	18	19/11/2024	1		✓
Organisation fonctionnelle du noyau n°	biologie c...	4	18	19/11/2024	1		✓
Organisation fonctionnelle du noyau n°	biologie c...	4	18	19/11/2024	2		✓
Mort cellulaire	biologie c...	4	17,5	17/11/2024	3		✓
Sénescence, cancer et vieillissement n°	biologie c...	3	18,4	17/11/2024	2		✓
Sénescence, cancer et vieillissement n°	biologie c...	3	bien appris, rev	17/11/2024	2		✓
Signalisation cellulaire	biologie c...	2	bien appris	18/10/2024	2		✓
Cytosquelette	biologie c...	5	15	23/11/2024	3		✓
Cycle cellulaire	biologie c...	5	17	21/11/2024	4		✓
Mitose	biologie c...	4	11	21/11/2024	3		✓

Elle vous invite à rechercher sur Internet des templates Notion déjà préconstruits ou à créer le vôtre !

Pour elle, ce template constituait la base de sa méthode, car il lui permettait d'être consciente de ses progrès, de ses retards et de ses lacunes





Conseils de la part de cette étudiante :



Pour reprendre ses mots :

“Pour ce qui est de l’entraînement/apprentissage, je n’ai qu’un mot à dire → QCM matin, midi et soir, tout le temps !!”

Les derniers éléments qui lui ont permis d’apprendre un maximum de notion des cours ce sont les flashcards.

Surtout au S2, elle a fait énormément de flashcards sur Quizlet grâce au compte d’un ancien tuteur.

Pour rappel, voici quelques applications gratuites pouvant créer des flashcards :

➔ **RemNote (version gratuite) :**

Lien : <https://www.remnote.com/>

➔ **Anki :**

Lien : <https://apps.ankiweb.net/>

➔ **Quizlet (version gratuite) :**

Lien : <https://quizlet.com/login?redir=%2Flatest>

➔ **Brainscape :**

Lien : <https://www.brainscape.com/>



Voici un exemple de ses journées de cours mis en place dans son semainier + à quoi ressemblait ses listes de cours à voir pour la semaine.



The image shows a weekly planner with the following course schedules:

- LUNDI 24:** HISTO (Tissu rénal, Tissu cutané, Réseau tuxu, auctant), ODONTO (Réseau dentaire, Intro), BIOSTAT (Annales 2022), SN (Méthode en IA), ANAT TC (Rajouts, I et II, Ande G, tère / cau), SD (ANAT FE 1), KINÉ (Neuroéducation, BH).
- MARDI 25:** COURS, EMBRYO (Anales), Pathos dup (Ento, S2, Cpi), SP/SN (Méthode IA, SIE X), HISTO (Tissus nerveux, Tissu vascul), HATEUTIQUE (Dup placenta / Hémor), COURS.
- MERCREDI 26:** ANAT TC (Rajouts, couilles et glandes, CS audit), ODONTO (Formal squelette, Histol, Annales), BIOSTAT (Pré-exam 2024), SP/SN (Méthode IA, SIE, NV cours), ANAT PB (Rajouts, Appareil bucc, AGH), KINÉ (Dates), COURS.
- JEUDI 27:** HATEUTIQUE (FE + Hédex), COURS, DEJ w/ LOUIS, COURS, ODONTO (NV cours, App pharyngé), ANATG (Rajouts MS).
- VENREDI 28:** KINÉ (Cardiorespi II), HISTO (TC + Rajouts, epith), EMBRYO (Meso, Circu prim, Orga II, Dates), ODONTO (NV cours, Sensu dentinif, AGH), ANATG (SN + Téguments), PHARMACIE (Plantes).
- SAMEDI 29:** ST N°8, récupération, Lantilles, resto w/ Papa, CORRECTION ST + PLANNING EXAM, ANAT G (Annales 2022, Paris franc), BIOSTAT (Pré-exam 2023), Commencer Portfolio.
- DIMANCHE 30:** LETTRES (Ecrire mes, portfolio), ANAT G (Digestif II, II, Vascul abdo), MICROBIO (Annales VIH), ODONTO (Radiologie, Annales dentaire), HISTO (Tissu osseux, Tissu cartilagineux), SP (Concept + Remerci).

■ À quoi ressemblait ses listes de cours à voir pour la semaine.

Cours ECUE 11/12

- ▶ Histo: Tissu vasculaire
Tissu cutané
Tissu nerveux:
- parenchyme
- méninges
- ▶ Anat TC: ~~Ø~~ Rajouts présentiels
Cavités et Glandes
- 1^{er} fois
- 2^e fois
Audition & Équilibre
- ▶ Odonto: Maxillaire

Cours ECUE 8/9/10 à revoir:

- ▶ Histo: Intro
Méthode d'étude de la G
Tissus épith glandu
Tissu nerveux:
- G glandes
- SNC
Tissu rénal
- ▶ Embryo Dates
Annexes
Circu
3^e mois
S4 +
Délimitat°
- ▶ Pharmacie: Plantes 1 et 2
stérilisation / Stérilisation
Quizlet
- ▶ Kiné - Neuroxééducat°
* échelles ++
* tableaux
* Parkinson
- ▶ Méthode: FE 1
FE 2
Quizlet
- modifs
- duplication
- hormone
- ▶ Anat PB: Revoir rajouts
à l'oral
une fois
- ▶ Anat TC: Revoir rajouts
à l'oral
Quizlet
vertébrales
- ▶ Odonto: Format°
squelette
Arcs pharyngés
Denture

Cours ECUE 5/6/7 à revoir/voir:

- ▶ Anat G: Voir rajouts membres sups
- ▶ Biostat: Quizlet sur
• variables aléatoires
• éques diff
• épidémiologie analytique
QCM sur probas cond



Application	Catégorie	Lien PC	Lien Mac	Lien Android	Lien iOS
Google Docs	Bureautique	https://docs.google.com	https://docs.google.com	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.docs.editors.docs	https://apps.apple.com/app/google-docs/id842842640
LibreOffice	Bureautique	https://www.libreoffice.org/download/download/	https://www.libreoffice.org/download/download/		
Notion	Méthodo / Apprentissage	https://www.notion.so/desktop	https://www.notion.so/desktop	https://play.google.com/store/apps/details?id=notion.id	https://apps.apple.com/app/notion-notes-tasks-wikis/id1232780281
Evernote	Méthodo	https://evernote.com/download	https://evernote.com/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.evernote	https://apps.apple.com/app/evernote/id281796108
Zoom	Communication	https://zoom.us/download	https://zoom.us/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings	https://apps.apple.com/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307
Discord	Communication	https://discord.com/download	https://discord.com/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.discord	https://apps.apple.com/app/discord-talk-chat-hang-out/id985746746
Spotify	Multimédia	https://www.spotify.com/download	https://www.spotify.com/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotify.music	https://apps.apple.com/app/spotify-music-and-podcasts/id324684580
VLC	Multimédia	https://www.videolan.org/vlc/	https://www.videolan.org/vlc/	https://play.google.com/store/apps/details?id=org.videolan.vlc	https://apps.apple.com/app/vlc-for-mobile/id650377962
Canva	Création visuelle	https://www.canva.com/download/windows/	https://www.canva.com/download/mac/	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.canva.editor	https://apps.apple.com/app/canva-design-photo-video/id897446215
Trello	Méthodo / Temps	https://trello.com/platforms	https://trello.com/platforms	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.trello	https://apps.apple.com/app/trello-organize-anything/id461504587
Anki	Apprentissage	https://apps.ankiweb.net	https://apps.ankiweb.net	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ichi2.anki	https://apps.apple.com/app/ankimobile-flashcards/id373493387
Quizlet	Apprentissage	https://quizlet.com	https://quizlet.com	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.quizlet.quizletandroid	https://apps.apple.com/app/quizlet/id546473125
Obsidian	Méthodo	https://obsidian.md/download	https://obsidian.md/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=md.obsidian	https://apps.apple.com/app/obsidian-connected-notes/id1557175442
MindMeister	Méthodo	https://www.mindmeister.com	https://www.mindmeister.com	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meisterlabs.mindmeister	https://apps.apple.com/app/mindmeister/id381073026
XMind	Méthodo	https://xmind.app/download/	https://xmind.app/download/	https://play.google.com/store/apps/details?id=net.xmind.doughnut	https://apps.apple.com/app/xmind-mind-map/id1286983622
Forest	Gestion du temps			https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp	https://apps.apple.com/app/forest-stay-focused/id866450515
Google Calendar	Gestion du temps	https://calendar.google.com	https://calendar.google.com	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar	https://apps.apple.com/app/google-calendar/id909319292
Todoist	Gestion du temps	https://todoist.com/downloads	https://todoist.com/downloads	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.todoist	https://apps.apple.com/app/todoist-to-do-list-tasks/id572688855
Habitica	Habitudes / Temps	https://habitica.com/static/home	https://habitica.com/static/home	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitrpg.android.habitica	https://apps.apple.com/app/habitica-rpg-tasks-habits/id994882113
TickTick	Temps / Méthodo	https://www.ticktick.com/download	https://www.ticktick.com/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ticktick.task	https://apps.apple.com/app/ticktick-to-do-list-calendar/id626144601
RescueTime	Productivité	https://www.rescuetime.com/download	https://www.rescuetime.com/download	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rescuetime.android	https://apps.apple.com/app/rescuetime-time-well-spent/id965118066
Clockify	Productivité	https://clockify.me/downloads	https://clockify.me/downloads	https://play.google.com/store/apps/details?id=me.clockify.android	https://apps.apple.com/app/clockify-time-tracker/id1401678204
Vaia	Apprentissage	https://www.vaia.com	https://www.vaia.com	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.study.smarter	https://apps.apple.com/app/vaia-study-smarter/id1439949520
StudySmarter	Apprentissage	https://www.studysmarter.de	https://www.studysmarter.de	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.study.smarter	https://apps.apple.com/app/studysmarter-study-revision/id1439949520
HipHipHip	Révision (méthode des J)	https://hiphiphip.app	https://hiphiphip.app		
Respirelax+	Cohérence Cardiaque			https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermes_allevard.respirelax	https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id583444731
MyCalmBeat	Cohérence Cardiaque	https://mybraintrainer.com/mycalmbeat	https://mybraintrainer.com/mycalmbeat		
Breathly	Cohérence Cardiaque			https://play.google.com/store/apps/details?id=app.breathly	https://apps.apple.com/app/id1500740510
Focus-To-Do	Pomodoro + To-Do	https://www.focustodo.cn/	https://www.focustodo.cn/	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.superelement.pomodoro	https://apps.apple.com/app/id1407391716
Pomofocus	Pomodoro	https://pomofocus.io/	https://pomofocus.io/		
Marinara Timer	Pomodoro	https://www.marinaratimer.com/	https://www.marinaratimer.com/		



Remerciements

Tout d'abord, merci aux Tuteurs du Tutorat Niçois pour m'avoir aidé à travers leur témoignages et les documents qu'ils ont accepté de me fournir !

Également, un grand merci à mon père pour l'aide qu'il m'a apporté afin de réunir un grand nombre de ressources et faire en sorte que ce document soit aussi complet !!

Merci aussi à mes collègues Chefs Tuteurs qui m'ont conseillé pour ce long projet !!!

Et enfin, merci à vous d'avoir lu ce recueil, et j'espère qu'il pourra vous aider au mieux !!!!

