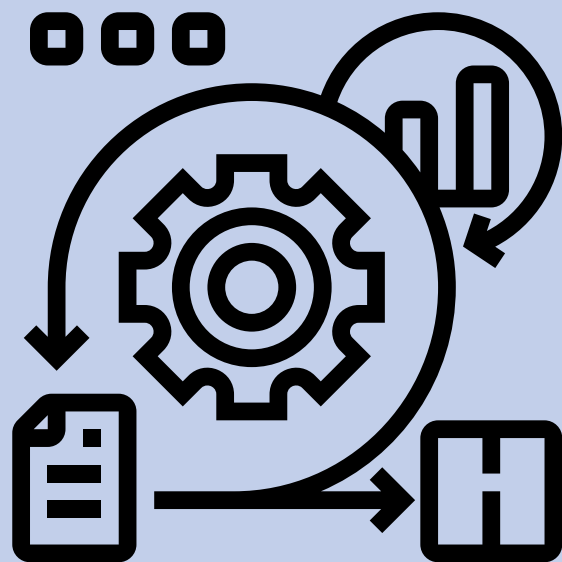


# ATELIER MÉTHODOOO

*créer un planning de  
révisions*





# 1] LA MÉTHODE DES BLOCS



# 1) Créer des blocs de cours par matière :

>	📄	blocs biomol	...	+
>	📄	blocs génet	...	+
>	📄	blocs biocell	...	+
>	📄	blocs bdr	...	+
>	📄	blocs bioch	...	+
>	📄	blocs chimie	...	+
>	📄	blocs biophy	...	+
>	📄	<b>blocs physio</b>	...	+
>	📄	blocs pharmaco	...	+
>	📄	blocs biostat	...	+
>	📄	blocs SN	...	+
>	📄	blocs éthique	...	+
>	📄	blocs SP	...	+
>	📄	blocs SE	...	+
>	📄	bloc anat g	...	+
>	📄	blocs microbio	...	+
>	📄	blocs histo	...	+
>	📄	blocs embryo	...	+

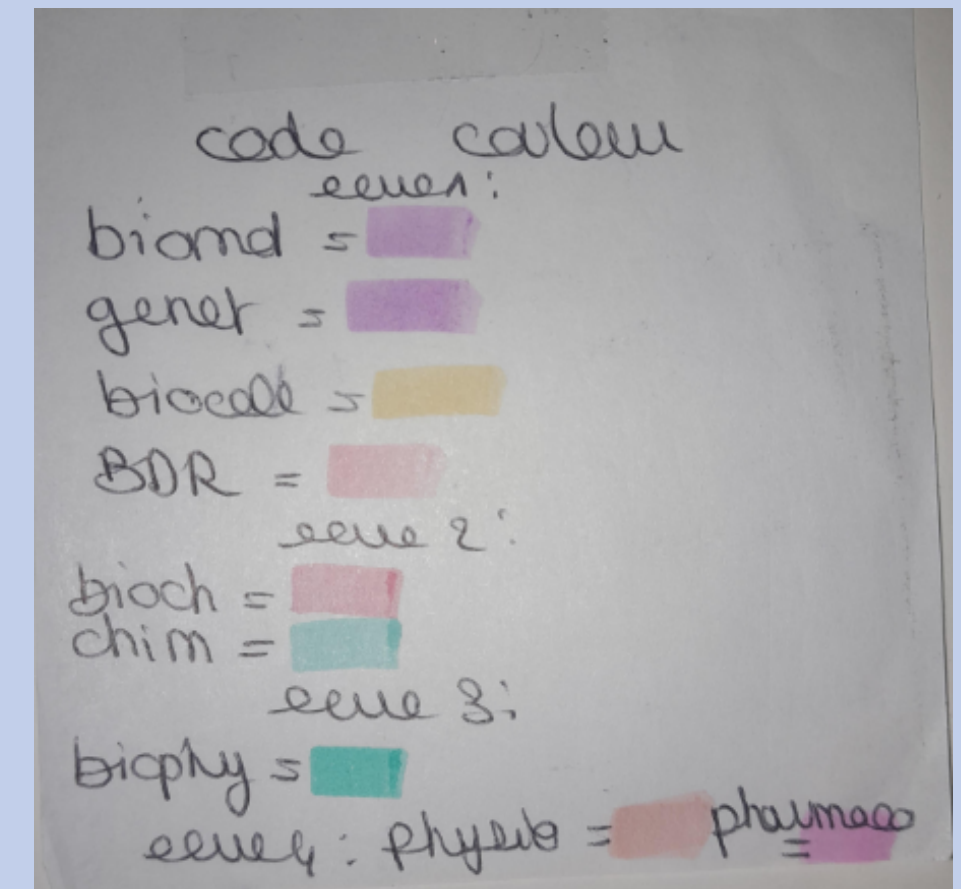
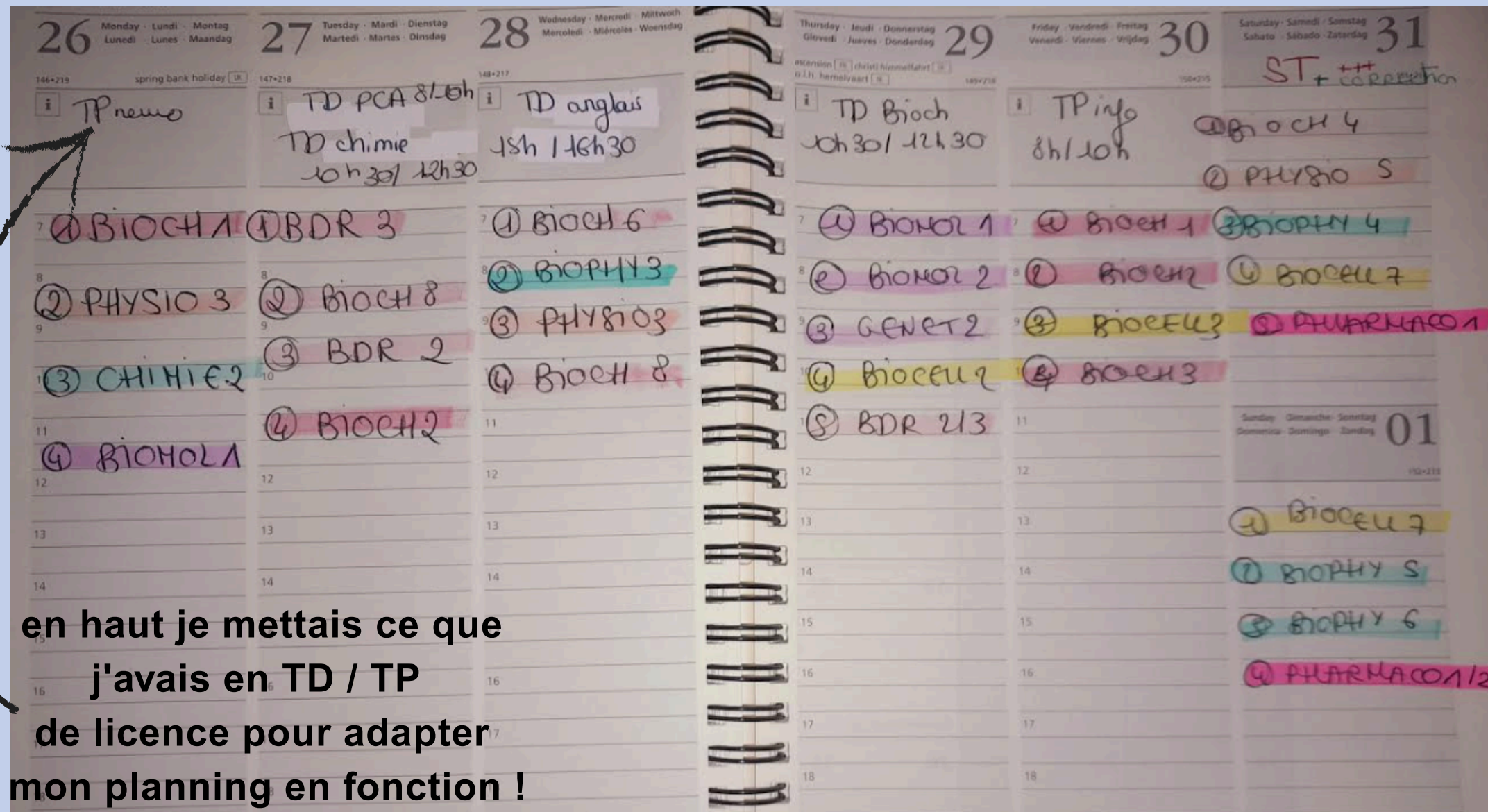


## blocs physio

blocs	
physio 1	compartiments
physio 2	ultrafiltration diffusion à travers membranes alvéolaires équilibre osmotique de l'eau
physio 3	potentiel elec potentiel chim échanges osmo mb idéale potentiel de repos
physio 4	potentiel cardiaque potentiel d'action neuronal muscles stiés et lisses
physio 5	équilibres A/B
physio 6	flux osmolaires à travers épithéliums flux transépithéiaux
physio 7	métabo partie 1 partie 2 partie 3 partie 4
physio 8	PA et régu HTA homéostasie
physio 9	physio C
physio 10	valeurs normales et adaptées

## 2) Programmer sa semaine sur son agenda le WE +++

Je vous conseille vraiment de planifier votre semaine à l'avance, ça va vous CHANGER LA VIE et ça évite de perdre du temps +++



j'avais un petit code couleur aussi, pour bien me retrouver dans mon planning et pour pouvoir voir rapidement si j'avais bien réparti les matières dans ma semaine !



# DISCLAIMER

+++ ATTENTION, +++

c'est totalement OK de ne pas toujours finir son programme de la journée,  
vous restez HUMAINS, vous avez peut être eu des cours qui vous ont pris + de  
temps que prévu ou encore des imprévus dans votre journée,

NE CULPABILISEZ PAS, vraiment !!

LA **QUALITÉ** DE VOTRE TRAVAIL

>>>>>

LA **QUANTITÉ** DE VOTRE TRAVAIL

++++





# II] LA MÉTHODE DU TABLEAU



nombre de vues



BIOCH

cours

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	18/10 que des annales	02/11 full qcms : annatut annathèmes	14/11 annathèmes	25/11 annales
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 des qcms FAIRE COURS SEMAINE PRO	09/10 qms + cours	18/10 que des annales	02/11 full qcms : annatut annathèmes	14/11 annathèmes	25/11 Annales
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	02/11 full qcms : annatut annathèmes	14/11 annathèmes	25/11 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	02/11 full qcms : annatut annathèmes	14/11 annathèmes + cours	25/11 annales	
bioénergétique	28/08	05/09	30/09 VERSION ENTIERE	09/10 VERSION ENTIERE	20/11 tout dans le détail + annales						

je note la date de la dernière vue + ce qui a été fait / ce que j'aimerais faire la prochaine fois sur ce cours ;).





## BIOPHY

cours	nombre de vues					
circulation 1	13/08	18/09	28/10 que des annatuts	11/11 TOUT LE COURS + tut + thèmes		
circulation 2	14/08	18 et 19/09	29/10 que annatuts	11/11 TOUT LE COURS + tut + thèmes		
circulation 3	15/08	19/09	29/10 que annatuts	11/11 TOUT LE COURS + tut + thèmes		
cardiaque	27/08	08/09	16/09 que des qcms annatut	29/10 que des annatuts	12/11 cours + annatut + annathèmes	
osmose	06/08	08/08	11/09	06/10	21/10	27/11
l'eau	07/08	11/09	06/10 revoir ++ la partie avec graphique tmtc	21/10 la pro fois faire + de qcms	27/11	
moles et osmoles	07/08	11/09	06/10	21/10	27/11	
diffusion et passage transmembranaire	07/08	11/09	06/10	21/10	27/11	

***en début d'année, les premières fois que je voyais le cours, je suivais parfois ce schéma, surtout pour les matières à par coeur :***

***J0->J1->J3***

***pour encrer le cours à partir de la mémoire courte, puis après je fonctionnais vraiment en fonction de mes besoins/ des ST +++***



III] J'UTILISE QUOI  
COMME APPLI?



# 1) Présentation

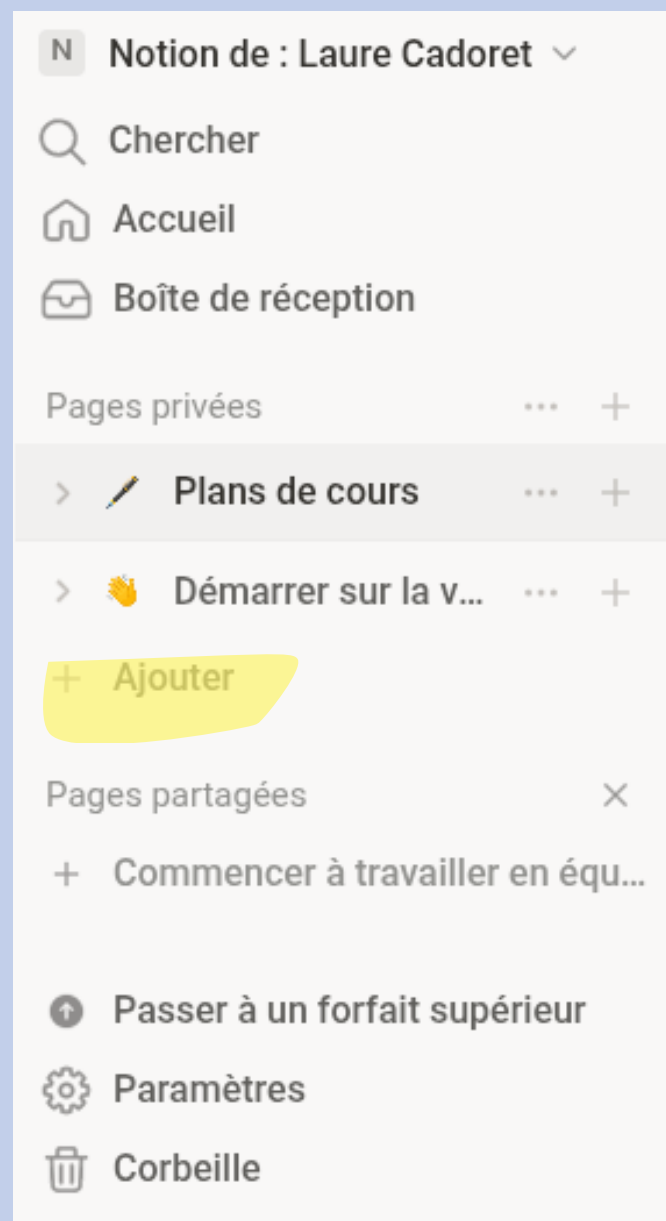
NOTION :



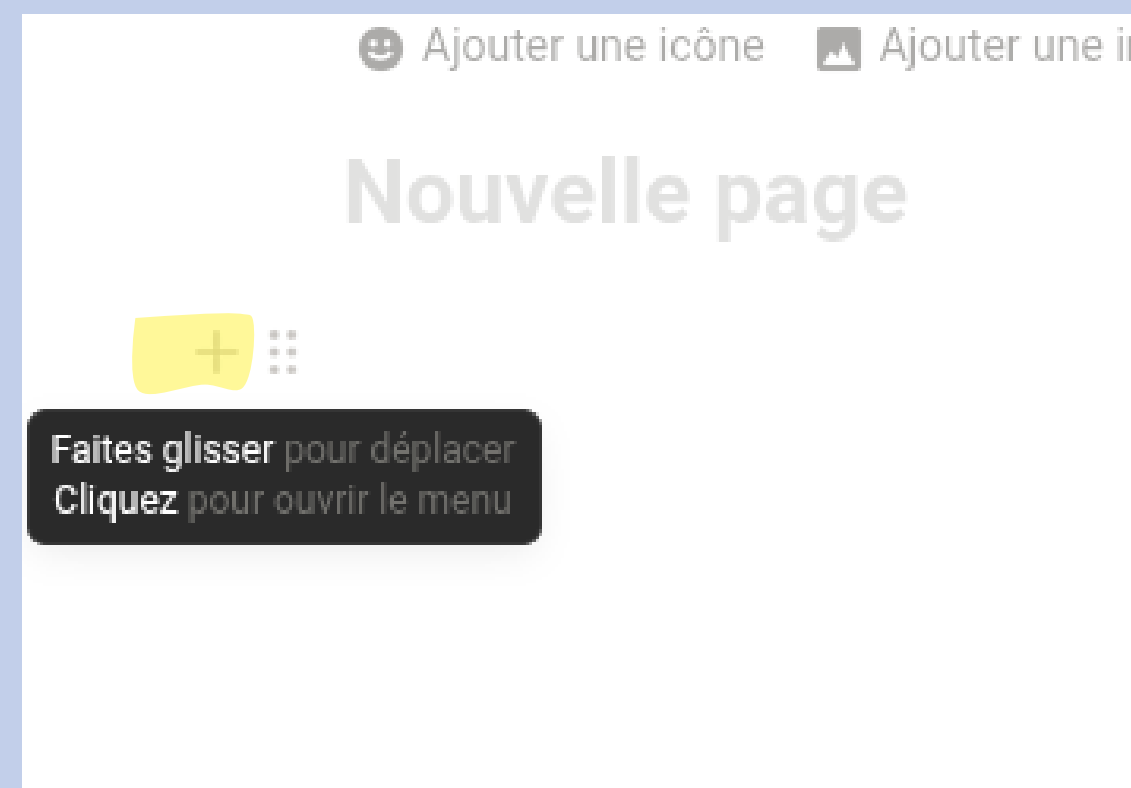
*la star de ma P1*

## 2) Comment l'utiliser ??

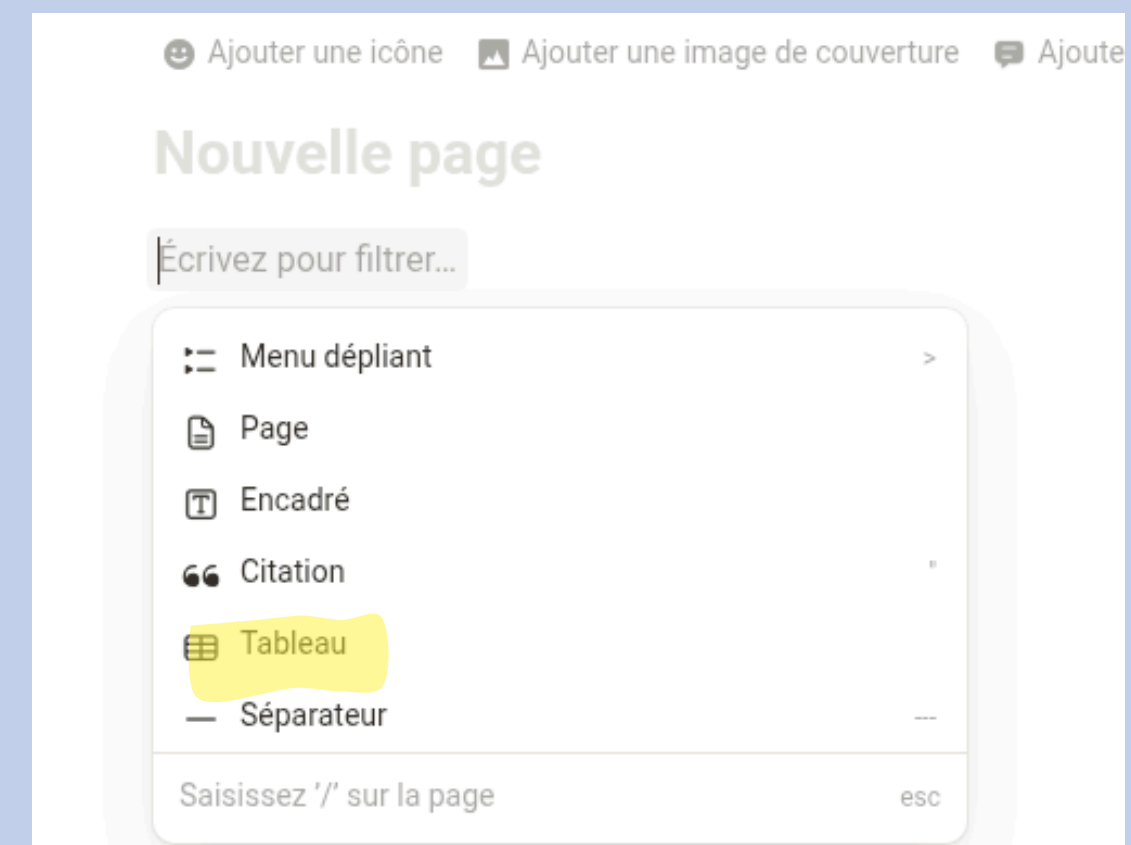
1



2



3



# TUTOOOO



IV] À partir de quoi je me base ?



# LES PLANNING DES ST

Samedi 14 Septembre : Séance Tut n°1 - UE santé 1

Masquer

ECUE1

Biomol :

- Module 1
- Module 2

Génétique :

- Introduction à la génétique
- Extraction ADN/ARN
- PCR

Biocell :

- Introduction à la Biologie cellulaire
- Cycle Cellulaire
- Cytosquelette (fiche complète)
- Mort Cellulaire
- Sénescence
- Cancer/Vieillesse

BDR :

- Appareil Génital Féminin - Fiche complète
- Appareil Génital Masculin Partie 1 - Fiche complète
- Mitose / Méiose - Fiche complète
- Différenciation sexuelle (version TTR)

Chimie :

- Introduction à la chimie
- Liaisons, VSEPR & Nomenclature
- Isomérisation, Stéréoisomérisation
- Effets électroniques, liaisons, interactions & solvants

Biochimie :

- Structure des lipides
- Structure des glucides
- Structure des AA
- Structure des protéines
- Introduction au métabolisme
- Bioénergétique
- Enzymologie 1 Fiche complète
- Glycolyse
- Glycogénogénèse
- Glycogénolyse

ECUE2

-> dispos sur le forum !!

Samedi 21 Septembre : Séance Tut n°2 - UE Santé 2

Masquer

ECUE3

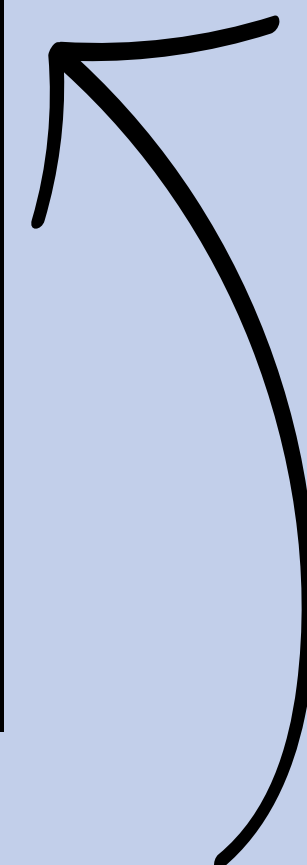
- Biophysique :
- Biophysique de la circulation 1+2+3
- Biophysique cardiaque
- Interaction RI avec la matière
- Généralités, transformations alpha
- Transformations isomériques
- Transformations isobariques
- Notions de masse et énergie
- Particules et ondes
- Structure électronique des atomes
- Les familles radioactives

ECUE4

- Physio :
- Compartiments
- Ultrafiltration
- Équilibre osmotique de l'eau
- Diffusion des gaz à travers la membrane alvéolaire
- Potentiel chimique
- Échanges osmotiques à travers une membrane idéale
- Potentiel électrique
- Potentiel de repos
- Pression artérielle (version incomplète)
- Équilibre acido-basique
- Muscle strié et lisse

- Pharmaco :
- Histoire du Médicament (fiche complète et mise à jour)
- Développement clinique et préclinique du médicament
- Pharmacocinétique partie 1/2
- Cibles et mécanismes

Si vous avez des questions N'HESITEZ PAS+++



***vous, maintenant que vous êtes des pros de la  
planification 🧐***