Présentation des services du

# TUTORAT NIÇOIS

2026 - 2027

Le **Tutorat Niçois** est une institution composée d'étudiants en 2ème et 3ème année d'études dans les filières MMOPK qui accompagne les étudiants en LAS de Nice tout au long de leur année. Nous sommes le **seul service reconnu et soutenu par la Faculté de Médecine de Nice**, et bénéficions de l'**agrément ministériel depuis 13 années consécutives**.

**Gratuit**, **suffisant** et **nécessaire**, le Tutorat Niçois propose des dizaines de services, améliorés d'année en année. Dans ce livret, vous retrouverez une **présentation de tous les services** que nous proposons, ainsi que des **témoignages d'étudiants ayant réussi** leur LAS avec l'accompagnement du Tutorat Niçois.

**Contact: tutoratnicois@gmail.com**
**Forum: https://www.carabinsnicois.fr/**
**Instagram: @tutoratnicois**
**TikTok: @tutoratnicois**
**Youtube: Tutorat Niçois**

**Besoin d'échanger avec un tuteur?**
**Cosmina Andreicut sur Messenger**
**Taher El Karkari sur Messenger**

# SOMMAIRE


## PÔLE PÉDAGOGIE

- Fiches de cours & Fiches récaps
- QRMs et QRUs d'entraînement & Annatuts
- 2 Pré-Rentrées
- Examens Blancs Représentatifs
- Séances Tutorat
- Réponses des Tuteurs aux Questions
- Réponses des Professeurs aux Questions
- Séances Discord
- Séances de Révision
- Séances d'Anticipation
- Ateliers Aide aux Calculs
- Ateliers Aide à la Méthodologie
- Ateliers de Présentation des Licences
- Préparations aux Oraux
- Oraux blancs
- Parrainage pour les Oraux
- Terminale Santé
- Newsletter

**NOUVEAUTÉS**

- Annales'Tut
- Supports Méthodologiques & Tuteurs Référents Méthodo
- Tuteurs Référents des Licences
- Livret de Méthodes d'Organisation
- Livret de Méthodes d'Apprentissage
- Livret de Méthodes de Calculs

## PÔLE BIEN-ËTRE

- Parrainage
- Challenge Bien-Être
- Semaine Bien-Être
- Journée Peps
- Discord & BUV
- Ateliers Bien-Être et Gestion du Stress
- Vidéos de Motivation
- Pique-Nique Parrainage

**NOUVEAUTÉS**

- Mur du Tut'antistress
- Micro tut'toir
- Mytho tut'toir
- Activités avec les Tuteurs
- Réseaux Sociaux

## PÔLE ORIENTATION

- Présentation des Filières MMOPK
- Visite des Lycées
- Forums d'Orientation
- Témoignages de la LAS

**NOUVEAUTÉS**

- Semaine de l'Orientation

Une équipe de

# 60 TUTEURS

motivés et compétants

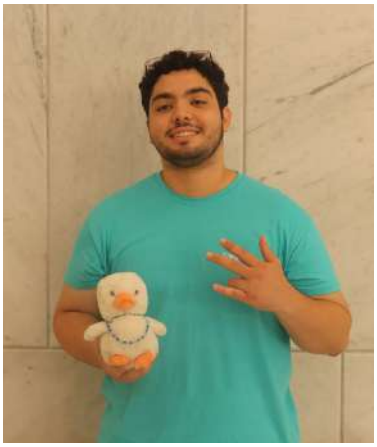
## Cosmina, tutrice d'Odontologie :



"Quand j'étais en P1, j'avais exclusivement utilisé les services proposés par le Tutorat Niçois pour mes révisions, que je trouvais très complets et suffisants. Tout au long de mon année, je me suis sentie accompagnée et soutenue par les tuteurs. C'est grâce au Tutorat que j'ai fini Grande Admise dans la filière de mes rêves : l'Odontologie. Être au Tutorat en LAS, c'est la meilleure décision que j'ai pris dans ma vie. Maintenant en deuxième année et tutrice à mon tour, c'est une évidence pour moi que de m'investir dans le Tutorat, afin d'aider au mieux les autres étudiants. Je passe beaucoup de temps pour créer les supports les plus clairs et les plus complets, et je réponds aux questions des étudiants en LAS dès que possible. Je souhaite vraiment que ces étudiants vivent leur année de la meilleure façon possible, et qu'ils se sentent accompagnés dans les cours de santé, dans leur licence et sur le plan bien-être. Je pense sincèrement que le Tutorat Niçois est un service d'accompagnement des LAS nécessaire et amplement suffisant pour réussir! J'encourage vivement les lycéens intéressés par les études de santé à se renseigner et à suivre l'accompagnement du Tutorat Niçois!"

## Taher, tuteur de Biophysique :

"Quand j'étais en P1, je n'ai utilisé que les services du Tutorat Niçois que ce soit pour réviser les cours ou pour m'entraîner sur des QCMs. Tout était complet et mis à jour rapidement! J'étais accompagné par ma marraine (et tutrice) toute l'année pour des conseils sur l'organisation, la licence et surtout en soutien mental! J'ai aussi été accompagné par tous les autres tuteurs et c'est grâce au Tutorat Niçois que j'ai pu réussir mon année et entrer en dans la filière Pharmacie !!!



Cette année, en tant que Tuteur de Biophysique et Parrain à mon tour, je compte accompagner les premières années tout au long de l'année pour leur réussite et leur bien-être, afin qu'ils entrent dans la filière qu'ils souhaitent intégrer, mais aussi qu'ils vivent l'année de la meilleure des manières possibles et que celle-ci reste un bon souvenir !
Entreprendre une P1 est très courageux et ambitieux, et nous sommes là pour qu'ils poursuivent leur rêve !
Nous croyons en eux comme les tuteurs avant nous ont cru en nous ! Suivez le Tutorat Niçois !!!!"

## Une équipe de

# 7 CHEFS TUTEURS

## engagés et fédérateurs

### Norah, Cheffe Tutrice Orientation et Réorientation

“Pour vous offrir le meilleur accompagnement lors de votre future entrée à l'université, nous avons pris soin de sélectionner les étudiants en santé les plus compétents et les plus investis pour devenir vos tuteurs.
Ayant nous-mêmes été en première année de santé, puis tuteurs, nous mettons aujourd'hui notre expérience au service de cette équipe.
En tant que chefs-tuteurs, notre mission est d’encadrer, de former et de soutenir nos tuteurs au quotidien pour qu’ils puissent, dès la rentrée, vous guider vers la réussite dans les meilleures conditions.
Mais notre rôle va plus loin : nous sommes en lien direct avec la faculté et nous travaillons main dans la main avec les professeurs et l'administration pour vous garantir une préparation d'excellence.

N'oubliez pas : le ***Tutorat Niçois est GRATUIT, NÉCESSAIRE et SUFFISANT***.”

### Vaïana, Cheffe Tutrice Parrainage et Bien-Être

“Derrière chaque crainte qui vous accompagne dans l’année, il y a une équipe qui travaille dans l'ombre pour que l’accompagnement et le soutien soient à la hauteur de ce que vous méritez. Le Tutorat Niçois, c'est bien plus qu'un simple soutien aux cours. C'est un collectif d'étudiants en santé, des deuxième et troisième année, qui ont fait le choix de donner de leur temps pour que votre première année se passe dans les meilleures conditions possibles, sur le plan académique comme humain.
Année après année, c'est cette chaîne de transmission qui fait notre force. C'est notre rôle, à nous, chefs-tuteurs : recruter et former des tuteurs à la fois solides sur le plan académique et capables d'une vraie écoute, puis les épauler tout au long de l'année pour qu'ils gardent cette énergie intacte jusqu'à vos derniers examens.
Nous sommes en dialogue constant avec la faculté, les professeurs et l'administration, pour que ce que vous apprenez avec nous colle au plus près de ce qu'on attendra réellement de vous le jour des examens. Et si on y met autant de rigueur, c'est qu'on sait de quoi on parle : nous avons traversé cette première année avant vous, avec ses doutes, ses nuits courtes et cette sensation, parfois, de ne jamais en faire assez. Le tutorat nous a aidés à tenir. Aujourd'hui, c'est à notre tour de le faire tenir pour vous !

Une seule chose à retenir : avec le ***Tutorat Niçois, GRATUIT, NÉCESSAIRE et SUFFISANT***, vous avez déjà tout ce qu'il vous faut.”

# - Pôle Pédagogie -

# FICHES DE COURS

## - Pédagogie -

Le **Tutorat Niçois** fournit aux élèves de première année des **fiches de cours complètes**, claires, et mises à jour. Les fiches de cours sont disponibles **dès les pré-rentrées** de chaque semestre, en version complète ou en version allégée, afin que les P1 aient un support de cours dès la pré-rentrée et qu'ils puissent **prendre de l'avance** sur les cours de la fac.
Au fil du semestre, les tuteurs sortent petit à petit d'autres fiches, toutes complètse et mises à jour si nécessaire, afin d'apporter une version finale et exhaustive des cours des professeurs.
Ces fiches de cours sont donc les cours des professeurs de la faculté, mis en forme par les tuteurs qui apportent des **explications en plus**, afin que les notions compliquées soient bien comprises et bien intégrées par les étudiants en première année.

De plus, les tuteurs préparent des **fiches récap**, des **schémas**, des **vidéo de cours**, ou bien des **jeux interactifs** afin que les étudiants comprennent au mieux les différentes notions, de façon plus ludique.

Tous ces supports sont **entièrement GRATUITS** et mis à disposition de **TOUS LES ÉTUDIANTS** en version numérique, à télécharger sur le site du Tutorat Niçois :
**https://www.carabinsnicois.fr/**

**Pierrick L. , étudiant en 2ème année de Médecine à Nice**

" Les fiches de cours sont fondamentales. Je connais nombre de gens n'ayant travaillé qu'à travers ça. Sans ronéo, sans cours privés. Pour ma part, j'utilisais les fiches tout les jours, elle me permettait de bien comprendre et surtout elles étaient grave plus jolie que les vieux bouts de papier de ma structure privée d'accompagnement aux études de santé. Je ne révisais plus qu'avec ça à la fin de l'année. Les fiches récap étaient tout autant de l'eau bénite pour les J que je n'avais pas le temps de faire (je faisais la méthode des J). car elle synthétisaient bien les points important, bien sûr elles n'avaient pas toutes les infos, c'était plus pour ne pas rien faire quand j'avais pas le temps de faire un cours. Quand je voyais des petits dessins à côté d'explications, ou bien les dédicaces à la fin des fiches, ça me faisait juste kiffer et ça c'est unique au tutorat. "

**92%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont utilisé les fiches du Tutorat Niçois



# QRMS ET QRUS D'ENTRAÎNEMENT & ANNATUTS

## - Pédagogie -

Lors des examens classants de la faculté, les étudiants en LAS sont évalués par le biais de Questions à Réponses Multiples (QRM) et de Questions à Réponse Unique (QRU), soit des questions avec 5 possibilités de réponse, parmi lesquelles une ou plusieurs sont exactes.

Ainsi, le Tutorat Niçois met a disposition des étudiants en LAS de **nombreux QRMs et QRUs d'entraînement complets**, aussi appelés "DM". Ces supports d'entraînement sont préparés avec soin par les tuteurs, qui savent quels sont les points **les plus importants** et les **notions les plus complexes** dans les cours de leur matière.
Les DMs sont donc un support indispensable pour l'entraînement, mais permettent aussi de mettre directement en application les connaissances acquises lors des révisions.

En plus de ces nouveaux QRMs et QRUs, le Tutorat Niçois met aussi a disposition des étudiants les **QRMs et QRUs rédigés par les tuteurs des années précédentes**, triés année, par matière et par cours. Ce sont les **Annatuts**. Ceux-ci ont aussi une **correction détaillée**, pour que les étudiants puissent comprendre leurs érreurs. Les P1 ont donc à leurs dispositions des centaines de QRMs ou QRUs pour chaque cours, afin de cibler et de s'entraîner sur tous les détails.

**Océane D. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice:**

"Ce sont des supports créés par vos tuteurs pour vous entraîner à faire des QCM. Ils permettent de revoir des notions qui ne sont pas forcément tombées au concours, mais aussi des notions qui, au contraire, tombent régulièrement. Ca m'a beaucoup aidé!"




**94%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont utilisé les DM et Annatuts du Tutorat Niçois

**Yasmine Z. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice:**

"Les DMs de cours sont particulièrement utiles pour cibler les notions les plus complexes pour chaque cours, certains détails et également voir à quel point on a compris (ou pas)!!"

# 2 PRÉ-RENTRÉES

## - Pédagogie -

Chaque année, une pré-rentrée pour le 1er semestre (fin août) et une pré-rentrée pour le 2ème semestre (janvier) sont organisées avec des **cours** et **ateliers méthodologiques**. Celles-ci, comme tous les autres aides proposées par le Tutorat Niçois, sont entièrement **GRATUITES**.
Environ **50% du programme** du semestre correspondant y est traité afin de **prendre de l'avance** sur les cours de la faculté. En LAS, certains cours peuvent être compliqués, surtout quand on les travaille seul. Ainsi, les **aborder d'abord avec un tuteur** compétant lors d'un cours en présentiel est beaucoup plus simple: on comprend mieux, on a des explications supplémentaires, et on peut poser des questions.
De plus, la pré-rentrée aide aussi les étudiants à **reprendre le rythme** après les vacances d'été, afin qu'ils soient en forme et productifs dans leurs révisions dès la rentrée.
La pré-rentrée du 1er semestre est entièrement en présentiel. Celle du 2ème semestre inclut également une partie en distanciel, généralement sous forme de vidéos que les étudiants peuvent suivre à leur rythme.

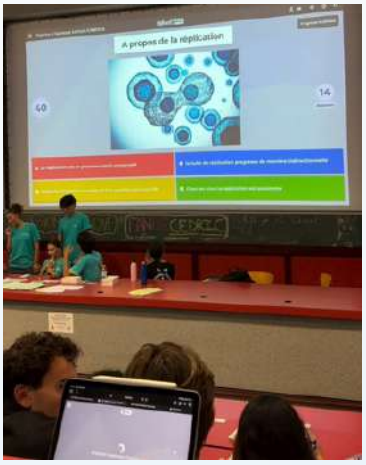
Les pré-rentrées ne sont pas seulement des cours, ce sont aussi des occasions pour **rencontrer d'autres étudiants**, sociabiliser, se faire des amis, et **passer un bon moment** avant la reprise des cours. Les étudiants ont également l'opportunité **d'échanger avec les tuteurs et les tutrices**, afin d'avoir leurs témoignages et retours sur leur année de P1, mais aussi des conseils personnalisés.

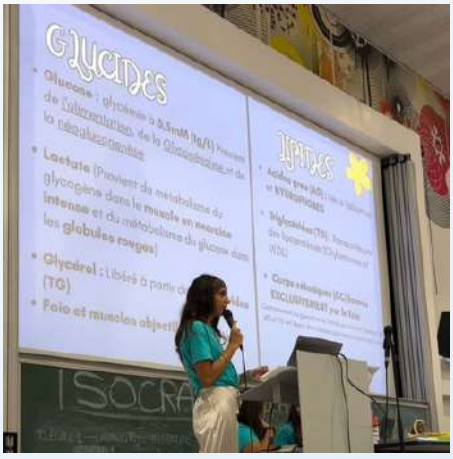
**Sacha B. , étudiante en 2ème année de Médecine**

"Je trouve que c'est vraiment un gros point du tutorat. C'est la pré-rentrée organisée par vos boss de tuteur durant les deux dernières semaine d'août !!!! C'est un super moyen de se mettre dans le bain, de faire des rencontres et de passer un super moment!!! Je vous assure même en P1 c'est un bon moment... Vous y découvrirez les matières, différentes méthodes de travail et d'organisation. Alors ne ratez pas ce moment!!! Venez profiter et découvrir vos tuteurs!!!"

**520**

étudiants inscrits à la pré-rentrée du premier semestre de l'année universitaire 2026-2027



# EXAMENS BLANCS

## - Pédagogie -

Apprendre c'est essentiel pour réussir, mais s'entraîner dans les conditions rélles d'examen l'est encore plus.
Le **Tutorat Niçois** organise **3 Examens Blancs par semestre**, en **présentiel**, dans les **conditions réelles d'examen, gratuitement**. Les étudiants peuvent tester leurs connaissances sur les cours, mais aussi apprendre à gérer leur temps sur les différentes épreuves.
Les Examens Blancs du **Tutorat Niçois** ont un **avantage qu'aucun organisme privé d'accompagnement des LAS n'a**: certains QRMs et QRUs sont **relus par les professeurs de la faculté**, afin de garantir la plus grande représentativité possible.
La **correction** est fournie après chaque Examen Blanc, pour que les étudiants en LAS puissent voir leurs erreurs et avoir une explication détaillée.
Un **classement représentatif** est également fourni après chaque Examen Blanc, qui permet de se positionner parmi les autres étudiants, et pouvoir suivre son évolution personnelle au fil du semestre. A chaque Examen Blanc, une **très grande proportion de la promo de LAS** participe, ce qui rend ce classement très pertinant et significatif. On comprend que la particpation aux Examens Blanc est **nécéssaire** pour réussir la LAS.

**Auriane V. , étudiante en 2ème année de Maîeutique**
"Les EBs m'ont énormément servis que ce soit pour mes connaissances que ma gestion du temps ou du stress. Je ne m'attardais pas vraiment sur les résultats des autres au début, je préférais me concentrer sur moi et mes erreurs. Ça me permettais aussi d'avoir une réserve de QCMs à refaire chez moi et de noter mes erreurs dans un carnet que je relisais le plus possible. Les conditions (types de QCMs, timing, règles...) correspondaient à celles de l'examen classant, ce qui m'a permis le jour J de me sentir plus que prête."

**730**

étudiants inscrits à de
l'Examen Blanc n°1
du Tutorat Niçois de l'année
universitaire 2026-2027



# SÉANCES TUTORAT

## - Pédagogie -

**Tous les samedis matin** (hors examens blancs), des **Séances Tutorat** sont organisées en distanciel. Ce sont des épreuves de QRMs ou QRUs, à réaliser dans un temps imparti, comme aux épreuves de l'examen classant de la faculté. Celle-ci sont d'une grande aide, car elles permettent aux étudiants de **tester régulièrement leurs connaissances**, d'**apprendre à gérer leur temps** notamment pour les matières à calculs, mais aussi à **revoir tous les cours** déjà sortis afin de ne pas les oublier. Chaque Séance Tutorat porte sur la moitié des épreuves du semestre, l'autre moitié étant traitée à la prochaine Séance Tutorat. Ainsi, un tour de programme est réalisé toutes les 2 séances. Une **correction détaillée** et un **classement** sont ensuite postée sur le forum du Tutorat Niçois.

Le **planning** des cours au programme de chaque Séance Tutorat est posté à l'avance sur le forum, de manière à aider les étudiants en LAS à **s'organiser dans leurs révisions** et leur fourni un **cadre**.

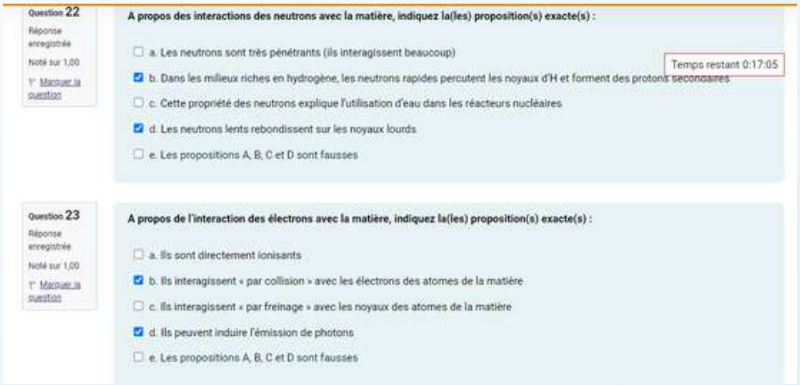
Ces entraînements hebdomadaires se déroulent en distanciel, sur la plateforme UNESS. Les tuteurs des matières au programme se rendent disponibles pour répondre aux questions des étudiants. Les Chefs Tuteurs sont également présents pour s'assurer du bon déroulé des séances.

**Sara C. , étudiante en 2ème année de Médecine**

"Les Séances Tutorat ont été l'un des outils qui m'a le plus aidé durant ma P1. Elles me permettaient de m'entraîner régulièrement tout au long du semestre grâce à de nouveaux QCM rédigés par les tuteurs.
Le planning des ST m'aidait à organiser mes semaines de façon structurée et à rester à jour dans le programme de santé, souvent difficile à gérer à cause de la quantité de cours. En plus, ces séances me permettaient de suivre ma progression au fil du temps, d'identifier mes points forts et mes points faibles, et de voir si je m'améliorais.
Je recommande vivement à tous les futurs P1 de participer aux Séances Tut': c'est un service incontournable pour réussir sereinement cette 1ère année !"

**94%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont régulièrement participé aux Séance Tut' du Tutorat Niçois



# RÉPONSES DES TUTEURS AUX QUESTIONS

## - Pédagogie -

Le Tutorat Niçois met à disposition des étudiants en P1 une **section** sur le **forum** spécialement dédiée aux questions de cours. De cette manière, ils peuvent poser **toutes leurs questions**, demander des **explications en plus**, ou **revenir sur une ambiguité** du cours. Un tuteur de la matière concernée apporte **une réponse claire et complète** dans un délai de maximum 72h.

Poser une question permet de transformer une difficulté en compréhension, tandis que la rapidité du tuteur permet de maintenir la continuité et l'efficacité des révisions. Dans une formation aussi dense que la LAS, ces deux éléments peuvent donc contribuer à rendre le travail plus régulier et plus efficace.

De plus, les étudiants peuvent aussi voir les questions posées par leurs pairs, et rechercher une question déjà posée avec des mots clés. Cela contribue à **l'équité** entre les LAS.

**Taher EK. , étudiant en 2ème année de Pharmacie à Nice**

"Les questions sur le forum m'ont permis d'avoir des précisions sur les cours et sur les QCMs, avec des réponses rapides, complètes et ciblées. Je pouvais aussi rechercher de questions qui avaient déjà été posé auparavant. C'est une grande partie de ma réussite !!!"

**47%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont utilisé le système Question/Réponse du Tutorat Niçois



# RÉPONSES DES PROFESSEURS AUX QUESTIONS

## - Pédagogie -

**Le Tutorat Niçois est le seul service d'accompagnement des LAS reconnu et soutenu par la Faculté de Médecine de Nice. Ainsi, les tuteurs ont une relation privilégiée avec les professeurs de la faculté.** Ils peuvent demander à **relire et corriger leurs QRMs ou QRUs**, afin qu'ils soient les plus similaires possibles à ceux qu'il y aura le jour de l'examen classant.

Les tuteurs peuvent également recceuilir les **questions de cours** des étudiants en P1, les faire **remonter aux professeurs**, qui vont clarifier certaines notions et diriger les étudiants sur les points **les plus importants à maîtriser pour l'examen classant**. C'est un service **gratuit et nécessaire, que seul le Tutorat propose.**

**Alix C. , étudiante en 2ème année de Kinésithérapie à Nice**

"Les questions aux professeurs sont posées environ 1 mois avant l'examen, quand on a bien approfondi le programme et qu'on trouve qu'il y a des points qui méritent plus d'explications, qu'il y a une confusion générale, ou qu'il y a une ambiguïté qui peut arriver. Les réponses des professeurs apparaissent généralement à quelques jours de l'examen. Chaque semestre, je trouvais que ça me faisait comme un "mini tour de programme", en revoyant des notions compliquées à comprendre, surtout en anatomie: ils prennent le temps de refaire quasi tous les cours en raccourci, et c'est par moment filmé et donc expliqué à l'oral (je trouvais ça plus plaisant). Ça permettait aussi de mettre au clair des ambiguïtés, ou des parties où les profs pouvaient se contredire. Des fois ils y laissent même des indices sur ce qu'il va tomber le jour j, alors souvent je lisais les réponses 2 jours avant l'examen, comme ça c'était frais dans ma tête et plusieurs fois ça m'a sauvé lorsque j'hésitais à certains items. C'est super que le Tutorat propose ça."


Réponses des profs

Par Meleviscère » 10 Août 2025, 16:46

Si vous avez des questions sans réponse, des mystères irrésolus, ou même si vous êtes totalement dans le flou, c'est par ici que ça se passe !!!

Réponses des profs:

Masquer

SDR bioéthique Pr. Balinska-Peroutka 27.03.pdf
(100.63 Kio) Téléchargé 46 fois

Réponses aux questions Pr. Bernardi.pdf
(49.87 Kio) Téléchargé 43 fois

NB: N'hésitez surtout pas à consulter les réponses des profs, c'est eux qui auront le dernier mot pour l'examen !!!

À bientôt !!!

**81%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont utilisé les réponses aux questions des professeurs, organisées par le Tutorat Niçois

# SÉANCES DISCORD

## - Pédagogie -

**Tous les mardis soir**, et certains vendredi soirs, les tuteurs sont présents à tour de rôle pour des sessions de révisions en direct sur la plateforme **Discord** du Tutorat Niçois. Les tuteurs organisent un sondage pour que **les P1 choisissent** quel format de séance ils préfèrent: récap sur les cours, des QRMs, des conseils pour la matière et bien d'autres.
Ainsi, les étudiants participent de manière active, et **les tuteurs s'adaptent**, et préparent le format qui conviendra aux mieux aux **besoins** et aux **préférences** des étudiants en LAS.
Ceux ci sont prévenus à l'avance du contenu de la Séance Discord dans l'onglet "Evènements" sur le Discord, et sur le groupe Facebook du Tutorat Niçois, pour qu'ils puissent s' organiser.

**Anaïs T. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Les tuteurs nous font des séances pour nous réexpliquer les parties de cours non comprise ou faire des QCM. Cela me permettait de revoir un cours en étant expliquer par les tuteurs mais aussi de poser des questions et m'entrainer avec les QCM fournis et de m'améliorer avec les explications détaillées."







**27%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont régulièrement participé au Séances Discord organisées par le Tutorat Niçois

# SDA & SDR

## - Pédagogie -

Les SDA, soit les **Séances d'Anticipation**, sont des sessions organisées par les tuteurs, en présentiel ou bien en distanciel. Elles sont organisées plutôt **en début de semestre**, et ciblent des notions complexes du programme. Ainsi les P1 abordent cette notion avec l'accompagnement des tuteurs, et aborderont le reste du semestre serainement.

Les SDR, soit les **Séances de Révisions**, sont des sessions organisées par les tuteurs, en présentiel ou bien en distanciel. Elles sont organisées plutôt **en fin de semestre**, et parcourent l'ensemble du programme. Les tuteurs reviennent sur les points clés de chaque cours, et éclairsissent certains points flous qui reviennent souvent dans les questions que les étudiants en LAS leur posent sur le forum du Tutorat Niçois.
Parfois, les **professeurs participent** également à ces Séances de Révisions organisées par le **Tutorat Niçois**.

**Valentin L. , étudiant en 2ème année de Médecine à Nice**

"Les Séance d'Anticipation pour commencer sont super pour vous permettre de revoir des notions importantes en temps réel, par exemple pour la biophy c'est les calcul en majorité. C'est un peu comme une séance discord mais durant laquelle on revoit les points les plus importants, dès le début du semestre. Pour reparler de la biophysique, cela permet de comprendre les calculs, parce que c'est beaucoup plus simple de comprendre en temps réel. Je sais que moi ça m'avait beaucoup aidé quand j'étais en LAS. Les Séances de Révisions c'est en fin de semestre, souvent avec les professeurs. Cela permet de lever le doute sur les incompréhensions ou les ambiguités rencontrées durant le semestre, et de revoir un peu l'ensemble du programme. De plus, cela est très représentatif et important car ce sont les dires des professeurs (et c'est eux qui font les QRM:))"

**40%**

des 202 étudiants actuellement en deuxième année d'études de santé interrogés ont régulièrement participé au SDA & SDR organisées par le Tutorat Niçois

SDR ANATOMIE 2026



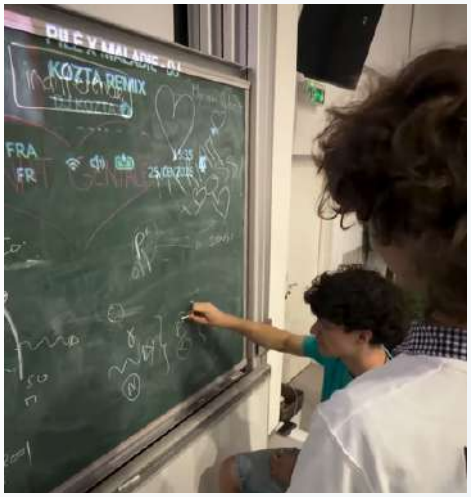
# ATELIERS "AIDE MÉTHODO"

## - Pédagogie -

Lors de la pré-rentrée du Tutorat Niçois, des **ateliers méthodos** sont organisés. Les tuteurs, des **étudiants ayant réussi leur première année** et maintenant en deuxième année d'études de santé, présentent leurs **méthodes de travail** et leurs **méthodes d'organisation**. Ils donnent également des conseils, expliquent quelles astuces ont fonctionné pour eux, et parlent de leurs propres difficultés en P1. Les étudiant en P1 ont donc un **plannel de méthodes et conseils** de travail, avant même le début du semestre, qu'ils peuvent tester **afin de trouver leur propre méthode** de travail.

# ATELIERS "AIDE AUX CALCULS"

A l'examen classant en LAS, les étudiants en première année peuvent être interrogés sur des calculs ou sur des applications de formules. Pour le préparés aux mieux, le **Tutorat Niçois** organise, **dès la pré-rentrée**, des **Ateliers d'Aide aux Calculs**.
Dans un premier temps, les **bases algébriques** sont revues, afin de mettre tous les étudiants au même niveau.
Dans un second temps, les **calculs récurrents** et les **applications complexes de formules** sont expliqués.
Les étudiants de première année abordent donc le semestre sereinement, même s'ils ont de base des lacunes en algèbre.



**4**

**matières à calcul lors des examens classant en LAS**

soit la Biophysique, la Physiologie, la Pharmacologie et la Biostatistique

**Norhan T. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

Les ateliers calculs sont intéressants parce qu'ils permettent de revoir les bases en profondeurs et de s'entraîner sur des QCM types. A ne pas négliger car c'est indispensable de savoir calculer rapidement pour pas perdre de temps le jour J.

# ATELIERS "PRÉSENTATION DES LICENCES"

## - Pédagogie -

En LAS 1 à Nice, la moitié des UE portent sur des cours de santé, tandis que l'autre moitié des UE porte sur des cours de licence. La rentrée peut donc être **doubement anxieuse**, car les étudiants découvrent deux systèmes en même temps, et doivent apprendre à **jongler entre** les deux parties de la LAS : les **cours de santé** et les **cours de licence**.
C'est pourquoi le Tutorat Niçois organise à la pré-rentrée un **atelier de présentation des licences**, pour que les étudiants en P1 puissent avoir le **retour d'expérience des tuteurs ayant fait la même licence** qu'eux, mais aussi des consiels d'organisation et de **gestion du temps entre cours de santé / cours de licence**.

**Ugo C. , étudiant en 2ème année de Kinésithérapie à Nice**

"L'atelier de Présentation des Licences à la pré-rentrée permet de contrer le grand bain dans lequel la fac nous jette en commençant la LAS 1 ou en réalisant une LAS 2. L'expérience des tuteurs ayant fait la même licence que nous permet de démentir les clichés, ou d'insister sur les points à ne pas négliger à propos de la licence. On essaie de vous donner les meilleures bases d'organisation afin que vous puissiez vous même vous organiser avec les cours de révisions dès la rentrée en LAS. C'est un petit atelie mais c'est très utile ! "

**10**

**Licences - Accès Santé différentes proposées aux étudiants de première année à Nice lors de l'année scolaire 2026-2027**

soit Psychologie, Éco-gestion, Sciences de la Vie, Histoire, Chimie, Mathématiques, Informatique, Lettres, Droit et STAPS.






# PRÉPARATION AUX ORAUX

## - Pédagogie -

Le **Tutorat Niçois** met en place des **séances gratuites dédiées à la préparation des épreuves orales** pour aider les étudiants en LAS à aborder cette étape avec confiance.
D'une part, **le déroulement et le contenu** de chaque épreuve sont **expliqués**. Les tuteurs expliquent également la **méthodologie** à appliquer afin d'être le plus efficace pendant la préparation de l'oral, et savoir au mieux **gérer son temps**.
D'autre part, les tuteurs fournissent des **conseils pour le jour J**, pour prendre **confiance**, bien **s'exprimer à l'oral**, des aides à la **gestion du stress**, et partagent également leurs propres expériences.
Des **ateliers oraux renforcés** gratuits sont également proposés, qui sont une forme d'accompagnement beaucoup plus personnalisée.

Par ailleurs, le Tutorat Niçois propose de **nombreux sujets d'entraînement représentatifs, nécessaires et suffisants**, avec une **correction détaillée**, afin que les P1 puissent réviser et se préparer aux mieux pour les épreuves orales.

# PARRAINAGE POUR LES ORAUX

## - Pédagogie -

Les étudiants en LAS peuvent également bénéficier de l'**aide** et des **conseils personnalisés** d'un **étudiant** en deuxième année de santé **ayant passé les épreuves orales**. Cela est possible grâce au **parrainage pour les oraux** que propose le **Tutorat Niçois**, mis **à disposition des tous étudiants** de façon **gratuite**. Le rôle de la marraine ou du parrain est d'aider son fillot ou sa fillotte en LAS à **s'entraîner** pour les épreuves orales, lui fournir un **retour honnête** sur ses performances et des **conseils pour s'améliorer**, d'être **à son écoute** et de le/la **rassurer**. Grâce à cela, les P1 sont en lien direct avec une personne qui saura les aider aux mieuxx pour leurs épreves orales.

**Amélie G. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"J'ai eu une super marraine qui corrigeait beaucoup de mes exercices, m'envoyait des listes à connaitre et surtout m'a guidée dans la préparation de l'oral. Ça m'a vraiment aidée car j'étais perdue, je ne savais pas quoi ni comment réviser. Grace à ses conseils j'ai eu de très bonnes notes !"

# ORAUX BLANCS

## - Pédagogie -

Afin de **préparer** au mieux les étudiants en LAS pour les **épreuves orales**, le Tutorat Niçois organise **deux Oraux Blancs** gratuits, pour tous les étudiants, approuvés par la faculté. C'est l'occasion pour les étudiants en première année de s'entraîner dans des **conditions similaires à celle des vraies épreuves**. Cela leur permet de pouvoir se projeter pour le jour J, d'apprendre à gérer leurs émotions, et de s'exercer à parler devant un jury.

Les modalités d'appréciations sont **les plus fidèles** possibles à ce qui est évalué lors des vrais oraux. Les jurys sont composés de **2 tuteurs**, qui ont été formés au préalable. Ceux-ci ont pour directive d'être **le plus réaliste** et **représentatif** possible, le but étant d'évaluer de la manière la plus **objective** le niveau de l'étudiant en première année. Attention cependant aucune note n'est attribuée, les tuteurs n'étant pas « habilités » à faire cela, mais seulement **une appréciation détaillée** que l'étudiant recevra 2 à 3 jours après l'épreuve blanche.

**Coline D. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**
"Les oraux blancs sont très importants car ils permettent de découvrir le déroulé des oraux. C'est une première approche qui permet de moins appréhender cette épreuve car c'est un exercice plutôt stressant. Je vous conseille vivement d'y prendre part. Même si vous pensez être GA je vous conseille d'y aller, déjà parce qu'on ne sait jamais (mieux vaut être trop préparé que pas assez !!) et aussi parce que le fait d'émettre un regard critique et de savoir analyser des articles ou des situations est un élement essentiel dentant que futur professionnel de santé."

**190**

étudiants inscrits à l'Oral Blanc n°2 du Tutorat Niçois de l'année universitaire 2025-2026



# TERMINALE SANTÉ

## NOUVEAU - Pédagogie -

La **Terminale Santé** est un nouveau service proposé conjointement par le **Tutorat Niçois** et l'**UFR Médecine de Nice**, disponible depuis l'année universitaire 2025-2026. Il permet aux lycéens en Terminale de **découvrir les enseignements** relatifs à la première année de santé à Nice, grâce à des cours dispensés directement par les **professeurs de la Faculté**. Comme tous les services proposés par le Tutorat Niçois, la Terminale Santé est **gratuite** et **ouverte à tous les élèves**.

Au programme, on retrouve des **cours en présentiel** dispensés chaque mercredi à la Faculté de Médecine de Nice. Chaque semaine, un groupe différent d'élèves assiste en présentiel tandis que les autres ont accès aux rediffusions en ligne.
Le **Tutorat Niçois** se charge d'organiser la diffusion des cours sous forme de **fiches de cours** rédigées par les tuteurs ainsi que des **QCM d'entraînement** pour vous familiariser avec le format des épreuves.

Une journée d'immersion est également organisée, incluant :
• Un **Examen Blanc** en **conditions réelles** pour vous préparer au format et aux exigences des épreuves de première année de santé.
• Des **ateliers de présentation des MCC** (Modalités de Contrôle des Connaissances) pour comprendre les règles du jeu avant d'arriver en première année.
• Des **ateliers de méthodologie** pour vous donner les clés de travail indispensables à la réussite en LAS.
• Des **ateliers d'orientation** pour vous aider à choisir votre filière et répondre à toutes vos questions sur les LAS et les débouchés.

L'accès à la Terminale Santé est simple : il vous suffit de vous rapprocher de votre **professeur de SVT au lycée**, qui se chargera de transmettre votre inscription. **Aucun prérequis** particulier n'est demandé.
L'organisation détaillée du programme est actuellement en cours de discussion avec la Faculté. Toutes les informations vous seront communiquées en temps et en heure directement après votre inscription.

**1 000**

**élèves de Terminale sont inscrits à la Terminale Santé lors de l'année scolaire 2026-2027**

**Cosmina A. , étudiante en 2ème année d'Odontologie à Nice**
"La Terminale Santé est un nouveau service, que j'aurais beaucoup aimé avoir quand j'étais au lycée. Je trouve que c'est un excellent moyen pour commencer à préparer sa rentrée en LAS. Avec l'équipe des tuteurs, nous sommes vraiment motivés pour rendre cette expérience la plus complète, agréable et utile possible pour les lycéens."

# ANNALES'TUT

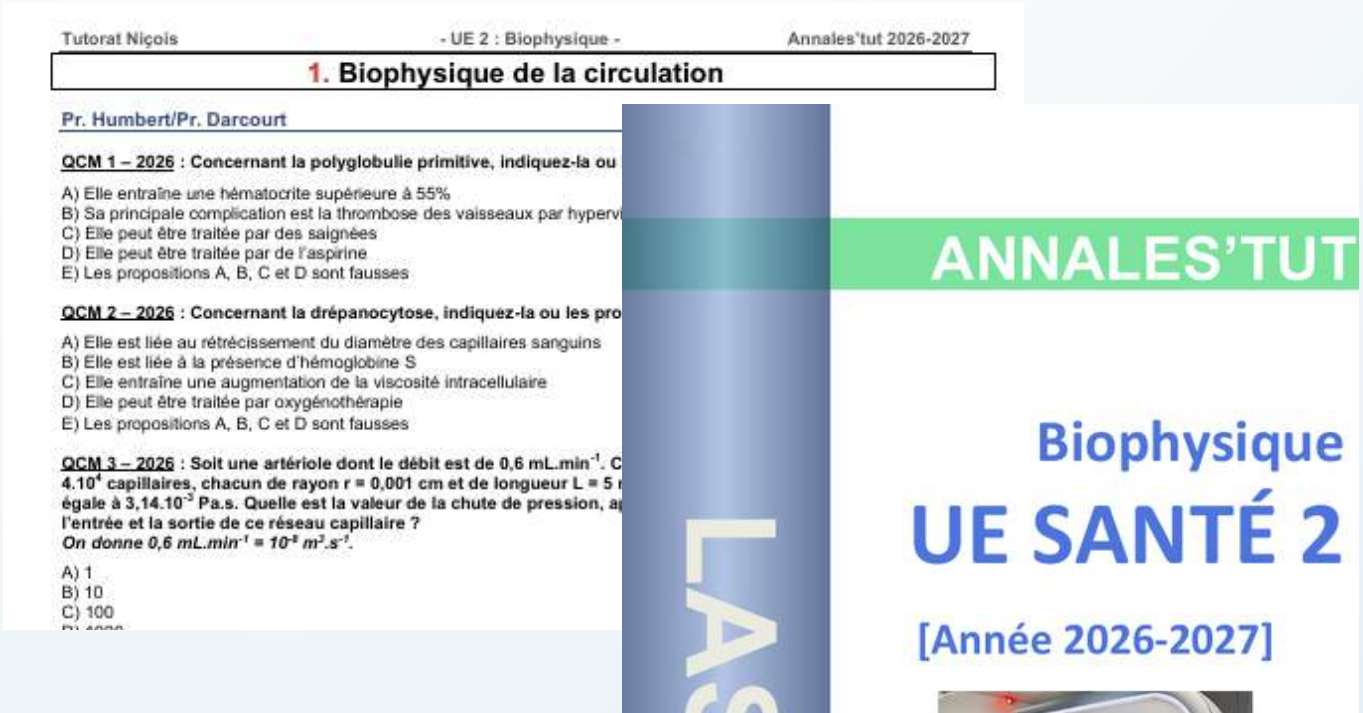
## NOUVEAU - Pédagogie -

Le **Tutorat Niçois** est en **évolution** permanante afin de proposer aux étudiants en LAS le meilleur accompagnement possible. C'est pourquoi, depuis cette année, les **Annales'tut** font leur entrée dans le plannel de services proposés par le Tutorat Niçois. Ces documents regroupent **l'ensemble de QRMs et QRUs tombés aux examens classants** de première année depuis au moins **2018**, dans l'ensemble des matières. Les tuteurs se chargent de mettre en page les QRMs et QRUs, de le triés par cours afin de faciliter les révisions des étudiants, ainsi que de fournir **une correction officieuse claire et détaillée**.

Les annales sont un outil indispensable pour réussir, afin de **cibler** aux mieux les **notions clés** et de se familiariser avec la façon dont les professeurs formulent leurs items. Les Annales'tut sont donc nécessaire, et **entièrement gratuites**, mise à disposition de **tous les étudiants**.

**Carla H. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Les Annales'tut sont vraiment indispensables pour vos révisions ! Cette année c'est la nouveauté puisque nous faisons la correction détaillée des annales. On y retrouve les annales des examens des années précédentes, jusqu'à 2018 voire avant avec des corrections détaillés ! Ça permet de s'entraîner sur les vraies questions des profs, de repérer les notions importantes et surtout de se familiariser avec leur façon de poser les questions. Les annales m'ont vraiment rassurée dans mes révisions, de voir ce qui tombait et de prendre confiance ! Bref, faire les annales m'ont été d'une grande aide pour être prête le jour de l'exam ! "



# SUPPORTS MÉTHODOLOGIQUES, TUTEURS RÉFÉRENTS MÉTHODO

## NOUVEAU - Pédagogie -

Une autre **nouveauté** proposée depuis cette année par le **Tutorat Niçois** est la section **méthodologie**. Les étudiants en première année peuvent y retrouver les **méthodes de travail des tuteurs**, expliquées en détails, avec des conseils. Y figurent également des **supports méthodologiques**, tel que des **tableaux d'avancement**, des **emplois du temps** type, des to do list, des **tableurs**, des **conseils d'organisation** et pleins d'autres.

Les **Tuteurs Référents Méthodo** animent activement cette section. Les P1 peuvent également poser leurs questions et demander des conseils aux référents. Des **Séances Discord méthodo** sont également organisées à des moments stratègiques du semestre, avec des **thèmes pertinents**.

**11**

**Tuteurs Référents Méthodo & 1 Chef Tuteur encadrant**

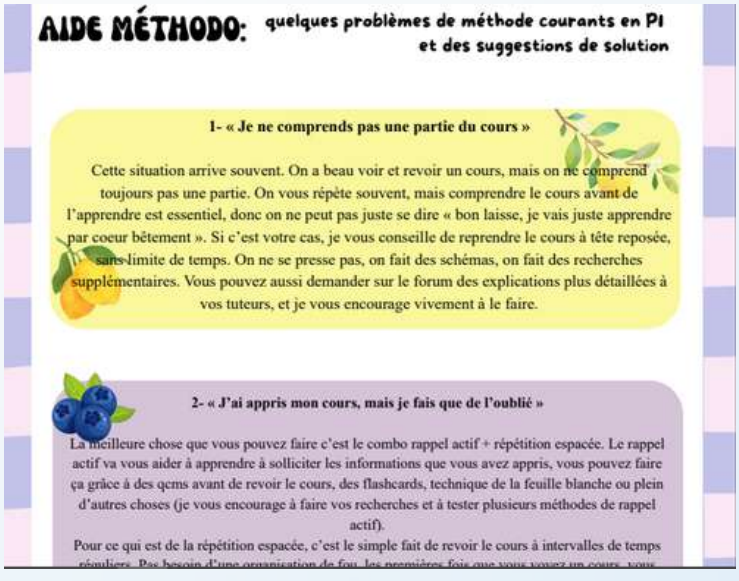
**Cosmina A. , étudiante en 2ème année d'Odontologie à Nice**

"Les supports méthodo proposés sont exactement ce que j'aurais aimé avoir quand j'étais en P1. Étant maintenant référente méthodo, je prends ce rôle à coeur pour que l'expérience que j'ai acquise puisse servir à d'autres étudiants."









# TUTEURS RÉFÉRENTS DES LICENCES

## NOUVEAU - Pédagogie -

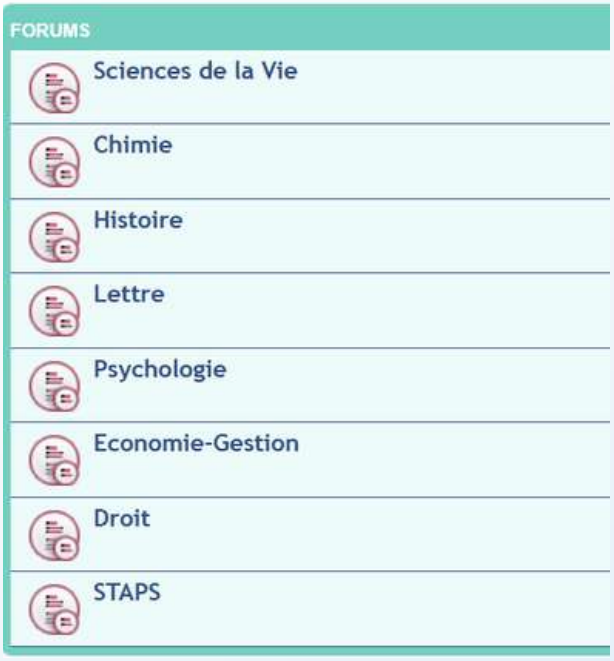
Encore une nouveauté du **Tutorat Niçois** depuis cette année, les **tuteurs référents** des **Licences**. Les étudiants en première année retrouvent un tuteur référent pour presque toutes les licences. Celui-ci sera présent pour **guider** et **conseiller les P1** dans les révisions et les travaux de licence, mais aussi en fournissant **gratuitement** des supports utiles pour les cours de licence. Ces supports sont des prises de notes d'étudiants.

**Ce service est proposé à titre non officiel et indépendant des composantes de licence. Les supports fournis par les tuteurs ne remplacent en aucun cas les cours dispensés par les professeurs des licences. Le Tutorat Niçois ne saurait être tenu responsable en cas d'erreur ou d'omission dans les ressources partagées.**

**Théo Z. , étudiant en 2ème année de Médecine à Nice**

"Depuis 2026, le Tutorat s'occupe aussi des licences et ça change tout ! Ça apporte une vraie aide grâce à leurs fiches, surtout pour les matières compliquées où les étudiants ne sont pas aidés (comme par exemple en STAPS pour la biomécanique). Le Tutorat s'occupe aussi de fournir des entraînements pour l'examen de licence et les annales pour comprendre ce que le prof attend de vous."



# LIVRET MÉTHODES D'ORGANISATION

## NOUVEAU - Pédagogie -

En début de première année, il peut être compliqué pour les étudiants qui font leur rentrée en études supérieures de trouver une organisation qui leur convienne. C'est pourquoi le **Tutorat Niçois** a mis en place depuis cette année universitaire 2026-2027 un livret qui reucceuille **les méthodes d'organisataion des tuteurs**.

Il a été construit à partir des réponses de **54 tuteurs** du Tutorat Niçois, des étudiants en 2ème année de santé, toutes filières confondues, qui ont partagé, **sans filtre**, ce qui a vraiment fonctionné pour eux... et ce qui n'a pas fonctionné. Les P1 y retrouvent les méthodes des tuteurs, leurs **erreurs**, leurs **conseils**, et leurs **mots**.

# LIVRET MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

## NOUVEAU - Pédagogie -

Sur le même principe, le **Tutorat Niçois** a recceuilli les **méthodes d'apprentissage** des tuteurs, afin de constituer un livret mis à disposition des étudiants de première année. Cela leur offre **un point de départ**: des dizaines de conseils et de méthodes parmis lesquels ils peuvent piocher pour trouver **leur propre méthode de travail**.

**Anaïs F. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Vous n'arrivez pas à assimiler une matière ? Ce livret pourrait sûrement vous aider, et répondre à toutes vos questions ! En effet, il recense les témoignages de l'ensemble des tuteurs; plus précisément, ce livret explique NOTRE manière d'apprendre PAR MATIÈRE en fonction des difficultés que nous avons eu à VOTRE place! Il s'agit d'une nouveauté qui, on espère, sera un vrai outil et pourra vous aider au quotidien. Personnellement, j'aurais aimé avoir, pendant ma P1, cette aide, car je me serais peut-être identifiée tôt à une méthode qui m'aurait bien aidée ! Alors n'hésitez pas, foncez!"

**54**

tuteurs ayant témoigné

# LIVRET MÉTHODES DE CALCULS

## NOUVEAU - Pédagogie -

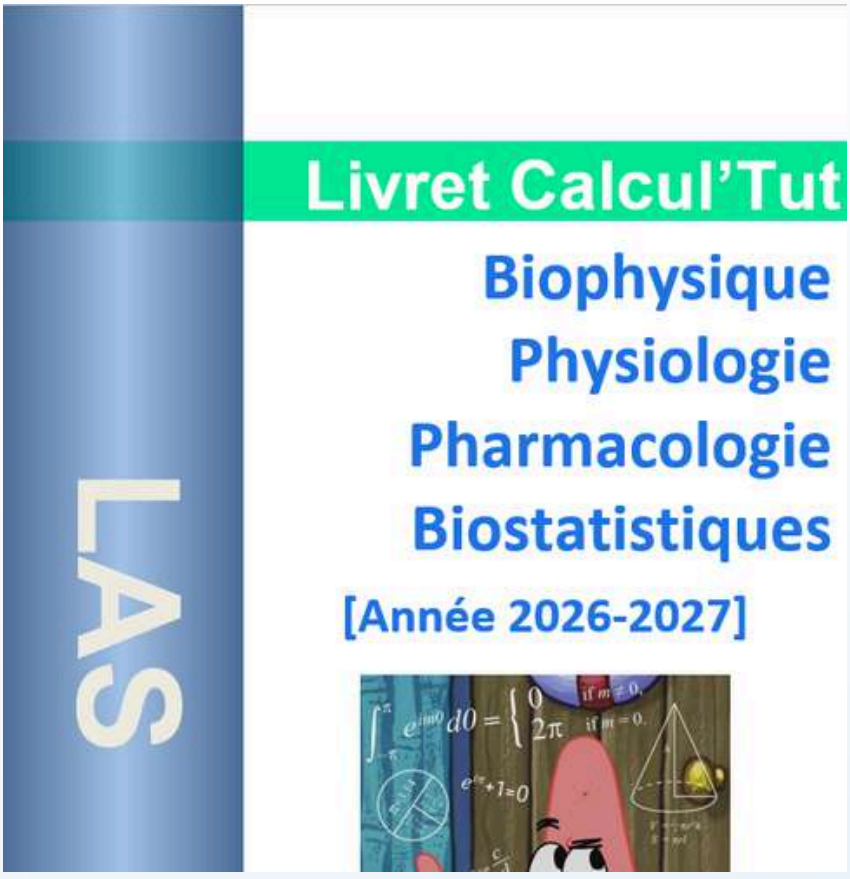
Les nouveautés ne s'arrêtent pas avec le **Tutorat Niçois**! Voici cette fois le Livret Méthodes de Calculs. Ce livret rassemble les **formules importantes** des matières à calcul, à savoir:

- la Biophysique
- les Biostatistiques et Statistiques Appliquées
- la Pharmacologie
- la Physiologie.

En plus des formules importantes, les étudiants en LAS y retrouvent des méthodes et conseils pour **mettre en pratique** ces formules et **réussir leurs calculs**. Enifn, une application détaillée est fournie, pour que les P1 comprennent aux mieux la **méthodologie** attendue.

**Anaïs B. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Ce livret est génial car il regroupe toutes les formules des matières à calculs ainsi qu'un exemple pour chaque formule. Vous pouvez vous entrainer sur les QCM d'exemple et avoir des explications détaillées. Ça vous permet d'avoir tout regrouper en un seul endroit."



# - Pôle Bien-Être -

# PARRAINAGE

## - Bien-être -

Le **parrainage** est un service proposé par le **Tutorat Niçois**, qui permet aux étudiants de première année d'être **en relation** avec deux étudiants d'années supérieures (Médecine, Kiné, Dentaire, Sage-femme ou Pharma) qui seront là pour l'épauler, le soutenir et le conseiller tout au long de l'année.

Les **marraines** et les **parrains** jouent plusieurs rôles, à savoir partager leur expérience, donner des conseils méthodologiques, être à l'écoute pour pour ses fillots et ses fillottes, soutenir et encourager pendant l'année, faire découvrir sa filière, et être là pour ton bien-être.

Cela est une aide **nécessaire** pour tout étudiant en LAS. Ce service est entièrement **gratuit**.

**Sara B. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Le parrainage m'a permis d'être accompagnée durant toute la P1 par des étudiants qui ont vécu la même expérience et qui peuvent donc nous apporter des conseils, des aides de méthodos, répondre à diverses questions et surtout apporter un soutien moral et émotionnel, ce qui est indispensable. Les parrains/marraines sont des personnes ayant vécu la P1 aussi et sont donc plus à même de nous comprendre et de nous soutenir puisqu'ils ont aussi le recul de cette année."



**540**

étudiants en première année inscrits au parrainage pour l'année universitaire 2026-2027

# CHALLENGE BIEN-ÊTRE

## - Bien-être -

Le principe est simple : chaque semaine, un **défi** est proposé aux étudiants en P1 pour prendre soin d'eux et de leur **bien-être** : un geste simple, accessible, qui fait du bien au moral, au corps ou à l'esprit. Rien de compliqué, juste des petites habitudes.

**Chaque semaine**, un nouveau défi est publié sur un salon Discord dédié. Les P1 et les tuteurs le relèvent quand ils veulent durant la semaine. Puis, ils partagent une photo, une vidéo ou un audio de leur défi moment pour valider leur participation et gagner des points.
Ce challenge permet aux étudiants de passer un bon moment, à **se changer les idées** entre les révisions.

**Paloma S. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Ce sont toujours des petits moments chaleureux avec du sport, de la méditation, des bons petits plats, des morceaux de musique, ... les idées sont variées mais dans un seul but = nous faire passer un bon moment ! Ainsi que joindre l'utile à l'agréable en réalité puisque ce sont des moments clefs pour tenir pendant le semestre et personnellement j'adorais mes petites pauses entre 2 cours, passant ma vie sur la BUV j'allais sur ce salon en lisant un peu les témoignages et les messages toujours drôles et bienveillants. Le challenge parfait pour décompresser et donner les clefs pour avoir son année en parlant d'autres choses que de cours!"






# SEMAINE BIEN-ÊTRE

## - Bien-être -

Tout est dans le nom, la semaine bien-être est une semaine complète avec des **activités bien-être chaque soir avec les tuteurs du Tutorat Niçois** !

Sous la forme de live, les P1 pourront participer à des activités avec les tuteurs ! Que ce soit des ***activités cuisines***, ***sports***, ***relaxations***, ***discussions*** ou encore ***jeux***, les premières années pourront ***décompresser*** et diminuer au maximum leur ***stress*** avant l'examen !

Cette semaine bien-être se déroule la semaine précédent l'examen, semaine durant laquelle les premières années sont le plus stressés, ces activités sont d'autant plus **nécessaire** pour leur réussite !

C'est une très bonne opportunité pour se **détendre** et être en forme et dans un bon mindset le jour de l'examen !

**Ugo C. , étudiante en 2ème année de Kinésithérapie à Nice**

"Cette semaine permet vraiment de se forcer à se detendre, ça permet de prendre une pause dans les derniers jours avant examen, pour moi c'était une super opportunité de me sentir mieux avant l'examen. Au programme beaucoup de rires, des jeux, du bien-être et moins de stress, du moins quelques moments, dans la semaine."






# JOURNÉE PEPS

## - Bien-être -

La **journée Pep's** est une après-midi pendant la pré-rentrée du Tutorat Niçois pendant lequel les premières années n'auront pas cours !

Au programme, ***pique nique***, ***activités sportives***, ***jeux de société***, ***stand parrainage***, ***goûter***, ***karaoké***, ***discussions***... En bref, de quoi passer une super après-midi !!

Cet après-midi est vraiment l'occasion de parler avec les tuteurs, que les premières années se rencontrent et de pouvoir passer un bon **moment convivial** avant la rentrée !

Après une première semaine chargée de cours, il est important de comprendre dès la pré-rentrée qu'il est possible de **prendre du temps pour soi**, de **profiter** et de **rire** durant l'année !

**Sarah EG. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"La journée pep's est une après-midi organisé à l'issue de la fin de la première semaine de TTR, du 1er semestre. C'est une après-midi durant laquelle les P1 peuvent décompresser de la semaine en faisant des activités. Cette journée est vraiment super pour rencontrer les tuteurs, les P1 peuvent discuter avec eux leur poser toutes les questions nécessaires, ils peuvent aussi s'amuser et rencontrer d'autres P1. C'est vraiment l'occasion parfaite pour sociabiliser et se faire des connaissances. Donc je recommande, de plus c'est une journée fun et diverstissante, qui permet de sortir un peu des cours, de se vider la tête avant d'entamer une nouvelle semaine."



# DISCORD ET BUV

## - Bien-être -

Le serveur Discord du Tutorat Niçois est un espace dans lequel les premières années peuvent **poser des questions par matière** avec des salons dédiés, **discuter**, participer aux **challenges bien-être**, discuter de la licence, poser des questions sur les **séances tutorat** et bien d'autres choses.

C'est aussi le lieu où s'organiseront les **lives discord** durant lesquels les tuteurs expliqueront des notions de cours mais où ils feront aussi les lives bien-être !

Sur ce serveur, vous aurez aussi des annonces de la part des tuteurs, lorsque des **cours** sortent, des **DM d'entraînements** ou encore des **informations importantes** de la part des professeurs !
Vous y trouverez aussi des **annonces générales**, faites par les chefs tuteurs, dans lesquels les informations les plus importantes seront communiqués !

On complète la liste avec des salons pour les **MCC** et pour des **supports méthodologiques**, où les premières années pourront poser leur question à ce propos.

Enfin, vous y trouverez la **BUV, BU Virtuelle**, qui est un ***espace de travail commun*** et qui permet aux premières années de travailler depuis chez eux avec des conditions proches des conditions de travail à la BU ! Cette espace permet de faire des **rencontres**, de **travailler** mais aussi de **poser des questions** même si elles ne sont pas des questions de cours !

**Océane D. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Le Discord, c'est un peu votre espace de vie virtuelle pendant l'année ! Les tuteurs y postent toutes les informations importantes : sorties de fiches, errata, annonces, rappels, événements... Mais c'est aussi un endroit où vous pouvez échanger entre P1, poser vos questions, demander de l'aide ou directement solliciter vos tuteurs lorsque vous avez une question sur un cours ou une notion.

La BUV, c'est comme avoir une BU... mais directement depuis chez vous !
Le principe est de pouvoir travailler à distance avec d'autres P1, en visio, pour ne pas avoir l'impression d'être seul devant ses cours. Ça permet de garder un petit cadre de travail, de se motiver ensemble et de faire ses révisions tout en restant chez soi.

Personnellement, je trouve que ce sont deux outils vraiment complémentaires : le Discord pour échanger et rester informé, et la BUV pour travailler sans avoir l'impression d'être seul."

# ATELIERS BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS

## - Bien-être -

Lors de la pré-rentrée du premier semestre, le Tutorat Niçois propose gratuitement des **ateliers pour le bien-être et la gestion du stress**. Les tuteurs présentent les conseils et les astuces qui ont bien fonctionné pour eux quant à la gestion du stress, et les étudiants de première année peuvent s'en inspirer. Des exercices de respiration et de yoga sont également proposés. Pour ce qui est du bien-être, les tuteurs présentent lors de cet atelier tous les services qui sont à disposition des premières année tout au long de l'année: Mur du tut'antistress, Semaine Bien-être, Challenge Bien-être, contacts des tuteurs, Parrainage...

**Déllène A. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Étant une personne un peu stressée, cet atelier m'a beaucoup aidé. Les conseils des tuteurs m'ont beaucoup servi, et m'ont aidé à bien vivre mon année."

# VIDÉO DE MOTIVATION

## - Bien-être -

La **vidéo de motivation** pré-examen est une tradition du Tutorat Niçois. **Chaque semestre,** les tuteurs filment une vidéo avec des **messages d'encouragement** et des **idées positives** pour les étudiants de première année qui s'apprêtent à passer l'examen classant. Cette vidéo est une véritable source de motivation, et aide les étudiants en LAS à **décompresser à quelques jours de l'examen**, une période qui est anxiogène pour la grande majorité. Les vidéos sont postées sur la chaîne **Youtube** du Tutorat Niçois, nombreux sont les P1 qui regardent cette vidéo le matin de l'examen classant afin de se changer les idées.

# PIQUE-NIQUE PARRAINAGE

## - Bien-être -

Le **Pique-Nique Parrainage** a lieu une à deux fois dans l'année, généralement aux debut des semestres, où les étudiants de première année peuvent **rencontrer** leur parrain ou leur marraine, ainsi que les autres étudiants en LAS dans la même **famille de parrainage** qu'eux. Cette rencontre se fait autour d'un pique-nique **convivial**, où la famille fait connaissance. Ainsi, les P1 peuvent bâtir une **relation de confiance** avec leur parrain ou leur marraine, dès le début de l'année. Il s'agit également de l'occasion parfaite pour **sociabiliser** avec d'autres étudiants en première année, et **d'échanger leur expériences**. Grâce à ce service, les étudiants en LAS sont plus confiants, et tissent des liens solides avec des personnes qui seront là pour eux dans les moments difficiles.

**Nathan L. , étudiant en 2ème année de Kinésithérapie à Nice**
"Le Tutorat propose un service de parrainage qui te permet d'être en contact avec des personnes de P2 ayant réussi le concours d'accès santé. Ils sont là pour te conseiller durant toute ton année et ce pique-nique c'est l'occasion de les rencontrer et pouvoir échanger en vrai avec eux. En P1 c'est pratique si jamais tu es un peu timide, et en P2, si tu as la chance d'être parrain c'est un super moyen pour nous d'établir le contact avec vous pour établir une relation de confiance. Il se fait généralement après la TTR ou le 1er EB, des moments souvent un peu stressants, et ça permet ainsi de faire part de ses appréhensions au sein d'un moment simple et convivial ! "





# MUR DU TUT'ANTI STRESS

## NOUVEAU - Bien-être -

Il s'agit d'une **nouveauté du pôle Bien-être du Tutorat Niçois**. Après chaque Examen Blanc, les étudiants en P1 peuvent remplir **un petit formulaire personnel et confidentiel**. L'idée est simple : ils partagent leur ressenti et **leur avis sur les QCMs** du jour, et les notions qu'ils aimeraient retravailler en priorité. Ainsi, les tuteurs en prennent connaissance, et ajusterons leurs QCMs afin que **le prochain Examen Blanc soit le plus représentatif** possible. Dans le formulaire, les étudiants de première année sont également interrogés sur l**eur ressenti et sur leur état de santé mentale, de stress et d'énergie**. ILs peuvent demander à être **recontacter par un tuteur** si besoin. **Toutes les informations partagées sont confidentilles, lues unisquement par l'équipe Parrainage et Bien-être**. Rien de ce qul y est écrit n'est affiché publiquement ni lu par d'autres étudiants.
À la fin du semestre, l'équipe Parrainage et Bien-être envoie un **petit bilan personnel** à chaque étudiant ayant participé : histoire de voir, ensemble, le chemin parcouru depuis la rentrée !

**Hélène B. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Le mur anti-stress est nouveau mais c'est un super ajout parce que ça permet de vraiment donner un retour sur la P1 et solliciter de l'aide mentale même si c'est juste pour parler 5 minutes avec quelqu'un, je trouve ça vraiment bien. En tant que tutrice, j'adore répondre et pouvoir venir en aide aux P1 qui en ressentent le besoin, les aider à relativiser et aussi parler un peu de tout et de rien parce que finalement c'est ce qui nous manque en P1, c'est le contact humain et quelqu'un qui nous comprend sur ce qu'on a ressenti. En plus, je trouve ça bien pour les P1 qui n'ont pas eu l'occasion de s'inscrire au parrainage, au moins ils trouvent quand même un endroit pour recevoir du soutien et compense. Et pour ceux qui était déjà inscrit, ils peuvent aussi recevoir un deuxième avis ou parler avec quelqu'un de différent. "







Mur du Tut'Anti Stress n°1

Mur du Tut'Anti Stress n°2

# MICRO TUT'TOIR

**NOUVEAU - Bien-être -**

**Lylia P. , étudiante en 2ème année de Pharmacie à Nice**

“Les Micro Tut'toir sont des petites vidéos qui sont postées sur les réseaux sociaux (tiktok et insta sous forme de reels) donc c'est accessible pour tout le monde. Il y a une vidéo comme ça par matière dans laquelle les tuteurs répondent à différentes questions. Les tuteurs vous donnent des conseils d'organisation dans leur matière donc c'est important pour vous d'écouter tout nos conseils pour bien réussir à appréhender la matière ! Car en effet chaque matière est différente et la manière de réviser chaque matière est donc différente (y'a des matières à compréhension comme la chimie, la biophy ou des matières avec beaucoup de par coeur comme la biomol, la biocell). Voilà n'hésitez pas à regarder ces petites vidéos qui ne seront pas très longues !!”

# MYTHO TUT'TOIR

**NOUVEAU - Bien-être -**

**Valentine C. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

“Je trouve l’initiative des petites vidéos « mythos Tut’Toirs » vraiment géniale, surtout pour les futurs P1 ! C’est une nouveauté de cette année à laquelle plusieurs tuteurs participent, avec des vidéos qui abordent et déconstruisent différentes idées préconçues que l’on peut entendre sur la P1. Quand j’étais moi-même en première année, je me renseignais énormément sur les réseaux sociaux avant de commencer, et je voyais beaucoup de discours qui pouvaient facilement mettre la pression : devoir travailler 14 heures par jour, chronométrer ses pauses à la seconde près, sa douche, ses repas, ou encore se couper complètement de sa vie sociale... Je trouve donc ça vraiment rassurant de retrouver ce genre de contenu directement sur TikTok, dans un format de moins d’une minute, spontané et facile à regarder. Chaque étudiant a sa propre façon de travailler et on peut tout à fait réussir sa P1 tout en gardant du temps pour soi, ses proches et les choses qu’on aime. Je pense que ce sont de supers vidéos à transmettre aux futurs P1 pour commencer cette année avec beaucoup plus de sérénité et de confiance. “

# ACTIVITÉS AVEC LES TUTEURS

## NOUVEAU - Bien-être -

Depuis cette année, les tuteurs s'organisent pour proposer régulièrement des **activités variées** durant l'année aux étudiants de première année. Par exemple, **tous les samedis en fin d'après-midi**, un groupe de tuteurs et des P1 se retrouvent pour **aller courir en groupe**, ou bien **marcher en groupe**. Cela a pour but d'encourager les étudiants à **poursuivre une activité physique** régulière, à **sociabiliser** avec d'autres P1, à **décompresser** après une longue semaine de révisions, et de leur montrer qu'ils ne sont pas livrés à eux même durant cette année compliquée.

De plus, des **goûters** sont organisés, soit à la fin de la pré-rentrée, soit après un Examen Blanc, pour passer un bon moment en collectivité. D'autres activités sont prévues, tel que des **jeux de sociétés** ou des **activités manuelles**, afin de s'adapter aux préférances de tous.

**Lise F. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"En P1, la dernière chose à laquelle on pense : c'est faire du sport. "J'ai pas le temps", "je vais prendre du retard", mais prendre du temps pour soi un moment dans la semaine c'est en gagner pour plus tard ! Pour vous encourager à sortir et à vous défouler, les tuteurs organisent des petits moments pour aller courir (ou marcher bien évidemment, il y a 2 groupes !) le week-end. En tant que tutrice je trouve ça génial car ça m'aurait permise en P1 de faire des rencontres, et de ne pas culpabiliser pour faire du sport. Si toi aussi t'as envie, n'hésite pas ! :)"



# RÉSEAUX SOCIAUX

## NOUVEAU - Bien-être -

Le **Tutorat Niçois** est présent également sur les réseaux sociaux. Le réseau principal étant **Facebook**, avec un groupe privé où les étudiants de première année sont **tenus au courrant des dates importantes**, du planning des séances Discord de la semaine, de la publication des résultats et des corrections des Examens Blancs et des potentiels changement des programme.
**Ainsi, ils sont sûrs de ne pas passer à côté d'une information importante.**
Les étudiants en LAS peuvent également **contacter les tuteurs sur Messenger**, afin de demander des renseignements où de se confier à une personne de confiance.

Sur la chaîne **Youtube** du Tutorat Niçois figurent des vidéo de cours, dans lesquelles les tuteurs expliquent les notions les plus complexes de certains cours. On y retrouve également les incontournables vidéos de motivation et trombinoscopes.

Pour ce qui est de **Instagram**, on peut y retrouver tout autant des posts en lien avec des informations importantes, du contenu de révision, des conseils de méthode et d'organisation, et des posts plus détente.
Depuis cette année, le Tutorat est actif sur **Tiktok**, où des vidéos humoristiques sont postées régulièrement, afin de divertir les étudiants en première année.

Vous pouvez également retrouver le Tutorat Niçois sur **LinkedIn**, avec une communication plus formelle et professionnelle qui permet de mettre en avant, auprès de tous, les actions et les projets que nous menons.

**Morgane G. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Les réseaux sociaux, c'est clairement l'un des aspects que le Tutorat 2026-2027 souhaite particulièrement développer et améliorer! Vous connaissez déjà la page Facebook du Tutorat Niçois : c'est la page incontournable pour suivre toutes les actualités tout au long de l'année. Si ce n'est pas encore fait, pensez donc à la rejoindre dès maintenant, c'est indispensable croyez-moi !
Sur Instagram, nous avons plus la possibilité de varier les formats et les contenus : entre stories, réels, publications... L'objectif est de diversifier notre communication afin de toucher et de plaire au plus grand nombre.
Et enfin, grande nouveauté cette année : le compte TikTok ! Il nous permet de toucher un nouveau public et de proposer du contenu encore différent. Entre présentations, révisions, mais surtout humour et danse, on montre que le Tutorat, c'est aussi et surtout de la bonne humeur, de la disponibilité et une véritable ouverture d'esprit. Alors, n'hésitez pas à nous suivre sur tous nos réseaux sociaux : c'est grâce à vous que le tutorat peut continuer à se faire connaître, à toucher toujours plus d'étudiants et à faire grandir sa communauté ! Car rappelons le : le Tutorat Niçois est nécessaire et suffisant!"

# - Pôle Orientation -

# PRÉSENTATION DES FILIÈRES MMOPK

## - Orientation -

Le Tutorat joue un rôle essentiel dans la **présentation des différentes filières MMOPK** (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie et Kinésithérapie) grâce à la création de **livrets** dédiés à chacune d'entre elles. Ces livrets permettent aux étudiants en LAS de découvrir les spécificités de chaque filière, le déroulement des études après la sélection, les journées en deuxième année, les enseignements, les stages, les possibilités de spécialisation ainsi que les débouchés professionnels.

En partageant leur **expérience** et leurs **conseils**, les tuteurs accompagnent les étudiants dans leur réflexion, les aident à mieux se projeter dans la suite de leur parcours après la LAS et leur permettent de faire **un choix d'orientation éclairé,** en accord avec leurs intérêts, leurs motivations et leur projet professionnel.

**Sara B. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Quand j'étais en LAS, j'ai beaucoup hésité entre médecine et maîeutique. Grâce aux témoignages des étudiants en P2 sur le forum des étudiants, et à mes échanges avec eux, j'ai réalisé que médecine était vraiment la filière faite pour moi. Ca m'a beaucoup aidé dans mon orientation, et je m'épanoie à fond dans ma filière."


Re: Témoignage MMOPK - Filière Kinesithérapie

LA FILIÈRE :

1) Dans quelle filière es-tu, et en quelle année ?
EN KINÉ BB. Je rentre en 2e année (appelé EMK1 par l'école, et K2 par la street)

3) Comptes-tu faire une passerelle vers une autre filière de santé, ou une autre filière ?
non pas spécialement, (vu le nombre d'années en kiné et toutes les formations et domaines qu'il me reste à explorer, j'ai de quoi faire

4) Es-tu passé(e) primant(e), doublant(e), triplant(e) ?
doublante, team PACES, ces ancêtres

5) Qu'est ce qui t'a amené à choisir cette filière ? Avais-tu des apriori avant de l'intégrer ?
comme je l'ai dit plus haut le nombre d'années d'étude, les domaines divers et variés dans lesquels on peut bosser (musculo-squelettique / cardio respi / pédiatrie / femmes enceintes / neuromusculaire etc etc ) et toutes les formations qui s'offrent à nous plus tard.
Je me disais que l'apprentissage n'était peut être pas assez poussé que celui de médecine donc j'allais pas en savoir - assez - mais lol, bullshit

6) Quel cliché as-tu pu entendre à propos de ta filière et qui est faux ?
qu'on est tout le temps à poil, c'est faux on est en sous vêtements (haha:)

7) As-tu des membres de ta famille qui exercent un métier de la santé ? Si oui, quel métier exercent-ils ?
pas du tout, à part ma cousine qui est ostéo

8 ) Aimais-tu la matière en rapport avec cette filière en p1 (maieutique pour sage-femme, odonto pour dentaire, etc...) ?
oui l'anat c'était my babbyyyy et heureusement parce qu'on en bouffe ++



# VISITE DES LYCÉES

## - Orientation -

Chaque année, le Tutorat Niçois se rend dans **l'ensemble des lycées des Alpes-Maritimes et du Var**, afin de présenter le tutorat et les études de santé. L'objectif de ces interventions est d'informer les lycéens sur les possibilités d'orientation après le baccalauréat, de les **aider à mieux comprendre** les exigences et les spécificités de ces études, et de leur permettre de **construire leur projet d'orientation** de manière éclairée.

Ces rencontres sont également l'occasion pour les lycéens d'**échanger directement avec des étudiants ayant réussi leur LAS** et devenus tuteurs. Grâce à leurs témoignages, leurs conseils et le partage de leur expérience personnelle, les lycéens peuvent obtenir des **réponses concrètes** à leurs questions, mieux appréhender la réalité des études de santé et se projeter plus sereinement dans leur avenir.

**Emma M. , étudiante en 2ème année de Maïeutique à Nice**

"Au début de mon lycée je ne connaissais pas du tout le Tutorat. J'ai toujours voulu faire des études dans la santé et au lycée j'ai donc commencé à me renseigner sur les études de médecine. J'ai direct été confronté à la difficulté de la première année, la quantité énorme de cours à apprendre, le nombre de places limitées...
Ça m'a rapidement stressée et me suis alors demandé comment j'allais pouvoir réussir cette année, et comme je ne connaissais pas vraiment d'autres solutions j'ai commencé à penser à adhérer à une structure privée d'accompagnement aux études de santé. Mais le prix élevé représentait un vrai problème pour moi et l'idée de devoir faire un prêt étudiant juste pour essayer de réussir ma première année me mettait énormément de pression et me faisait vraiment peur.
Puis un jour j'ai eu la chance d'assister à une intervention d'étudiants en médecine qui étaient venus dans mon lycée où j'y ai découvert l'existence du tutorat.
Cette intervention m'a vraiment rassurée. J'ai compris que je n'allais pas être seule pendant ma première année et que je pouvais bénéficier d'un accompagnement, de conseils et d'un soutien grâce au tutorat et tout ça gratuitement.
Sans cette intervention dans mon lycée je ne serai peut-être jamais tombée sur le tutorat. J'aurais sûrement continué à penser que les organismes privés était la seule solution pour réussir et avec son coût j'aurais peut être même abandonné l'idée de faire les études dont je rêve. Merci le tut "



# FORUM D'ORIENTATION

## - Orientation -

Le **Tutorat Niçois** participe également chaque année à différents **forums d'orientation** organisés dans le département. Ces événements permettent de **faire connaître les études de santé** et les **dispositifs d'accompagnement** proposés aux futurs étudiants. En rencontrant les lycéens et leurs familles, les tuteurs peuvent les renseigner sur les parcours possibles, les débouchés et les modalités d'accès aux études de médecine. Ces forums constituent aussi un **moment privilégié pour échanger** de manière personnalisée, partager des conseils issus de leur propre expérience et aider chacun à mieux définir son projet d'orientation.

**Auriane V. , étudiante en 2ème année de Maïeutique à Nice**

"Le Salon de l'Étudiant de Nice m'a permis de découvrir les différentes possibilités d'orientation en santé et de mieux comprendre les études. J'ai été assez démarchée par ld'autres organisme d'accompagnement des LAS, mais, c'est surtout le Tutorat Niçois qui m'a aidé et guidé, grâce aux échanges avec des étudiants et à leurs témoignages honnêtes sur le parcours, les attentes et la réalité des études de santé lors des visites proposées dans les lycées."






# TÉMOIGNAGES DE LA LAS

## - Orientation -

Sur le forum du Tutorat Niçois, les étudiants de LAS peuvent retrouver les **témoignages** des étudiants en deuxième année ayant fait **la même LAS qu'eux**. Ils y retrouvent des conseils, des renseignements sur les enseignements de licence et sur le déroulement des partiels ainsi que des **méthodes d'organisation détaillées selon les licences**,

Cela permet d'une part aux étudiant de LAS à **mieux appréhender leur année** et à gérer l'équillible licence/santé. D'autre part, les lycéens souhaitent entreprendre des études de santé peuvent **se renseigner** aux mieux sur les différentes LAS, et à choisir une licence qui correspondra au mieux à leur profil.
Ces téoignages sont accessibles par tous.

**Sirine S. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Les témoignages des anciens tuteurs m'ont permis de "moins" stresser et de me sentir moins seule durant cette année. Le fait qu'ils parlent de comment ils ont vecu leur annee et aussi comment ils se sont organisés par rapport a la licence ont fait que je me sentais moins oppressée et tendue. Ça m'a aussi permis de briser cette vision que j'avais sur la LAS comme étant quelques choses d'infaisable et d'insurmontable."



Re: Témoignages - LAS 1 ST

Présentation :

1. Bac / Spécialité ?
J'ai eu mon Bac mention Tb avec les spécialités maths/physique et l'option maths expertes.

2. Quelle licence as-tu choisi ?
J'ai choisi la licence chimie.

3. Pourquoi as-tu choisi de prendre cette licence ?
J'ai choisi cette licence car c'est une matière qui m'intéressait et je me suis dit que je pourrai continuer en licence chimie si j'avais pas ce qui me plaisait dans les filières MMOPK.

4. Tu venais d'où avant de venir à Nice ?
De Roquefort les Pins (un village à côté de Valbonne à 40min de Nice).

5. Loges-tu sur Nice ? Chez tes parents ? Près d'une certaine faculté ?
J'ai un appart seule à Nice, près de Valrose.

Travail de préparation l'été avant la première année :

6. Avais-tu commencé à travailler avant la rentrée pour prendre de l'avance ? Combien de temps avant ? Combien d'heures par jour ? Seul ou avec le soutien d'une prépa privée ?
J'ai juste commencé à travailler lors de la TTR donc vers mi-août : j'allais à la TTR la journée et le soir je relisais un ou deux cours le soir en rentrant chez moi. Je n'avais pas de prépa.

7. Cela t'avait-il aidé ?
OUI

isent sur le site de la faculté de médecine et sur notre forum)

ux-tu les détailler ? Comment sont-elles réparties sur toute l'année ?
ieux (Ivan) :
aths + 3 UE de chimie) réparties de la manière suivante :

xé sur les ensembles et la logique, l'étude de fonctions, la continuité, les fonctions réciproques et trigonométriques, ainsi
que le calcul intégral (ça ressemble DCP à la spé maths de terminale)

> UE CHIMIE N°1 (Structure microscopique de la matière) : elle se divise en 2 ECUEs

- Atomistique : vous allez essentiellement parler de physique quantique avec les équations de Schrödinger, les fonctions d'onde et le concept d'orbitales atomiques
- Structure et représentation de la matière : là vous verrez plutôt tout ce qui concerne le modèle de Lewis, la théorie VSEPR, l'hybridation, la mésomérie et les effets inductifs, mais aussi les interactions moléculaires (liaisons hydrogène, interactions fortes et faibles, interactions de Van der Waals...)

Vous aurez aussi des TPs à faire sur ordi (2 TP en tout je crois, un par ECUE)

SEMESTRE 2 :

> UE CHIMIE N°2 (Chimie organique et des solutions) : elle se divise en 2 ECUEs

- Chimie organique : c'est ici que vous étudierez les différentes écritures d'une molécule, la nomenclature, les représentations spatiales (Cram, Newman, Fischer), l'isomérie (notamment la stéréoisomérie), quelques principes de réactivité et des exemples de mécanismes réactionnels (substitution radicalaire et substitution nucléophile)

# SEMAINE DE L'ORIENTATION

## NOUVEAU - Orientation -

Il s'agit d'une nouveauté proposée par le **Tutorat Niçois**: **une semaine entière dédiée à l'orientation** pour les étudiants en LAS. Les tuteurs organisent des permanances sur le Discord du tutorat, où ils présentent leur filière. Les première année peuvent leur **poser directement leurs questions de manière interactive**. Ils sont vivement encouragés à participer aux différentes permanances, même s'ils pensent ne pas être intéressés par la fillière présentée. Ainsi ils peuvent découvrir réélement la fillière, et passer outre les appriori.

**Sara C. , étudiante en 2ème année de Médecine à Nice**

"Cette semaine est très utile, surtout si vous hésitez entre plusieurs filières : vous pourrez échanger directement avec des étudiants, poser toutes vos questions aux tuteurs et découvrir des parcours auxquels vous n'aviez peut-être pas pensé et que vous pourriez aimer !
Personnellement, j'ai trouvé cette semaine très enrichissante. Elle m'a permis de mieux comprendre les différents parcours possibles, notamment l'existence de double cursus en lien avec la recherche, accessibles dès la deuxième année. Je vous recommande vivement d'y participer !!"



# TUTORAT NIÇOIS

**- Vidéo de présentation du Tutorat Niçois -**

# MERCI À VOUS