

TTR 2025/2026

Clarythmie

CRÉER UN PLANNING DE RÉVISIONS



AU PRÉALABLE EN DÉBUT DE SEMESTRE POUR RÉPARTIR MON APPRENTISSAGE

Biologie moléculaire : 4 cours

- ✓ Module 1
- ✓ Module 2
- ✓ Module 3
- ✓ Module 4

1. Lister tous les cours et noter le nombre de cours par matière.

2. J'apprenais mes cours en fonction des séances tut.

-> Vu que chaque matière tombait une semaine sur deux je me suis imaginée un système de semaine A et de semaine B

- Semaine A = Biomol, génétique, BDR, biocell, chimie, bioch
- Semaine B = Biophy, physio, pharmaco

Pour chaque type de semaine je calculais le nombre de cours minimal à apprendre par matières en fonction du nombre de semaine restant avant l'exam

Ex : en pharmaco (semaine B) s'il reste 10 semaines avant l'examen, il y a donc 5 semaines "B". Avec 14 cours de pharmacologie, ça donne $14 \div 5 \approx 3$ cours à apprendre chaque semaine B.

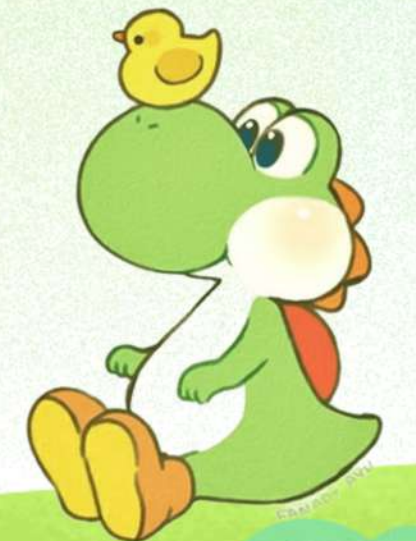


AU PRÉALABLE EN DÉBUT DE SEMESTRE

3. Je préparais ensuite une feuille avec la liste précise du nombre minimal de cours à apprendre chaque semaine pour rester à jour +++
→ Quand je créais mon emploi du temps je piochais le nombre de cours nécessaire dans la liste



Semaine B	
Biophysique	→ 3 à 4 / semaine
Physiologie	→ 3 / semaine
Pharmacologie	→ 1 à 2 / semaine



JOURNÉE TYPE ✨

6h30 : Réveil

7h → 11h : Apprentissage cours « difficile »

11h → 12h30 : Pause dej + sieste

12h30 → 14h : Apprentissage cours facile

14h → 15h : Pause

15h → 20h : Révisions + QCM



Sur un calendrier (Notion Calendar, Google Agenda...)

1.Placer les obligations
(CM, TD, Séances tut, EB,
Sport...)

2.Cours à apprendre (ne
pas oublier de se laisser
de la marge)

3.Cours à réviser

Petit exemple →



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			
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							

MÉTHODE DES J AVEC HIP HIP HIP

HipHipHip beta Gagne 120€

Octobre 2024 Semaine 44

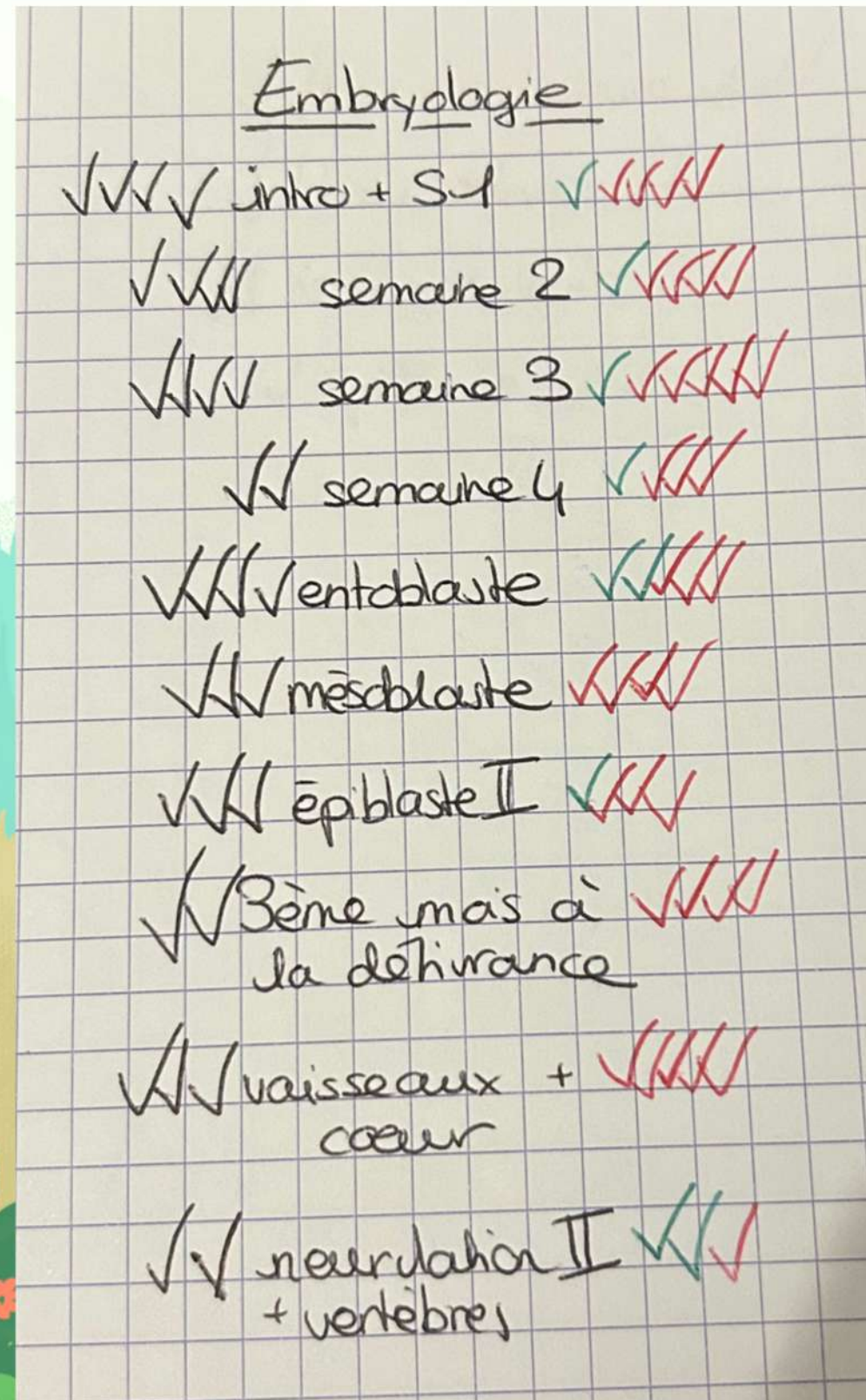
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Méiose (J75)	Introduction à la biologie cellulaire (J75)	Isomérisie et stéréochimie (J75)	Introduction à la génétique (J75)	Cytosquelette (J75)	Pharmacocinétique 1 (J75)	Synthèse des lipides simples et complexes (J47)
Glucides (J75)	Différentiation sexuelle (J47)	Transport et stockage des lipides (J47)	Points clefs de la régulation de la glycémie (J14)	NGS et conclusion (J47)	HTA (J47)	Flux transépithéliaux (J30)
Lipogénèse (J47)	Lipolyse et B oxydation (J30)	Cancer et vieillissement (J47)	Rapport bénéfice risque (J14)	Corps cétoniques et cholestérol (J30)	Pharmacodynamie (J47)	Aspects sociétaux du médicament (J30)
Fécondation (J14)	Pharmaco - épidémiologie (J14)	Ontogénèse (J47)	Valeurs normales et adaptées (J7)	Coopération tissulaire (J14)	Dosimétrie et radiobiologie	
Organisation du noyau 1 (J14)	Compartimentation fonctionnelle des métabolismes (J7)	L'eau / Moles et osmoles / Concentrations (J30)	Pathologies du métabolisme (J7)	Osiose Propriétés colligatives des solutions (J14)		
Lois cinétiques (J7)		Organisation du noyau 2 (J14)		Structures de régulation (J7)		
Rayons X et application rayons X (J7)		Radiothérapie (J7)				
Structures de régulation (J3)						



Ma configuration de J : J1 / J3 / J7 / J14 / J30 / J47 / J75 / J105

- Je ne faisais pas tous mes j-: je choisisais en priorité les cours que je connaissais le moins, ceux qui tombaient aux séances tut / EB
- ordre des cours à réviser : du plus difficile / le moins maîtrisé au plus simple

MÉTHODE DES J AVEC HIP HIP HIP



Pour départager les cours et savoir où j'en étais j'avais aussi un petit carnet où j'avais écrit le nom des cours et un système de coches :

- Une coche noire = une révision
- Une coche verte = Annatut / DM
- Coche rouge = annales

Si je savais vraiment plus quoi réviser je départageais avec ça





COMMENT CALLER DES QCM FACILEMENT AVEC SES RÉVISIONS ?



1h = 1 cours de révisé (parfois 2h pour les matières à réflexion)
→ d'abord Annales + QCM puis révision active du cours

Quand j'avais pas assez de temps je faisais uniquement des
QCM toujours en fonction de mes j

TOUR DE PROGRAMME

= revoir tous les cours avant l'examen

Ce n'est pas obligatoire, faites en un si vous avez du temps !!

Pour moi un tour de programme = 2 semaines

Ma méthode pour en créer un :

1. Liste de tous les cours
2. Classement des cours en fonction de mon ressenti : les cours les plus difficiles et les matières que je maîtrisais le moins à la fin du tour
3. Je plaçais les cours dans mon calendrier toujours selon la même méthode : 1 cours = 1h + carnet d'erreur (quizlet) tous les jours
4. Dernier jours : flash card, carnet d'erreur (quizlet) et les cours que je retenais vraiment pas
5. Quand tous les cours étaient placés je faisais un planning sous forme de to do list sur Word pour mieux visualiser et avoir des trucs à cocher



Exemple :

TOUR DE PROGRAMME

novembre 2024

+ UTC+2	lun. 18	mar. 19	mer. 20	jeu. 21	ven. 22	sam. 23	dim. 24 ±
08:00	Lipogenèse 08:00-09:00	Synthèse des lipides simples et complexes 08:00-09:00				PDH et cycle de Krebs 08:00-09:00	Points clefs régulation de la glycémie 08:00-09:30
09:00	Transport et stockage des lipides 09:00-10:00	Expériences biologie cellulaire 09:00-10:00	Catabolisme des AA 09:00-10:00	Glycogenolyse et néoglucogenèse 09:00-10:00	Lipolyse et B oxydation 09:00-10:00	CRM et ATP synthase 09:00-10:00	AGM 09:30-11:00
10:00	Biologie moléculaire 10:00-12:00	VSEPR et liaisons 10:00-12:00	AGF 10:00-11:00	Différentiation sexuelle 10:00-11:00	Corps cétoniques et cholestérol 10:00-11:00	Fécondation 10:00-11:00	
11:00			Nomenclature 11:00-12:00	Cibles et mécanismes 11:00-12:00	Biologie cellulaire 11:00-12:00	Annales ECUE 2 11:00-12:00	Annales ECUE 4 11:00 Carnet d'erreur 11:30
12:00					Annales ECUE 1 12:00-13:00		
13:00							
14:00	Carnet d'erreur 13:30 Physiologie 14:00-15:00	Carnet d'erreur 13:30 Ontogenèse 14:00-15:00	Carnet d'erreur 13:30 Biologie cellulaire 14:00-16:00	Carnet d'erreur 13:30 Physiologie 14:00-15:00		Carnet d'erreur 13:30 Substitution Nucléophiles - Elimination 14:00-15:30	Signalisation cellulaire 13:30-15:00
15:00					Mésométrie 14:30-16:30		Biophysique 15:00-16:00
16:00							
17:00	Biophysique 17:00-19:00	Histoire du médicament 17:00-18:00		Isométrie et stéréochimie 17:00-19:00		Organisation fonctionnelle du noyau 17:30-19:00	
18:00		Biophysique 18:00-19:00	Pharmaco épidémiologie 18:00-19:00		Lois cinétiques 18:00-19:00		Principes de réactivité - Acide Base - Nucléophilie - Electrophilie 18:00-20:00
19:00	Introduction à la chimie 19:00-21:00	Physiologie 19:00-21:00	Pharmacologie 19:00-21:00	Biophysique 19:00-21:00	Structures de régulations 19:00-20:00	Pharmacologie 19:00-21:00	
20:00					Physiologie 20:00-21:00		Valeurs normales et adaptées 20:00-21:00
21:00							



PETITS CONSEILS EN PLUS

- Se laisser une marge de temps (moins stressant et plus valorisant quand on a de l'avance)
- Rester flexible
- Bien prendre en compte les temps incompressibles : trajets, manger, dormir, s'occuper de son appart, les courses, aller chercher les ronéos...

