



Recueil Méthodologique



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

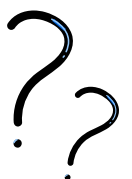
Comme vous le savez, la première année de Santé est un marathon, des milliers de pages à assimiler en quelques mois.

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.

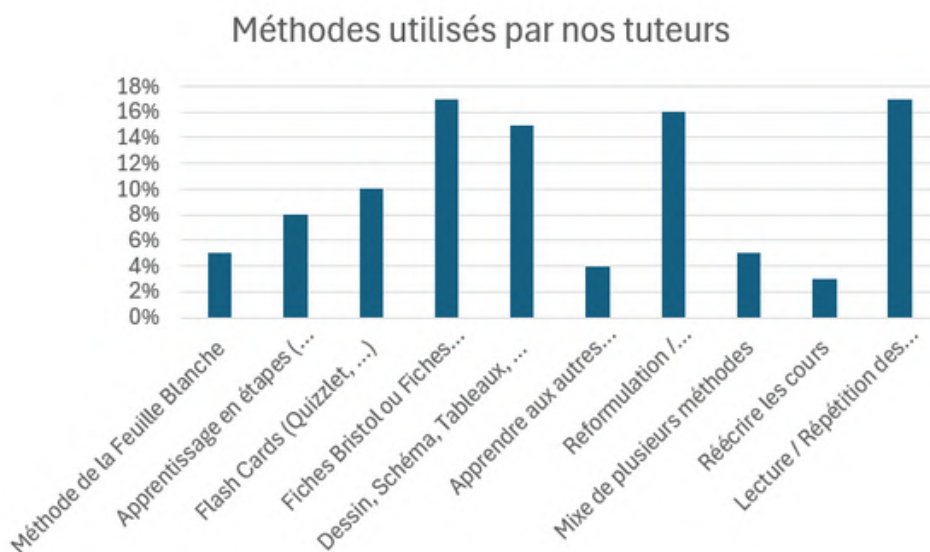
ATTENTION ! Ce recueil n'est pas exhaustif !



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 :

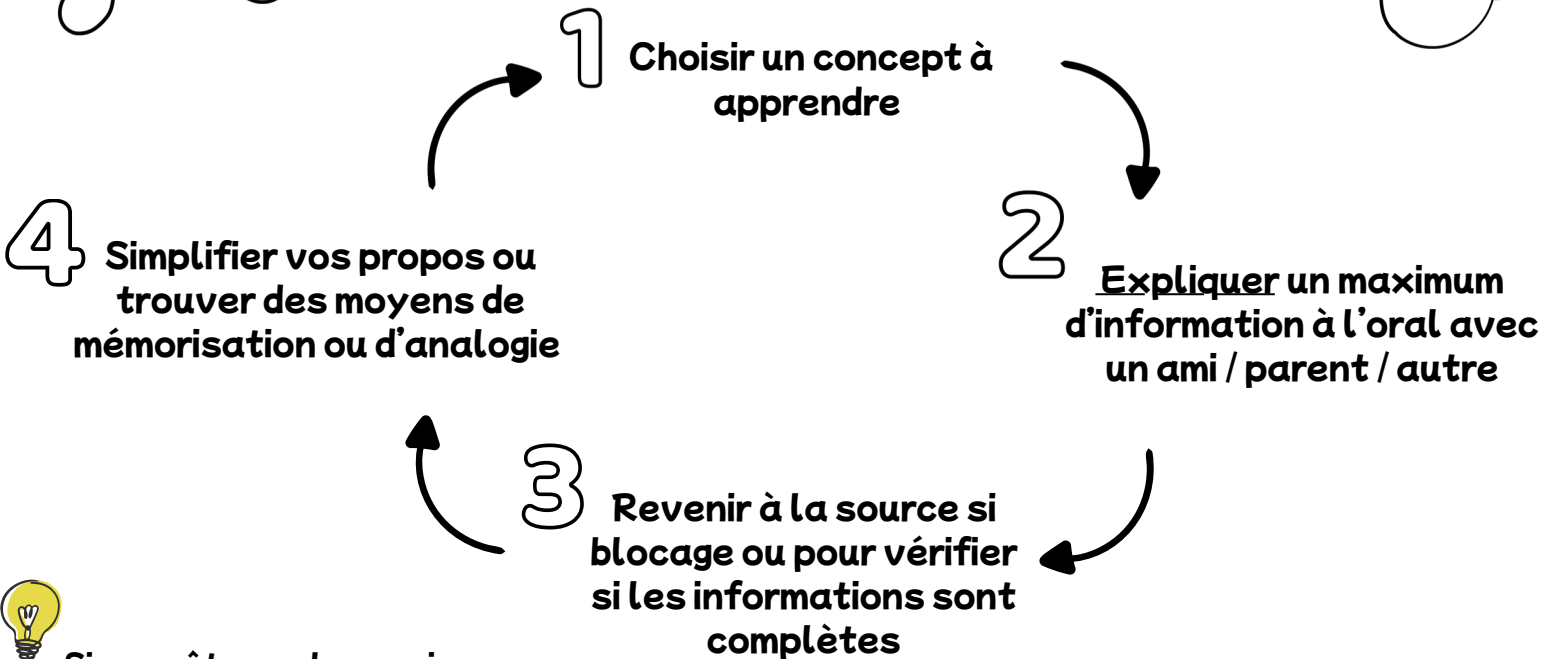
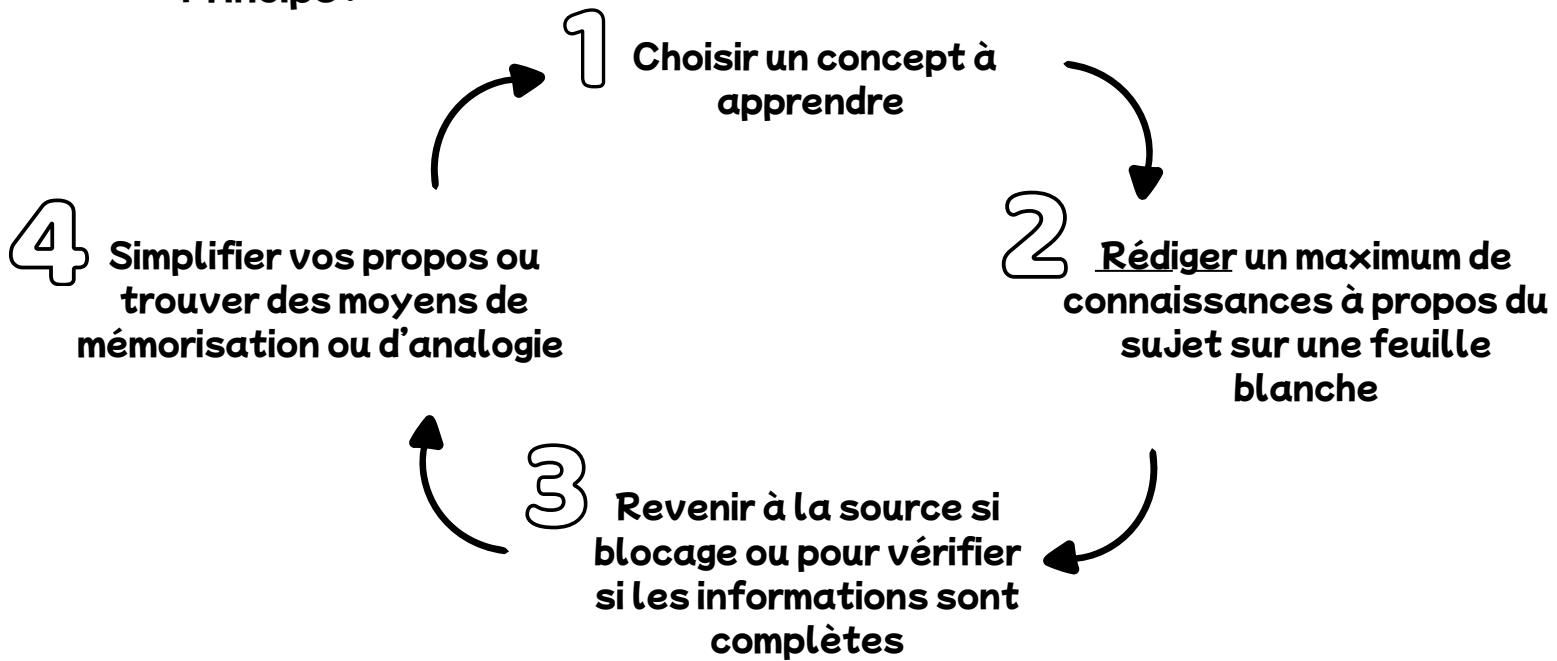


Méthodologie : différents outils



■ 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 :

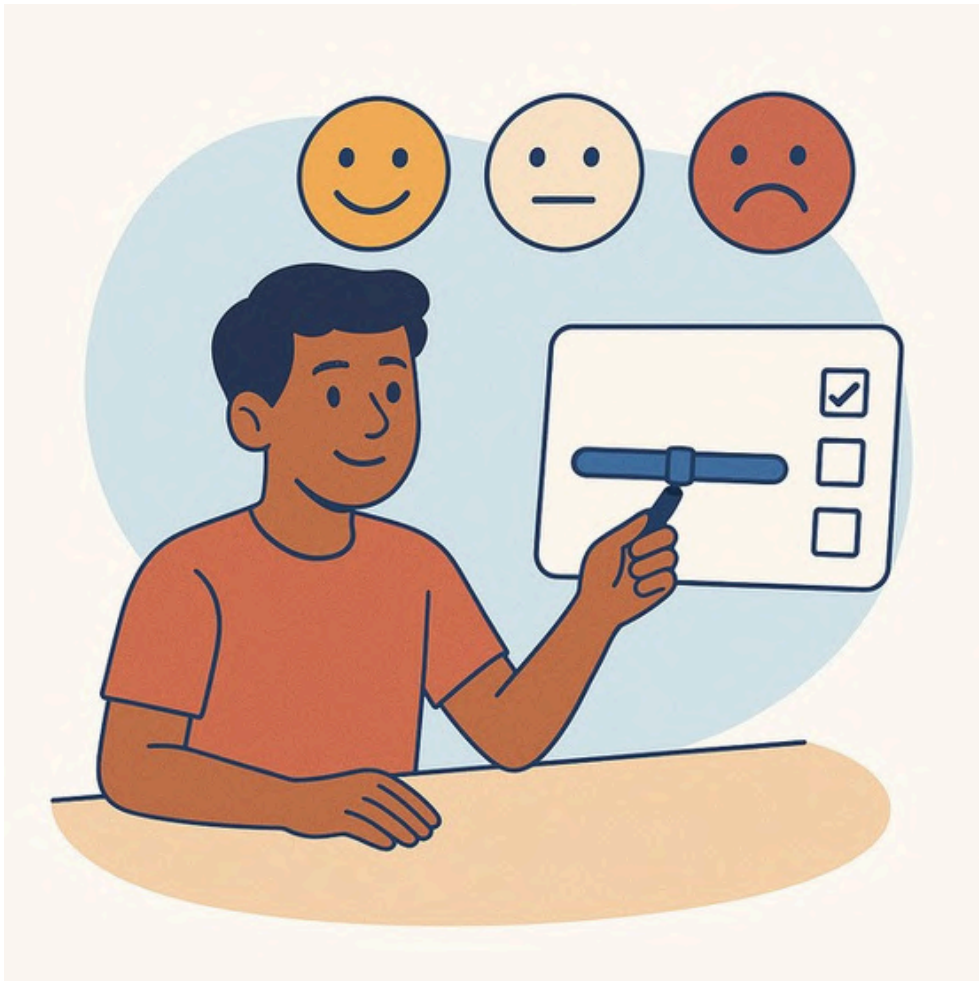
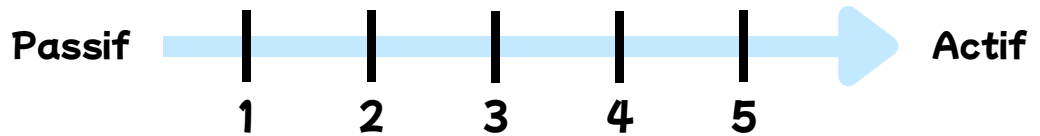
Améliore ma
mémorisation :

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



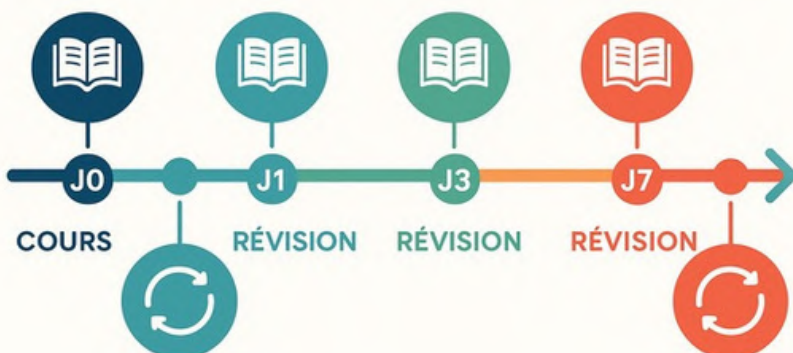
Exemple :

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/>

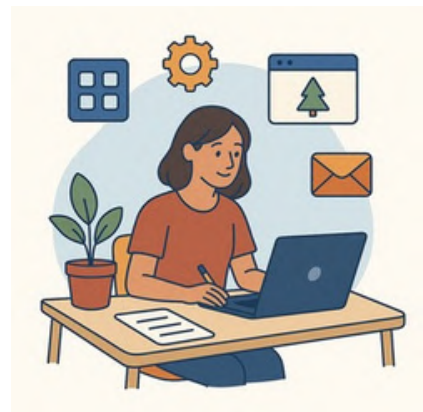
Description :

- ✓ **Prise de note**
 - ✓ **Flashcards intégrées**
 - ✓ **Révision des Flashcards avec méthode de notation permettant de réviser de manière efficace les notions**
- **Hiphiphip (version bêta et gratuite) :**

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

Description :

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





Vos ressentis sur la méthode :

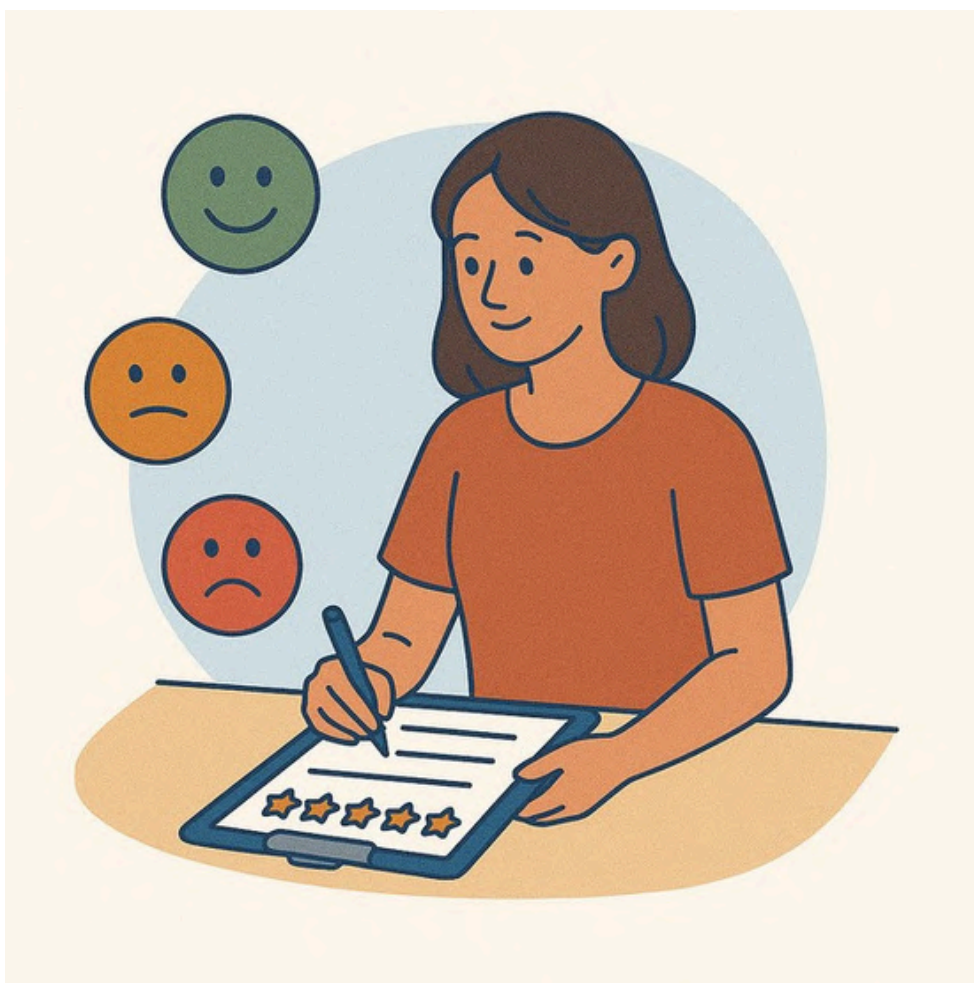
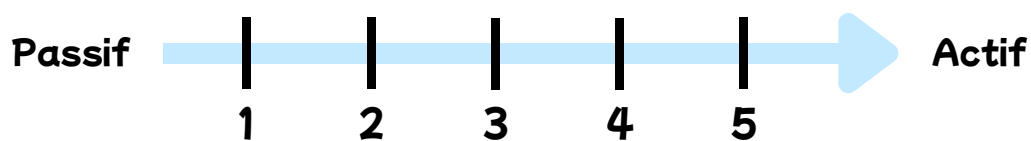
Améliore ma
mémorisation :

Utilité :

Efficacité :

Difficulté
d'application :

Comportement face à cette méthode :



■ 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 :

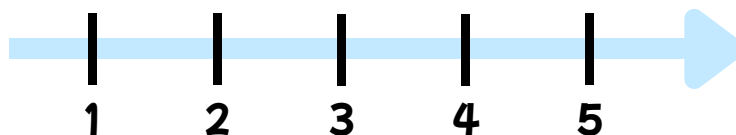
Utilité :

Efficacité :

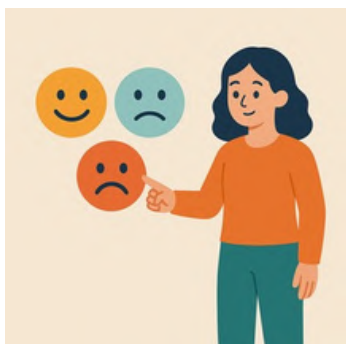
Difficulté d'application :

Comportement face à cette méthode :

Passif



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.





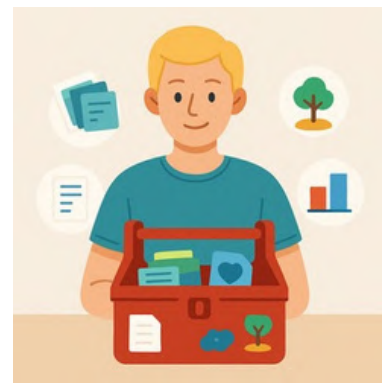
Outil (version gratuite) :

- Trello

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

Description :

- ✓ Organisation de tâches
- ✓ Tableau personnalisable



Vos ressentis sur la méthode :

Améliore ma
mémorisation :

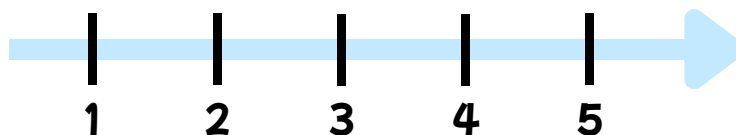
Utilité :

Efficacité :

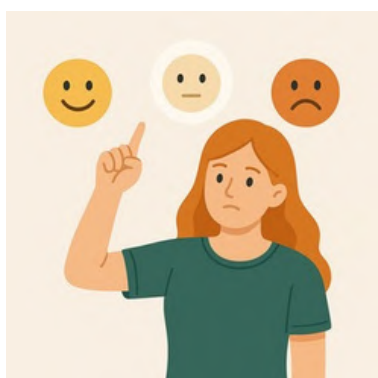
Difficulté
d'application :

Comportement face à cette méthode :

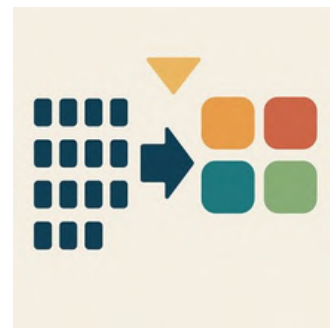
Passif



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 :

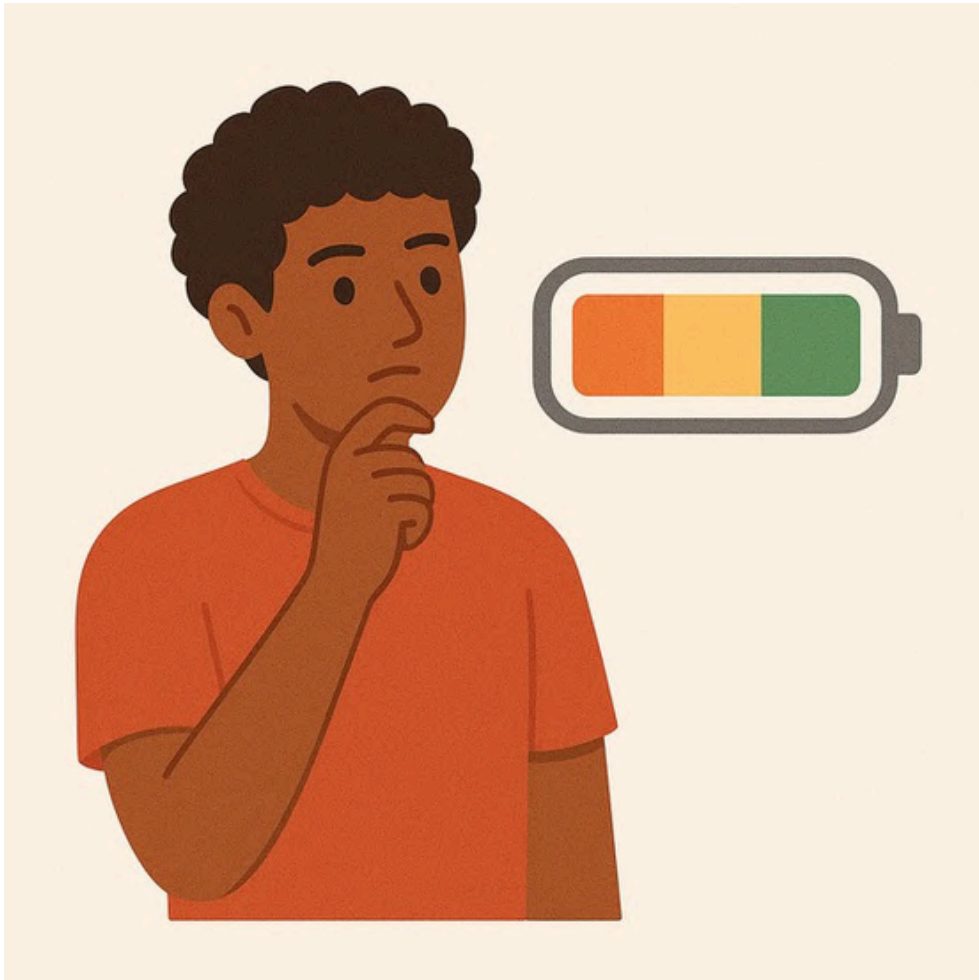
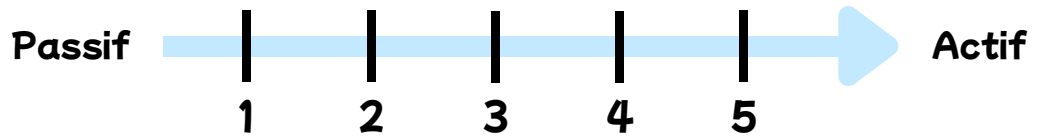
Améliore ma
mémorisation :

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.



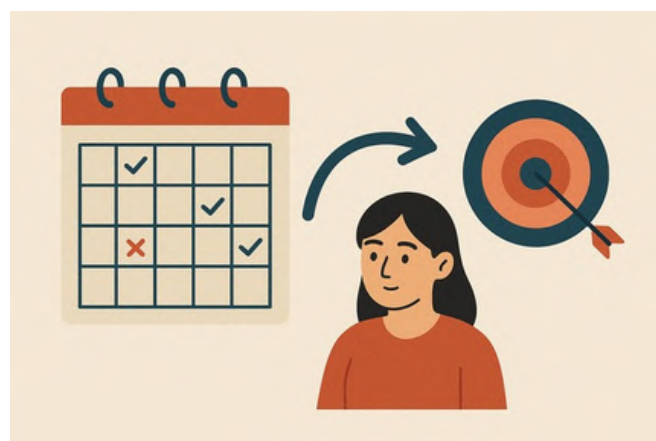
Avantages :

- **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 :

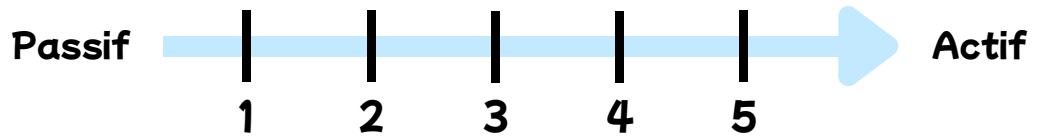
Améliore ma
mémorisation :

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 :

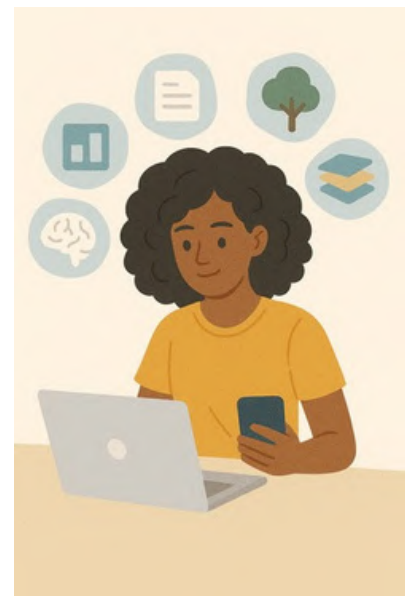
- ✓ Carnet de Notes
- ✓ Création de “tâches” à cocher (permet d’organiser sa journée et de ne pas oublier les points importants)

- **OneNote**

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

Description :

- ✓ Prise de note
- ✓ Dessin possible





Vos ressentis sur la méthode :

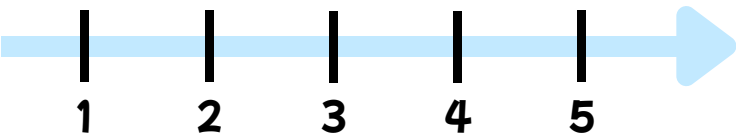
Améliore ma mémorisation :

Utilité :

Efficacité :

Difficulté d'application :

Comportement face à cette méthode :

Passif  Actif



■ 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





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 :

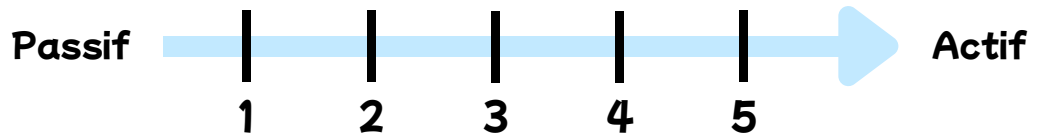
Améliore ma mémorisation :

Utilité :

Efficacité :

Difficulté d'application :

Comportement face à cette méthode :



■ 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 répons, 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 oeuvre

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

Interopérabilité / interopérabilité → 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 oeuvre (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 jet ensemble

↳ **jeu mixt** = utilisation des 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 lui ⇒ **standard de facto**

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

ISO = 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

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

Modèles

un **service** → descripti abstraite de fnctnalités à l'aide de primitive telles que demande de connexion / receipt de données

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

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

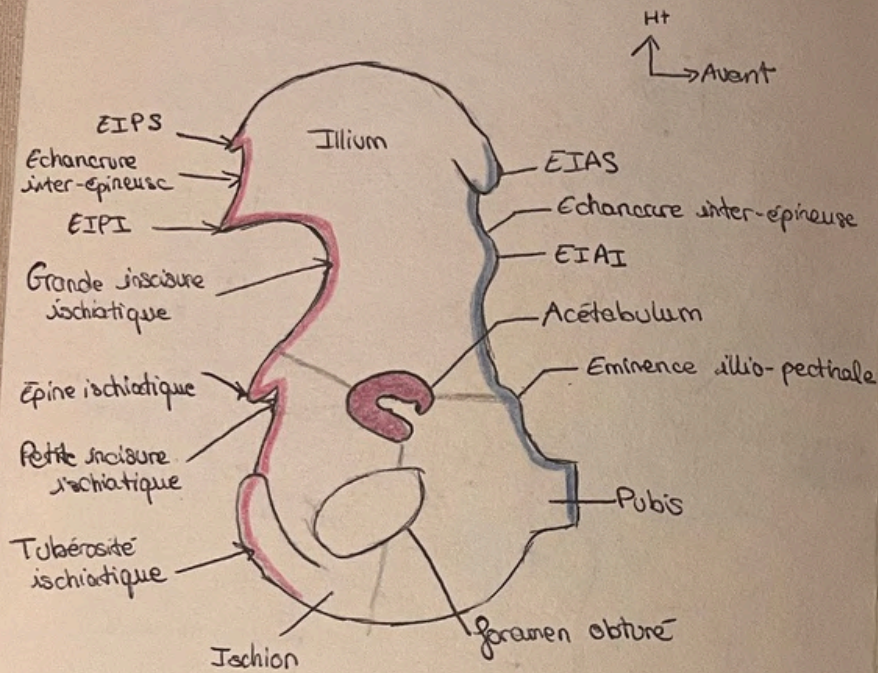
- protocoles de réseaux
- fichiers
- appel de procédure distantes
- accès aux bases de données
- applicat

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 Télécommunicat par ⇒ **ITU**
- Comité E de Normalisat (électrotechtes) ⇒ **CENELEC**

Anatomie

Vue de profil de l'os coxal

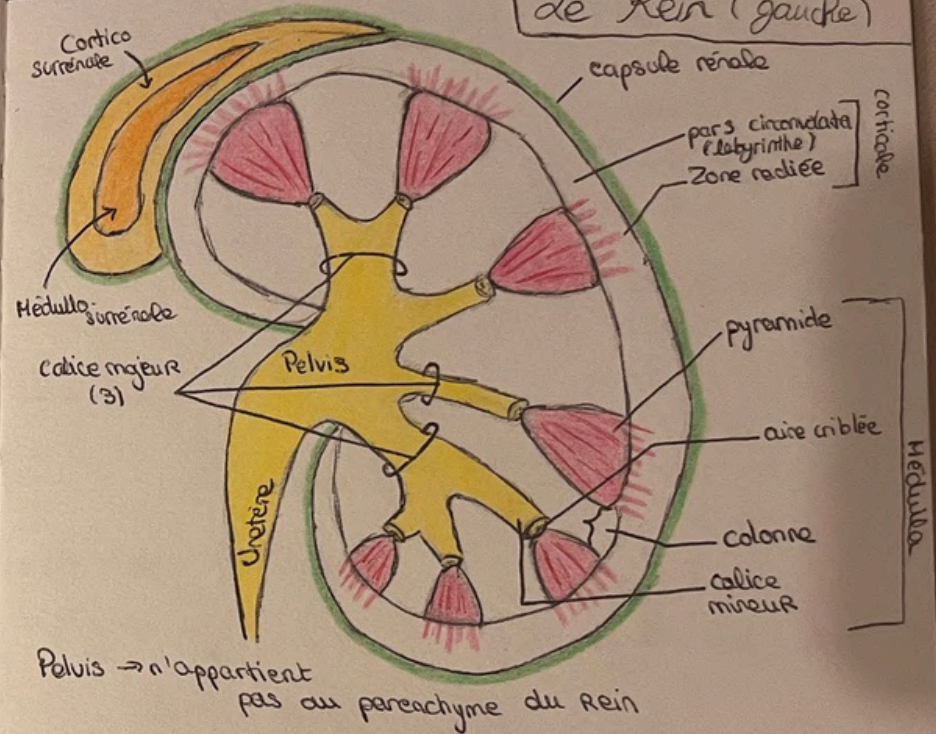


90° entre les deux axes de l'hélice

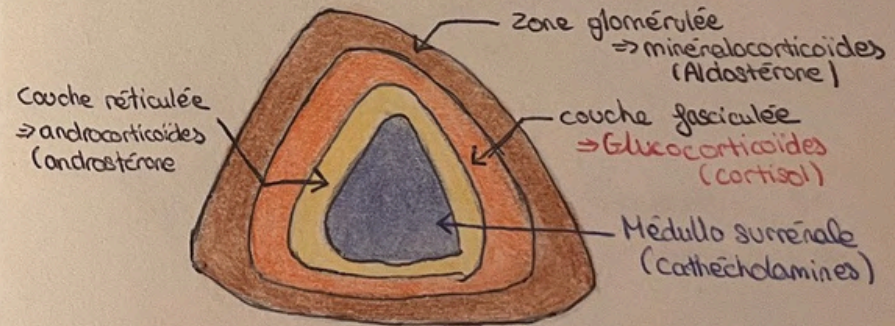
Bord postérieur os coxal : commence en regard de S2

- Tumeur couche glomérulée = syndrome de Conn
- Tumeur couche fasciculée = syndrome de Cushing
- Tumeur couche réticulée = hyper-sécrétion androsterone
- Vagin = épine ischiatique

de Rein (gauche)



Pelvis → n'appartient pas au parenchyme du rein



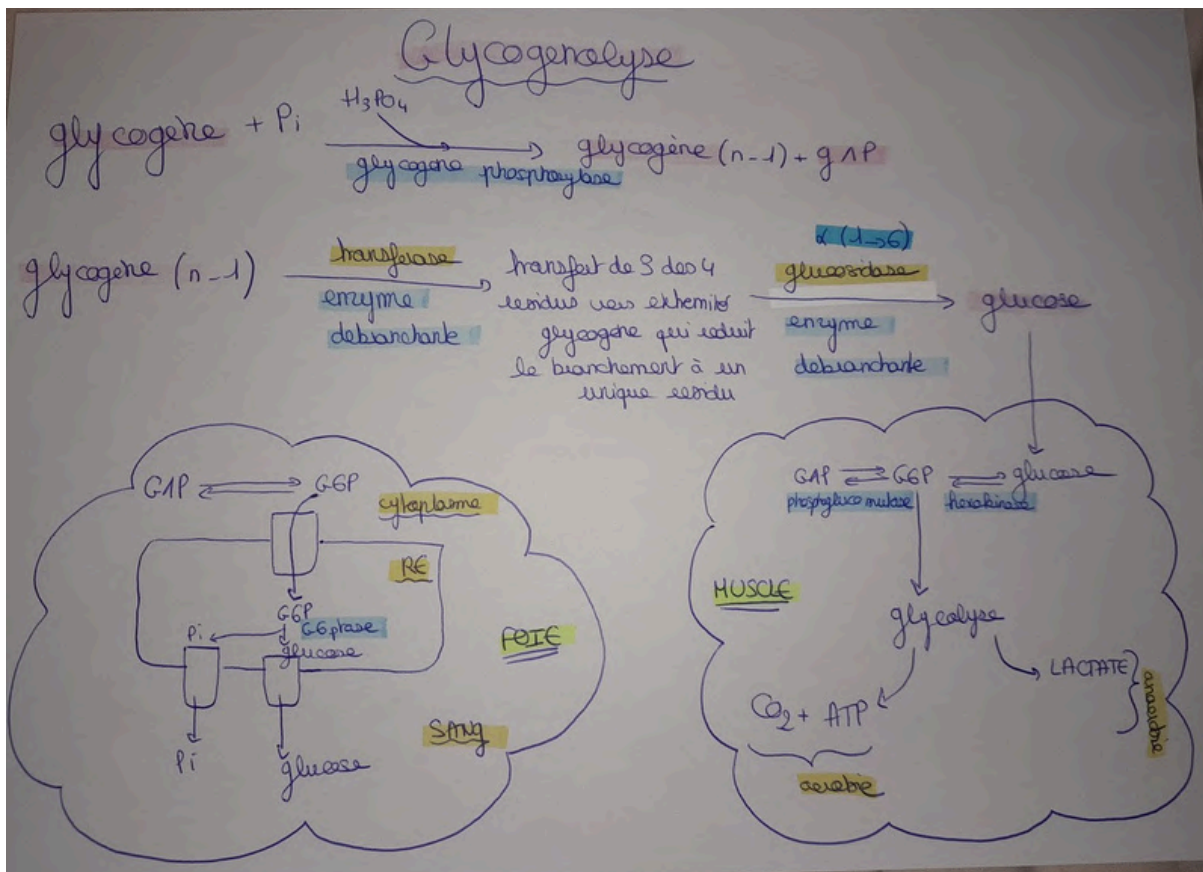
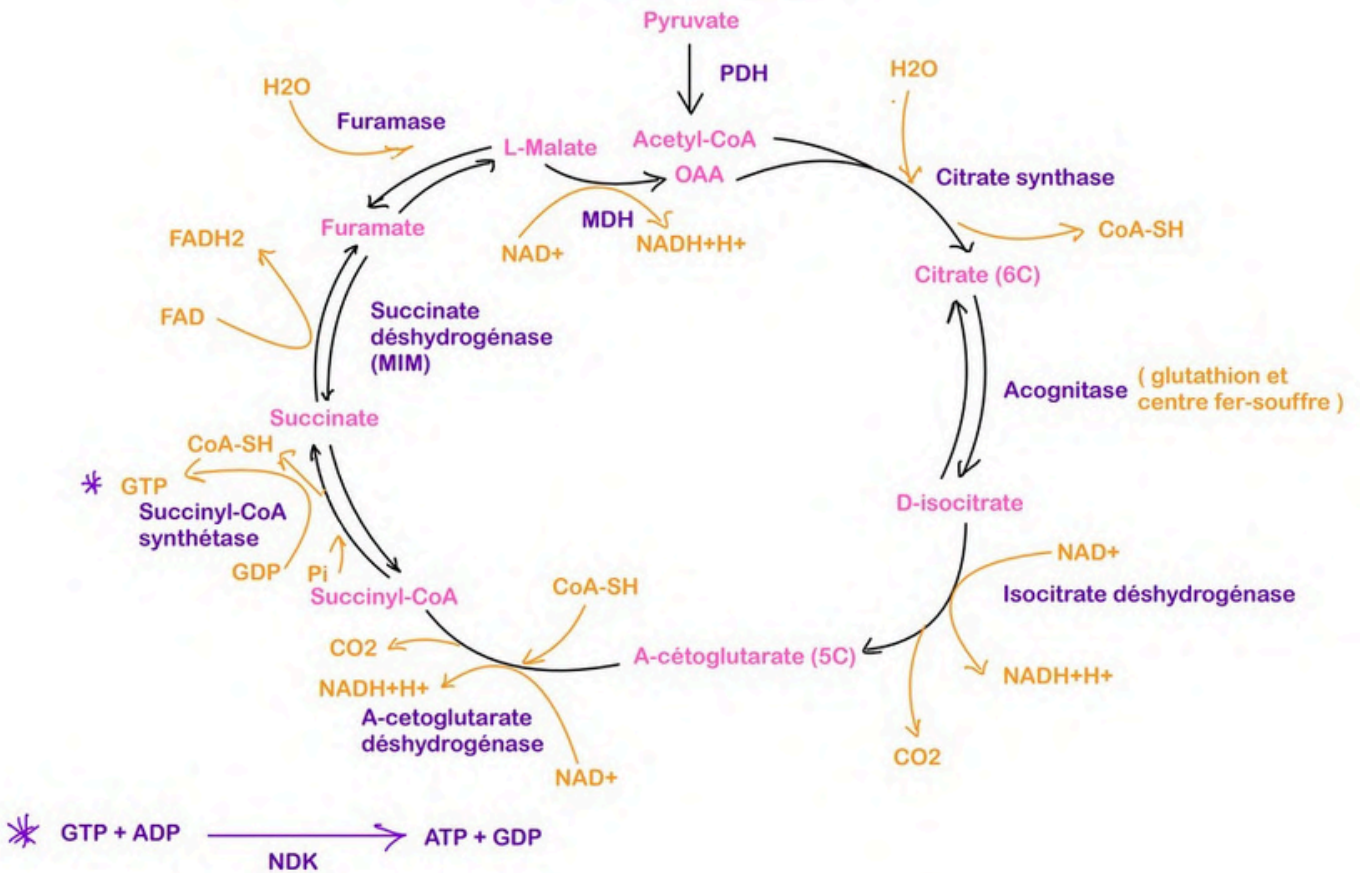
- glandes surrénales = SNV (orthosympatique)
- phéochromocytome = tumeur médullo-surrénale
- Médullo-surrénale = ganglion ortho-sympatique



Schémas récapitulatifs

Biochimie :

Le cycle de Krebs



Tableaux récapitulatifs

Chimie :

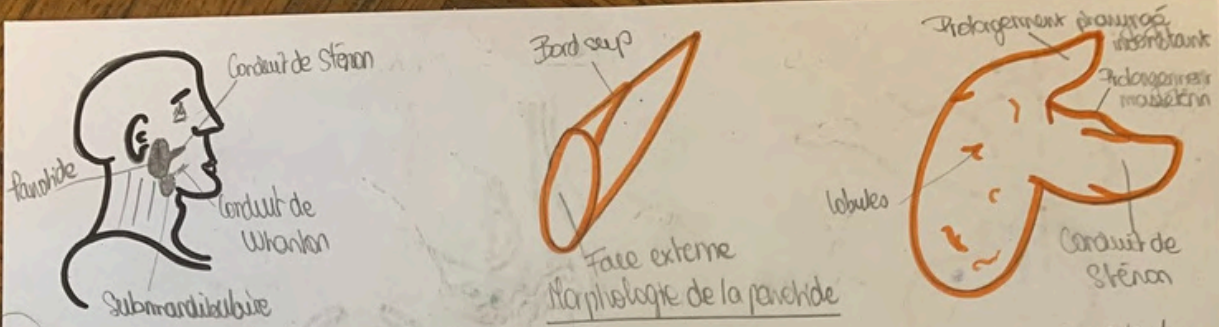
étape 2 équivalente
en anti inversion de wald
deux contrôle thermodynamique
contrôle cinétique
anti planaire
anti periplaire

| | S_N1 | S_N2 | $E1 \Delta$ | $E2$ |
|---------------|-------------------|----------------------------|--------------------------------|---|
| 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 | stéréosélective spécifique | stéréosélective régiosélective | stéréosélective régiosélective + alcène E |

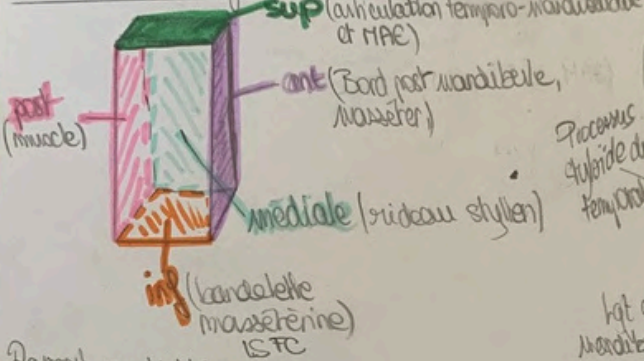
Pharmacie :

→ Plantes hépato protectrices 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 |

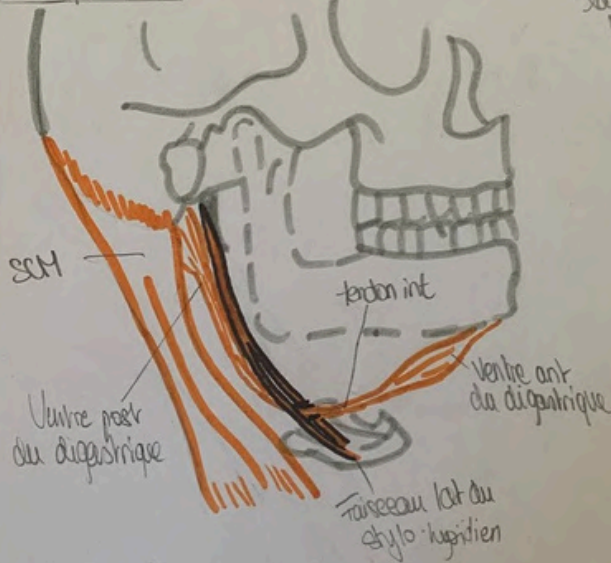


Localisation des glandes salivaires principales

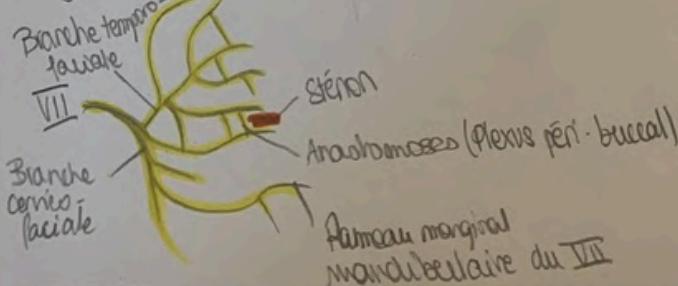


Rapport parotidien

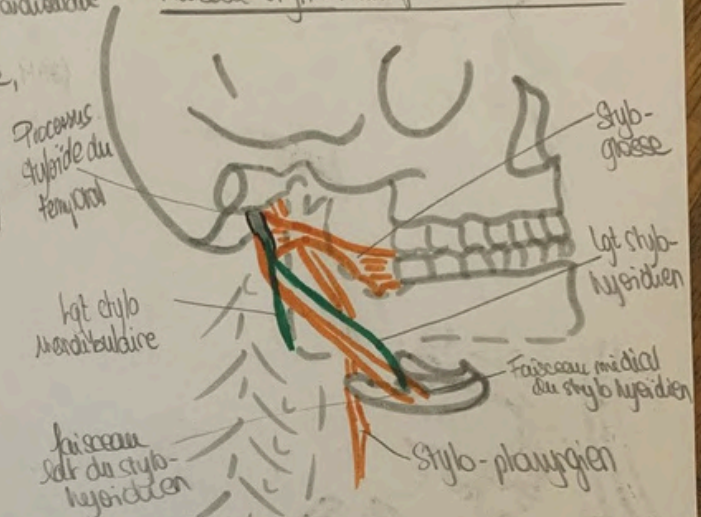
Parti postérieure



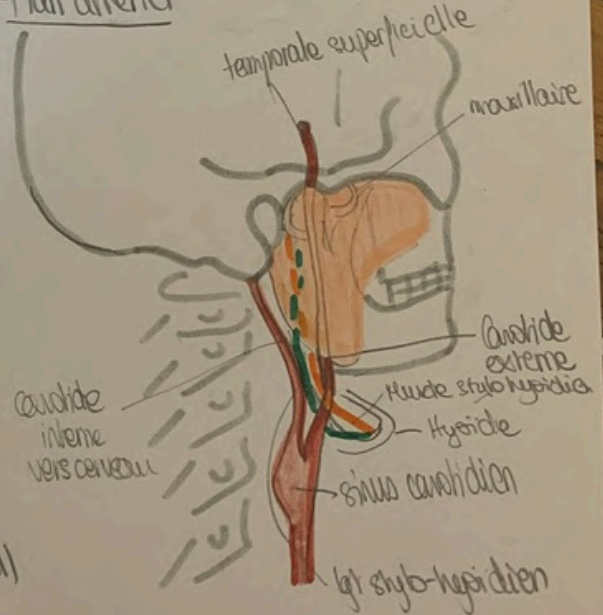
Nerf Facial



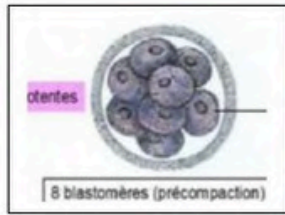
Rideau stylien dans parotidienne médiale



Plan artériel



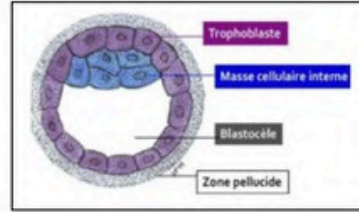
Frise chronologique embryologie



COMPACTION/MORUL

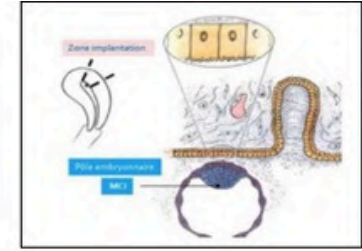
A

16 à 64 blastomères →
2 pop (MCI
(pluripotentes) +
trophoblastes)



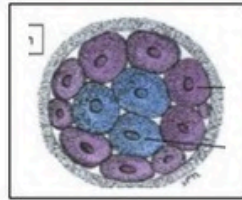
ECLOSION

Strypsine → ZP
résorbée
J5 = libre dans la
cavité



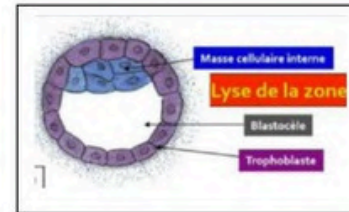
PRÉ-COMPACTION

2 blastomères →
16 C totipotentes
J1/J2 = 4 dans le
1/3 INTERNE

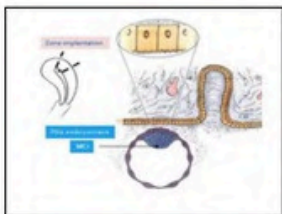


BLASTOCYTE

MCI refoulée (= pôle
embryonnaire) en
périphérie par le
BLASTOCÈLE
J5 = libre dans la

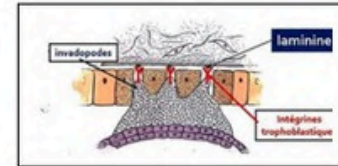


J6 OU J21 =
accolement/appositi
on du blastocyste sur
l'endomètre par le
POLE



ADDHÉRENCE

CCT → STT (point d'adhérence)
Clivage MUCINES →
INÉTRINES (blasto et

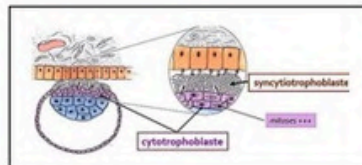


INVASION (J8)

GÉLATINASE → MB (col 4)
Intégrines de STT/fibronectine du
chorion ← COLLAGENASE (col 1)
J10 = complètement dans le

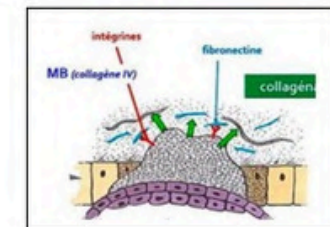
APPOSITION = J6

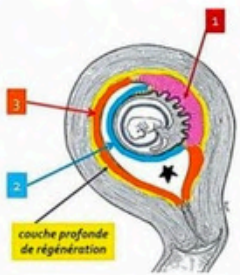
PINOPODES (épithéliales de
l'endomètre) → interaction
avec microvillosités
trophoblastiques
EGF + SELECTINE



INTRUSION

STT = invadopodes → épithélium =
apoptose → inva -> MB
Sur inva = intégrines →
reconnaissance avec laminine de





REACTION DECIDUALES (J10/J12)

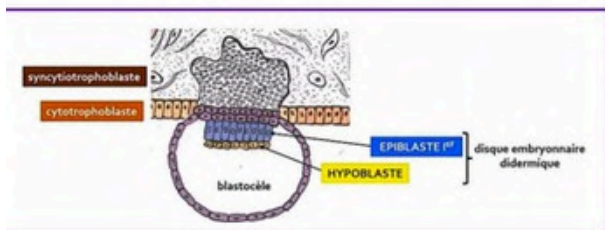
- 1 = Caduque basilaire
- 2 = Caduque ovulaire
- 3 = Caduque pariétale

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

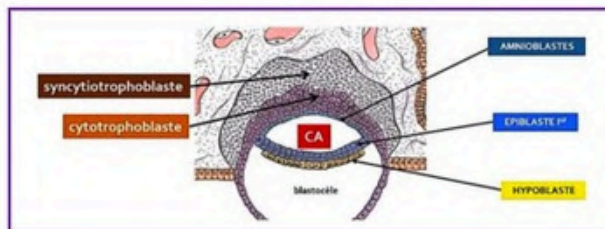
COELOME EXTERNE

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

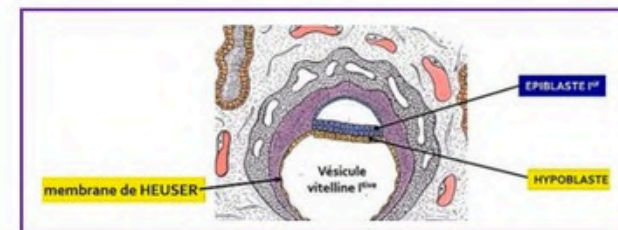
J8 = DED



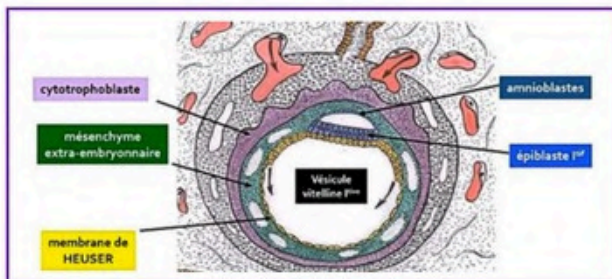
CAVITÉ AMNIOTIQUE



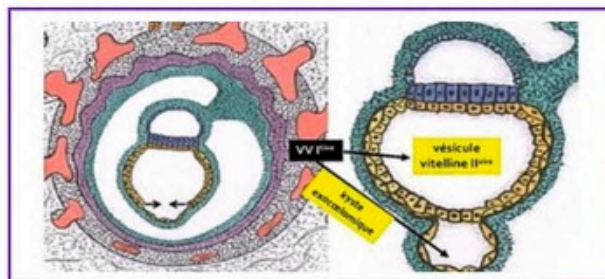
J9 = VVI



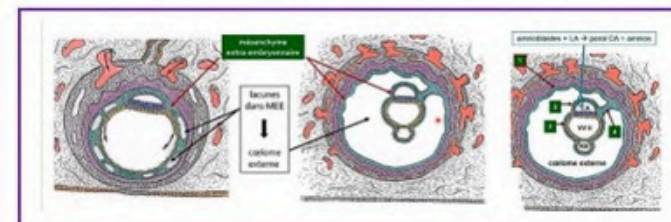
J9 = MEE



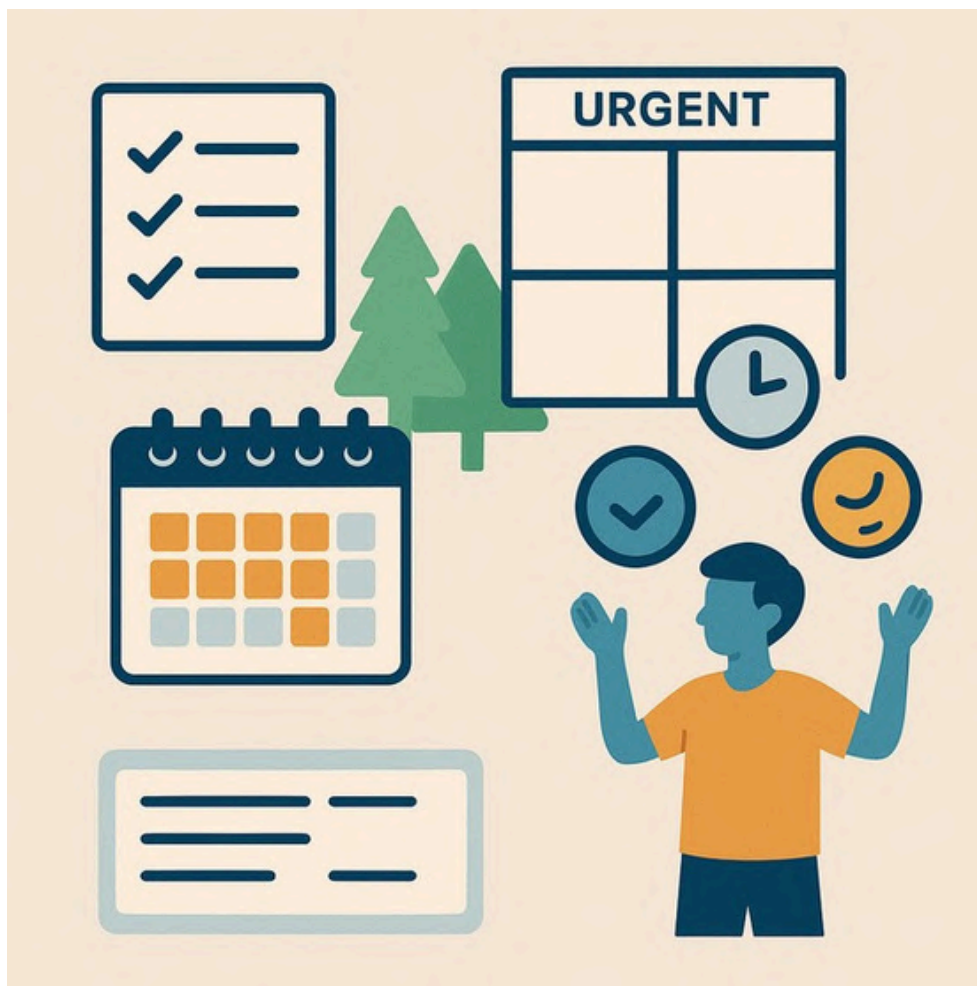
J10/J11 = VVII



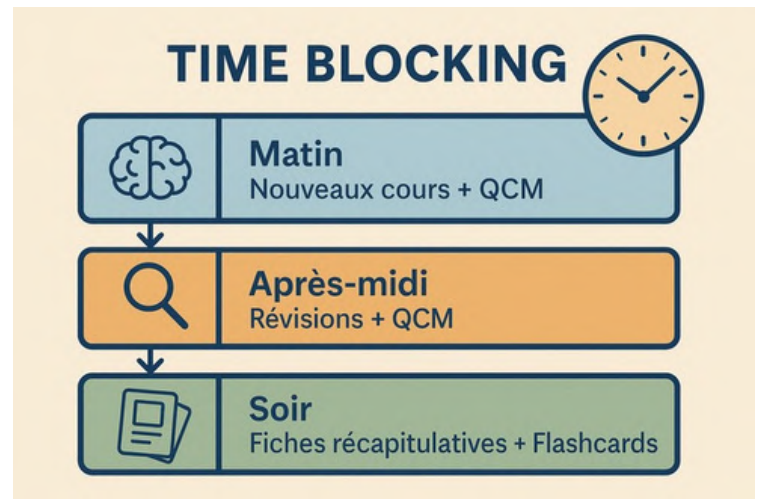
J10/14 = COELOME



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



Priorité élevée

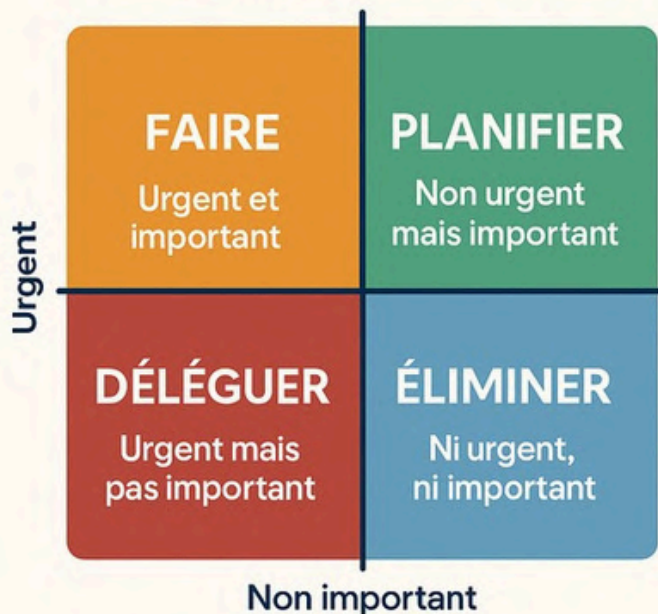


Priorité moyenne



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

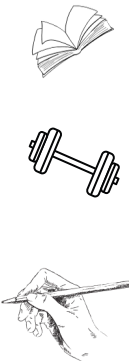
- J0 (cours du jour)
- J1
- 20-40 QCM
- Fiches 10 min
- Planifier demain

Sommeil & mémoire



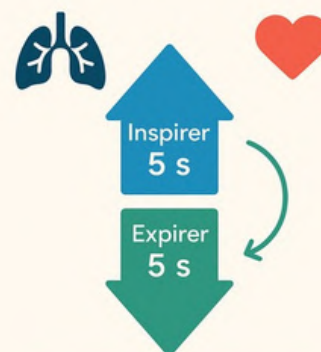
- 7-8 h
- Sieste 10-20 min
- Écrans off 1 h avant

**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 |
|-------|--|---|---|--|---|----------------------------------|---|
| 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 | Entrepôts de données 10:30-12:00 | | |
| 11:00 | | Surveillance des maladies émergentes 11:00-12:00 | Sport 11:00-12:00 | | | | |
| 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 | | | | | | | |



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

| la journée | | | | | | Test Solutions n°1 (avant 06/03) |
|------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 01:00 | | | Membre inférieur (1) 00:00-02:15 | Protection sociale 00:00-02:00 | | Pause 00:00 Epithélium glandulaire 00:15-04:15 |
| 02:00 | | | | | | Données et qualité des données 01:30-02:45 |
| 03:00 | | | Pause 02:15 | Dodo 02:00-08:00 | | Pause 02:45 |
| 04:00 | | | Membre inférieur (2) 02:30-05:00 | | | Cybersécurité 03:00-04:45 |
| 05:00 | | | | | | Pause 04:45 |
| 06:00 | | | Dodo 05:00-08:00 | | | Interopérabilité 05:00-07:00 |
| 06:00 | Réveil 06:00-07:00 | | | | | Pause 07:00 |
| 07:00 | Trajet 07:00-08:00 | | | | | 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 | Pause 11:00 | Repas 11:00-12:00 | | |
| 12:00 | Trajet 12:15-13:15 | Appareil digestif (2) 11:15-13:15 | Membre inférieur (4) 11:15-13:15 | Trajet 12:00-13:15 | | Trajet 11:50-13:30 |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | 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 |
| 15:00 | Paroi du tronc (1) 14:15-16:15 | Appareil digestif (3) 14:15-16:15 | Variables aléatoires 14:15-16:15 | | | Perturbateurs endocriniens 14:30-18:45 |
| 15:41 | | | | | | |
| 16:00 | Pause 16:15 | Pause 16:15 | Pause 16:15 | Pause 15:15 TP : TCC 15:30-19:00 | | |
| 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 | Pause 18:30 | Pause 18:30 | Pause 18:30 | Trajet 19:00-20:00 | | Repas 18:45-19:45 |
| 20:00 | Paroi du tronc (3) 18:45-20:45 | Rachis (2) 18:45-20:45 | Epidémiologie analytique (1) 18:45-19:45 | Repas 19:45-20:45 | | |
| 21:00 | Repas 20:45-21:45 | Repas 20:45-21:45 | Repas 19:45-20:45 | 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 | | |
| 23:00 | | | | Application du numérique à la décision médicale 22:15-23:45 | | |



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 mêmeeee) | 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 structure 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) |
| | Stéréoisomérisation (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 ❤️❤️
- Glycogéno-génèse ❤️❤️
- Glycogéno-lyse : ❤️❤️
- neo-gluco-génèse : ❤️❤️❤️
- 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 :

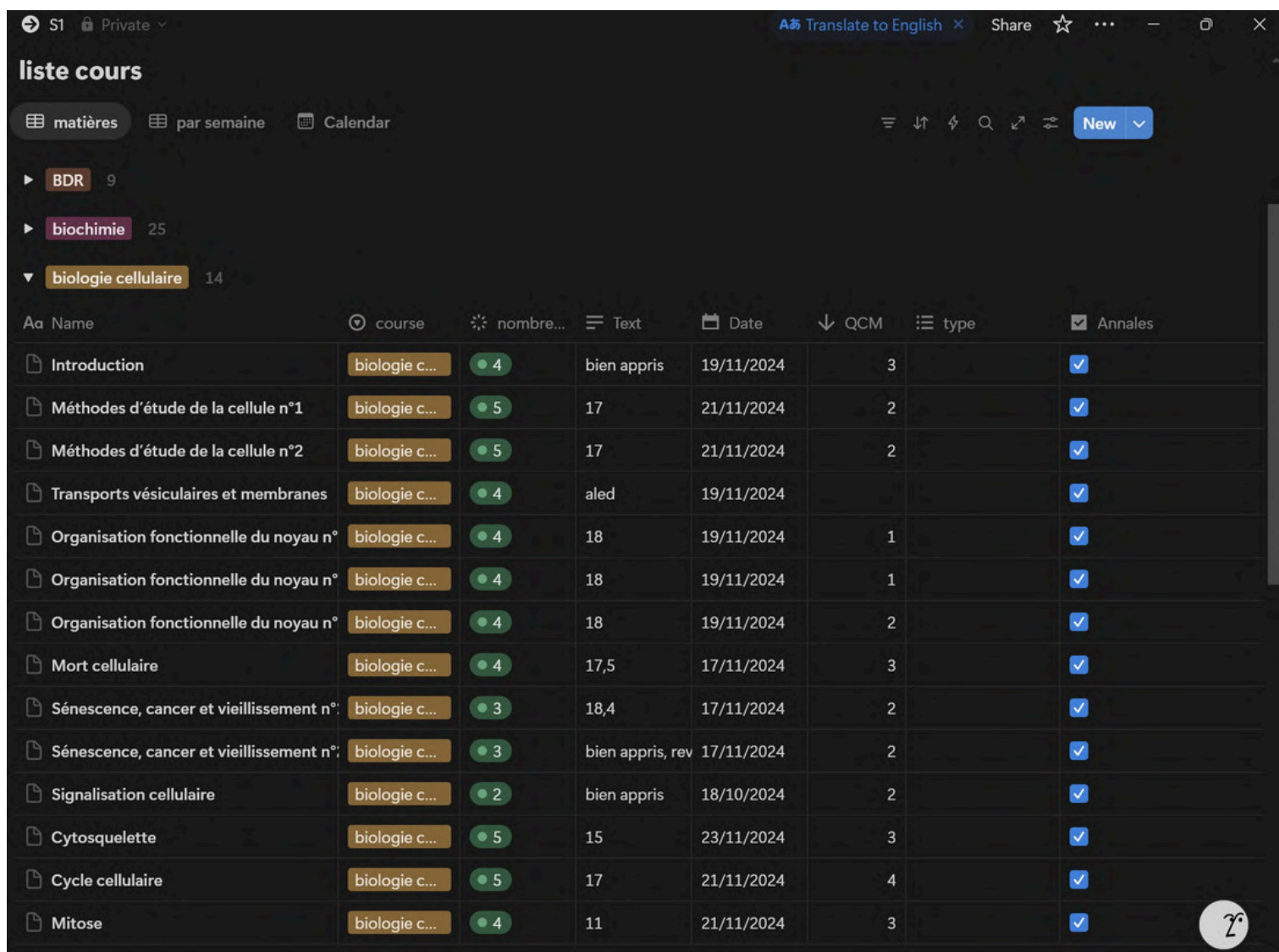
- Les nouveaux cours des ECUE qui vont tomber, à voir **ABSOLUMENT**
- Les anciens cours des ECUE qui vont tomber qu'elle veut revoir (parce qu'ils sont récents, mal ancrés ...)
- Les anciens cours des ECUE de la semaine passée qu'elle veut revoir (pour ancrer ses connaissances ++)
- **Facultatif** :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

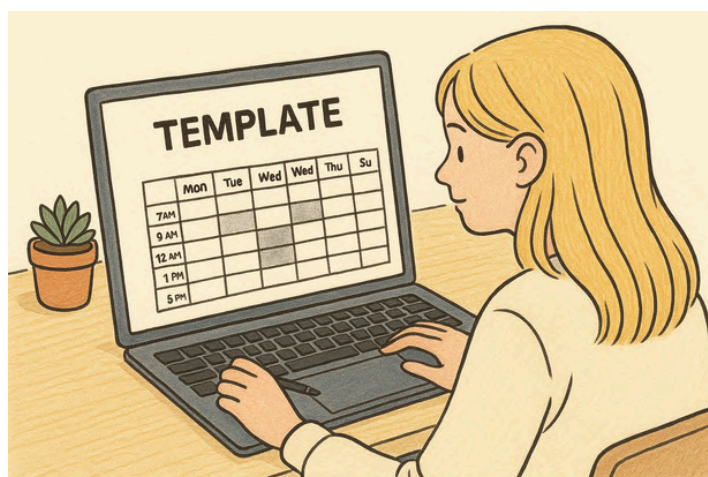


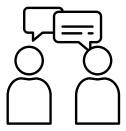
The screenshot shows a Notion workspace titled 'liste cours' for the subject 'Biologie Cellulaire'. It features a table with columns for course name, course title, progress (number of green dots), notes, date, QCM score, type, and a checkbox for 'Annales'. The table lists 14 courses, with progress indicators ranging from 2 to 5 dots. A 'New' button is visible in the top right corner.

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

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.



Handwritten course schedule in a weekly planner from Monday (LUNDI) to Sunday (DIMANCHE). The schedule is organized by day and time slots, with various subjects and topics listed in colored boxes.

LUNDI 24

- HISTO: Tissu Sernal, Tissu cutané, Réseau tisse oculaire
- ODONTO: Révision anat, Intro
- BIOSTAT: Annales 2022
- SN: Méthode IA
- ANAT TC: Rayons I et II, Anat G tête / cou
- SD: ANAT FE 1
- KINÉ: Neuroéducation BH

MARDI 25

- COURS
- EMBRYO: Anales
- Pathos dup: Ento S2, Spi
- SP/SN: Méthode IA, SME X
- HISTO: Tissus nerveux, Tisse vascul
- PATHOLOGIE: Dup placenta / Herpes
- COURS

MERCREDI 26

- ANATG: Rayons coulés et glandes I/II, CD S audit
- ODONTO: Formal squelette, Histol, Annales
- BIOSTAT: Pré-exam 2024
- SP/SN: Méthode IA, SME, NV cours
- ANAT PB: Rayons, Appareil, AGM
- KINÉ: Dates
- COURS

JEUDI 27

- PATHOLOGIE: FE + Tdofx
- COURS
- DEJ w/ LOUIS
- COURS
- ODONTO: NV cours, App pharyngé
- ANATG: Rayons MS

VENDREDI 28

- KINÉ: Cardiorespi II
- HISTO: TC + Rayons, Epith
- EMBRYO: Tissu, Carac prim, Orga II Dates
- ODONTO: NV cours, Sens dentinif, AGM
- ANATG: SN + Téguments
- PHARMACIE: Plantes

SAMEDI 29

- ERRORS
- ST N°8
- récupérer les autres resto w/ Papa
- CORRECTION ST + PLANNING EXAM
- ANAT G: Annales 2022 Paris franc
- BIOSTAT: Pré-exam 2023
- Commencer Portfolio

DIMANCHE 30

- LETTRES: Essai mes portofolio
- ANAT G: Digestif I, II, Vascul ab do
- MICROBIO: Annales VIH
- ODONTO: Radiologie, Annales dentaire
- HISTO: Tissu osseux, Tissu cartilagineux
- SP: Concept + Formes

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: Rajouts présentielles
Cavités et Glandes
- 1^{er} fois
- 2^e fois
Audition & Équilibre
- ▶ Odonto: Masticat°

Cours ECUE 8/9/10 à revoir:

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

Cours ECUE 5/6/7 à revoir/voir:

- ▶ Anat G: Voir rajouts membres sups
- ▶ Biostat: Quizlet sur
• variables aléatoires
• eques diffés
• epidémio 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.habitrg.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 !!!!

