Atelier Méthode de travail/Emplois du temps

TTR 2026/27

AURIANÉMIE

Ma méthode, kesako?

- 100% home made
- Anti routine
- ANTI MÉTHODE DES J
- Flexible



Emplois du temps

NE PRENEZ PAS PEUR JE VAIS TOUT VOUS EXPLIQUER



Une Journée Type

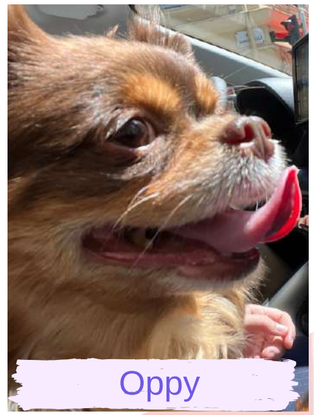


Joy



Yoda

- Réveil : 6h30
- Petit dej + ballade mes chiens : 7h30
- 1ere session de travail : 7h45-12h30
- Pause midi : 12h30-13h30
- 2eme session de travail : 13h30-19h30
- Ballade mes chiens + diner : 19h30-21h
- 3eme session de travail : 21h-22H15
- DODO : 22h30



Oppy

Ma méthode de travail

- Ma méthode de travail : « la classe imaginaire » #crazy

Plutôt que de simplement relire ma fiche de cours, je fais comme si je devais l'enseigner à une classe. #internez-moi

1. 🤓 Première lecture = COMPRENDRE
2. 👩‍🏫 J'explique avec mes mots
3. 🙅🙅De moins en moins d'aide
4. 👌Si je peux l'expliquer, c'est que j'ai compris



Appliquer ses connaissances

Cours vu ≥ 3 fois → place aux QCM !

1. 🗒️ 20 QCM

- QCM du tutorat sur le cours

2. ❌ Correction

- Chaque erreur → carnet d'erreurs
- Notion fragile → retour au cours

3. 📅 Réactivation

- Re-QCM 1 semaine après
- Puis j'espace ou rapproche selon ma maîtrise

4. 📒 Carnet d'erreurs

- Relecture régulière, notamment le soir

5. 🤪 Multiplier les entraînements

- DM • pré-EB • pré-examen • Annatut • EB

6. 😵 À 1 mois de l'examen

- Annales à fond

Quand ça va pas...

🌱 Les jours avec moins de motivation

Ma méthode était flexible, mais la flexibilité demande aussi de savoir s'écouter et s'adapter.

😮‍💨 Pas motivée ?

Je privilégiais les cours que j'aimais le plus ou les QCM, et je faisais seulement le nécessaire sur les cours plus difficiles ou moins motivants.

👉 Le but : continuer à travailler sans me braquer ni apprendre dans le vide.

😵‍💫 Pas en état de faire un cours correctement ?

Ce n'est pas grave. Je le mettais de côté et choisissais un autre cours plus adapté à mon état du moment.

⚠️ Mais je revenais rapidement sur le cours laissé de côté pour éviter de créer un trou dans mon apprentissage.

🥱 Vraiment pas productive ?

Plutôt que de rester des heures devant mes cours sans rien retenir, je prenais une matinée ou une après-midi pour souffler, sortir, prendre l'air.

Je revenais ensuite plus reposée et plus disponible pour travailler.

Être flexible ≠ abandonner.

Derniers conseils

🔁 La répétition est la clé

On ne maîtrise pas tout du premier coup

🌦️ Il y aura des jours avec et des jours sans

Ce n’est pas grave : l’important est de continuer

🧠 Ne pas comprendre une notion, c’est normal

On revient dessus, on demande de l’aide et on avance

🌿 Prenez du temps pour vous

Coupez avec les révisions pour souffler, voir votre famille ou vos amis

🤝 N’ayez pas peur de demander de l’aide

Tuteur, parrain/marraine, famille, amis… vous n’avez pas à tout gérer seul(e)

Si besoins contactez-moi sur Messenger: Auriane Vlm

Vous êtes des boss🫶

FINNNN



Mise en scène de mes révisions⬆️TOP

support de la FAC ?

. Tutorat 😎

. Les ronéos

.Les cours présentiels

Mon organisaton

-L’emploi du temps

Au debut du semestre 🔋 : en fonction des ST du samedi, privilégier les nouveaux cours et noter les progressions avec de la couleur.
A la revue d’un cours **TOUJOURS** commencer par quelques QCM, mettre les matières a réflexion le matin

A la fin du semestre 🪫 : un peu en fonction des ST du samedi, mais dabord les cours problematiques et noter les progressions avec de la couleur. Pareil pour les QCM.

	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
		Appareil digestif 3&4		19-janv.	26-janv.	20/02 comp	27-mars	15-avr.	23/04 apr
		Membres supérieurs 1		27/01 TTR	5-févr.	20/02 comp			
		Membres supérieurs 2		27/01 TTR		20/02 comp			
		Membres supérieurs présentiels		11-mars	25-mars	3-avr.	14-avr.	22/04	
		Membres inférieurs 1		28/01 TTR	6-févr.	19/02			
		Membres inférieurs 2		28/01 TTR		19/02			
		Membres inférieurs présentiels		27-mars	3-avr.	16-avr.	22-avr.		
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Mircrobiologie 10	Virologie : Introduction		4-févr.	15-mars				
		Virologie : VIH		12-janv.	5-févr.	26-mars	16-avr.		
		Virologie : Herpès		20-janv.	5-févr.	19/04			
		Virologie : Grippe		3-févr.	26-mars	16-avr.			
		Bactériologie 1 : Structure		5-janv.	25-févr.	01/04	17/04		
		Bactériologie 2 : Mode éval activité bact.	URGENTTTTT	29-janv.	26/02	01/04	15/04	17/04	28/04
		Bactériologie 3 : Les antibiotiques		5-janv.	25-févr.	01/04	15/04	30/04	
		Parasitologie : Paludisme		16-févr.	22-mars	15/04			
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Histologie	Introduction		12/02	7-mars	28/04			
		Préparation d'un prélèvement (méthodes)		12-févr.	7-mars	28-avr.			
		Tissus épithéliaux glandulaires		26-mars	12-avr.				
		Tissus épithéliaux de recouvrement		22-févr.	15-mars	15-févr.			
		Tissus musculaires striés squelettiques	Ficher	7-févr.	19-mars	15-avr.			
		Tissus musculaires cardiaques		13-févr.	20-mars	15-avr.			
		Tissus musculaires lisses		12-févr.	20-mars	15-avr.			
		ORL 1		21-mars	2-avr.	21-avr.			
		ORL 2		21-mars	2-avr.	21-avr.			
		ORL 3		18-mars	2-avr.	21-avr.			
		Tissus conjonctifs		5-janv.	4-mars	8-avr.	22-avr.		
		Tissus osseux		13-janv.	18-mars	14-avr.	28-avr.		
		Ostéogenèse		5-janv.	26-janv.	14-avr.	28-avr.		
		Tissus cartilagineux		9-févr.	17-mars	14-avr.			
		Tissus vasculaires		24-févr.	19-mars	17/04			
		Tissu circulant		6-mars	6-avr.				
		Tissu rénal		23-févr.	31-mars	22/04			
		Les méninges		5-janv.	12/03				
		Le parenchyme nerveux		4-mars	10/04				
		Les neurones		22-févr.	18-mars	17/04			
		Les cellules gliales		5-janv.	18-mars	17/04			
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Embryologie 25	Intro		8-janv.	22-janv.	3-févr.	30-mars	20-avr.	28-avr.
		1e semaine		9-janv.	22-janv.	3-févr.	1-mars	30-mars	28-avr.
		2e semaine		12-janv.	3-févr.	1-mars	30-mars		
		3e semaine		26-janv.	10-févr.	2-mars	30-mars		
		4e semaine		15-janv.	29-janv.	10-févr.	02/03	08/04	
		Evolution épiblaste		3-mars	5-avr.	20/04			
		Evolution mésoblaste		30-janv.	11-févr.	05/04			
		Evolution entoblaste		11-févr.	18-mars	08/04	20/04		
		Du 3e mois à la délivrance		25-févr.	18-mars	6-avr.	20/04		
		Formation vertèbres		19-mars	5-avr.				
		Organogenèse et 2e mois		5-janv.	8-mars	09/04	20/04		
		Annexes		15-mars	5-avr.	20-avr.			
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Anatomie PB 20	AGM		15-janv.	22-janv.	3-mars	07/04	28/04	
		AGF		8-janv.	23-janv.	2-mars	5-avr.	15-avr.	23-avr.
		Parois du petit bassin		18-janv.	23-janv.	6-mars	5-avr.	17/04	23/04
		Appareil urinaire		15-janv.	22-janv.	6-mars	20/03 rev	25-avr.	
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Maïeutique	Hémorragie de la délivrance		12-mars	11-avr.				
		Promotion de la santé périnatale		26-mars	12-avr.	28-avr.			
		Les violences faites aux femmes	Revoir chiffres	26-mars	8-avr.				
		Les compétences de la sage femme		28-mars	11-avr.				
		Professionnel de santé	Couper	20-janv.	11-févr.	29/03 NV	23/04		
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Pharmacie	Opérations pharmaceutiques 1	Cool	5-janv.	12-févr.	4-mars	10-avr.		
		Opérations pharmaceutiques 2		16-janv.	30-janv.	4-mars	10/04		
		Chimie thérapeutique 1		5-janv.	26-févr.	2-avr.	8-avr.		
		Chimie thérapeutique 2		20-janv.	2-mars	24/03	08/04		
		Pharmacognosie 1		11-janv.	22-janv.	8-avr.			
		Pharmacognosie 2	Couper en 2	19-janv.	2-mars	08/04			
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Anatomie tête & cou 13	Base du crâne		5-janv.	26-janv.	5-mars	11/03 comp	21/04	
		Extrémité céphalique présentiel		19-mars	12-avr.	21-avr.			
		Anat G de la tête		15-janv.	26-janv.	03/03			
		Vascularisation de l'extrémité céphalique		5-janv.	11-avr.	21/04			
		Vertèbres cervicales		15-janv.	23-janv.	28-févr.	18/04		
		Cavités et glandes		5-janv.	12-avr.	28-avr.			
		Glandes et cavités rajouts présentiel		7-avr.	12-avr.	28-avr.			
		Larynx		8-mars	11-avr.				
		ODS : Intro		10-janv.	23-janv.	04/03	3/04		
		ODS : Vision	Matière coup de <3	29/01	5-mars	13/04			
		ODS : Olfaction		29-févr.	13-avr.	13-avr.			
		ODS : Audition et équilibre		30-janv.	5-mars	13-avr.			
		ODS : Goût		10-janv.	23-janv.	4-mars	3/04		
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Odontologie 1/2	Intro de l'anat dentaire		2-févr.	4-mars				
		Odontogenèse		5-janv.	8-mars	1-avr.			
		Dentinogenèse	Couper le cours en 2+ fiches	16-janv.	2-févr.	15-avr.			
		Amélogenèse	Couper le cours en 2 +fiches	8-janv.	30-janv.	2-févr.	06/03	15/04	
		Appareil pharyngé		11-févr.	4-mars	1-avr.	17/04	24/04	
		Formation squelette crânio-facial		11-févr.	05/03	28/04			
		Mastication		25-févr.	5-mars				
		Formation des racines	couper !	5-janv.	5-mars	12/03	02/04	24/04	
		Sensibilité dentaire		3-févr.	12/03	16/03	03/04		
	Matière	Cours	Remarques	J0	J2	J7	J15	J30	J45
	Kinésithérapie 12	Champ cardio-respiratoire 1		28-janv.	24-févr.	19-mars	8-avr.		
		Champ cardio-respiratoire 2		5-janv.	24-févr.	19-mars	8-avr.		
		Champ musculosquelettique 1		4-févr.	20-mars	8-avr.	16/04		
		Champ musculosquelettique 2		7-févr.	20-mars	10-avr.			
		Mesures et échelles en neurorééducation		12-janv.	26-janv.	1-avr.	8-avr.	24/04	
		Histoire de la kiné sociologique		5-janv.	2-mars	22-avr.			
		Pathologies neuro		5-janv.	28-févr.	06/04	28/04		



Octobre

L	M	M	J	V	S	D
13	14	15	16	17	18	19
Cm: chimie... 08:00	Cm : pharm... 08:00	Biomol génétique : séquença... 08:00	Bioch: catabo... 08:00	Biocell : cytosq... 08:00	zo	Chimie :r adioac... 14:00
Biomol: modul... 13:00	Biocell: métho... 14:00	BDR: mitose... 11:00	Chimie: intro a... 12:00	Biochi-mie : in... 12:00	Biomol généti... 07:30	
BDR: ontoge... 17:00	TD 17:00	Biocell: mitose... 14:30	Biocell: intro a... 15:00	BDR: diff sexuell... 16:00	Séances tut 09:00	
Chimie discord 20:00	séance discor... 19:00	Géné-tique :... 16:30	BDR: AGM1 17:30	Biocell: cycle c... 20:00	Rattra-page :... 14:00	
Bioch: re	BDR : AG	Bioch S	BDR: AG			
	Génétiq					

20	21	22	23	24	25	26
CM: chimie... 08:00	CM: physio... 08:00	Physio : régulat... 08:00	Biocell signali... 08:00	Physio-logie:... 07:00	Séances tut 09:00	Heure
Biophy : Famille... 14:00	Biophy : potenti... 14:00	Physio : hypert... 12:00	Biophy : noyau... 12:00	Biophy: radioth... 08:00	Bioch glucides 12:00	Qcm Biophy... 07:00
Discord : bioch 18:00	Pharma-co: éva... 17:00	Biophy : rayons... 14:00	Physio... 15:00	Pharma-co: cibl... 12:00	Bioch : synthè... 14:00	Chimie: réactiv... 08:00
Physio... 21:00	Discord biophy 20:00	Pharma-co : his... 17:00	Bioch : glucid... 20:00	Biophy : proprié... 15:00	Biomol : modul... 16:00	Bioch: intro m... 13:00
		Cycle de			Biophy:	Bioch: dm gly... 15:00
						Sport
						BDR : fé

Mon organisation

Apprentissage

→ COMPRENDRE mon cours et graver les explications en le réécrivant (mais surtout comprendre)

→ Visualiser et me faire des histoires pour des matières comme la bioch, la biocell, ou encore l'embryo

→ Faire BCP BCP BCP de QCM et parler comme si quelqu'un vous écoutait



ce qui n’a pas fonctionné pour moi:

faire la méthode des J , apprendre par coeur tous les cours ...

ce qui a fonctionné pour moi:

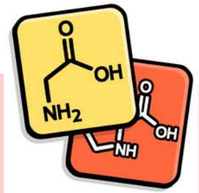
la méthode dont je vous ai parlé avant (made home), les EB, les séance tut, le colearning, les séance discords

☁️mes app essentielles ☁️?

App n°1 pour l’organisation les amis



Quiz acide aminé mon sauveur pour la chimie



Aistote perso pour les QCM a partir du cours même





Clap de FIN



je sais déja mais attendez...

MES derniers conseils 🧘🏽‍♀️

Gardez du temps pour vous, faire un truc qui vous aére l'esprit (au S1 je regardais la star Ac perso, j'allais aussi faire du sport de temps en temps c'est vrmt hyper IMPORTANT)

Ecoutez VOUS, pas les autres, vous voulez aller en cours présentiel allez y, vous etes fatigué apres manger parce que vous êtes en pleine digestion, vous voulez faire une sieste de 30min FAITES (mon moment pref de la journée)

SI vous avez la moindre question le moindre soucis, même si vous avez juste besoin de discuter, je suis là: **Kelliah TEGERA aka Kelliaménorrhée**

Ma méthode de travail

- Où ? BU, CO-Learning, chez moi
- Quel support ? Fiche du tutorat
- Bcp de QCM
- 8 à 12h de travail par jour à la fin du semestre

Organisation générale

- La première fois que j’ai fait un cours j’ai essayé de surtout comprendre les infos importantes. La deuxième fois je prenais le temps de bien comprendre le cours dans son ensemble en refaisant des schémas et à la fin en faisant des QCM pour voir si j’avais tout compris et à la troisième lecture je commençais par les QCM puis le cours.
- J’avais un tableur pour marquer tous les cours par matière, combien de fois je les avais vus et si je les connaissais bien
- Max 7 cours / jours
- Essayez de faire les cours que vous comprenez le moins bien, le matin

Emploi du temps

- QUAND ? Le vendredi soir comme ça après la ST du samedi je pouvais commencer directement à travailler
- Quelle organisation ? Je faisais en fonction des ST et des EB. Par exemple la semaine avant la ST de l'UE1 je faisais les cours prévus pour cette ST et j'y rajoutais les cours de l' UE2 que j'avais du mal à comprendre
- Avant les EB j'essayais de voir un maximum de cours surtout ceux où j'avais du mal et ou sinon des QCM.
  ATTENTION ce n'est pas possible de tout revoir avant un EB surtout à partir de l'EB2 donc pas de panique
- Pour l'examen classant je faisais un tour de programme

Journée type

- Réveil 7h
- Travail de 7h30 à 12h (cours difficiles)
- Pause de 12h à 13h
- 2 ème session de travail ou TD de 13h à 16h30
- Pause de 16h30 à 17h
- 3ème session de 17h à 20h
- Repas 20h à 20h30
- Cours simple ou QCM/Annales de 20h30 à 22h30

Ce qui a fonctionné pour moi

- Réciter mes cours à l’oral et utliliser des mémos techniques pour mieux mémoriser
- BCP de QCM
- Bien comprendre le cours avant de l’apprendre
- Prendre son temps pour apprendre les cours, à chacun son rythme

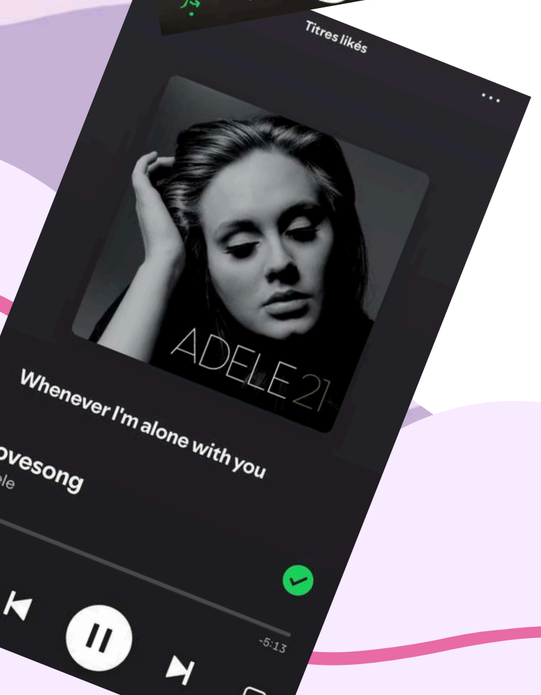
MES CONSEILS

- ***Tester différentes méthodes de travail pour trouver la sienne et prendre son temps***
- ***Ne JAMAIS se décourager après avoir eu vos résultats de ST ou EB***
- ***Continuer à faire de l'activité sportive au moins une fois par semaine pour se vider la tête***
- ***Continuer à voir ses amis par exemple après les EB***
- ***Ne surtout pas se renfermer sur soi-même c'est une année difficile il faut donc bien s'entoutrer pour avoir du soutien (Si vous avez besoin de parler Anaïs Tassone sur Facebook)***
- ***Croyez en vous et tout se passera bien***

FIN

(Vous êtes les plus forts n’en doutez pas)





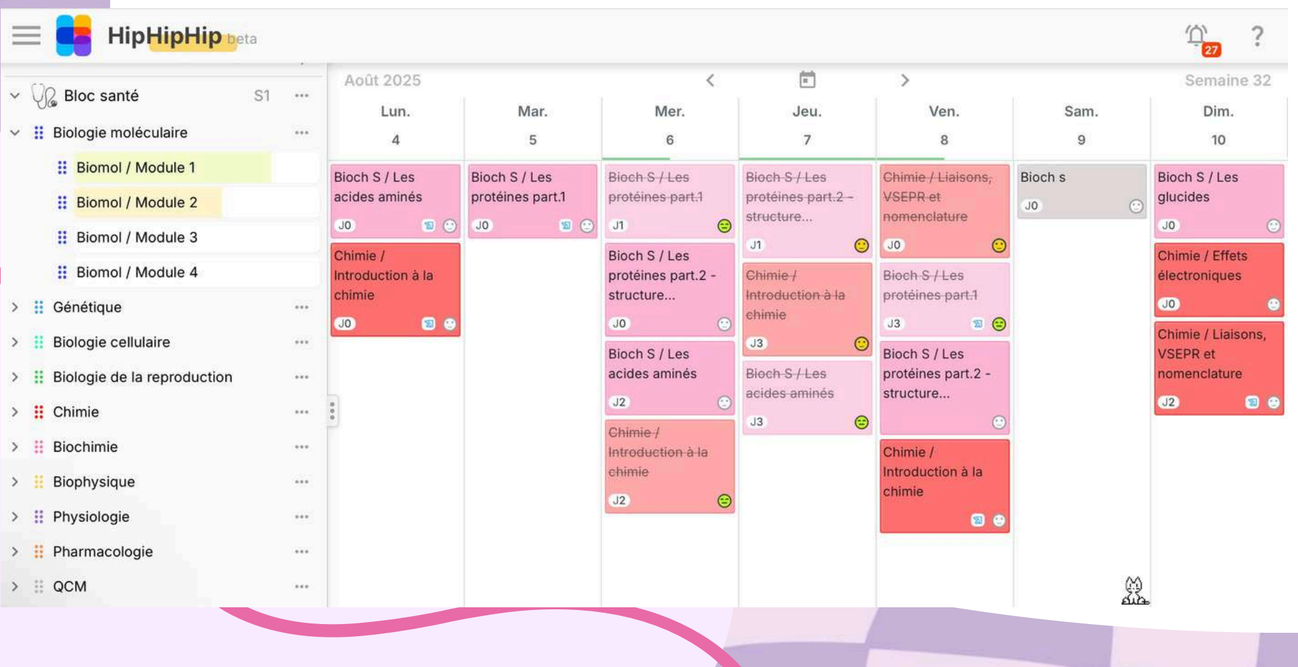


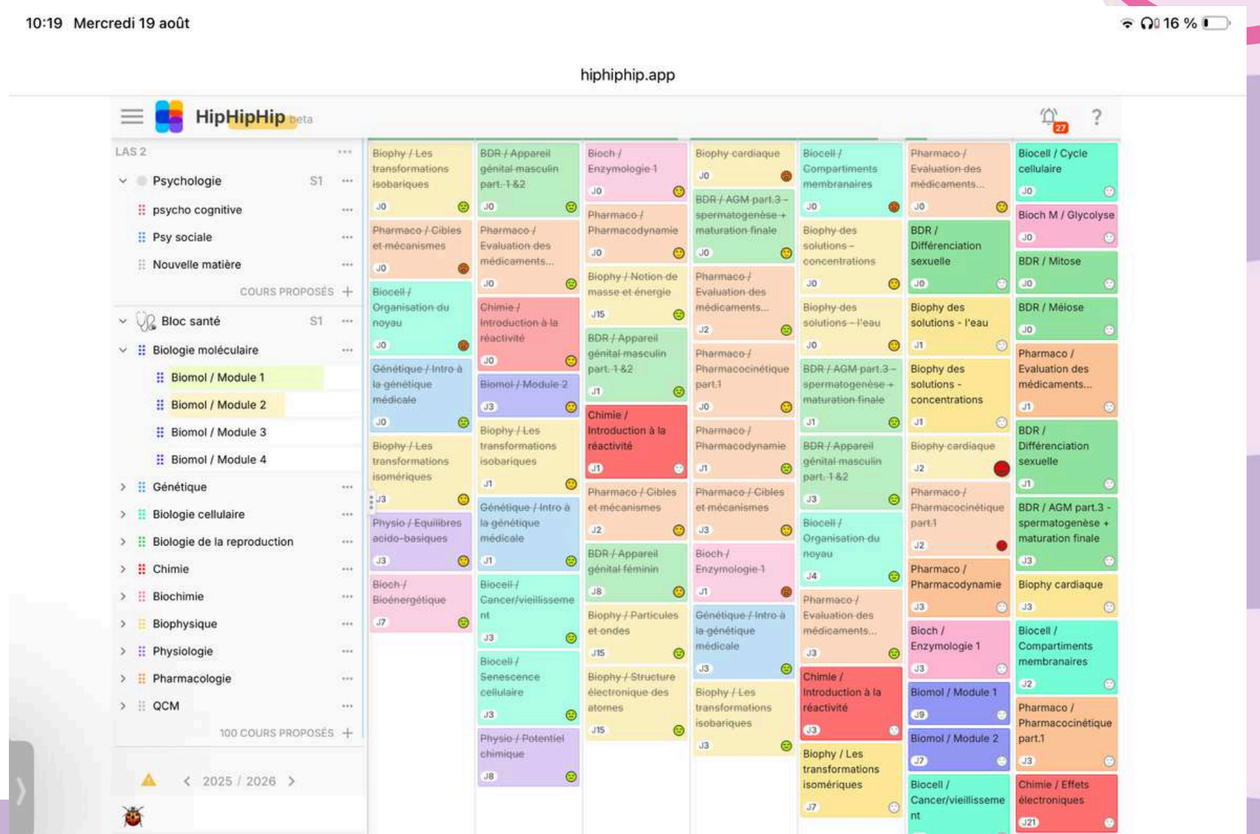
Organisation générale

- BU la semaine (SJA), BUV le soir et week-ends, ça motive +++
- Méthode des J ADAPTÉE au début + méthode des blocs pour les révisions
- Support : fiches du tutorat du début de l'année jusqu'à la fin
- Mémoire kinesthésique ✍🏻
- Travailler en musique pour me mettre dans ma bulle🎧
- QCM tous les jours +++
- Faire son EDT le dimanche soir pour toute la semaine📆

Méthode des J adaptée

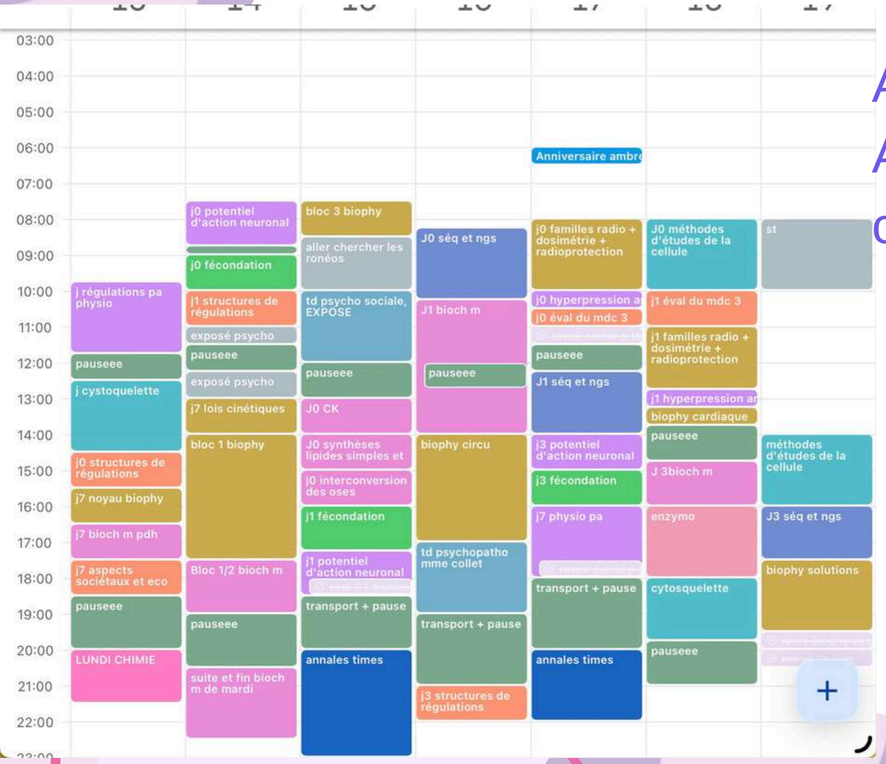
- Début du semestre : méthodes des J classiques : J0/J1/J3/J7/J14/J30/J45…
- Mais vite devenu impossible à tenir…





Morganocytose 🔬

Méthode des J adaptée



- Pour adapter la méthode, je faisais les J jusqu’à J7 car j’avais besoin de répéter beaucoup le cours pour m’en rappeler

Au S1: J0, J1, J3, J7 (et J14 si j’avais vraiment besoin)

Au S2: J0, J1, J5 et entre J7/J10 car moins de temps et plus de cours

- Apprentissage des nouveaux cours (J0) et des cours/matières les plus difficile le matin de préférence, révisions des J le reste de la journée et créneaux restants de 3,4 heures je mettais un bloc de matière.

Méthodes des blocs

BIOMOL :

- **Bloc 1 : Module 1 (qcm compilé) + 2 qcm compilé**
- **Bloc 2 : Module 3 + 4 qcm compilé**

GENETIQUE :

- **Bloc : Intro à la génétique + Techniques et approches diagnostiques des maladies génétiques + Séquençage et NGS dm compilé**

BIOCELL :

- **Bloc 1 :** Intro à la biocell + méthodes d'études de la cellule
- **Bloc 2 :** Cycle cellulaire + mitose + cytosquelette
- **Bloc 3 :** Mort cellulaire + cancer/vieillissement + senescence cellulaire
- **Bloc 4 :** Compartiments membranaires + organisation du noyau + signalisation cellulaire

BDR :

- **Bloc 1 : AGF + AGM compilé**
- **Bloc 2 : Généralités sur la reproduction + ontogenèse (qcm compilé) + différenciation sexuelle**
- **Bloc 3 : Mitose + méiose + fécondation**

CHIMIE :

- **Bloc 1 : Introduction + liaisons, VSEPR et nomenclature + Effets électroniques**
- **Bloc 2 : Isomérie/stéréoisomérie + SN/E + acides bases**
- **Bloc 3 : Introduction à la réactivité + réactivité en chimie organique**

BIOCH S :

- **Bloc 1 : Aa + protéines part.1 et part. 2 annatuts refaire si je peux annales**
- **Bloc 2 : Lipides (revoir structure cholestérol...) + glucides annatuts**
- **Bloc 3 : Bioénergétique + enzymologie part.1 et part.2 annatut**

Au début du semestre, j'avais recensé tous les cours par matières et j'avais découpé les matières en plusieurs blocs de cours. Quand j'arrivais à J7 d'un cours, j'essayais de le revoir dans la semaine d'après avec le bloc entier. Je surlignais les blocs faits au fur et à mesure et je recommençais le tour quand tout était vu. Au fur et à mesure du semestre, j'avais de plus en plus de blocs à réviser et à la fin du semestre je révisais que par les blocs de cours.



Les QCMs +++

Les QCMs c’est vraiment très important!!! C’est ça qui a changé entre ma LAS1 et ma LAS2 et ce qui m’a permis de mieux retenir lmes cours. Je faisais pas des QCM très vite après avoir vu le cours car j’avais quand même besoin de revoir le cours avant. A J7, je faisais les premiers QCM AVANT de voir le cours, je faisais ma correction et je revoyais le cours et je retenais +++ comme ça. A J14, j’avais pas forcément le temps ni besoin de voir le cours alors je faisais surtout des QCM et ça me faisait reviser quand meme, au besoin je prenais le temps de revoir les parties ou j’avais du mal en QCM. Et je faisais des qcm tous les soirs +++ 2 / 3 semaines avant l’exam je faisais que des qcm

Journée type :

- Réveil à 7h⏰, préparation + trajet
- Arrivée à 8h à la BU, premier bloc de révisions (J0, J1 et J3)
- Pause dej à 13h d'1 heure 😋 avec ma meilleure série
- Deuxième bloc l'apres-midi (autres J et blocs de révisions), petite pause au besoin l'aprem
- Départ de la BU à 19h30 (trajet, pause, douche, repas environ 1H30)
- Reprise à 21H avec des qcm jusqu'à que j'en ai marre, max dodo à 23H

MAIS pas de panique!!! Là c'était en fin de semestre…

Mes conseils 🥊

- Ne vous comparez pas!!! Chacun à sa méthode. Et ne croyez pas tout ce qu’on vous dit
- prenez des pauses!!! C’est important de garder des moments off dans la semaine
- faites des qcm tous les jours +++ ça va vraiment vous faire progresser
- Garder au moins 8H de sommeil
- Bien s’alimenter, manger correctement
- Bien s’entourer++
- Être organisé, savoir chaque matin ce qu’on a à faire pour la journée ça fait vraiment gagner du temps

Petits encouragements 🥺

C’est une année que beaucoup appréhende et ça a été mon cas également bien sûr, mais vous y allez y arriver!!! Vous allez forcément passer par beaucoup de doutes, par des coups de mou, des coups de stress et c’est normal.
N’abandonnez jamais, vous êtes capable de réussir même si c’est difficile, ayez confiance en vous!!! Je serais TOUJOURS joignable sur messenger (Morgane Galland) ou sur discord quand il ouvrira. À la moindre question, au moindre doute/coup de mou, ENVOYEZ-MOI un message, vous ne me dérangerez jamais. Ne restez pas seul(e) et parlez à des personnes qui ont vécu la même chose que vous ça fait du bien 🧸

Bon courage, vous êtes les plus fort(e)s🫶😙

Glycoghélène

Organisation

- Être au maximum régulier
- Garder un cadre fixe
- Bonne hygiène de vie
- Avoir une bonne organisation = minimiser la perte de temps
- Garder du temps pour soi
- Une tone de tableau (vous allez voir je suis devenue folle)

Glycoghélène

Méthode

- Ma méthode de base ne fonctionne pas bien pour la plupart des gens
- Facilement applicable
- Bonne visualisation de la progression

Glycoghélène

- Tableau d’avancement des cours
- QCM (DMs, DM Annales, Annathème)
- Si fiches aides faites ou ronéo



Comment travailler sur les fiches du tut

Glycoghélène

- Lecture des cours de manière active
  - annotation des cours avec des explications avec mes propres mots
  - création de mémo-techniques (+ c'est farfelu mieux c'est)
- Plan de cours avec les mots clés / infos importantes
- Fiches calculs + fait le matin et resorti après chaque cours dans la journée + QCM le soir
- Postit
- Ardoise pour noter les mots clés / notion importante en même temps que de lire
- Faire des schémas
- Carte mental (compliqué et pas très efficace pour moi)

Glycoghélène

Comment travailler sur d'autres supports

- Aller aux présentiels
- Regarder les viédos des tuts
- Surligner les ronéos des cours flous
- Expliquer à des amis (vocal, appel, présentiel)

Glycoghélène

Emploie du temps

- Horaires fixes
- Matières / cours difficiles le matin
- Cours simples le soir
- Temps pour chaque cours en fonction du nombre de page
- Par créneaux de 2h
- Se caler sur les planning ST et EB
- Les nouveaux cours, essayer de les voir 2 fois dans la semaine
- Les cours difficile, soit les voir 2 fois, soit les voir une fois mais tard dans la semaine et plus longtemps

Glycoghélène

UE 3

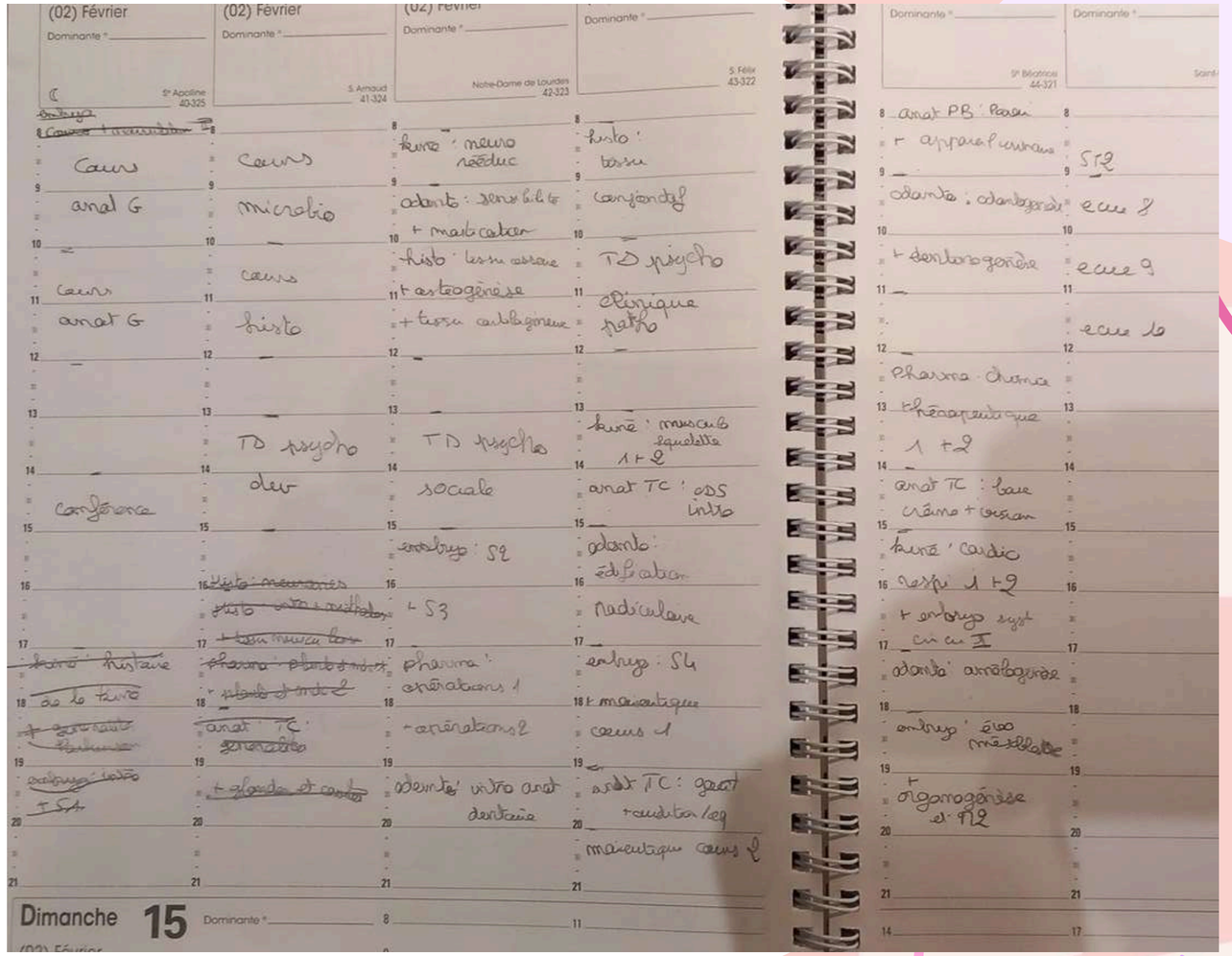
Ecue 5

Biostatistiques orange, 11h30

- Intro métrologie + biométrie 15p + Annales 17 qru
- Proba élémentaires 9p annales 16qru
- Proba conditionnelles 7p
- Stats descriptives 15p + Annales 28qru
- Variable aléatoire + lois de proba 16p + annales 25 + compilé 43
- Test diagnostic 15p + Annales 13qruS
- Essais cliniques 30p + Annales 18qru
- Matrices 10p + Annales 12qru
- Statistiques déductives 23p + Annathème 60qru + compilé 43
- Analyse de survie 42p + Annales 10qru
- Epidémio analytique 14p + Annales 17qru
- Epidémio descriptives 4p
- Equations différentielles 7p+ 9p
- Modèles multivariés 21p + Annathème 16qru

Santé numérique jaune pale, 9h50

- Média sociaux 7p +Annales 1qru + 19compilé
- Intro IA 14p +Annales 7qru + 21compilé
- Cybersécurité 14p
- Objets connectés 6p
- Télémédecine 4p +Annales 10qru + 13compilé
- Application du numérique à la décision médicale 5p + Annathème 4qru
- Protection des données de santé 11p
- Système d'information en santé 5p +Annales 2qru + 22compilé
- Base du traitement de l'information en santé 18p +Annales 1qru +13compilé
- Méthodologie en IA 31p
- Entrepôt de données 21p +Annales 6qru + 10compilé
- Informatisation du dossier patient 16p +Annales 3qru + Dm 10qru + 5compilé
- Données de santé et qualités des données 10p +Annales 3qru + 4compilé
- IA et santé 19p +Annales 1qru + 20compilé



Tips organisation + les indispensables

Glycoghélène

- Horaires fixes (levé 6h, couché max 22h30)
- Tableau des repas pour la semaine
- Agenda / planner (papier c'est trop satisfaisant de barrer)
- Travailler en visio avec un ami
- Ardoise + feutres vélédas
- Feuilles blanches + feutres/stylos de pleins de couleurs
- Surligneur
- Postit
- Soutient des parrains/marraines

Repas !!!	Midi	Soir
Dimanche 10	Sushis	Tomates farcies
Lundi 11	Taboulé + jambon	Poivrons + poulet
Mardi 12	Taboulé + jambon	Poivrons + poulet
Mercredi 13	Tarte à la tomate	Poulet + champigons
Jeudi 14	Poulet + champigons	Tarte à la tomate
Vendredi 15	Pâtes carbo	Pâtes carbo
Samedi 16	Sandwich + chips	[redacted]

Glycoghélène

Clap de fin 🎬

Bon courage pour cette année ✨
Vous êtes les meilleurs 💪
Ayez confiance en vous 💖
Si jamais vous avez besoin de parler, vous avez un problème n’hésitez surtout pas, vous pouvez venir me voir, ou m’envoyer un message sur messenger : Hélène Barbusse 🤗

Apprendre à utiliser ses mémoires et ma méthode

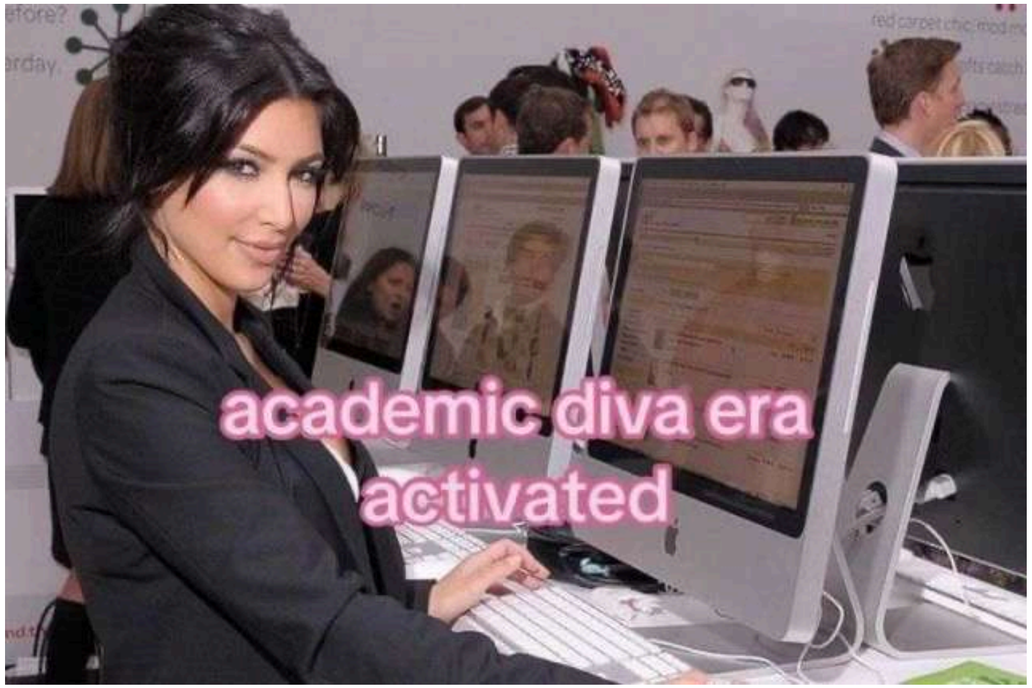
SRAAfa

Apprendre a utiliser ses mémoires et ma méthode

SRAAfa



“Moi je suis auditif”



“Moi je suis 100% visuel”

brat

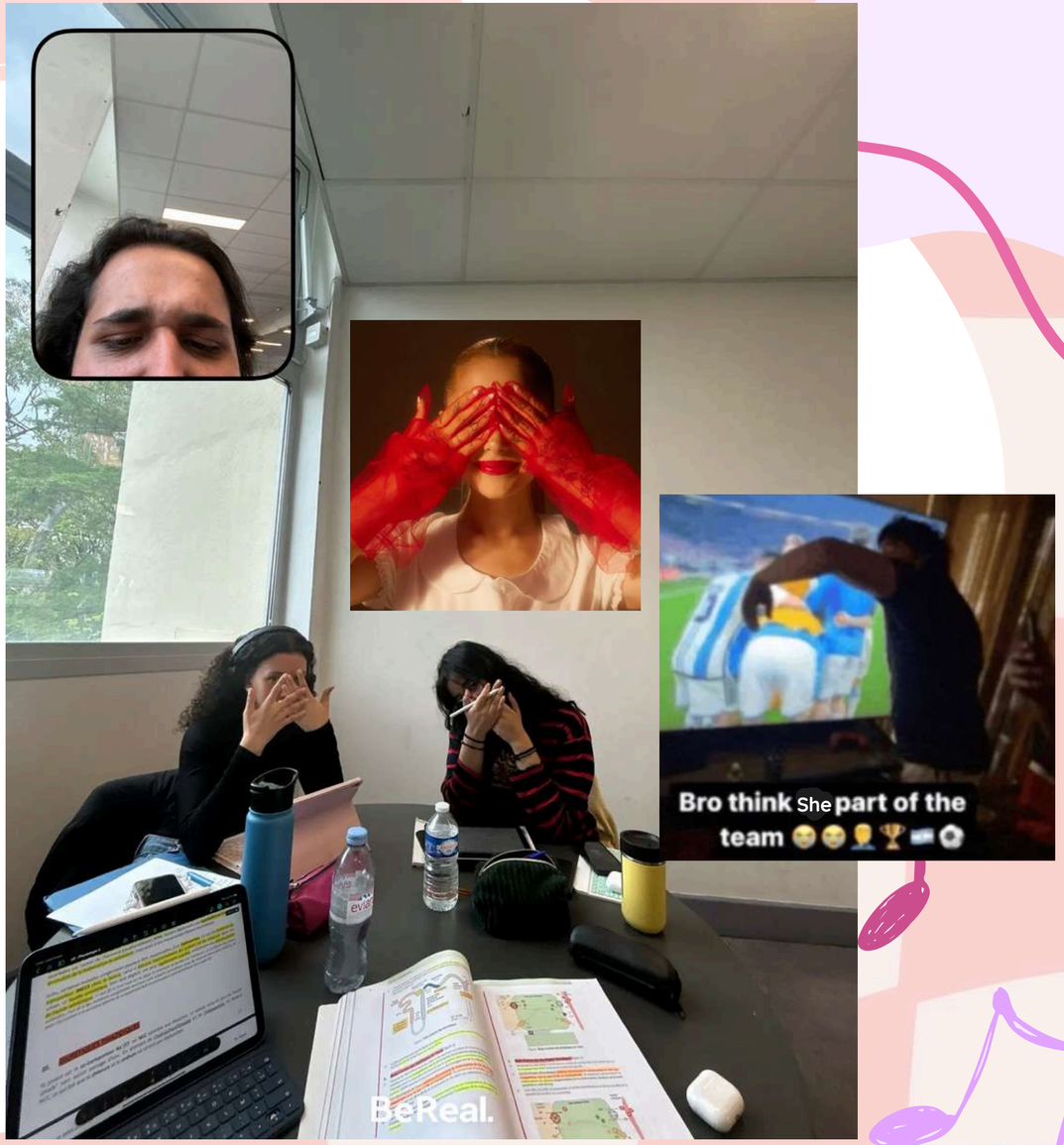
“Moi je retiens rien”

Mini sommaire

SRAAfa

- Comment fonctionnent en GROS les canaux d’entrée du cerveaux pour retenir

- Ma méthode en 3 (TROIS) étapes



Les canaux de la mémoire: le visuel

SRAAfa

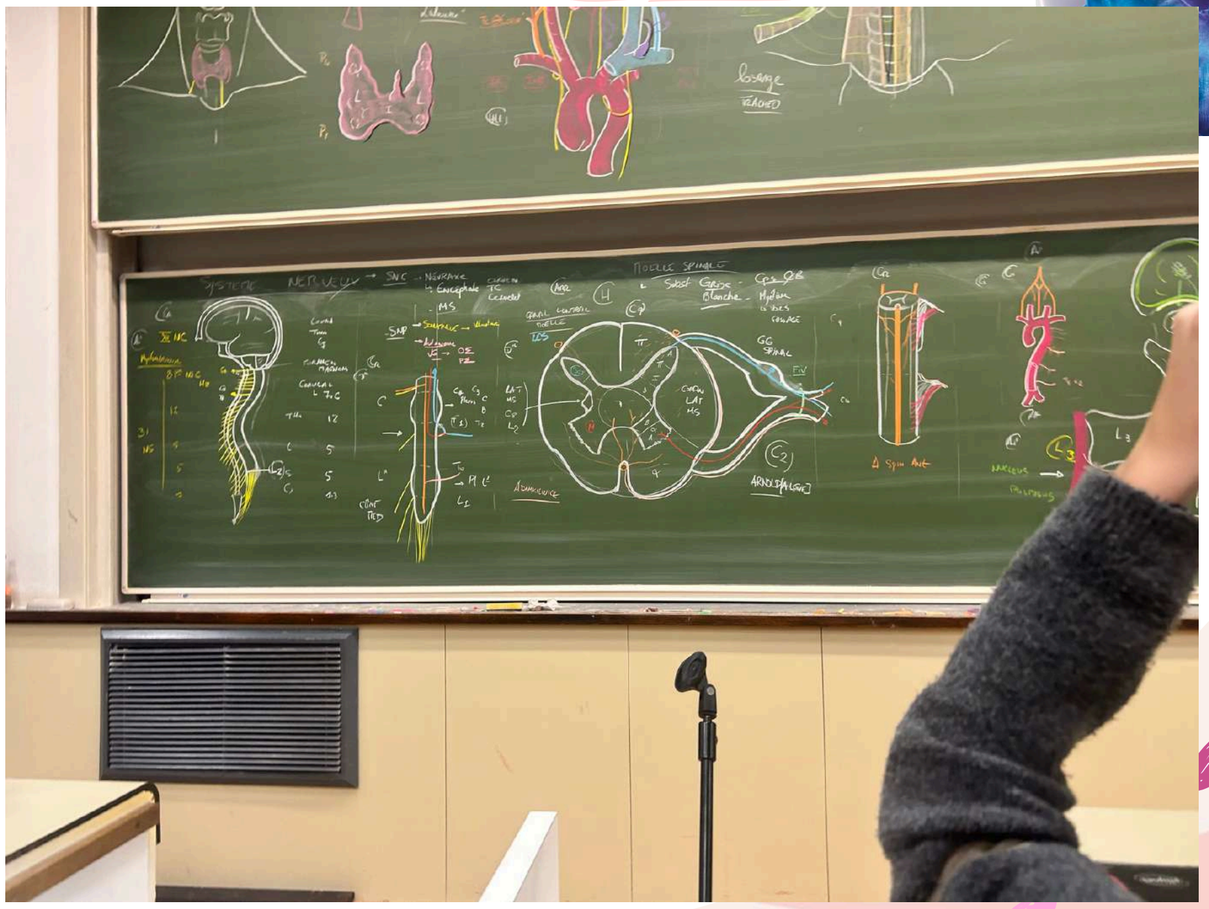


A quoi ca sert ?

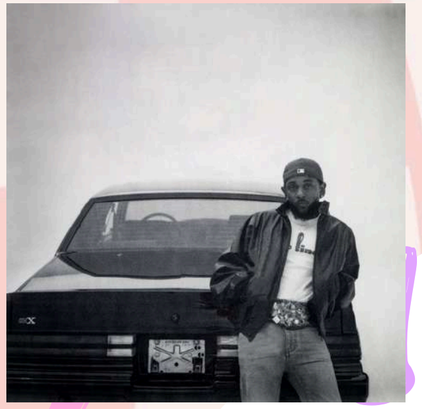
- Cartographie de l’information

Comment le bosser?

- Codes couleurs
- Schémas
- Cartes mentales
- Structure claire







Les canaux de la mémoire: l'auditif

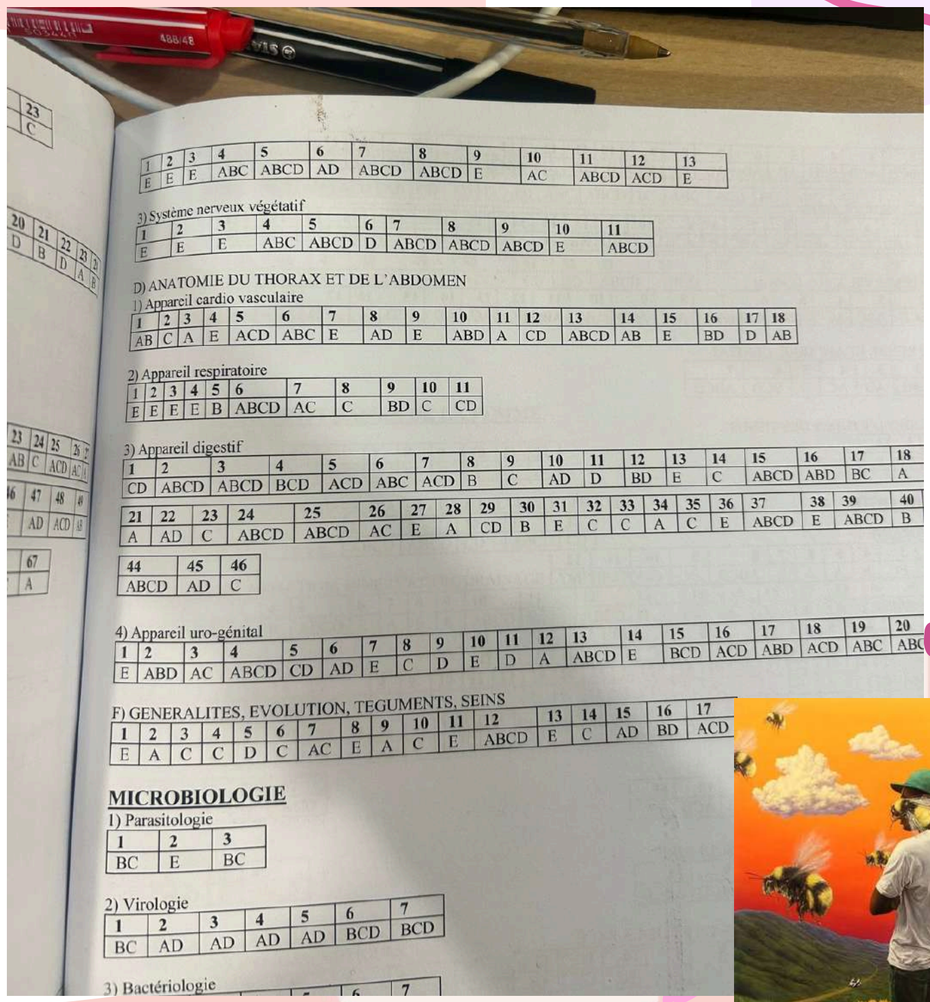
SRAAfa

A quoi ca sert ?

- Consolider la logique

Comment le bosser?

- Lecture à voix haute
- Réexplication du cours à voix haute
- Ecoute active du professeur en amphi



3) Système nerveux végétatif

D) ANATOMIE DU THORAX ET DE L'ABDOMEN

1) Appareil cardio vasculaire

2) Appareil respiratoire

3) Appareil digestif

4) Appareil uro-génital

F) GENERALITES, EVOLUTION, TEGUMENTS, SEINS

MICROBIOLOGIE

1) Parasitologie

2) Virologie

3) Bactériologie



Les canaux de la mémoire: le kinesthesique

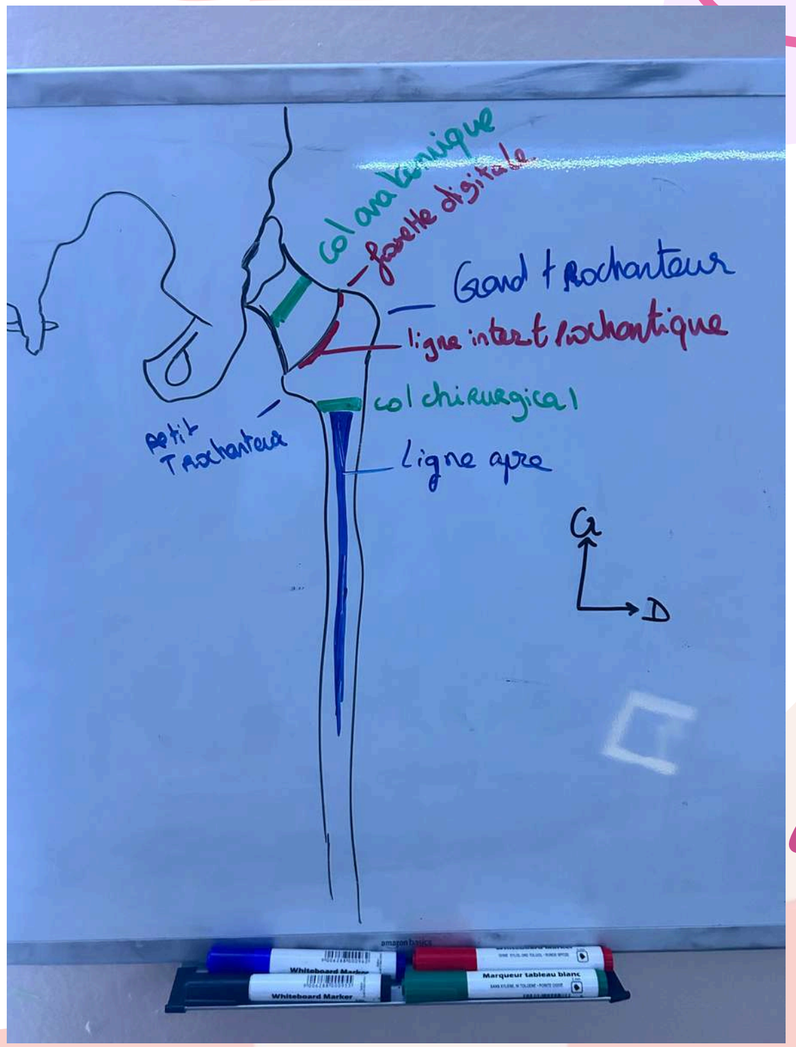
SRAAfa

A quoi ca sert ?

- Ancrer le souvenir par le corps

Comment le bosser?

- Réviser en marchant
- Recopier des parties de cours
- Taper ses propres flashcards
- Mimer les insertions des muscles





SRAAfa

Les canaux de la mémoire: le sémantique

A quoi ca sert ?

- Mémoire du sens, de la logique

Comment le bosser?

- PAS de par coeur bete
- On COMPREND avant d'apprendre
- Cherchez les def, etymologies etc...



Les canaux de la mémoire: l'épisodique

SRAAfa

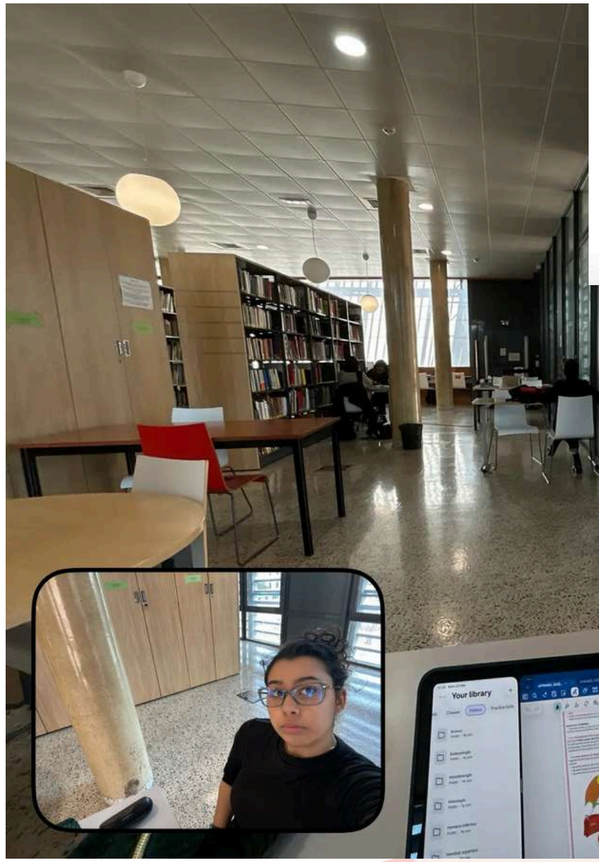
A quoi ca sert ?

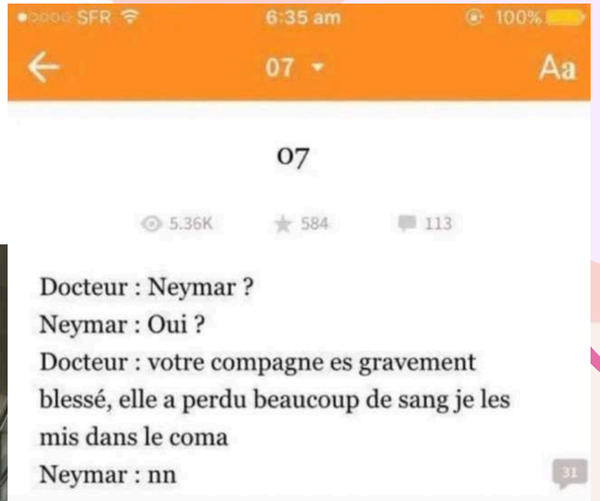
- Mémoire du sens, contexte

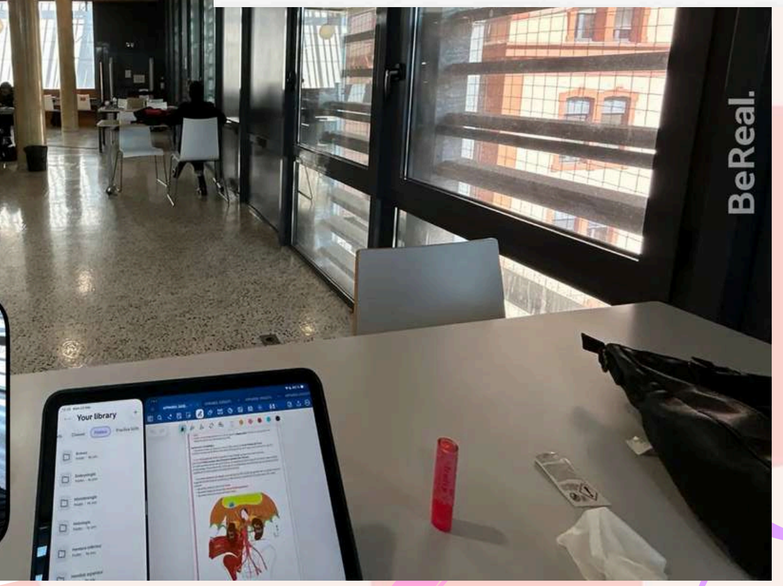
Comment le bosser?

- Mnémotechniques a FOND
- + c'est drole, absurde, mieux on retiens









Long VS court terme

SRAAfa

Mémoire à court terme → Mémoire à long terme

Active recall: Aller CHERCHER l'info

- Explication du cours avec la fiche fermée
- Flashcards
- QCMs A FONDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD

Encodage contextuel: La mémoire épisodique simplement

Répétition espacée + SOMMEIL

MA méthode: 1ere lecture

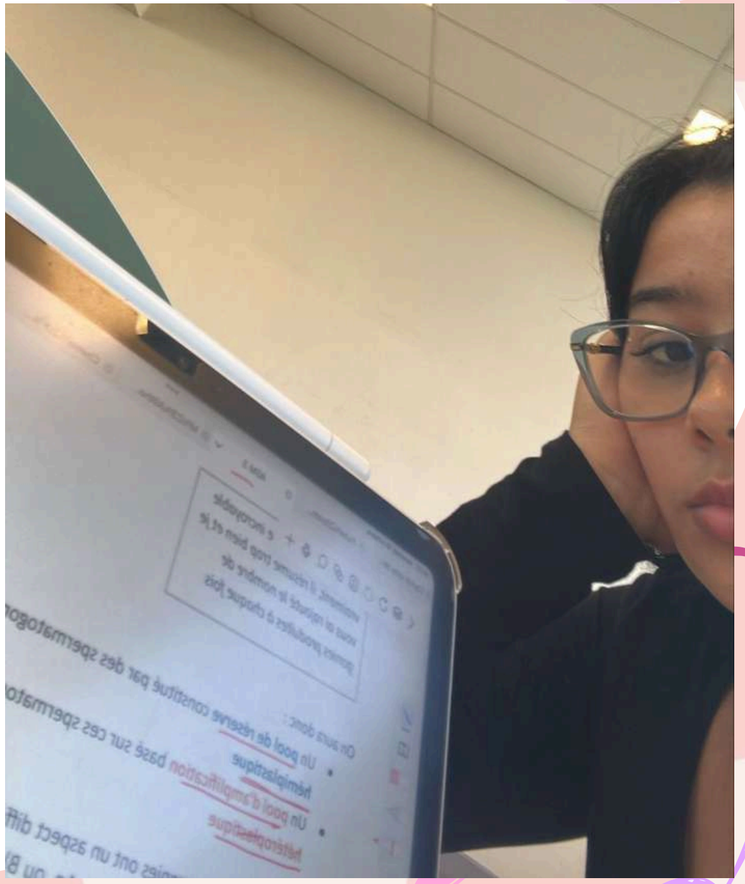
SRAAfa

- Lecture simple (avec ou sans surlignage)
- Lecture de COMPREHENSION, on va chercher les infos, on se réexplique les notions
- Création du Quizzlet (mvlpb)



moi qui spam les photos de moi:





Mini point QUIZZLET

SRAAfa

KESAKO????

- Appli/ site internet
- Création de flashcards
- CLE de l’active recall
- La meilleure option gratuite
- Alternatives: Anki, RemNotes, flashcards faites main

acides aminés qui défavorisent l'hélice alpha

Proline at Aa chargés

10-week streak



Earned 3/30/2025

Awarded for studying 10 weeks in a row!

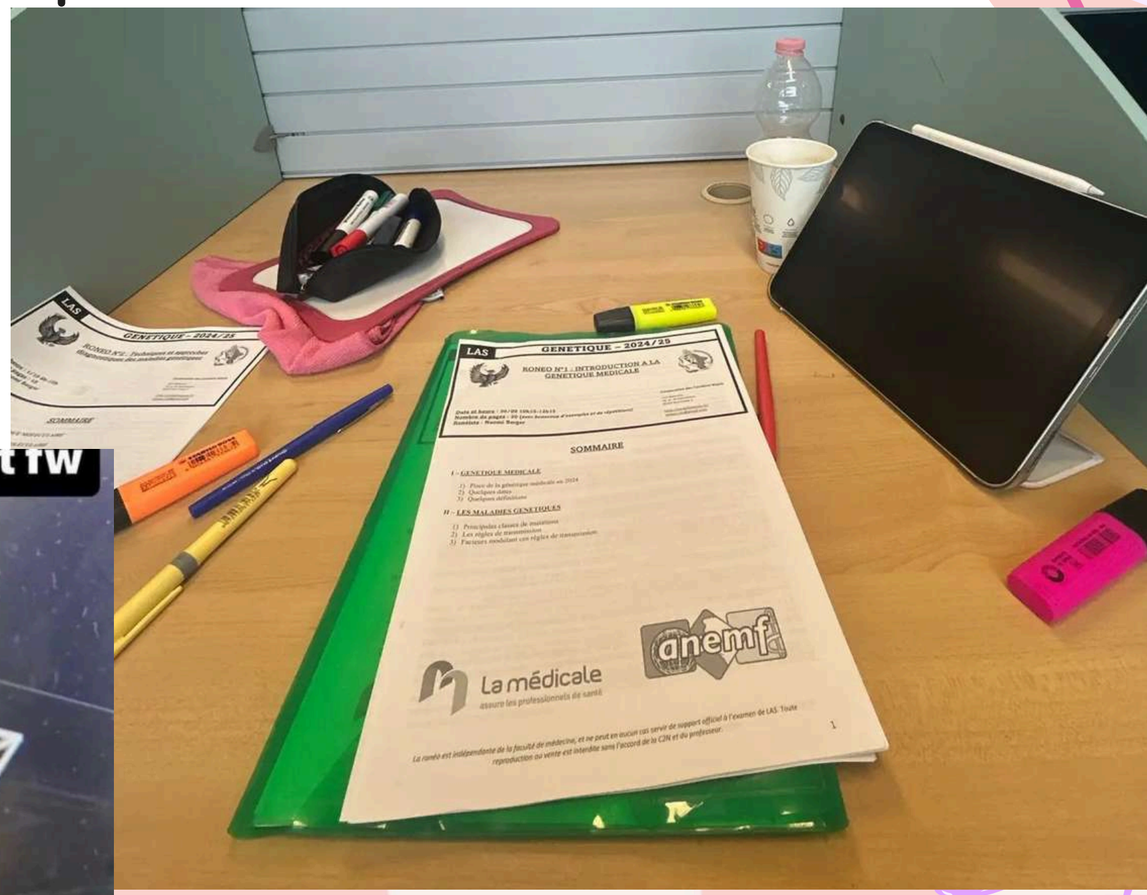
MA méthode: 2e lecture

SRAAfa

On ferme le cours, on se laisse le temps d'oublier…

- QCMs précours, tours de flashcards quizzlet
- Relecture du cours
- QCMs post-cours, tours de flashcards quizzlet

il reste pas bcp promis!



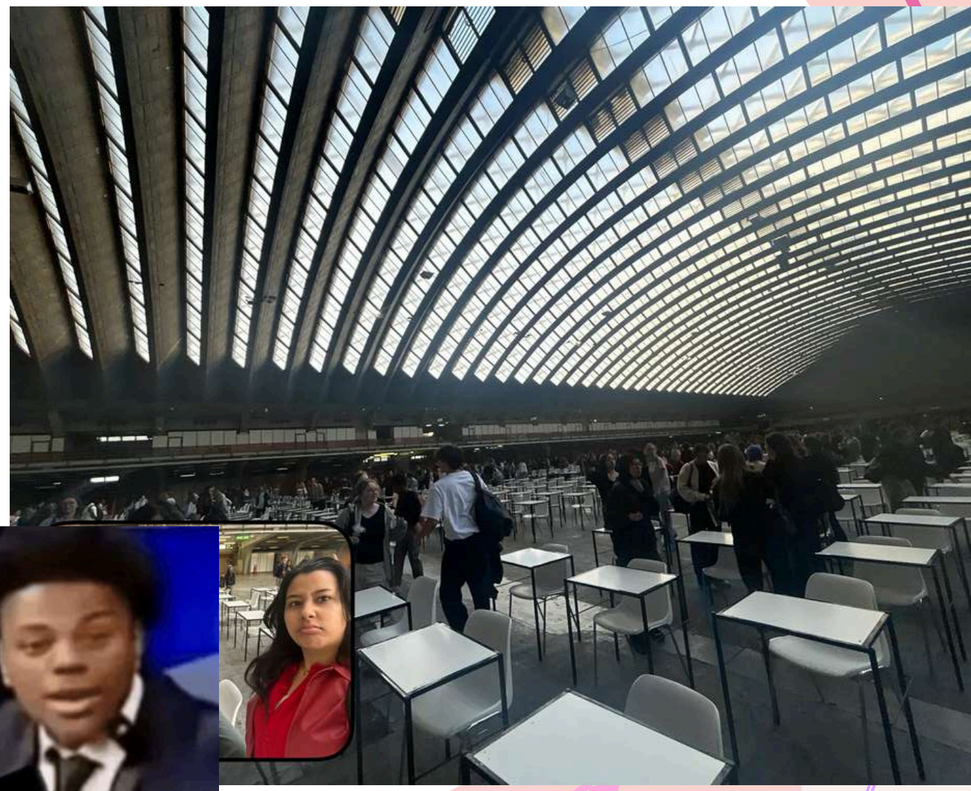


MA méthode: 3e lecture

SRAAfa

On ferme le cours, on se laisse le temps d'oublier…

- FINI la fiche
- Quizzlet + QCMs UNIQUEMENT
- On enchaine les QCMS annales = apprentissage ciblé
- On reprend la fiche si on fait beaucoup d'erreurs ou qu'on a oublier un concept clé









Infos utiles

SRAAfa

- Où? A la BU ou chez moi (en BUV)
- Horraires? 8h-18h ou 10h-22h en générale
- Supports? Fiches tut', ronéos (très peu), séances discord, présentiels (selon les matières)
- Emplois du temps? Caler sur les séance tut'/ examens blancs





FINITO

SI vous avez des questions sur ce diapo ou autre chose hesitez pas! Vous pouvez venir me voir ou GO Messenger:

Safa Afrir.

Courage pour cette année mais vous avez pas fini d'entendre parler de nous!

xoxo

BU de Valrose vide = event très rare ->



Pour voir si vous avez suivi, celui qui arrive à me donner 3 artistes que j'ai caché dans le diapo = bonbons

