

2023

Guide de la LAS

POUR T'AIDER À TRAVERSER CETTE ANNÉE



UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR

FACULTÉ
DE MÉDECINE



TUTORAT
NIÇOIS

À la suite de la réforme 2022 de la Faculté de Médecine de Nice, le parcours PASS/LAS devient la LAS Santé. Cet énorme guide a été créé pour te permettre de tout savoir dans les moindres détails concernant la première année de santé, permettant l'accès aux filières MMOPK (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie).

CETTE PRÉSENTATION EST BASÉE SUR LES DOCUMENTS CONCERNANT LA RÉFORME, TÉLÉCHARGEABLES SUR LE SITE DE LA FACULTÉ.

Clique sur une section pour arriver dans la rubrique que tu veux !

I.	Introduction	3
II.	La fac	4
A.	Présentation	4
1.	Description	4
2.	Présentation de la réforme de la LAS	4
3.	Amphis	5
4.	Professeurs	5
B.	Les cours	6
1.	Coefficients des épreuves	6
2.	Description des UEs	6
3.	Livres	7
C.	L'examen	7
1.	L'examen écrit	7
2.	L'examen oral	8
III.	Le tutorat	11
A.	Présentation	17
1.	Les tuteurs	17
2.	La Tut'entrée	12
3.	Les séances tutorat et les exams blancs	12
4.	Les séances d'anticipation et de révision	14
5.	Les oraux blancs	14
6.	Le parrainage	15
7.	Les journées pep's	15
8.	Le tut'cast	15
9.	Le forum	16
10.	Le discord	16
B.	Le rôle du Tutorat	11
C.	Relation tuteurs-étudiants	19
D.	Inscription au Tutorat	19
IV.	La ronéo	21
A.	Présentation	21
B.	Avantages	21
C.	Inconvénients	22
V.	L'étudiant	23
A.	Méthodes de travail	23
B.	Le stress	28
C.	Mode de vie	29
D.	Relations & loisirs	30
E.	Écuries	31
F.	BDE	33
VI.	Conclusion	34

I. Introduction

Ce petit guide va donc te permettre de mieux connaître et de mieux appréhender cette année dont on entend souvent parler, mais dont on ne connaît finalement pas grand-chose.

Quand tu étais au lycée, tu as sans doute entendu dire que la fac de médecine « c'est le bordel », « c'est mission impossible vu ton niveau en maths, en physique, en Géologie » etc..., « Il faut avoir mention Très Bien au bac pour réussir », « tu ne réussiras jamais sans écurie » ... **Oublie les préjugés !**

On peut t'assurer que ce n'est pas vrai et que ton ennemi numéro 2 sera « les dires des autres » oui car **LE STRESS** est ton **ennemi number ONE** *mais ça on y reviendra...*

A vrai dire il n'y a pas de mystère : c'est une année difficile, mais il y a pleins de facteurs qui interviennent, et qui feront la réussite ou l'échec de cette année. Comme un bébé, il faut que ta famille et ton entourage s'adaptent à TOI, tu es au centre de tout l'attention.

S'il faut que tu retiennes une chose de ce guide, c'est que la LAS c'est une année que tu fais pour toi, et tu dois la faire comme tu le veux toi *oui ça fait beaucoup de toi mais c'est pour être certaine que tu as bien compris*. Bien sûr il faut que tu bosses, beaucoup même, mais si tu préfères travailler la nuit, fait le, si tu apprends mieux les cours en posant un rap dessus, fait le. Ce n'est pas parce que tu connais quelqu'un qui apprenait ses cours à l'envers en première année et qu'il/elle a réussi que tu dois faire pareil. **TU DOIS FAIRE CE QUI MARCHE POUR TOI !**

La LAS Santé (Licence avec Accès Santé) est la principale voie d'accès aux études de santé à Nice !

II. La fac

A. Présentation

1. Description

La faculté de médecine de Nice est l'une des meilleures facs de France, avec des résultats qui la classent dans les premières de France (top 3 aux ECNs en 2022 quand même, mais ça ne vous regarde pas maintenant 😊). Son doyen est le **Pr. Jean Dellamonica**, remplaçant l'ancien doyen le Pr. Baqué.

Au rez-de-chaussée de la fac à Valombrese (Pasteur), se trouve le secrétariat de la LAS, pour les questions ou démarches administratives :

Service de la Scolarité 1^{er} cycle :

Myriam PORCU

Tél : 04 93 37 76 69

Faculté de Médecine

28, avenue de Valombrese, 06 107 Nice cedex 2

Myriam.PORCU@univ-cotedazur.fr

Horaires d'ouverture : Matin : 8h – 12h // Après-midi : 14h – 16h

Responsables de la formation :

LAS 1 : patrick.baque@univ-cotedazur.fr

LAS 2 / 3 : Nicolas.BRONSARD@univ-cotedazur.fr

2. Présentation de la réforme de la LAS

Depuis le début de l'année 2022/2023 **le système PASS/LAS n'existe plus à Nice**, contrairement à ce qui se fait dans les autres villes : il n'existe aujourd'hui **que la LAS**.

À la rentrée 2023-2024, le programme de la LAS1 sera généralisé à la LAS2 et LAS3. **La LAS est donc la seule voie d'entrée en médecine à Nice après l'obtention de son baccalauréat.**

La réforme permet à un étudiant qui a tenté d'accéder pendant 1, 2 ou 3 ans à une filière santé, de ne pas se retrouver avec un dossier universitaire vierge !

La LAS est une licence et dure donc **trois ans**, à chaque année l'étudiant pourra décider de présenter ou non son dossier pour tenter d'être admis dans la filière santé de son choix. Il peut donc présenter son dossier en L1 et L2, ou bien en L1 et L3 ou bien en L2 et L3 => Dans tous les cas, durant son parcours, l'étudiant a droit **au maximum à deux tentatives** pour accéder à une filière santé.

Il y a deux groupes : Un classement pour les LAS1 et un classement pour les LAS2/3 avec un numerus apertus spécifique à chaque groupe.

Alors qu'avec l'ancien système la PASS représentait, en termes de programme et de charge de travail, 70% d'accès santé et 30% de licence, la LAS représentait 30% d'accès santé et 70% de licence, la faculté a décidé de **fusionner** les deux.

On se retrouve donc avec une LAS dont la majeure (la licence) et l'accès santé représentent sur le papier 50% de programme et charge de travail chacune. De plus la licence est devenue classante depuis cette année (*uniquement pour le 1^{er} semestre*).

Pour l'année 2022/2023, le nombre de candidats admis en PASS et en LAS (toute option confondue) était le suivant :

→ LAS 1 : 992

→ LAS 2 : 268

→ LAS 3 : 15

En LAS 1 **8 licences seront disponibles** : droit, économie-gestion, ST, SV, STAPS, psychologie, lettres et histoire.

Le nombre de places dans les filières seront **POSSIBLEMENT** (les nombres sont susceptibles de changer chaque année) :

- LAS 1 Droit : 102
- LAS 1 Economie-Gestion : 110
- LAS 1 STAPS (sciences et techniques des activités physique et sportives) : 180
- LAS 1 Lettres : 90

- LAS 1 Psychologie : 162
- LAS 1 Histoire : 90
- LAS 1 Sciences de la vie : 180
- LAS 1 Sciences et technologie : 180

Le programme de la LAS 1/2/3 est constitué de **10 UE**. Les enseignements obligatoires, organisés en présentiels ou en distanciel, et comportent :

- **5 UE santé** (3 UE au 1^{er} semestre et 2 UE au 2^{ème} semestre)
- **4 UE de la majeure = licence** (2UE pour chaque semestre spécifique de la licence choisie)
- **1 UE Compétences transversales** (Au 2^{ème} semestre)

La filière santé n'est **pas sélective en première année** sur Parcoursup. En revanche, l'entrée en 2^{ème} année de santé l'est. En fonction des notes obtenues, et du seuil défini par le jury, les étudiants peuvent être :

- Directement **admis** en 2^{ème} année (Max 50% des places disponibles)
- Admissibles à l'**oral** pour la/les filière(s) sur lesquelles ils ont candidaté
- **Ajournés**

Si un étudiant est ajourné à l'oral ou n'est pas reçu (*en fonction des notes*), il ne pourra pas poursuivre des études de santé. Il sera néanmoins admis en **2^e année de sa licence** qu'il a choisie et validée.

3. Amphis

Les cours d'UE Santé des LAS 1 seront dispensés pendant 5 demi-journées par semaine. Le lundi et mardi matin, vous aurez cours en présentiel sur le campus de Valrose. Pour les 3 demi-journées restantes, les cours seront dispensés en distanciel sur la plateforme Moodle.

La pré-rentree des LAS 1 a lieu début septembre dans l'amphithéâtre **petit Valrose**.

Bâtiment Petit Valrose = Grand Amphi de Valrose - RDC. Avenue Joseph Vallot : C'est le plus grands amphi (*malgré son nom*) il y a 3 écrans.

Accès aux amphithéâtres

L'accès se fait uniquement sur présentation de la carte d'étudiant, par contrôle électronique.

4. Professeurs

Tous les professeurs feront cours soit :

- A l'amphi « Petit Valrose » sous forme de diapos ou au tableau noir. Tu n'as évidemment **pas le droit d'aller les voir et de t'adresser directement à eux** (*quelle que soit la raison*). Si tu as des questions, il faut les poser aux tuteurs (en fonction de la matière), soit sur le forum dans la rubrique concernée, soit directement, ceci pour des raisons d'équité entre les étudiants.
- Sous forme de **Vidéo** ou de **Diapositive commentée** sur la plateforme Moodle disponible via l'ENT !

La durée des cours dépendra du format et de la matière.

Ressources pédagogiques :

Certains professeurs mettent leurs diapositives à votre disposition. Elles sont accessibles en ligne sur la plateforme Moodle (dans votre ENT). Il s'agit donc dans ce cas (avec ce que le prof dit en cours) du **support officiel** pour le concours.

Comment accéder à l'Environnement Numérique de Travail (ENT) ?

- Connexion à l'ENT : ici
- Se connecter
- Onglet Pédagogie (= Moodle)
- Sélection du cours "LAS - ECUE 1..."

B. Les cours

1. Coefficients des épreuves

Les coefficients appliqués aux différentes ECUE dépendront des modalités de contrôle de connaissances de l'année en cours. Ces dernières seront mises à disposition par la faculté de médecine et retransmises par la page Facebook du Tutorat Niçois. Ces modalités sont susceptibles de changer chaque année, mais voici celles de l'année 2022/2023 :

Plusieurs conditions doivent être réunies pour candidater en santé :

- **Validation** de son année de LAS à 10/20 (60 ECTS sans rattrapages ni seconde chance)
- Avoir validé au moins **3UE** santé (c'est-à-dire avoir la moyenne à 3UE santé)

Pour les UE santé, une deuxième chance (et non une session de rattrapage) est mise en place avec **neutralisation de la plus mauvaise note obtenue** dans une UE santé.

Mais cette possibilité est exclusivement destinée à permettre le **PASSAGE EN SECONDE ANNÉE DE LICENCE** (mineure) et ne permet pas l'accès au cursus santé (MMOPK).

Toutes les **ECUE** affectées de leurs coefficients respectifs, se **compensent** entre elles. Une **UE** est donc acquise des lors que l'étudiant a obtenu une moyenne générale égale ou supérieure à 10/20. Les semestres constitutifs d'une année se **compensent** pour le calcul du résultat à l'année. L'année est validée dès lors que l'étudiant a obtenu une moyenne générale égale ou supérieure à 10/20.

2. Description des UEs

La LAS 1 est divisée en 5 UE santé, elles-mêmes divisées en ECUE :

- Semestre 1 -

UE Santé 1 :

- ECUE 1 : Biologie Moléculaire & Génétique : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 1 : Biologie cellulaire : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 1 : Biologie de la reproduction (BDR) : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 2 : Chimie & Chimie organique : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 2 : Biochimie : Présentation de la matière 2023/2024

UE Santé 2 :

- ECUE 3 : Biophysique : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 4 : Pharmacologie Médicale : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 4 : Physiologie : Présentation de la matière 2023/2024

UE Santé 3 :

- ECUE 5 : Biostatistiques & Statistiques Appliquées : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 5 : Santé environnementale : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 6 : Éthique & Médecine Légale : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 6 : Santé Publique & Numérique : Présentation de la matière 2023/2024

- Semestre 2 -

UE Santé 4 :

- ECUE 7 : Anatomie Générale : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 7 : Microbiologie : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 8 : Histologie : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 8 : Embryologie : Présentation de la matière 2023/2024

UE Santé 5 :

- ECUE 9 : Anatomie Petit Bassin : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 9 : Maïeutique : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 9 : Pharmacie : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 10 : Anatomie Tête & Cou : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 10 : Odontologie : Présentation de la matière 2023/2024
- ECUE 10 : Kinésithérapie : Présentation de la matière 2023/2024

3. Livres

De manière générale, aucun livre n'est à acheter impérativement ! Il vaut mieux aller emprunter les livres conseillés en dessous à la Bibliothèque Universitaire (Pasteur, Valrose ou St Jean d'Angely), et si tu vois que le livre est vraiment utile pour toi ou qu'il est fréquemment en rupture, tu peux l'acheter d'occasion à un étudiant ici ou neuf. Et surtout, attend bien **de savoir s'il y a une nouvelle édition** ou non...

- o ECUE 3 : Pas de livre, en revanche il y a un site de QCMs pour la biophysique, créé par le professeur Darcourt (il date un peu en revanche) : <http://www.biophytiro.unice.fr/biophyqcm/>
- o ECUE 5 : Il y a le livre de QCMs Total UE 4
- o Anatomie Générale (ECUE 7), Petit Bassin (ECUE 9) et Tête et Cou (ECUE 10) : Il y a le livre de cours, le livre de QCM du Pr De Peretti, le Netter et le manuel d'anatomie du Pr Baqué

⚠ **Attention** ⚠ il y a certainement d'autres ouvrages intéressants et éducatifs mais la seule référence pour le concours c'est uniquement le **cours du prof** ! Attention à ne pas te disperser ! Et de manière générale encore une fois, **n'achète pas de livre sans être sûr de son utilité** (en l'ayant testé avec la Bibliothèque Universitaire) **et qu'il n'y ait pas de nouvelle édition** !

C. L'examen

1. L'examen écrit

C'est sans doute la partie qui t'intéresse le plus. Tu as deux semestres cette année, donc deux partiels, un en novembre et l'autre en mai.

Les partiels de santé du premier semestre sont composés :

De l'UE Santé 1, l'UE Santé 2 et de l'UE Santé 3

Les partiels du second semestre sont composés :

De l'UE Santé 4 et de l'UE Santé 5

Les modalités de contrôle de connaissance (MCC) pour les examens de l'année 2022-2023 sont disponibles sur le site de l'Université Côte d'Azur : [ici](#)

⚠ **Les MCC sont susceptibles de changer d'années en années** ⚠

Les partiels des LAS, concernant la santé, devraient se dérouler :

- Aux alentours de **mi-décembre** pour le premier semestre
- Aux environs du **mois de mai** pour les examens du second semestre

Les lieux et les plannings des examens vous seront communiqués par la faculté de médecine, en recevant un mail sur votre boîte mail universitaire. Ces informations seront aussi publiées sur le groupe Facebook du Tutorat Niçois !

Les partiels des mineurs et des majeurs sont entièrement gérés par les facultés concernées (nous vous invitons à suivre les informations sur vos **boîtes mails ETUDIANTES** (Outlook sur votre ENT) !)

Numérus Apertus :

Cette année les numérus sont répartis en fonction des filières : *(les chiffres datent de l'année 2022/2023 et sont susceptibles de changer d'années en années)*

LAS 1 :

- 992 inscrits
- 140 places médecine
- 13 places sage-femme
- 30 places odontologie (dentaire)
- 13 places pharmacie
- 30 places kinésithérapie

LAS 2 + 3 :

- 283 inscrits
- 60 places médecine
- 14 places sage-femme
- 14 places odontologie (dentaire)
- 25 places pharmacie
- 67 places kinésithérapie

Bien sûr, ces informations sont sensibles de changer d'une année à l'autre. Pour avoir les informations les plus fiables possibles, il faut regarder les MCC officielles sur le site de la faculté !

Répondre aux QCM :

Pour cela il vous faut un marqueur adapté (feutre fin noir), afin de pouvoir remplir la fiche QCM qui te sera distribuée avec le sujet.

Mais à quoi ressemble un QCM ? Tu as plusieurs réponses possibles et 5 items te sont proposés :

QCM 1 : Donner la ou les proposition(s) correcte(s) :

- A) Le muscle cardiaque utilise principalement du glucose qu'il puise dans ses réserves de glycogène
- B) Le cerveau peut utiliser des corps cétoniques en cas de jeûne prolongé
- C) Les muscles squelettiques peuvent consommer du glucose grâce à l'action de l'insuline
- D) La consommation journalière de glucose dépend de l'activité intellectuelle
- E) Aucune de ces réponses n'est correcte

Réponse : Bon tu verras ça en détail au 1er semestre, c'est BC

En bref ...

Actuellement, les épreuves seront sous forme de QCM, avec un barème :

- +1 point pour une bonne réponse
- 0 pour absence de réponse ou pour une mauvaise réponse (même pour 1 discordance)

Les différentes sortes de QCM te seront présentés lors des tut'entrées / séances tutorats / examens blancs.

Tut'conseil : bêta-harCG : Comment ne pas stresser le jour de l'examen ? ✨ (mes 3 petits conseils ! testés et approuvés 😊) ✨

• N°1 : **Ne travailles pas trop la veille !** T'en as déjà fait assez tout au long du semestre, ce n'est pas un jour avant que tu réussisses à apprendre toute la bioch 😓 Alors la veille du grand jour, prend-toi ton aprèm, va au cinéma, à la plage ou va faire les boutiques... mais surtout **repose-toi bien**, tu vas en avoir besoin 🤗 Ce n'est pas avec 3h de sommeil qu'on vient passer cette épreuve !

• N°2 : Le jour-J, **met-toi dans ta bulle !** Méditation, musique, ce que tu veux pour te mettre dans un mood de combattant 🤖 (envoyez-moi vos playlists svp). Reste focus sur toi et toi uniquement, c'est ton exam, ton moment de briller ! 😊 Et par pitié évite de réviser le jour-même, ça risque de t'embrouiller toi autant que les autres...

• N°3 : À la fin de chaque épreuve, **passe à autre chose !** Ne va pas penser aux pièges de BDR pendant l'épreuve de biostat stp 😓 Ça va te stresser + te déconcentrer ce n'est vraiment pas idéal... Alors à la fin de chaque épreuve, dis-toi que c'est la dernière fois que tu vois cette matière de ta vie (pratique pour celles que tu n'aimes pas mdr) ! Et quoi qu'il en soit, **soit fier de toi** et de ce que tu as accompli jusque-là ❤️

2. L'examen oral

a. Késako ??

Les oraux de santé sont composés de 2 épreuves distinctes, de 10 minutes chacune : **MEM1** et **MEM2**, avec 2 notes distinctes respectivement de coefficient 1 et 2.

Les modalités des oraux sont **les mêmes pour toutes les LAS**.

b. Lieu et date

Les oraux santé ont lieu généralement début juin sur le site du Campus Pasteur au 28 Avenue de Valombrose - 06100, Nice. Les précédents, à titre d'exemple, se sont déroulés les 8,9, 12 et 13 juin 2023 sur ce site.

Les oraux MEM1 et MEM2 se déroulent en même temps, les étudiants sont convoqués en 4 vagues par journée : 8h00 et 10h00 pour les matinées, et 13h00 et 15h00 pour les après-midis. Les premières années présenteront leurs oraux l'un à la suite de l'autre en commençant par le MEM1.

Une convocation individuelle est envoyée par **mail** 15 jours avant les épreuves.

⚠️ **Attention** ⚠️ : **les convocations ne précisent pas les horaires de passage**. En effet les étudiants patienteront, par soucis d'équité, dans une salle d'attente avant et après leur passage. Par exemple, s'ils sont convoqués à 8h00 ils ressortiront à 10h30 environ.

c. MEM1

L'oral MEM1 ou oral de motivation est une présentation du projet personnel et professionnel (PPP).

L'étudiant(e) dispose de 3 minutes de présentation orale sans interruption et 7 minutes d'échange avec le jury.

Rappel : cette épreuve sera affectée d'un coefficient 1, autrement dit, elle représente un tiers de la note finale de l'oral.

Lors de cet oral, il est attendu de l'étudiant(e) :

- Une présentation de son **parcours antérieur** personnel et scolaire (avant et après le bac) ;
- La **précision de son motif de candidature** en filière santé de façon générale ;
- Une **argumentation** du choix de filière préférentiel MMOPK (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie)

L'oral doit rester **anonyme**, il est interdit de décliner son identité ainsi que de préciser des éléments identifiant comme le nom du lycée ou les fonctions précises des proches.

d. MEM2

L'oral MEM2 est une épreuve de culture générale liée à **l'analyse d'un document**.

L'étudiant(e) dispose de **5 minutes de présentation** orale sans interruption suivi de **5 minutes de discussion** avec le jury.

Rappel : cette épreuve sera affectée d'un coefficient 2, autrement dit, elle représente les deux tiers de la note finale de l'oral.

Cette épreuve portera sur un **texte tiré au sort** au début de la demi-journée

Il s'agira d'un commentaire argumenté portant sur un texte. L'étudiant(e) :

- Devra avoir **travaillé son texte 20 minutes** avant le début de l'épreuve.
- Aura le droit à son **document brouillon** durant l'oral afin de se guider pour le plan de présentation
- Le texte sera à votre disposition en début d'oral dans la salle du jury.

Des feuilles brouillons seront disponibles. L'utilisation d'un quelconque support (photo, diapositives) ne sera pas autorisée.

Un déroulé plus précis des épreuves (MEM1 et MEM2), les paramètres évalués ainsi que des conseils sortiront plus tard dans l'année, début du second semestre, dans un guide dédié aux oraux.

A noter que toutes les informations données ici, les coefficients particulièrement, sont susceptible d'être modifié au cours de l'année, ce document n'étant en aucun cas un support officiel, le Tutorat Niçois décline toute responsabilité quant au contenu y figurant.

*Tut'conseil : Chiraz : Pour l'oral, il y a deux types de personnes, soit celles qui jouent la **carte de la sincérité**, soit celles qui jouent la carte du **profil parfait**. Dans l'une, on ne pourra pas juger et c'est très personnel puis dans l'autre chaque mot/mouvement sera **compté** et c'est concret/complet. Les deux ne sont pas faciles, soyez prêts de A à Z, de l'entrée à la sortie.*

*Vous êtes nombreux et il faut se mettre à leur place aux juges qui « enchaînent » les étudiants. **Souriez** ! Les 3 min avant d'entrer sont à VOUS, respirez et rentrez dans la peau de l'orateur, et vous vous détacherez de tous stress. Force et honneur.*

Lil'éon : Pour le MEM1 il faut parler de soi donc ce n'est pas trop compliqué et puis le MEM2 tout est dans le texte, on ne vous demande pas de faire une dissertation de la mort sur le texte que vous aurez, juste une petite analyse, en plus vous allez voir 5min ça passe vite donc pas besoin de penser à comment vous allez combler les blancs.

*Je sais aussi que 20 min de préparation sur un texte que vous ne connaissez ni d'Adam ni d'Ève ça peut faire peur, mais en vous **entraînant** avant, vous allez voir ça va passer comme une lettre à la poste.*

*Concernant le moment même, première chose super importante, ce n'est pas parce le jury est froid et fermé qu'il faut penser que c'est foutu et qu'ils vont vous saquer. Par expérience, j'ai eu un jury comme ça, j'avais l'impression c'est limite si je les dérangeais à être là, mais je n'ai pas arrêté d'être souriante une seule seconde, tout en restant super sérieuse et polie, et niveau notes je m'en suis excellemment sortie, et en plus de ça le jury s'adoucissait au fur et à mesure de l'oral. Donc vraiment moral de l'histoire, **on ne se laisse pas déstabiliser** par leurs expressions de visage (ou leurs questions d'ailleurs) et on a la banane du début jusqu'à la fin.*

Deuxième chose, les questions farfelues, elles n'arrivent pas toutes les deux secondes, la très grande majorité des questions ont un rapport avec ce dont vous parlez.

*Finalement, si vous n'êtes pas très à l'aise à l'oral, essayez de trouver **des méthodes pour vous détendre** le jour J, dites-vous que vous l'avez travaillé cet oral. En ce qui concerne le MEM1 il a sûrement été validé par de nombreuses personnes de votre entourage et si vous avez fait les oraux blancs du tut' (ce qui aide vachement par ailleurs) par encore plus de personnes alors il n'y a aucune raison pour que vous vous loupiez. Que vous soyez à l'aise à l'oral ou*

pas, entraînez-vous un max avec autant de personnes que vous voulez, que ce soient vos parents, frère, sœur, amis, des profs que vous connaissez, n'importe qui, et demandez-leur de vous poser 3-4 questions en plus histoire de vous préparer à ça aussi.

Voilà voilà, j'espère que ce "p'tit" paragraphe vous aura été utile, je vous souhaite bonne chance pour cette année et n'oubliez pas de croire en vous et surtout que vous êtes les meilleurs. Moi, je vous dis à bientôt sur le forum !

Paulynosome : Holà les pioux ! 🐛

Alors les oraux...ça fait peur 😨 mais vraiment ça passe et ce n'est pas si dur !! 😊 C'est une épreuve qui permet de prouver votre détermination et d'échanger avec un jury travaillant dans le médical. 🏥

🌈 Donc voici quelques précieux conseils de votre tutrice pref de tout le pays des tuteurs 🍷 :

🌸 Tout d'abord il ne faut pas stresser (je sais c'est facile à dire !) Mais vraiment les profs sont **bienveillants** (ils signent une charte de bienveillance avant les oraux).

Donc même si durant l'oral ils sont froids, pointilleux c'est normal ils vous déstabilisent ! Mais ce n'est pas pour ça qu'ils vous mettront une mauvaise note. Ils sont tout mim's donc on se détend !! 😊

🌻 Ensuite il faut intéresser votre jury. Ils écoutent des élèves toute la journée donc démarquez-vous ! Racontez leur une histoire, VOTRE histoire et pas un parcours ennuyeux !

Tendez des perches 🦋 pour qu'ils puissent vous poser des questions sur des sujets que vous maîtrisez. Éveillez leur curiosité !

🦋 Et préparer vous à répondre à des questions types comme ça moins de stress !

🌸 Maintenant petit point élocution : Pour rendre un oral dynamique entraînez-vous aussi à parler devant du monde avec une voix monotone NONNNNN !!! ⚠️ Attention ⚠️ SURTOUT PAS MONOTONE

S'il vous plaît mettez de l'intensité, de l'émotion, faites vibrer votre public (*bon peut-être pas jusque-là mais bon vous avez compris*). Le débit de parole aussi est très important, avec le stress on a tendance à parler rapidement il ne faut SURTOUT PAS ! car une fois de plus les jurys passent la journée à écouter des oraux. Donc on respire on parle calmement (pas trop au ralenti quand même 🐢) et distinctement en articulant.

Et très important on SOURIT !!! 😊 Vous êtes beaux et fiers (oui même après votre P1, vos cheveux restent soyeux et vos yeux pétillants ! 😊😊) ! Donc on se lave les dents 🦷 attention l'hygiène bucco-dentaire est très importante) et on sourit !

🌸 Pour le texte une fois de plus ce n'est pas si dur (même si c'est la partie la plus stressante). Si le texte est dur PAS DE PANIQUE 🤖 c'est pareil pour tout le monde donc faites au mieux !

En plus vous aurez déjà parlé 10 minutes avec le jury donc vous serrez dedans et le stress sera moins présent.

Pour préparer cette partie déjà entraînez-vous un max sur des textes et une fois le S2 terminé intéressez-vous à l'actualité ++

Montrez leur que vous n'avez pas passé l'année enfermé, seul, dans un bureau froid et humide à travailler sur des ronéos et à faire des qcms nuit et jour !! (Petite anecdote j'ai appris que la reine d'Angleterre était morte 3 mois 🇬🇧 après car la Bioch avait débarqué dans ma vie ... donc pour l'oral ça faut pas !!)

🌻 Enfin dernier point bête : on n'oublie pas la POLITESSE !!! (J'ai l'impression d'être une daronne !! 😊)

En entrant FRAPPEZ à la porte, dites bonjour en entrant (perso j'avais sorti un "bonjour messieurs " pour montrer mon assurance du haut de mes 1m20...) Et merci et au revoir en partant.

C'est très bête mais vraiment avec le stress beaucoup oubliée (# l'étudiant juste à côté de moi n'a ni frappé ni dit bonjour...)

Sur ce, je vous fais des poutoux doux !! Courage à vous ! Vous êtes les bests donc ayez confiance !! Re poutoux 🤗🍷❤️

III. Le tutorat

A. Le rôle du Tutorat

Le Tutorat Niçois est une institution fondée par la Faculté de Médecine de Nice il y a 19 ans. Il est aussi le **SEUL** service de préparation aux examens des LAS reconnu et soutenu par les enseignants de la faculté de Médecine.

C'est une aide et un soutien GRATUIT aux étudiants en LAS pour la préparation des examens d'entrée dans les filières Médecine, Pharmacie, Odontologie, Maïeutique et Kinésithérapie.

Le tutorat est une organisation forte d'une **cinquantaine de tuteurs** (étudiants en deuxième année de médecine,

sage-femme, kinésithérapie, dentaire et pharmacie) sélectionnés parmi les meilleurs et les plus motivés, et d'une équipe de **6 Chefs Tut'** (étudiants en santé en troisième année de médecine) chargée de son fonctionnement.

Le Tutorat Niçois a reçu pour sa neuvième année consécutive, l'**Agrément Tutorat** par le ministère de l'Enseignement Supérieur le considérant comme **l'un des meilleurs tutorats de France**.



L'un des plus gros avantages, c'est la relation étroite que le tutorat entretient avec la fac, chose que n'ont pas les écuries/prépas privées. Il est **gratuit** et tu peux obtenir des informations sur :

- [Le groupe Facebook du tutorat niçois](#)
- [La chaîne YouTube Tutorat Niçois](#) : tu y trouveras en plus des informations présentes sur ce forum, des vidéos du tutorat et des tuteurs, mais aussi des vidéos présentant les actions du Tutorat et des messages de soutiens et d'encouragements !!

Le tutorat remplit de nombreux rôles : rôle de soutien (avec le parrainage, les journées peps' etc.) et rôle pédagogique (avec les tuteurs).

Accessible à TOUS les étudiants, avec ou sans écurie, le tutorat organisera des séances révisions, de QCM, de concours blanc, etc... C'est lui qui te donnera des fiches et des DM/QCM pour t'entraîner. Bref, il t'accompagnera toute l'année jusqu'au jour J.

Le Tutorat est un service entièrement gratuit proposé aux étudiants du PASS et de la LAS.

Il est organisé par des étudiants-tuteurs de 2^{ème} année et des étudiants-Chef 'Tut de 3^{ème} année, toutes filières confondues choisis, parmi les meilleurs et les plus motivés des promotions antérieures.

Pour chaque matière, il y a un groupe de tuteurs affiliés qui travaillent en collaboration avec les professeurs de la matière.

Les services proposés ++ :

- [Des Tut' rentrée](#) : deux stages de pré-rentrée à chaque semestre, de 1 à 2 semaines, respectivement en septembre et en janvier, qui abordent les cours traités en début de chaque semestre. Les cours sont dispensés par des tuteurs formés.
- Un [entraînement hebdomadaire](#) aux QCMs dans les conditions de l'examen (*nombre de QCM et durée de l'épreuve*) avec correction et notes sur le forum !
- [6 examens blancs](#), type examen pendant l'année avec les résultats et des QCM souvent relus par les professeurs eux-mêmes !
- Des [séances de révisions](#) avec si possible la présence du professeur
- Des [séances d'anticipation](#) pour prendre de l'avance et gagner du temps sur l'examen qui arrive vite
- Un [forum](#) où les tuteurs répondront à toutes vos questions (pertinentes bien sûr)
- Des [vidéos](#) proposées par les tuteurs dans certaines matières pour **mieux comprendre** des notions difficiles de certains chapitres
- Des [Annatuts](#) dans toutes les matières : ce sont les compilés des QCMs des tutorats des années précédentes, classées par matière et par chapitre
- Des oraux blancs, car maintenant l'oral est une partie importante de l'examen, nous faisons donc de notre mieux pour vous organiser des oraux blancs représentatifs, pour le MEM1 et le MEM2, ainsi que des fiches méthodes, de conseils etc.

Voyons donc en détail chacun des services proposés par le tutorat !

1. La Tut' rentrée

Le Tutorat propose deux **Tut'Rentrées** dans ses services.

La première de l'année a lieu en **août**, et la seconde en **janvier**, afin que tu puisses prendre de l'avance sur les cours du premier et second semestre.

On met en place pour toi une à deux semaines de cours organisés par les tuteurs. Les tuteurs essaient de te faire découvrir environ un tiers du programme qui t'attend au cours du semestre. Elle a lieu en présentiel pour le premier semestre, et en distanciel pour le deuxième semestre !

A la fin de cette Tut'Rentrée, tu auras un **examen blanc** sur les cours dispensés pendant cette dernière afin que tu voies une première fois comment les examens se dérouleront.

Les tut'entrées sont donc l'occasion de **prendre doucement de l'avance** sur le programme du semestre, tout en restant dans une ambiance conviviale !

Les inscriptions aux tut'entrées sont obligatoire pour y assister. Pour s'y inscrire, un post est fait et tu dois seulement remplir un google form !

Tut'conseil : coucou c'est Meyose ! mon petit conseil pour la tut' rentrée c'est : vas à ton rythme, prends le temps de comprendre les cours, tu peux relire le soir les cours de la journée par exemple, apprends à te connaître au niveau de ta **méthode de travail** tu pourras faire des **petits essais** (*voir si tu aimes bien écrire et si tu retiens, si tu préfères parler ou écouter, réciter comme si tu étais un prof*) et c'est la clé de faire ce travail avant la rentrée, pour te sentir bien et prêt à tout casser ensuite !!

Courage à toi, on se retrouve à la tut rentrée ❤️

Ramification : Avec ou sans écurie, avec ou sans tutorat, il est **essentiel de commencer à travailler avant la rentrée** pour pouvoir prendre de l'avance.

Ce que je conseillerai aux LAS c'est **de ne pas négliger le travail en août**, il faut savoir que c'est une avance considérable ! C'est pourquoi lors de ma LAS2 j'ai commencé le travail très sérieusement dès début août, à raison de 5/6h par jour. Le but n'est pas de commencer avec des journées trop chargées mais d'apprendre correctement et de prendre de l'avance petit à petit. En LAS2, au premier EB, grâce à ce travail sérieux en août je suis arrivé 10e et ça m'a motivé à fond pour le reste du semestre.

Si vous ne saviez pas comme moi comment fonctionne, le tutorat et la LAS en général, venir à la TTR permet de le **découvrir tout** en prenant de **l'avance** sur le programme, afin de mettre toutes les chances de son côté ! Bien sûr il ne faudra pas faire la même erreur que moi et de ne pas prendre au sérieux cet événement, qui peut vraiment faire la différence s'il est correctement utilisé. Bon courage à tous !

Sofiatrogène :

- Je recommande de **bien écouter** en cours et de **poser toutes vos questions** : il ne faut pas sortir de l'amphi sans avoir compris le cours
- Si vous avez le temps le soir pourquoi pas relire les cours de la journée, mais pas besoin de se forcer si vous habitez loin et que vous arrivez trop tard ou quoi, **il vaut mieux être en forme** pour les cours et bien rester concentré toute la journée
- Le Week-end entre les 2 semaines, je leur conseille d'assister à la journée peeps et de sortir de leur côté le samedi soir par exemple, puis de réviser les cours de la première semaine le dimanche mais encore une fois assez tranquillement, sans trop de pression

2. Les séances tutorat et les exams blancs

Les séances tutorats :

Elles se feront en **distanciel le samedi**, sur la plateforme UNESS.

Elles te permettront de mettre en application tes **acquis**, tes **connaissances** et de revoir tes **points faibles**, le tout dans la représentativité la plus fidèle possible grâce aux soutiens des différents professeurs de l'année.

Qu'est-ce qu'on y fait ?

Des **QCMs** !

Plus précisément, il y a un programme que les tuteurs te donneront au fur et à mesure de l'année (sur le forum) et les

tuteurs des différentes matières en question vous feront des **QCMs les plus représentatifs possible de l'examen** avec un temps limité pour chaque épreuve, comme au jour de l'examen.

Les examens blancs :

Les **examens blancs** ont eux aussi lieu le samedi, mais se feront quant à eux en présentiel sur le Campus **Saint-Jean d'Angély**.

Le tutorat en organise **6** dans l'année (3 par semestre) :

- Un examen blanc à la fin des deux Tut'Rentrées
- Deux examens blancs au premier semestre, qui ont lieu aux mois d'octobre et novembre
- Trois examens blancs au second semestre.

Les tuteurs préparent des **QCMs les plus représentatifs possibles** que tu vas effectuer **dans les conditions de l'examen**. Les examens blancs sont, chaque année, très représentatifs car **les professeurs relisent** les QCMs de chaque matière, parfois ils peuvent proposer aussi d'en rédiger quelques-uns.

Il est très fortement recommandé de venir à ces examens blancs !!!

La **correction détaillée** de chaque séance QCM et examen blanc sera disponible sur le forum dans la rubrique « Corrections des Tutorats » à la fin des épreuves. Si tu notes une erreur dans la correction, tu peux la signaler sur le forum et/ou en discuter auprès d'un tuteur ou d'une tutrice en posant une question. Les erratas seront ensuite mis en ligne sur le forum à la vue de tous

Tes résultats sortiront en moyenne une semaine après. Tu pourras les consulter dans la section « Résultats » du forum grâce à ton numéro étudiant, mais don't worry tous les résultats seront anonymes.

Sofiatrogène : *concernant le 1er EB :*

- Étant donné du peu de temps qu'ils ont entre la fin de la TTR et l'EB, **vous ne pourrez pas apprendre et intégrer toutes les connaissances** de toutes les matières
- De ce fait je vous conseille de choisir une UE et de ne réviser que celle-ci afin de pouvoir avant tout évaluer leur méthode de travail
- De cette façon, les notes ne volant pas très haut au premier EB de toute manière, ils pourront se focaliser sur les notes de l'UE qu'ils ont révisé et ainsi voir si leur méthode de travail est efficace ou pas
- Je vous conseille de choisir une UE plutôt axée sur la compréhension (UE 2 par exemple) car il est compliqué d'apprendre trop de choses par cœur en seulement quelques jours, surtout qu'ils vont se sentir bombardés d'infos pendant la TTR

Concernant les EB en général :

- **Le premier EB n'est pas DU TOUT représentatif**, il ne faut pas se stresser à cause de sa note ou de son classement à cet EB, ils vont très certainement basculer, il vaut mieux considérer cet EB comme une manière de découvrir le format QCM, l'ambiance de l'épreuve, et pour évaluer sa méthode de travail
- Le 2e EB est déjà assez représentatif, pour ma part c'était le plus représentatif en termes de classement (mais pas en termes de notes), il va plutôt servir à vérifier les connaissances acquises à la moitié du semestre et il faut déjà bien le préparer, cependant, ce qui est bien c'est que si le classement ne va pas, ils auront tout le temps de remonter la pente (environ un mois et demi, c'est assez large)
- Pour le 3e EB, il est le plus représentatif en termes de notes et également de QCMs, concernant le classement, c'est très variable. Il sert à bien vérifier ses connaissances sur des QCMs relus par les profs et/ou ressemblant aux annales, et également à se situer en termes de classement, bien que, même à 2 semaines de l'examen, TOUT peut basculer ! Il peut servir de « claqué » de dernière minute et servir de moteur pour une éventuelle remontada, un boost pour ces 2/3 dernières semaines, ou au contraire une source de démoralisation selon le profil de la personne. Il ne faut donc pas se forcer à regarder son classement pour cet EB, si vous pensez que ça va vous aider regardez-le, si vous pensez que ça va vous stresser, ne le regardez pas
- Après chaque EB, je conseille de ne faire que sa correction en termes de travail, et de s'accorder au choix une soirée de pause ou une sortie, ce sont des moments dans le semestre où l'on peut se permettre de faire autre chose, de décompresser sans trop culpabiliser, donc profitez-en !

EctoPlasma : Les séances d'entraînement du tutorat le samedi c'est vraiment un point clé de l'année. Ça permet :

- De s'entraîner
- D'avoir des retours sur ses efforts fournis à apprendre les cours
- De s'organiser

Pourquoi s'entraîner ?? Parce que les QCMs c'est le **support sur lequel vous allez être interrogés** et plus on en fait meilleur on est. Perso j'avais trop négligé cette partie « entraînement » et j'ai vu une réelle différence quand je me suis mis sérieusement à inclure des QCMs dans ma routine.

Avoir des retours sur ses efforts parce que ça va permettre de **mieux cibler les points** avec lesquels vous avez du mal dans vos cours

Vous pensez peut-être maîtriser un cours mais une fois devant les QCMs ce n'est pas toujours la même sensation. Les séances tutorat le samedi permettent une vraie approche pour **combler ses lacunes** et **progresser**. S'organiser parce que parfois c'est dur de savoir par où commencer ses révisions...

Du coup prendre en repère la séance tutorat du samedi ça donne un point de départ ! Par exemple vous pouvez réviser à fond les cours qui tomberont le samedi et si vous avez encore du temps prendre de l'avance sur le reste du programme (*c'était une astuce à une tutrice de biomol l'année dernière*).

Enfin bref, **ne croulez pas sous la pression** mais gardez en tête que vous devez être la meilleure version de vous-même le jour J et pour arriver là y'a pas de secret

FAUT S'ENTRAÎNER

3. Les séances d'anticipation et de révision

Le Tutorat propose également les **séances d'anticipation** : ces séances sont des séances (*toujours organisées par les tuteurs*) qui ont pour but de prendre de l'avance sur le cours des professeurs, tout en restant fidèle au maximum au programme de l'examen.

Elles sont généralement effectuées pour des **cours compliqués**, difficiles à comprendre et/ou qui arrivent tard dans le semestre. Cette séance te permettra **d'anticiper les cours** (*un peu comme la Tut'Rentrée*) et de **les comprendre** le plus tôt possible. Tu pourras aussi **poser tes questions en live** aux tuteurs pour avoir une réponse à l'oral plutôt qu'à l'écrit sur le forum.

Elles ont lieu généralement en **septembre**, le **jeudi** soir avant la mise en place des séances de révisions.

Pour terminer, les **séances de révisions** !!

Elles ont lieu le **jeudi soir, à partir de 18h**.

Qu'est-ce que c'est ? Ce sont des séances organisées par les tuteurs souvent épaulés (si possible) par les professeurs.

Réponses aux questions : Tu seras prévenu à l'avance des dates et tu pourras poser tes questions sur le forum aux tuteurs et ces dernières seront retransmises ensuite au professeur afin qu'il y réponde le jour de la séance.

Explications des points litigieux : Les professeurs reprendront des parties du cours afin qu'ils éclaircissent les points qui ne sont pas clairs dans les cours.

Correction de QCMs : Les professeurs ou les tuteurs peuvent aussi te proposer un sujet type examen que tu feras en temps réel pendant la séance avec une correction détaillée faite par le professeur, ce qui te permettra de voir précisément les attentes du professeur pour l'examen final.

Il est fortement recommandé d'y assister ++

4. Les oraux blancs

Le Tutorat organise **2 à 3 oraux blancs** durant le second semestre de LAS.

Comme les examens blancs, les oraux blancs se passent le samedi sur le Campus de St Jean d'Angély au mois de mai/juin.

Les oraux blancs se déroulent exactement comme le jour J, et les appréciations sont le plus fidèle possible à ce qui sera évalué lors des vrais oraux. Les jurys sont composés de 2 tuteurs, qui ont été formés au préalable. Les jurys blancs ont pour directive d'être le plus réaliste et représentatif possible, le but étant **d'évaluer le plus objectivement** le niveau de l'étudiant en première année.

Attention cependant **aucune note n'est donnée**, les tuteurs n'étant pas « habilité » à le faire, mais seulement une appréciation que l'étudiant recevra 2 à 3 jours après l'épreuve blanche.

Les appréciations et remarques ont pour objectif de faire progresser l'étudiant et ne sont pas à prendre au pied de la lettre, il est important de rappeler que ces dernières sont subjectives (*un tuteur en 2^{ème} année de santé ne peut pas avoir la même perception de l'oral qu'un professeur diplômé*).

Comme pour les examens blancs il est nécessaire de s'inscrire pour participer aux oraux blancs, à la suite de votre inscription, il est envoyé une convocation nominative, indiquant votre jury et votre ordre de passage, ainsi que l'heure de convocation.

Le groupe Facebook du Tutorat Niçois, comme pour tout, servira d'intermédiaire pour transmettre toutes les informations (*inscriptions, dates, horaires, déroulement de la journée ...*).

5. Le parrainage

Le parrainage ? Mais qu'est-ce que c'est ???

Des étudiants d'années supérieures (en médecine, kiné, dentaire, sage-femme et pharma) sont mis en relation avec des premières années, et forment ainsi une **famille**.

Cette relation de parrain-killot est une aide morale auprès de l'étudiant qui peut aussi demander des conseils méthodologiques à son parrain. Ton parrain peut également te partager son vécu des années supérieures pour te motiver et confirmer ton choix d'orientation.

Attention, un parrain n'est pas un tuteur : il n'est pas fait pour répondre à vos questions purement de cours !

Le parrainage est assez conseillé : tu es en relation avec quelqu'un qui a réussi son année, et qui a sans doute traversé les mêmes épreuves que toi. La LAS est une **année difficile**, qui ne ressemble à aucune autre première année d'étude sup. Même si tu as ta famille et ton entourage pour t'accompagner, ils ne comprendront sûrement pas ce que tu vas traverser, et c'est là qu'intervient ton parrain : tu peux les solliciter pour qu'ils te guident et te conseillent à travers les épreuves que tu vas rencontrer !

Le parrainage te permet de faire de superbes rencontres, tant avec tes parrains qu'avec tes co-killots.

Pour faire partie d'une petite famille, il te suffit de remplir le dossier d'inscription, qui sortira aux alentours de juillet. Le lien sera sur le forum et sur Facebook.

Tut'conseil : Hugosome : C'est une grande aide pour les premières années qui pour la plupart ne sont pas familiers avec le fonctionnement de la fac ou de la LAS. Un contact avec ces étudiants est ainsi très intéressant afin de parler à des personnes ayant réussi la première année et de discuter avec eux des méthodes de travail intéressantes, de la manière d'aborder certains cours et comment ils ont vécu leur année.

C'est donc un soutien au niveau du travail mais aussi moral. Les parrains et marraines sont des étudiants qui savent ce que c'est de vivre la première année de médecine. Ils sont là pour conseiller les premières années à l'aide de leur expérience leur permettant de commencer et de vivre plus sereinement leur année qu'en solitude. La famille de parrainage en elle-même permet de **rencontrer d'autres étudiants dans la même situation** ce qui permet de ne pas vivre cette expérience seul. C'est une expérience très importante qui ne peut apporter que du bien que je conseille de vivre.

6. Les journées pep's

Les journées pep's sont des journées organisées l'après-midi des premiers examens blancs de chaque semestre, dans le but de **te faire rencontrer d'autres LAS**, les **tuteurs** et tes **parrains/marraines**.

Lors de ces journées, nous te proposerons des activités sportives, des jeux, tombolas et activités diverses, souvent organisées avec des associations médecines.

Ce sont des journées qui te donneront l'occasion de te reposer avant de commencer un semestre difficile, bref, c'est pour le bien-être de tous les étudiants !

Tut'conseil : Kinemilien : Les journées pep's sont des journées vraiment cools où vous pourrez faire de nombreuses activités tout en **apprenant à connaître les tuteurs** et les autres étudiants. Vous pourrez faire des activités sportives, jouer à des jeux de société, des blind test... **Je vous recommande vivement d'y aller**, cela vous fera une très bonne pause et c'est lors de la journée pep's que je me suis vraiment rapproché de tuteurs qui sont devenus mes parrains et de mon groupe d'amis que je n'ai pas quitté de l'année (d'ailleurs certaines sont également tutrices).

AnIRISdie : L'année dernière, je les aies pas faites et je l'ai regretté. C'est vraiment le **moyen de rencontrer pleins de monde**, dans un autre contexte que la BU ou les cours. Vous pourrez y trouver tous vos magnifiques tuteurs ou bien sûr d'autres P1, vous pourrez y créer des liens, en vous amusant. Je vous conseille vraiment d'y aller, il y a pleins de jeux organisés, ça va être vraiment cool !



7. Le Tut'cast

Le Tut'cast est le podcast officiel du tutorat niçois, que tu peux retrouver sur Spotify ici (pas besoin d'être abonné à Spotify premium pour l'écouter !!).

Tu peux y retrouver différents épisodes traitant de la première année !

8. Le forum

Le coffre au trésor du tutorat, il regorge de ressources pour apprendre toute l'année et gérer sa P1 au top avec le tutorat sans être perdu !!

Dessus vous retrouvez les **différentes inscriptions** de l'année en en-tête, les **centres de téléchargements** de toutes les matières de votre année avec des fiches, des **DMs** et des **fiches récap** à gogo. Mais aussi les corrections officielles des examens des années passées faites par les tuteurs et surtout les Annatuts qui sont des compilés de tous les QCMs tombés dans les tutorats, triés par année et par matière !!

Il y a donc des dizaines d'années d'archives à éplucher, et avec la fonction recherche vous pourrez retrouver les réponses à la plupart de vos questions qui ont possiblement déjà été posées dans le passé et auxquelles quelqu'un a déjà répondu.

C'est aussi sur cette plateforme que sortiront les **résultats des examens blancs** et des **séances tutorat** !

Et la cerise sur le gâteau, vous pourrez y retrouver les **témoignages d'anciens tuteurs** mais aussi plus généralement les témoignages de nombreux étudiants ayant réussi leur année. Ces témoignages abordent à la fois le côté organisation et méthodologie sur la partie des cours en santé mais aussi le côté des différentes licences de la LAS.

Par-dessus tout le forum est la plateforme **de référence** à privilégier pour TOUUUUUTES tes questions de cours, les tuteurs se chargeront de vous y répondre et, si besoin, de faire le relais entre vous et les professeurs. Vous pouvez bien sûr poser aussi vos questions plus générales sur l'année, la réorientation ou toutes autres questions qui vous tracassent dans les sections dédiées ou dans le Mini-Chat, il y aura toujours quelqu'un pour vous répondre <3

Pour plus d'informations sur son utilisation, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil au guide d'utilisation du forum en en-tête de ce dernier

Tut'conseil : AnIRISdie : Que vous ayez une prépa ou non, le forum est vraiment **ouvert à tout le monde**. Vos chers tuteurs répondront à toutes les questions que vous vous posez. Et même s'il n'est pas très intuitif au début, c'est vraiment un outil indispensable de la P1 et avec le magnifique tuto de votre CT GEEK aka Camilya vous deviendrez des vrais pros du forum !

9. Le discord

C'est un peu le nouveau bébé du tutorat, il n'existe pas depuis très longtemps mais n'est pas pour le moins à négliger. En effet depuis 3 ans le Tutorat utilise une nouvelle plateforme avec son serveur Discord, dessus les chef-tuteurs, les tuteurs ainsi que les étudiants de première année sont réunis. Vous y trouverez plusieurs salons vocaux et écrits comme la BU Virtuelle, qui vous permet de travailler à distance avec des étudiants qui vivent la même année que vous. Il possède aussi des salons écrits et vocaux **par matières** dans lequel les tuteurs se feront un plaisir de répondre pendant la soirée qui y sera dédiée dans la semaine. Il faut malgré tout retenir que les réponses sur le discord sont un petit plus, mais que plus généralement il faudra faire des posts sur le forum.

Il existe aussi d'autres salons dont celui sur les **oraux** et celui sur **l'orientation** dans lesquelles des permanences seront organisées dans l'année pour être sûr que vous ayez les réponses à toutes vos questions.

Vous l'avez donc compris, cette plateforme peut s'avérer très utile d'un point de vue social certes mais surtout d'un point de vue scolaire, n'hésitez donc pas à le rejoindre dès que le lien sortira sur le groupe Facebook.

Pour plus d'informations sur son utilisation, un guide du discord va sortir dans les jours à venir dans la section Discussion générale du forum, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil <3

Tut'conseil : Louann'astomose : Bonjour tout le monde, ici votre tutrice d'anatomie générale ! Je sors de deux P1, une PASS et une LAS2, et au cours de ces deux P1 le discord a été un outil indispensable pour moi ! Pourquoi ? Pour plusieurs raisons :

- Déjà pour ces salons de matières qui permettent de discuter et poser des questions facilement aux tuteurs (*même si attention ça ne remplace pas le forum ;)*). Les tuteurs organisent même parfois **des petits quizz interactifs** dessus pour s'entraîner ou expliquer des notions en vocal ce qui est bien pratique
- Ensuite le salon « chill » pour faire des petites pauses sans prise de tête avec d'autres personnes et décompresser un peu
- Et enfin pour ce que je préfère... attention roulement de tambour.... La BUV !! Vraiment la BU Virtuelle m'a énormément aidé. Lors du premier semestre je préférais rester travailler chez moi plutôt qu'à la BU du coup ça me permettait de travailler chez moi avec toutes mes affaires et mon confort tout en travaillant avec des gens ! **Tu te sens moins seul, ça te motive** et en plus tu peux **sociabiliser avec des gens de ta promo** à qui tu n'aurais pas

forcément parlé au départ ! En plus de ça elle est ouverte 24h/24h donc si tu aimes travailler le soir tu peux même le faire avec des gens (en espérant qu'il y ait des couche-tard comme toi évidemment)

Toutefois attention avec le chat de la BUV qui peux vite déconcentrer si on se laisse trop vite distraire par les conversations des autres ou si on parle trop dessus ! Personnellement pour ne pas être trop tenté je le mettais en « ne pas déranger » pour ne pas avoir les notifications et je fermais la fenêtre du chat et j'allais juste checker vite faire entre 2cours ou 2 DM ce qui avait été dit.

Pour conclure je dirai que le discord est vraiment un espace bienveillant d'entraide de soutien et d'écoute !

Marl'aine : Sur le serveur discord ce qui a été le plus utile pour moi, c'est la BUV. Je savais que je n'arrivais pas à travailler en allant à la BU, mais comme tout le monde la motivation n'est pas présente tous les jours, alors pour rester disciplinée, je rejoignais la BUV. En moyenne, on était entre 5 et 8 personnes connectées et on révisait depuis chez nous mais **ensemble**. Tous les jours, on se motivait mutuellement à réviser. Et aussi super important, on se **soutenait moralement**. Beaucoup d'entre eux sont devenus de vrais amis. Il n'y avait pas de réel esprit de compétition entre nous, on était vraiment un groupe de travail là pour s'entraider. Dès qu'on avait une question sur un cours on essayait d'y répondre entre nous.

Si un matin vous n'êtes pas motivé, vous vous connectez à la BUV et en voyant les autres réviser on n'a pas le choix que de faire la même chose. Et hop-là vous voilà en train de commencer votre journée alors que 5 min plus tôt impossible d'ouvrir le moindre cours ou de faire le moindre QCM

Sur le discord il y a aussi la possibilité de discuter directement avec les tuteurs et c'est super sympa ça change du forum. Les tuteurs organisent aussi des **séances de révision** ! Ça permet de faire un point sur nos connaissances, de poser en direct nos questions sur les cours. Et à la fin ils prennent le temps d'aussi parler de la P1 et d'écouter nos angoisses et appréhensions. J'ai pu être rassurée tout au long de l'année <3

Mariz au lait : Il ne faut surtout pas hésiter à venir dans la BUV du discord. Dans ma fac la BU était en travaux donc je suis allée en BUV sans grande conviction mais finalement ça m'a vraiment aidé à **rester concentrée sur mes cours** et ne pas faire autre chose. Et puis les gens sont sympas, si vous avez besoin d'aide il y aura toujours quelqu'un pour vous aider.

B. Présentation

1. Les tuteurs

Le tutorat est géré par les tuteurs. Les tuteurs sont des étudiants de deuxième année qui **apportent leur aide dans une matière précise du programme**, pour laquelle ils avaient des facilités lors de leur première année. Cette aide est apportée sous plusieurs formes :

- Ils **préparent les cours** qui seront dispensés lors de la pré-rentree
- Ils **rédigent des QCM** pour les « séances tutorat », les entraînements pré-partiel et les devoirs maison (DM) en collaboration avec les professeurs.



NB : entre 100 et 350 QCM sont rédigés par les tuteurs pour une même matière.

- Ils **répondent à toutes les questions** des étudiants propres à leur matière sur le forum de discussion mais aussi lors des « séances tutorat ». Leur présence sur le forum est quotidienne et une réponse de leur part est assurée dans les 48h. Les tuteurs répondent dans la limite de leurs connaissances et de leur domaine. Attention un tuteur n'est pas Wikipédia, il peut donc se tromper, mais il peut aussi consulter son co-tut' en cas de besoin et même contacter le professeur de la matière pour apporter une réponse plus claire et plus compréhensible possible !

NB : plus de 7 000 questions ont été posées en 2022/2023

- Ils **préparent les séances de révision** de leur matière.
- Ils **préparent les séances d'anticipation** de leur matière.
- Ils **assurent le lien entre les étudiants en première année et les professeurs** de leur matière (*les professeurs ne peuvent pas être contactés directement par les étudiants en PASS/LAS*).

⚠ **Un tuteur n'est pas un professeur !** ⚠ C'est un étudiant qui a réussi sa première année et qui veut aider les futurs LAS avec les connaissances qu'il a acquises.

Les tuteurs sont les seules personnes capables de contacter les professeurs. En tant que LAS 1, vous ne pouvez pas vous adresser aux professeurs, pour des raisons d'équité.

Voici l'ensemble de vos Tuteurs et Chefs Tuteurs 2022/2023 :

Chefs tut'

Chef tut' Logistique	Madeline GROGNARD	MadMade
Chef tut' PPBE	Eléa GUENARD	Eleabsolue
Chef tut' Communication	Mathilde ARNAUD	Généthilde
Chef tut' Orientation Réorientation	Félix SUSSANI	Patafélix
Chef tut' Geek	Camilya OUBAHA	Caméra_cachée
Chef tut' Général et Oraux	Gregory BOUCHET	GréGORischémie

UE Santé 1

Biologie Moléculaire / Génétique	DI CARLO Pauline	Paulysosome
Biologie Moléculaire / Génétique	MANAA Yacine	yabouchou
Biologie Cellulaire	LANDRA Hugo	Hugosome
Biologie Cellulaire	MAGRI Jean-Philippe	Ji Ji P53
Biologie Cellulaire	MANAA Houcine	Houcytoplasme
Biologie de la Reproduction	ROUX Terrence	Testosterrence
Biologie de la Reproduction	WALTHER Marina	Marinamniotique
Chimie	BIDOLI Alexandre	Bidoli
Chimie	BLONDEL Kilian	Kilianémie
Chimie	PATER Killian	Glyco'lian
Biochimie	ELALAMY Marine	Narinette
Biochimie	RAPHEL Elly	Ellycase
Biochimie	SALLAMAH Ramm	Ramification

UE Santé 2

Physiologie	BEAUJOLIN Manon	mammoniac
Physiologie	DALCANTARAT Alexis	EctoPlasma
Physiologie	LAMALI Sofia	Sofiatrogène
Biophysique	BERTRAND Iris	AnIrisdie
Biophysique	GUERIN Alexandre	GuéRein
Biophysique	LAMMENS Héloïse	heloisotope
Biophysique	MARTINS Lili	Lil'éon
Pharmacologie Médicale	CRUANES Marie	Mariz au lait
Pharmacologie Médicale	FAISSOLLE Jade	Jadouliprane
Pharmacologie Médicale	TRAPANI Pauline	paulicilline

UE Santé 3

Santé Publique & Numérique	FARRE Solème	Solèmostase
Santé Publique & Numérique	THEISSEN Iris	iristamine
Biostat' & Santé Environnementale	BELLALOU M Marine	Marhinencéphale
Biostat' & Santé Environnementale	BEN ABDALLAH Adel	Adelosine TP
Biostat' & Santé Environnementale	BESNARD Romain	Romintracell
Biostat' & Santé Environnementale	COURTOIS Charlotte	Echalote
Biostat' & Santé Environnementale	YALCIN Ibrahim	Ibra
Éthique & Médecine légale	FERRETTI Mattéo	MattEosine
Éthique & Médecine légale	MARCHALOT Jules	Julgulaire

UE Santé 4

Anatomie Générale	FONTANA Lou-Anne	Louann'astomose
Anatomie Générale	LE TALBODEC Yaël	Yallux
Anatomie Générale	POIRIER Anaëlle	AnaLCR
Histologie	BLONDIN Meyli	Meyose
Histologie	EL FENNE Nahélé	Roi Soleil
Histologie	MARTIN Lou-Eva	LEucocyte
Embryologie	AMIAR Emma	akemi
Embryologie	KAUMANN Milien	long-mimi
Embryologie	VILLE-FRANCOIS Mathys	SaleGosse
Microbiologie	DRIDI Carla	Dr. Dri
Microbiologie	BETTAHAR Manon	bêta-harCG

UE Santé 5

Anatomie du Petit Bassin	HAIDAR Elisa	Elisacrum
Anatomie du Petit Bassin	SITBON Emilie	Em'oxicilline
Maïeutique	GUERID Chiraz	ChizOtop
Maïeutique	RIBEIRO Manon	Manocytocine
Anatomie Tête et Cou	BRINVILIER Dylan	Épinard
Anatomie Tête et Cou	CALCEI Baptiste	Toni Stonks
Odontologie	MAGNIER Jade	Jadentine
Odontologie	SUPPER Constance	Const'encéphale
Pharmacie	ROBERT Marlène	Marl'aine
Pharmacie	LEMAIRE Mathilde	Pharmathilde
Kinésithérapie	LEPOIVRE Ilona	Ilonaviculum
Kinésithérapie	PIANTONI Emilien	kinemilien

Soit en tout **55** tuteurs/tutrices et **6** chefs tut' pour vous servir 💖

C. Relation tuteurs-étudiants

Les tuteurs sont avant tout des êtres humains, ce ne sont pas des robots dotés de la science infuse ! Ils **font au mieux** pour faciliter l'accès de l'étudiant au professeur (*ce qui n'est pas toujours évident*), ils **facilitent l'apprentissage** de l'étudiant en répondant à toutes ses questions dans la limite de leurs connaissances. Tout cela doit avoir lieu dans un **esprit de solidarité et de respect mutuel**.

D. Inscription au Tutorat

Les inscriptions au Tutorat sont entièrement **gratuites** et **disponibles à tous**.

Tu as juste besoin de t'inscrire aux évènements où nous avons besoin de vous donner vos résultats (*c'est-à-dire à la tut' rentrée, aux examens blancs et séances tutorats, etc.*)

- **A la Tut'Rentrée** : directement sur le [forum](#) dans un post en annonce globale bien visible en haut du forum.
- **Aux « séances tutorat »** : En distanciel : se rendre sur la plateforme UNESS avec les codes d'accès lors de chaque séance QCM.
- **Aux examens blancs** : lien d'inscription sur le [forum](#) dans un post en annonce globale bien visible en haut du forum.
- **Au parrainage** : lien d'inscription sur le [forum](#) dans un post en annonce globale bien visible en haut du forum.

Bien évidemment, toutes les informations concernant les inscriptions seront disponibles systématiquement sur le groupe Facebook du Tutorat niçois !

Quant à l'accès au forum (fiches, DMs et questions) **l'accès est libre et accessible à tous** ! En revanche, pour poser des questions, tu devras te créer un compte, mais cette fonctionnalité est aussi ouverte à tous !

En bref ...

Le tutorat a été créé dans le but d'**aider GRATUITEMENT TOUS les étudiants en PASS/LAS**, à préparer et à réussir l'examen en fin des deux semestres. Le tutorat commence par la Tut'rentrée, mais continue tout au long de l'année, à raison d'une séance de QCM par semaine. Le but du Tutorat étant de se rapprocher au mieux de ce qui vous sera présenté à l'examen, les sujets du tutorat (*relus le plus possible par vos professeurs*) seront représentatifs des cours qui vous ont été donnés et des QCM des examens passés.

Les résultats de chaque séance te seront communiqués par les Chefs tut' la semaine suivante dans la section "Résultats" du forum.

En plus des QCM réalisés par vos tuteurs, ceux-ci te fourniront aussi des fiches, et DM pour certaines voir toutes les parties de cours. Des séances de révisions sont organisées avec la présence au maximum des professeurs !

Le Tutorat Niçois est le seul service de soutien aux étudiants totalement subventionné et soutenu par la faculté de médecine de Nice. Sache d'ores et déjà que la quasi-totalité des étudiants qui ont réussi leur année ont participé assidûment à toutes les séances du tutorat, et que les résultats sont plutôt représentatifs de votre classement au vrai concours ! Courage à vous tous !!!

IV. La ronéo

A. Présentation

Nota Bene : Pour les LAS1, si vous souhaitez prendre de l'avance vous pouvez commander le **pack ronéo de l'année dernière**, c'est le pack été. Les informations concernant le prix, et comment les récupérer sont disponibles sur le forum !

Mesdames et Messieurs, la Ronéo c'est votre bible durant cette LAS : c'est le **cours du prof retranscrit dans son intégralité, et imprimé tous les mardis pour être vendu à fac copie**. Il s'agit d'un système de forfait qu'il faut payer au début d'année, puis tu n'auras qu'à récupérer ton paquet le mardi.

Chaque semaine sont imprimés les cours qui ont eu lieu la semaine précédente. (Les ronéos de la semaine X sortent le mardi de la semaine X+1)

Les ronéistes s'améliorent d'année en année pour vous faire de belle retranscription belle mise en page, police, etc.). Toutes critiques **RESPECTUEUSES** sont acceptées dans la section appropriée "Ronéos"

Qui sont les "ronéistes" ?

Ce sont des étudiant en L2/L3 majoritairement en Médecine. Les tuteurs aussi peuvent être vos ronéistes !

Le but de ce service est de **compléter tes notes** et cela t'apportera un support de travail complet et **indispensable** pour cette année même si elles ne remplaceront jamais le professeur !

La ronéo est indépendante de la faculté de médecine, et ne peut en aucun cas servir de support officiel à l'EXAMEN

Comment s'inscrire pour recevoir les ronéos ?

Les informations seront retransmises sur le groupe Facebook du tutorat niçois ainsi que sur le forum (tu pourras retrouver le post en en-tête) !

Tut'conseil : LEucocyte : Les ronéos c'est vraiment **indispensable**, j'ai passé 90% de mon année dessus, c'est impératif de les prendre. Par contre, comme toujours il faut **faire attention aux erratas** car il y en a de temps en temps. La plupart sont rapportées sur le forum, mais certaines non. Donc il ne faut **pas hésiter à demander** si doute il y a, et à vérifier avec les fiches du tut ou les vidéos des profs. Perso je comparais toujours une fois pour être sûr, et après je gardais un seul support (souvent la ronéo du coup) avec des petites annotations dessus.

Il ne faut également **pas hésiter à réécrire des petites explications** pour mieux comprendre le cours pour que ça revienne plus facilement la prochaine fois qu'on le voit. En effet la ronéo c'est souvent mot pour mot ce que le prof dit, donc ce n'est pas toujours super compréhensible, il faut savoir prendre du recul sur ces ronéos car elles ne sont pas parfaites. Mais globalement c'est vraiment indispensable +++ pour réussir sa p1.

AnIRISdie : Je pense que si y a bien un **achat indispensable** dans votre année, c'est vraiment les ronéos ! C'est vraiment les **mots du prof** (mots pour mots), tout y est parfaitement retranscrit, même quand le prof divague sur des anecdotes de l'hôpital (je vise personne mais...#Pr.Baqué)

B. Avantages

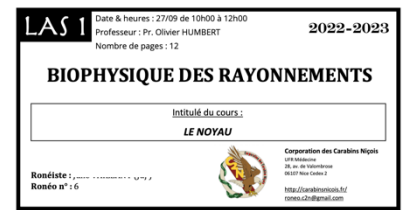
A tous ceux qui habitent loin et qui ne peuvent pas se déplacer chaque Lundi/Mardi pour les cours magistraux => C'est la ronéo !

A tous ceux qui ne prennent pas des notes et qui souhaitent avoir le cours imprimé pour bosser dessus, voilà la solution ... C'est la ronéo !

A tous ceux qui souhaitent compléter leurs notes, par manque de temps par exemple, voilà la solution... C'est la ronéo !

A tous ceux qui ne souhaitent pas écouter les vidéos ou assister aux cours magistraux ... C'est la ronéo !

Rappel : Contrairement au Tutorat Niçois, la **Ronéo est un service indépendant** de la faculté de médecine de Nice, gérée par le BDE !



Page de garde d'une ronéo

Tut'conseil : Akemi : Les ronéos sont idéales pour les étudiants qui comme moi ont besoin de **surligner**, **prendre des notes** dans les marges etc... Elles sont rédigées par des étudiants anciennement en P1, qui ont donc déjà une idée de **quelle manière il est plus facile d'apprendre** un cours.

Cela représente un **gain de temps immense** pour se dispenser d'assister à tous les amphis ou regarder toutes les vidéos de cours, et s'avère donc être indispensable durant cette année périlleuse !

C. Inconvénients

Le **prix** (même si ce n'est pas très cher) et le fait de devoir **se déplacer chaque mardi** à 12h00 à fac copie pour prendre la ronéo et de **patienter** un certain temps dans la file d'attente peuvent être des inconvénients.

Des **coquilles** peuvent se glisser mais **HEUREUSEMENT** les *tuteurs* (*oui encore une fois leur dévouement est sans limites*) sont là pour relire les ronéos et compléter des errata pour chaque ronéos (tu les trouveras dans les sections du forum correspondant aux différentes matières).

V. L'étudiant

Tut'conseil : GuéRein : le plus tôt possible (maintenant), chercher qui sont **les potentiels interlocuteurs** en cas que question, et sauvegarder leur contact, ça évitera de perdre du temps à chercher au cours de l'année, autant en **filière** santé que dans la **licence**.

A. Méthodes de travail

Il y a **autant de méthodes de travail que d'étudiants sur Terre**, donc ne vas pas copier les autres et **perfectionne la tienne**. Cependant on te conseille de t'inspirer de ce qui marche : certains préféreront bosser à la BU, au cas où voici un rappel des BU (Bibliothèques Universitaires) :

- Bibliothèque de Pasteur (dans la tour de la fac Pasteur)
- Bibliothèque de l'Archet
- Bibliothèque de Sciences (Valrose)
- Bibliothèque de Saint Jean d'Angély

D'autres, resteront chez eux pour étudier. Privilégiez un lieu **calme** (évitez les chantiers, le centre-ville, voisins bruyants, ambiance familiale, etc.) pour être le plus performant possible. **N'hésite pas à changer de méthode ou à la perfectionner si tu en éprouves le besoin**. Il y a un super sujet qui traite de ce chapitre (bon il est un peu vieux mais toujours d'actualité), bonne lecture : [ici](#) (que je vais essayer de faire revenir cette année, vous aurez de nouveaux témoignages 😊)

Tut'conseil : Narinette : où vous voulez, **essayez pleins d'endroits** au tout début de l'année, puis restez là où vous êtes le plus concentré. Ça peut être la BU (celle de Valrose est vraiment très bien), le Co Learning (ouvert 7/7j), chez vous, dans le campus de votre licence, à la plage si vous avez besoin d'air... Mais **ne restez pas enfermés** chez vous toute la semaine sans voir personne, vous allez craquer.

SaleGosse : Ne pas oublier le Co Learning de Montebello ! Ouvert 24/24h et 7/7j (sauf problème ou réservations rares) Il permet d'adapter son rythme de travail à un lieu extérieur quand vous rencontrez des difficultés pour bosser chez vous.

Climatisé et chauffé, wifi et prises électriques, machine à café et environnement calme pour des journées studieuses à base de révisions et de QCMs.

Ne pas hésiter à dire aux plus bruyants de baisser le son car ils embêtent tout le monde.

Pour y accéder, il faut passer sur une entrée un peu plus loin vers la gauche que l'entrée de la fac de Valrose. Il faut aussi avoir sa carte étudiante prête, pour ça quand vous l'aurez, aller voir le bureau du Crous en bas près du resto U !

Faut-il aller en cours ?

Pas de réponse universelle, **tout dépendra de toi**. Au début, il est conseillé **d'aller à tous les cours**, il faut se faire une idée perso de quelle matière nécessite ta présence ou pas, si les explications apportées par le prof te sont utiles ou pas !! Si c'est utile => FONCE, sinon bosse tranquillement de ton côté !

Wajdi a écrit : 2 copains de promos illustrent parfaitement le côté subjectif de la question, l'une n'allant (presque) jamais en cours, l'autre y allant tout le temps : tous les deux ont fini dans les 20 premiers

A toi maintenant de t'organiser !!

De manière générale, une fois que tu as trouvé ta méthode de travail qui marche, **ne la lâche plus** et continue sur ta lancée, ou alors tu perdras un temps fou par manque d'organisation.

Tut'conseil : Kinemilien : Ces conseils sont tirés de ma propre expérience et c'est très probable que certains vous correspondent et d'autres pas du tout.

En 1ère année de santé il y a plusieurs façons de travailler : j'avais beaucoup entendu parler de la méthode des J et je l'ai testée en début d'année, mais elle ne m'avait pas convaincue et j'avais peur d'être submergé par le nombre de cours à voir par jour quand ils allaient s'accumuler au cours du semestre. En fait je me suis naturellement tourné vers une méthode qui consiste plus à **enchaîner les tours de programme**, je calais mon emploi du temps et les cours à réviser en fonction de ceux qui **allaient tomber aux séances tut' et aux EB**, de sorte que je revois chaque cours toutes les 2-3 semaines environ.

En fonction du cours et de sa difficulté à le comprendre et à l'apprendre j'essayais de **réduire cet intervalle de révision**. Ce fut plus compliqué au premier semestre qu'au second car il y avait plus de cours de santé au S1 et parfois je n'arrivais pas à voir tous les cours dans la semaine pour la séance tut', mais au moins cela me donnait un objectif à

atteindre (même si disclaimer il ne faut pas bâcler la révision d'un cours simplement pour boucler son emploi du temps (ça m'est déjà arrivé) parce qu'on a dix cours à réviser dans la journée). Il vaut mieux **prendre son temps** tout en essayant d'être le plus efficace possible, quitte à ne pas voir certains cours pour la séance tut', **le plus important c'est l'examen en fin de semestre.**

Je vais maintenant vous parler de ce qui me semble être les meilleurs techniques d'apprentissage d'un cours.

Là aussi c'est propre à chacun et cela dépendra de vous, si vous avez une meilleure mémoire auditive, visuelle, kinesthésique. **Votre méthode peut changer en cours d'année,** ce qui a été le cas pour moi entre le S1 et le S2.

Pour apprendre un cours, la plupart des étudiants non renseignés appliquent les méthodes les plus populaires : ils surlignent leur cours puis le lisent et le relisent. Sauf que cette méthode a peu d'intérêt, le plus important pour se souvenir d'une information est **d'aller la chercher dans sa mémoire et d'essayer de s'en souvenir.** Autrement dit, il ne faut pas apprendre un cours passivement en le lisant mais **activement.**

Et il y a de nombreuses façons de travailler activement un cours. Tout d'abord et s'il y a une seule chose que vous devriez retenir de cette partie, faites des QCM +++++

Le format d'épreuve que vous aurez à l'examen sont des QCM donc entraînez-vous, vous n'allez pas apprendre à votre cheval de course à nager s'il doit être le plus rapide dans un hippodrome. Les QCM sont la meilleure façon de voir si vous avez bien compris et appris votre cours, faites en un maximum et **AVANT** de réviser votre cours s'il vous plaît (sauf pour la 1ère voire 2ème révision) sinon c'est votre mémoire à court terme qui fonctionnera et non pas celle à long terme.

Pour réviser le plus activement possible, je me créais des pages Word dans lesquelles je me posais toutes les questions possibles sur un cours la première fois que le voyais et avant chaque nouvelle révision j'essayais de **répondre à ces questions** le plus souvent à l'écrit sur une feuille et parfois à l'oral quand je n'avais pas beaucoup de temps ou que je connaissais très bien mon cours pour voir ce que j'avais retenu. Je colorais ensuite les questions en vert, orange ou rouge comme ça je pouvais voir mon **évolution** au fil des révisions et c'était très satisfaisant d'arriver à la fin du semestre et de savoir répondre à presque toutes les questions.

Se réciter son cours au fur et à mesure de l'apprentissage peut être une excellente méthode pour celles et ceux qui ont plutôt une mémoire auditive et/ou qui travaillent chez eux. Enfin comme il y a énormément d'informations à apprendre tout au long du semestre (vous vous en rendrez compte une fois l'année passée) j'ai abusé des flashcards. L'application **Quizlet** est très connue et fonctionne plutôt bien. Après j'ai préféré utiliser **Anki**, pour faire et réviser mes flashcards. Le principal avantage d'Anki est sa **simplicité d'utilisation** et son algorithme qui fait que vous n'avez pas à vous soucier de quand réviser telle notion, vous avez juste à faire vos flashcards du jour. Durant l'année j'avais entre 300 et 400 flashcards à réviser par jour donc je les faisais tous les soirs tranquillement chez moi et c'était très amusant ! C'est également un très bon outil pour réviser dans les transports lors de vos trajets vers vos cours de licence ;)

Narinette : Être **régulier** +++ entre 8h et 11h/jour. 8h/jour c'est bien, mais **il faut être efficace les 8h.** Perso, je travaillais 10h par jour : réveil à 7h et je me couchais à 22h30. Avant de dormir je lisais 30min pour ne pas rêver de médecine. J'ai gardé ce rythme toute l'année, dimanche compris, et du coup j'étais **tous les jours en forme** vu que je dormais 8h30.

Travailler le weekend aussi, tout le temps en fait, y'a pas le temps d'aller au ski. Il ne faut pas faire des énormes journées et le lendemain ne rien faire, il faut **tenir la durée** et ne pas s'épuiser.

Faire des **pauses** environ toutes les 2h, où on se vide la tête (*manger avec ses potes, discuter, appeler quelqu'un de sa famille, écouter de la musique, faire de la musique, cuisiner, lire...*). Et avoir une grosse pause dans la journée hors repas (1h). J'allais courir, ou faire du badminton avec l'UCA. C'est faux de dire qu'on n'a pas le temps de faire du sport, on doit **prendre le temps d'en faire**, ça doit faire partie de votre journée et profiter à fond de cette pause sans culpabiliser.

Ne vous faites **pas d'emploi du temps que vous n'arriverez pas à respecter**, c'est plus stressant qu'autre chose. À la place, faites un tableau Excel avec le nom de tous les cours, la date à laquelle on a vu le cours pour la dernière fois, le nombre de fois qu'on a vu le cours

Faites **beaucoup de qcms**, dès le début. Au début du semestre vous pouvez faire les Annatus, puis les DMs des tuteurs et les séances tutorat tous les samedis, et les EBs, aussi ceux qui sont sur les CT des années précédentes. J'ai commencé à faire les annales vers fin octobre, à faire au moins 2 fois. Je n'avais pas acheté l'anathème, mais j'avais acheté à Pasteur les annales des 4 dernières années. C'était parfait, selon moi pas besoin de faire les qcms d'il y a 10ans. Pour les cours que vous avez déjà vus au moins une fois, faites des qcms **avant** de revoir le cours, ça vous permettra de voir quelles notions vous posent problème.

Mammoniac : **Le carnet d'erreur : l'indispensable** pour réussir ! Personnellement je faisais le mien directement sur l'ordinateur : plus rapide et plus simple !

J'avais un document par matière, dès que je faisais une faute en qcm, je relisais (dans un premier temps) la partie du cours correspondante, puis je marquais la **bonne** réponse sur mon document. Si je faisais l'erreur une deuxième fois, je la **surlignais en jaune** pour bien l'ancrer.

Je vous conseille de relire ce « carnet » assez souvent : 2 – 3 fois par semaine.

Quizlet & Wooflash : apprendre ludiquement. Je conseille ces applications à 100%. Elles vont vous permettre d'apprendre avec un peu plus de « fun », et cibler vos points faibles !! Parfaites pour les matières / les cours avec des notions par cœur. Ce n'est pas une perte de temps, loin de là. En les créant, vous apprenez aussi ! Personnellement j'avais tapé quasiment tous mes cours sur ces applications en début de semestre (gain de temps++), très utile quand à la fin du semestre on est fatigué. Je révisais de temps en temps dans les transports grâce à ça.

Ji Ji P53 : Au sujet des méthodes de travail il en existe pleins : Le planning, la méthode des J, etc...

Il faut un peu tout tester et voir ce qui vous convient le plus. Personnellement au début, j'ai essayé la méthode des J, donc voir un cours J1, J3, J7, J10 etc... en espaçant de plus en plus les cours. Il faut une organisation bien rodée et si on rajoute trop de cours on finit avec des journées beaucoup trop chargées, donc il faut être prêt à repousser son cours d'une journée ou deux, en fait être **adaptable**. Mais elle ne m'a pas réussi, donc jusqu'à la fin de mon premier semestre j'ai continué en ne faisant aucun planning du tout, je trouvais que ça prenait trop de temps. Je prenais les cours qui m'inspiraient. Mais attention avec cette technique le souci c'est qu'on **refait plus souvent les cours qu'on aime** ou qu'on réussit bien donc on n'avance pas.

Puis un jour, au deuxième semestre qui était avant plus « cool » que le premier, j'ai voulu faire un planning et j'ai vraiment accroché. Ça me permettait d'avoir vraiment **l'esprit clair** et de **ne pas perdre de temps** sur quel cours faire et sur le temps à accorder à un cours. D'après mon expérience je vous conseille de commencer par un faire un planning bien détaillé de ce que vous voulez faire chaque semaine et vous verrez si ça marche pour vous ! Mais ça m'a tellement aidé à mieux avancer que je pense qu'il vaut mieux essayer de faire des plannings en premier.

Après il y a 2 manières de faire : soit on fait un planning avec ce qu'on peut rationnellement faire : pour qu'on le boucle et qu'on se sente rassuré, soit on fait un planning beaucoup trop chargé qui va vous stresser et vous « forcer » quelque part à travailler encore plus et à vous « dépasser ». Personnellement je faisais la deuxième option car j'ai toujours tout fait à la dernière minute et qu'il fallait que je sois sous pression pour avancer. Mais attention ça ne réussit pas forcément à tout le monde ça peut au contraire vous faire faire un burn-out.

De plus ça peut également dépendre des matières. J'avais un planning mais aussi les parties que je n'arrivais pas à retenir je les mettais dans un carnet et je le relisais tous les jours (*notamment la biochimie métabolique qui est dur à retenir, j'en refaisais 2 tous les matins*).

En somme il faut que vous trouviez globalement votre technique en expérimentant, le premier EB permet de voir si telle ou telle technique marche pour vous. Ne vous inquiétez pas vous finirez par trouver et l'important c'est qu'elle vous corresponde même si elle est différente de celles des autres ou que vous en inventiez une, l'important c'est que vous vous sentiez bien dans votre travail (autant que possible lol) ! Courage !

Échalote : TIPS :

- Carnet d'erreur : l'idée c'est d'écrire à part vos QCM où vous avez eu faux, pour ensuite les relire aussi souvent que possible pour éviter de refaire les mêmes erreurs (ça peut être tous les soirs, comme 3x/semaine, mais si vous le lisez une fois par mois ça ne sert pas à grand-chose)
- Carnet de détails à l'approche du concours : les parties du cours où ça ne veut vraiment pas rentrer, c'est le même concept que le carnet d'erreurs, mais pareil faut le faire **régulièrement**.
- La mémoire « active » : quand vous revoyez un cours où vous avez déjà taffé, au lieu de tout de suite regarder votre support de cours, **essayer de vous en rappeler** même de quelques mots ou juste le plan, comme ça vous travaillez votre cerveau encore +

A EVITER :

- Essayer de ficher TOUS les cours : vous avez déjà les ronéos + fiches du tutorat, tout réécrire et en plus au propre ça va vous **retarder** plus qu'autre chose. (*Après ça peut vous faire retenir super bien ça dépend de vous bien sûr*)
- Afficher vos cours sur TOUS vos murs : certains aiment mais je trouve que **ça fait trop bourrage de crâne**, quand vous faites une pause, faites-en une pour de vrai. Et avec des cours placardés de partout, ce n'est pas ouf pour se vider la tête.
- Penser que vous n'êtes pas fait pour une matière : en gros **pas d'impasse**, même si une matière vous semble impossible à aborder, dites-vous que si des gens avant vous l'ont fait, **c'est que c'est tout à fait possible**. Si vous êtes là c'est que vous avez les capacités de réussir, vous autant qu'un autre.

Marinamniotique : Coucou ! J'ai personnellement mis du temps à trouver une méthode de travail qui me correspond, alors voici quelques conseils pour trouver la vôtre !

Je pense déjà que c'est super important d'y réfléchir en amont, de tester plusieurs méthodes, et la pré-rentree est le moment idéal pour ça ! Vous pouvez trouver pleins d'idées de manières d'apprendre vos cours sur internet par exemple, et n'hésitez pas à demander autour de vous également. De mon côté, j'en avais testé énormément : recopier mon cours, le réciter à voix haute, faire des fiches... avant de trouver ce qui me permettait d'être vraiment efficace. Pareil pour l'organisation de son temps de travail, j'ai essayé plusieurs choses (*méthodes des J, to do list, emploi du temps...*) pour trouver ce qui était le mieux pour moi ! Essayez de profiter du temps restant avant la rentrée pour tester un peu tout ça et voir ce qui fonctionne pour vous !

Ensuite, je pense que c'est un conseil assez général sur la P1, mais qui vaut aussi ici : ne vous comparez pas aux autres. Certaines personnes auront besoin de plus de temps pour apprendre un cours que d'autres, mais le retiendront peut-être plus longtemps. Je culpabilisais beaucoup quand je voyais l'avance qu'avaient les autres en P1 par rapport à moi parce que la méthode dont j'apprenais mes cours me prenait peut-être un peu plus de temps qu'à d'autres. Mais je retenais mieux de cette manière et je n'avais pas besoin de les revoir beaucoup par la suite. Au contraire, d'autres personnes préfèrent passer moins de temps sur chaque cours, mais les revoir de manière très régulière : c'est quelque chose qui dépend en fait de chacun est le mieux est de tester par soi-même. Enfin, je pense qu'il ne faut pas craindre de changer de méthode de travail en chemin. J'ai radicalement changé ma façon d'apprendre mes cours entre le S1 et le S2 et j'ai vu la différence : il ne faut surtout pas hésiter à changer pour le mieux. Je pense que le plus important c'est en fait de tester, de combiner plusieurs approches et de s'écouter, il existe autant de méthode de travail qu'il existe d'étudiants ! :)

Elisacrum : Coucou les p1, c'est Elisa votre tutrice d'anatomie petit bassin et j'aimerais vous donner des petits conseils sur la méthode de travail 🍷

« C'est quoi la meilleure méthode de travail ??? » c'est genre LA question sacrée qu'on s'est tous posé en commençant et c'est normal !

Déjà premier conseil, par pitié, ne comparez pas votre méthode de travail à celle des autres. **Chaque personne a sa propre méthode de travail** et ce qui marche pour un autre ne marchera pas forcément pour vous !

Ensuite, si vous ne l'avez pas encore trouvé, je vous conseille d'en tester un max en aout : peut-être que votre méthode c'est de réviser votre cours, ou réécrire votre cours ou juste lire et surligner votre cours etc...

Ne vous mettez pas la pression au début, la majorité n'a pas forcément trouvé sa méthode au début de la LAS ! Vous pouvez vous renseigner sur les différentes méthodes de travail et tester jusqu'à trouver celle qui vous fera retenir au mieux les cours et réussir au mieux les qcm ✅

Si vous voulez un exemple : ma méthode c'était de lire chaque page, de la comprendre à 100% et ensuite d'apprendre par cœur page par page en marchant (ça peut vous aider à rester concentré !) et de les réciter (+ faire un max de qcm tous les soirs). Donc j'étais très lente, je prenais beaucoup de pauses et ne révisais que 3/4 cours par jour alors qu'une de mes amies en révisait 10 par jour et on est toutes les deux passées !

Je finis avec des conseils généraux qui je pense sont importants peu importe la méthode de chacun : essayez de comprendre au maximum vos cours parce que c'est en prenant le temps de comprendre que ça rentrera au mieux, **faites un maximum de qcm** pour être ready pour le concours comme des chefs 🍷 et essayez de **pas être uniquement passif** en apprenant votre cours : réciter son cours, faire des qcm, réécrire pour être sûr d'avoir bien appris son cours (se contenter de lire son cours c'est trompeur !)

Morale de l'histoire : **tester jusqu'à trouver la méthode qui soit parfaite pour vous** (il y en a pas 1 seule qui est parfaite !!) et ne comparez pas votre méthode parce que tant que ça marche pour vous c'est top

Marhinencéphale : Coucou à toi qui lis ça !

Tu vas vite te rendre compte que la p1 est bien différente du lycée, il va donc falloir que **tu trouves TA méthode** de travail 😊. La pré-rentree est le bon moment pour ça, car tu commences à voir des cours mais la charge de travail n'est pas énorme, alors tu peux tester plusieurs méthodes pour voir laquelle te correspond le mieux. Ne te mets pas la pression si tu ne trouves pas ta méthode tout de suite, ce n'est pas pour ça que tu perds tes chances (les cours rentreront quand même dans ta tête).

Cette méthode de travail va **ÉVOLUER** en fonction des cours (cours à par cœur ou cours à réflexion/calcul).

Quelques méthodes pour apprendre tes cours :

- La feuille blanche : une fois que tu as **lu** ton cours une première fois tu prends une feuille et essaie de **restituer tout ce dont tu te souviens**, puis tu te corriges à l'aide du cours. (Tu peux le faire plusieurs fois). Et n'oublie pas de mettre des couleurs pour voir ce que tu sais déjà et ce qu'il faut que tu retiennes.

- Réciter : tu peux cacher ton cours et **réciter ce dont tu te souviens** ou **l'expliquer** à quelqu'un. Tu peux aussi lire ton cours à voix haute.
- Écrire : en même temps que tu lis ton cours tu écris toutes les infos importantes sur un brouillon pour qu'elles rentrent bien.
- Tableau : pour certaines matières comme l'histo, tu peux faire des **fiches récap** sous forme de tableaux pour bien voir les différences.
- Frises chronologiques : pour certaines matières comme l'embryo faire des frises t'aidera à **avoir une vision d'ensemble** pour ne pas tout mélanger.
- Carte mentale : tu peux faire une carte mentale avec les gros points du cours pour avoir une vision d'ensemble et les mots clés.
- Entraînement : pour les matières à calculs n'hésites pas à faire souvent des **exercices**.

Astuces pour être bien organisé et bien réviser tes cours :

- D'abord je te conseille de faire des PLANNINGS tous les dimanches soir pour la semaine qui arrive au moins tu sais ce qu'il t'attend et tu passes pas une heure à pas savoir quoi faire. Tu peux juste marquer tous les cours à faire dans la journée (au moins tu prends le temps qu'il faut pour chaque cours mais possibilité de prendre trop de retard) ou vraiment faire des créneaux pour chaque cours (c'est mieux organisé mais peut être compliqué à s'y tenir). Je te conseille aussi de prendre des créneaux de rattrapage au cas où t'as pris du retard sur ton planning (évidemment pas trop d'heures).
- Pour savoir quels cours voir tu peux faire la méthode des J : (tu vois ton cours à j0, j1, j3, j7, j14...) Tu peux utiliser l'appli Puissance J. (C'est une méthode super pratique mais fais attention à l'accumulation des cours.) Sinon tu peux juste faire au feeling et mettre les cours que tu veux voir sur ton planning.
- Quand tu révises tu peux utiliser la méthode Pomodoro : travail 25min puis pause 5min 4 fois puis une pause de 15 min et tu recommence. Il y a des applis qui existent pour gérer ton temps. (tu peux aussi le faire à ta manière en changeant le temps de travail et de pause.) Ça permet de rester bien concentré pendant ton travail.
- pour apprendre les trucs que tu n'arrives pas trop tu peux essayer les flash card soit tu les fais toi même soit tu peux utiliser anki ou une autre appli. Tu les refais souvent et ça va rentrer tout seul.

J'espère que ça va t'aider et bon courage ❤️

Ilonaviculum : Hellooo à toi P1 qui lit ce magnifique guide ! Je vais t'expliquer ma méthode de travail pendant ma première année. Il faut savoir tout d'abord que j'étais une personne du matin donc **je me levais assez tôt** (avant 6h en général). Comme ça je commençais à travailler pour 6 heures et en général ma journée finissait à 23 heures.

Pendant cette année j'ai été une grande adepte de la technique POMODORO (pas de panique si tu ne vois pas ce que c'est je t'explique ;)). Alors POMODORO c'est quoi (*oui ça veut dire Tomate en Italien mais non non rien à voir*) Cela consiste à travailler à fond 25 minutes et faire 5 minutes de pause en alternant. Cependant je faisais des variantes avec 50 minutes et 5 minutes de pauses en général. Ça je gardai cette méthode pour les jours où la fatigue me gagnait et je n'arrivais pas à rester concentrée.

Pour le lieu où je révisais ça changeait un peu : soit c'était ma chambre étudiante et je me connectais à une bu virtuelle sur discord, soit c'était la BU ou le co-learning.

En général j'étais un peu solitaire, je travaillais seule dans mon coin mais le soir je m'octroyais un peu de temps pour manger avec mes voisins, pour me détendre et discuter avec d'autres personnes.

Concernant les fournitures, étant donné que je travaillais sur les ronéos je me suis procuré un **trieur** pour aller travailler à la BU et des classeurs pour quand les semestres étaient finis. J'étais une grande fan de **l'ardoise**, que ce soit pour écrire encore et encore/pour faire des qcms ou pour réviser des schémas d'anatomie c'était vraiment mon indispensable :). Il m'a fallu évidemment une tonne de Stabilo (grosse pensée à ma barre de 23 stabilos qui n'a que 3/4 survivants :). Et j'avais aussi un must have : pleins de petits cahiers pour écrire mes carnets d'erreurs !

Étant en licence Lettres j'ai eu de la chance car je devais aller en cours seulement pour les contrôles donc finalement la semaine j'avais très peu cours (je n'allais pas non plus au CM de santé car pour moi les ronéos me suffisaient). Ainsi je pouvais vraiment avoir la semaine entière pour planifier les cours que je voulais voir.

Justement, question planification j'avais établi un **tableau Excel** avec le nombre de fois où j'ai vu un cours et après je faisais mon planning de la semaine et quand j'avais trop peu vu un cours ou si ça faisait trop longtemps que je n'en avais pas vu un je me le casais dans ma semaine. Je marchais beaucoup au planning et aux listes, j'en faisais souvent et ça me permet de garder des objectifs et de structurer mes révisions ! (*Spoiler alert : ça m'arrivait de pas finir une liste que j'avais écrite mais ce n'est pas dramatique et ça arrive ! Pas de panique <3*)

Et voilà c'était mes petits conseils de méthodo j'espère que ça vous aura plus 😊

Dr.Dri : Pour commencer, pas de stress, c'est normal de se sentir pas très efficace à la pre rentrée.

Le mois d'août a pour but de vous faire découvrir les pièges bateau, les bases des matières du S1 mais surtout à trouver votre méthode de travail !

A la pré-rentrée du tutorat, plusieurs tuteurs seront là pour vous présenter la leur : le but est de vous inspirer et **non pas de copier-coller une méthode déjà faite**.

La méthode de travail est personnelle, certains la trouve très tard. Ce que je vous conseille, c'est de d'abord en tester plusieurs (méthode des J, méthode des planning ...) et de voir ce qui vous correspond.

Personnellement, j'utilisais la méthode des plannings ou chaque semaine je le faisais pendant 2h un planning efficace que je respectais bien évidemment !

Efficacité est le mot clef pour réussir, ce n'est pas le nombre d'heure qui compte, mais votre **dynamisme** et votre **implication** dans vos cours. Même si certaines matières ont des méthodes différentes ou risquent de moins vous plaire, essayez de **ne rien délaissier** pour pouvoir gérer votre semestre et les QCM !

B. Le stress

C'est ton ami ! Peut-être ! Mais il peut être l'ennemi de pas mal de monde... Bref, il y a certainement plusieurs solutions mais évitez les médocs, les produits dopants et compagnie, car même si c'est difficile, tout le monde peut y arriver ! **Ne te drogue pas** (Conseil de l'honorable professeur Baqué) et évite de fumer aussi.

Astuce contre le stress : tu es en LAS ok, mais **ça ne t'empêche pas de vivre un minimum à côté**, ta vie sociale (*amis, proches, amours ?*) doit continuer d'exister et c'est ce qui va te pousser à continuer. De plus **ne néglige pas ton hygiène de vie** : des repas variés à heure fixe, un bon sommeil et du sport de temps en temps baisseront considérablement ton stress !

Prend soin de toi, on n'arrive souvent pas à bosser si notre corps va mal, et ça passe par prendre soin de soit mentalement et physiquement (*si faire du sport t'aide => fais-en ! Fais-toi correctement à manger, bref, pense aussi à ta santé*).

Tut'conseil : Jadentine : On le sait, c'est connu et tous les étudiants qui étaient en LAS peuvent le dire, la première année de médecine fait face un grand nombre de fois au STRESS. Il est omniprésent cette année, et il faut bien savoir le gérer. Alors voici mes quelques petits conseils pour y arriver :

- Pour commencer, il faut dé-dra-ma-ti-ser. Certes l'année est dure, mais ce qui la rend encore plus dur c'est ce que vont **vous dire les autres** (*comme quoi c'est impossible...etc*). Vous verrez qu'au final c'est une année enrichissante où vous serez très actif tous les jours donc ça va passer vite !
- DORMEZ, et quand je dis dormez, c'est **DORMEZ**. Ne perdez pas du temps sur votre sommeil parce que le vous êtes stressé et que vous voulez finir un cours, croyez-moi ça ne marchera pas. Par expérience, au S1 je me couchais toujours 1h plus tard (*minuit au lieu de 23h l'heure à laquelle je me couche habituellement*) et je me levais à 6h30. Déjà ça me faisait moins de sommeil que d'habitude et de ensuite ce que j'avais appris de 23h à minuit je ne le **retenais JAMAIS le lendemain**...vous reprendrez le cours le lendemain !
- Il faut vous dire dès le plus TÔT possible que vous ne saurez pas tout le jour j...eh oui c'est cruel, mais c'est cette phrase qui m'a permis de réussir. Tout le monde stresse parce qu'ils ne connaissent pas tous leur cours sur le bout des doigts, mais c'est normal, vous reprenez énormément de choses durant cette année ! Moi ce que je faisais c'est que chaque jour je me répétais cette phrase, et elle me permettait de ne pas stresser puisque je me faisais à l'idée que non je ne connaîtrai pas tout, mais les autres non plus, et la différence entre eux et moi c'est que je ne suis pas dans le déni. J'essayais d'apprendre un maximum et surtout de sélectionner les infos qui sont vraiment importantes, et même si je ne savais pas par ❤️ une partie du cours, je me disais que je savais tout le reste. Voyez le verre toujours à **moitié plein** et jamais à moitié vide ! (*Bien sûr le but est que vous connaissiez un maximum, mais je parle surtout pour les 2 dernières semaines avant le concours*)

Voilà je pense que c'est déjà pas mal, bien évidemment ce sont mes conseils qui ont marché pour moi, **mais chacun est libre de faire comme il veut**, au moins vous avez des petits conseils qui sont toujours bons à prendre+++.

Ana'LCR (en collaboration avec Anna'lyse et Ca1000) : Le stress peut être positif mais il ne faut pas que ça vous bloque, ralentisse ou que vous en perdiez vos moyens. Pour gérer mon stress, j'évitais de me comparer aux autres LAS : chacun a sa méthode et son rythme. Je parlais essentiellement aux **années supérieures** qui me rassuraient et me faisaient relativiser. Écoutez vraiment leurs conseils. Au S1 j'avais besoin de pleurer régulièrement et d'appeler mon père ou mes amis du lycée pour évacuer le trop-plein, et le meilleur anti-stress, ça reste le **sport** !

Kilianémie : Nous savons tous que le stress est une réponse naturelle que tous les hommes possèdent permettant de retranscrire certaines émotions comme de **l'inquiétude** ou même être **exposé à une situation difficile**. La majorité des étudiants présentent cet état, qui peut se multiplier d'avantages pour certains. On essaiera de voir certains procédés permettant le réduire si le besoin est important.

Pour ma part, **être bien entouré** est primordial. Si vous êtes une personne qui a le besoin de **communiquer** c'est important : vous communiquez vos **ressentis**, votre **mal-être** ou même votre **bien-être**. Ça soulage en enlevant une partie de vos pensées **pour mieux se concentrer sur votre travail**. Les proches **motivent** également durant cette année. En parlant de proche, je parle aussi **d'amitié**, trouver des personnes similaires à vous avec qui travailler et donc se booster mutuellement. Il y'a aussi la **musique** ! Écoutez les musiques que vous aimez ! Ça va permettre de vous **relaxer**. Durant ma LAS, j'ai aussi été **bénévole** pour une association de ramassage de déchet. Ça durait seulement **une heure par semaine le dimanche**, ça permettait de se reconnecter avec la nature et d'oublier les moments néfastes de votre vie. Pouvoir **voir des personnes ayant des objectifs différents** et de **discuter** c'était incroyable.

Le dernier conseil que je peux vous donner pour essayer de gérer le stress le jour j, c'est d'y aller **comme si vous ne passez pas l'examen dans votre tête**. Imaginez-vous en train de passer un examen blanc. Cela réduira votre stress et donc vous serez plus concentrer dans votre lecture et vos réponses. Le stress peut altérer votre mémoire et même votre capacité à répondre avec rapidité et efficacité. **Détendez-vous**, prenez à **manger** si besoin. Bon courage à vous !

C. Mode de vie

Choisis ton destin, **ne te laisse pas influencer par un tiers**. Le meilleur mode de vie est celui que tu auras choisi. A savoir, **fais comme bon te semble**, si tu souhaites être enfermé dans une chambre 24h/24 et bosser non-stop, vas-y c'est sûrement celui qui te conviendra le mieux. Si tu ne peux pas travailler 4h d'affilé et qu'il te faut une pause de 15 minutes, vas-y aussi cela sera sûrement plus efficace ! En gros **tu es maître de toi et tu gères ton emploi du temps comme personne ne peut le faire**.

Tut' conseil : Ana'LCR (en collaboration avec Anna'lyse et Ca1000) : **Ne vous laissez pas aller**. C'est très important d'avoir un chez-soi **propre, rangé et organisé**, des **vêtements propres** et de **manger correctement**. Respectez vos **heures de sommeil** ou tout ira mal et ce très rapidement. Si vous conservez une **bonne hygiène de vie**, vous gérez plus que la plupart des gens et c'est un **énorme avantage**. Le moment où j'ai le plus grandi émotionnellement c'est quand j'ai compris qu'on **était loin d'être des machines**, même temporairement, et qu'on ne devait se négliger sous aucun prétexte.

Mammoniac : Bien que la LAS soit une année de travail acharné, il est **primordial** d'avoir un « bon » mode de vie. Beaucoup seront amenés à vivre seul, cela implique de : faire le **ménage**, faire les **courses**... Et avec de l'organisation c'est tout à fait possible ! Prévoyez bien dans vos emplois du temps des **créneaux** pour faire **vos tâches quotidiennes**, au moins 0 stress.

De plus, un « bon » mode de vie passe également par **du temps pour soi**. OUI OUI en LAS aussi c'est possible. C'est même super important, la LAS c'est une année de travail certes, mais si mentalement ça ne suit pas... ça ne marchera pas. **Prendre des pauses n'est pas une fatalité**, au contraire, elles permettent de **revenir encore plus concentré** pour la suite ! Par pause, on entend des VRAIES pauses. Passer 10 minutes sur son téléphone ce n'est pas une vraie pause. Vous pouvez juste aller vous **promenez 15 minutes** dans votre quartier, pas besoin d'aller bien loin. Mais ce sont ces pauses qui feront la différence avec les autres. Vous pouvez tout à fait aller au **restaurant** ou au **cinéma** de temps en temps. Encore une fois, avec de l'organisation, vous allez pouvoir faire beaucoup de chose !

Phar'mathilde : En début d'année je ne faisais pas très attention à ce que je mangeais, je faisais juste des plats rapides et je ne prenais pas le temps de profiter du répit du repas, surtout le soir. Alors mon conseil c'est **d'apprendre à cuisiner**, surtout avec des **légumes**, parce que même si ça prend plus de temps, c'est **toujours meilleur quand c'est fait maison**, ce permet de **varier** vraiment ses plats et ça permet vraiment de **faire une pause** et d'apprécier le moment du repas pour se détendre. Ça peut ne pas paraître important mais ça m'avait vraiment aidée sur le plan moral.

Et petite astuce bonus que j'ai beaucoup utilisé : **préparer des grandes quantités** pour avoir plusieurs repas en avance (ou congeler des portions en prévision des soirs où c'est la flemme totale, si vous avez la chance d'avoir un congélateur)

Iristamine : **Dors le nombre d'heures qu'il te faut**, tu seras **plus efficace** le lendemain, au lieu de gratter sur ton sommeil pour réviser plus !

D. Relations & loisirs

En un mot OUBLIE ! Non je rigole, on va dire EVITE ! Sauf pour le **sport**, c'est carrément vital, c'est l'arme contre le stress, ton ennemi numéro 1. On ne dit pas qu'il faut faire du sport de haut niveau ou de pratiquer 10h de sport par semaine, deux heures/semaine suffisent largement. Oublie les soirées, les fêtes, etc., tu peux aller au cinéma mais pas trop. Bref, fais comme tu le sens mais **privilégie tes études** !

⇒ **Privilégie les sorties qui te font du bien**, qui te **changent les idées**, et qui ne te prennent pas trop de temps.

Ne va pas en soirée si tu te couches à 4h du matin et que tu es trop fatigué pour bosser le lendemain, ou ne te fais pas des sorties de 3h au cinéma toutes les semaines quoi. Mais si un film sort et que tu as envie de le voir, vas-y ! Va prendre un café avec des amis ou ta famille ! **Fait une pause constructive** (c'est-à-dire pas de tik tok 6h par jour...) qui te permet de te changer les idées et de te rendre heureux sans y passer ta journée !

Par ailleurs, admettons que tu buttes sur le même cours de biocell depuis 20 minutes, eh bien fais une mini pause (un épisode de série de 20 minutes, pause-café ou autre), tu seras bien plus productif en retour.

Tut' conseil : Ana'LCR (en collaboration avec Anna'lyse et Ca1000) : Faites du **sport** ! Au moins de temps en temps, et surtout si vous en faisiez avant la LAS. J'en faisais 4x/semaine en LAS et c'était vraiment une question de survie : ça redémarre votre cerveau et vous verrez que vous travaillerez beaucoup mieux.

Paulicilline : On n'oublie pas d'avoir une vie, il faut savoir respirer de temps en temps. Ce n'est pas parce qu'on loupe une soirée de révision (pas tous les soirs hein) pour voir des amis, se balader, regarder une série, faire une pause quoi, qu'on rate quelque chose. C'est super important de se mettre ça en tête. Je m'en suis rendue compte vraiment trop tard mais c'est tout le contraire, cette pause elle apporte **une bouffée de nouvelle énergie** au moment de reprendre les révisions, et ça ce n'est pas négligeable

Kinemilien : On entend souvent que lors de la LAS il ne faut plus rien faire de sa vie à part travailler, qu'il faut rester en ermite chez soi h24 pour date ses cours. Désolé de casser un mythe mais c'est faux. Il est tout à fait possible de **bien réussir son année** tout en **gardant certains loisirs** (1 à 3 heures par semaine, faut pas abuser non plus). Je ne suis arrivé à Nice que pour mes études et je vis seul donc je n'avais aucune raison de sortir avec des amis proches ou de la famille mais il est tout à fait possible de prendre une soirée toutes les 2-3 semaines pour passer du temps avec vos proches s'ils sont près de chez vous ou vos amis hors LAS.

Je me suis fait un formidable groupe d'amis lors de la LAS qui était également en santé, donc nous profitons des samedis d'examen blanc pour **prendre l'après-midi de libre** et manger tous ensemble le soir, c'était une très **bonne pause** et ça rendait notre P1 un peu plus joyeuse.

Il est également possible, et je le recommande fortement de pratiquer **une activité physique**. Elle peut prendre n'importe quelle forme (*marche, cardio, renforcement, l'UCA sport*) et on ne présente plus les nombreux bienfaits du sport, tant sur le plan physique que psychologique (*diminution du stress, amélioration de la qualité du sommeil, se défouler ...*).

J'ai toujours fait beaucoup de sport et je peux vous dire que continuer à en faire fut l'une des meilleures décisions que j'ai prises puisque je n'ai quasiment pas stressé de l'année malgré l'enjeu.

Je n'ai pas vraiment de passion artistique mais vous pouvez bien entendu entreprendre des **activités créatives** ou **artistiques**, dans la limite du raisonnable en jouant d'un instrument de musique, en peignant, en dessinant, tout ce qui vous fera un peu vous évader de vos cours et vous sentir mieux, car oui il est vraiment possible de bien vivre sa P1.

Glyco'lian : En PASS j'ai quasiment arrêté tous mes loisirs car je jugeais ça comme une perte de temps. J'ai conservé uniquement 30min de lecture avant de me coucher (entre 23h et 23h30) et le dimanche après-midi j'essayais de marcher 1h même si à l'approche des examens je ne sortais presque plus. En termes de relation j'avais beaucoup de chance car mes parents passaient me voir un dimanche sur deux et ça me faisait vraiment du bien de les avoir avec moi. Pour mes amis je les voyais en TD et on s'appelait tous les soirs pour discuter et faire des QCMs de médecine. Pour la LAS 2 SV j'ai constaté que le manque de loisirs était néfaste car je ne prenais plus de temps pour moi et je ne pensais qu'à la médecine. Du coup, en plus de la lecture et de la marche que j'ai conservé j'ai commencé à **apprendre le saxophone en autodidacte**. Et ça m'a fait un bien fou de faire quelque chose qui me plaisait ! Ça m'a permis de me relaxer et de me divertir et j'ai remarqué que j'étais plus efficace après un peu de musique. J'ai aussi commencé à écouter un peu de musique pendant que je faisais des QCMs seul. Enfin, au second semestre comme je ne faisais plus de médecine j'ai **repris l'escrime** et pareil ça faisait un bien fou de se vider la tête après les cours. Comme l'année précédente mes parents venaient me voir un dimanche sur deux.

En conclusion, je dirais qu'il ne faut pas faire comme moi en coupant tous ses loisirs parce qu'on est en médecine. Déjà, essayer de faire comme je faisais 30min de lecture sans écran avant de dormir tous les soirs ça aide vraiment à faire une **coupure** et ça permet de **mieux s'endormir**. S'il y a un sport, la musique ou autre chose qui vous tient à cœur gardez le s'est super important. Vous allez peut-être devoir **réduire un peu le temps** que vous consacrerez aux loisirs surtout à l'approche des examens mais ce serait idiot de tout arrêter car le manque de divertissement fini par vous ronger et vous risquez d'être moins productif et concentrer. Essayer de **garder contact avec vos proches et amis** car vous allez voir que parler à des gens qui vous comprennent sans forcément faire médecine ça aide à penser à autre chose et ça fait du bien de temps en temps.

E. Écuries

Yon (Chef tut' d'il y a X ans) a fait un magnifique tableau comparatif, je te laisse admirer :

Tableau comparatif écurie / tutorat

		Écuries = prépas	Tutorat
Commencement ?		Pendant l'été	Tut'rentrée, les 2 dernières semaines d'août
Par qui ?		Parfois des profs (de lycée, pas ceux de la fac !!!) Souvent des 2 ^{ème} , 3 ^{ème} année	Des étudiants de 2 ^{ème} et 3 ^{ème} année, en contact avec les profs de la fac
Services proposés	Cours	Oui NB : Souvent en remplaçant les cours magistraux de la fac... attention, c'est le cours du prof qu'il a lui-même dispensé qui fait foi à l'examen !	Que lors des tut'rentrées + éventuelles séances de révision / d'anticipation
	Encadrement, soutien moral	Très important (cours, coaching)	Parrainage
	Fiches	Sur quasiment tout le programme	Sur quasiment tout le programme
		NB : Les meilleurs fiches sont celles que vous faites vous-même !	
	Réponse aux questions	Oui : en direct lors des cours, séances de coaching, autres...	Oui : Via le forum et le discord, où les tuteurs sont très réactifs (max 2 jours pour une réponse)
	Entrainement	<ul style="list-style-type: none"> - Des « forcing » QCMs - Des examens blancs (le nombre de participants dépend du nombre d'inscrits dans l'écurie) 	<ul style="list-style-type: none"> - Des annatu' (QCMs des tuteurs des années précédentes, classés par chapitre et pour chaque matière) - Des séances hebdomadaires avec résultats - 6 examens blancs dans l'année
Prix		Gros budget	Gratuit
Conclusion		<p>Tout le monde est différent, il faut que vous trouviez la recette qui vous convient le mieux !</p> <p>La LAS se réussit avant tout grâce à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) De l'organisation et du travail personnel 2) De la persévérance et de l'acharnement 3) De la chance (« la chance n'est qu'une sérieuse attention aux détails » Churchill) <p>Autre détail : attention à la perte de temps (arrive souvent avec les écuries)</p>	

Les écuries c'est le nom (assez *sauvage* !!!) donné aux écoles privées aidant les étudiants à préparer l'examen de la licence accès santé. C'est un débat redondant et déjà perdu que de donner une réponse à la question : faut-il prendre une écurie ?

C'est très subjectif : es-tu travailleur ou penses-tu trouver la motivation pour le devenir, es-tu débrouillard, comprend-tu rapidement, as-tu la patience d'effectuer des recherches seuls, saurais-tu te prendre en charge ? ... Si la plupart de ces questions la réponse est OUI, alors NON, tu n'as pas besoin d'écurie.

Une chose est sûre, **il n'est pas indispensable d'avoir une écurie pour réussir !!** Le tutorat et le forum des carabins niçois suffisent amplement !! Bien sûr il faudra te battre parfois plus que les autres, travailler peut-être davantage l'été pré-LAS ... Mais c'est plus que possible !! Aussi tu ne colleras jamais aussi bien aux cours du prof de la fac qu'en assistant à ses cours !!

LA RÉFÉRENCE POUR L'EXAMEN SONT LES COURS DE LA FAC !!

Les écuries coûtent cher et sache que le Tutorat pallie cette inégalité. Je ne dis pas que selon le profil des étudiants les écuries sont inutiles et **C'EST SEULEMENT VOUS QUI POUVEZ RÉPONDRE A CETTE QUESTION**

Ce n'est pas parce que t'es dans une écurie que t'es nécessairement un bourrin...

Tut'conseil : Romintracell : Prépa ou pas prépa ?

Cette offre, souvent présentée par les écuries comme indispensable pour réussir l'année, est pourtant directement concurrencée par les services du tutorat niçois (qui lui est gratuit !).

Choisir d'investir dans une prépa ou non doit être le résultat d'une mure réflexion, quelques conseils s'imposent donc pour en payer une en connaissance de cause :

- Se **méfier des statistiques** et chiffres employés pour témoigner de la qualité des services d'une prépa (*typiquement : x% de nos étudiants ont été admis dans la filière MMOPK de leur choix*).
Pourquoi ? Car comme tous les arguments commerciaux, on ne connaît pas les modalités de calcul, quels étudiants ont été pris en compte dans le calcul (si ceux qui ont stoppé la prépa en cours d'année pour se réorienter sont pris en compte, car le cas échéant cela gonflerait artificiellement le pourcentage pour un nombre identique d'admis ...).
- Se renseigner précisément sur les **services qu'offre la prépa** : comment être sûr qu'ils apportent une réelle plus-value comparé aux services du tutorat niçois ?
- Bien souvent, le seul moyen de le savoir est de se fier aux témoignages d'anciens étudiants de ces prépas, qui n'ont à fortiori donc pas utilisé les services du tutorat (*du moins pas dans leur intégralité, car il relève de l'impossible d'utiliser tous les services des deux en même temps*).
- La prépa a-t-elle **assez d'organisation** pour créer les plannings en fonction de vos heures de cours de majeure ? Rien n'est moins sûr ...
- Prendre une prépa uniquement pour les cours de majeure est-il nécessaire pour réussir l'année ? Non, et ce pour plusieurs raisons :
 - o De nombreux étudiants ont réussi la P1 en alliant cours de majeure et santé, et ce sans prépa
 - o Pour reprendre les points précédents, ceux qui réussissent bien en santé réussissent aussi bien leurs partiels de majeure

En effet, ceux qui acquièrent une **méthode de travail efficace** durant le premier semestre n'ont **aucune raison d'échouer leurs partiels de licence**.

Par conséquent, aller quelques heures par semaine en cours en ayant une méthode de travail et une rigueur en parallèle pour travailler la santé, ne pénalisera que peu - voire pas du tout - vos notes.

Julgulaire : Il est tout à fait compréhensible que vous ayez fait le choix de vous inscrire dans l'une d'entre elles. En effet, vous entendez des discours angoissants sur la 1ère année de médecine depuis le lycée, vous avez l'ambition de réussir votre année et votre famille vous soutient financièrement. Bref vous avez mis "toutes les chances de votre côté".

À l'inverse, **ne pas s'être inscrit dans une prépa n'est pas un manque ou une erreur dans votre parcours** car le Tutorat Niçois est là !

Ainsi, tant mieux pour ceux qui sont dans les prépas mais pas de panique pour ceux qui ne le sont pas. Et d'ailleurs, si vous ne vous sentez pas bien dans votre prépa ou qu'elle ne vous correspond pas, vous pouvez tout à fait vous rediriger vers le Tutorat, on sera là pour vous accueillir.

À présent, je vais vous partager mon expérience :

(Disclaimer : je ne suis pas là pour "descendre les prépas" puisque j'ai quand même réussi mon année mais je vais plutôt vous donner mon point de vue et insister sur le fait que c'est possible de réussir son année sans être inscrit dans une prépa ;))

L'année précédente, j'étais inscrit dans une prépa de Nice. J'ai toujours été un élève sérieux et impliqué mais comme beaucoup d'étudiants, mes parents et moi avons appliqué la stratégie du **"dans le doute"** en choisissant de prendre une prépa.

Au 1er semestre, le rythme était tellement dense que je ne me consacrais pas tellement aux services du Tutorat si ce n'est aux examens blanc et séances Tut le samedi. Je me focalisais surtout sur ce que j'avais à la prépa et je n'avais pas le temps de me demander si c'était mieux ailleurs.

En revanche au 2ème semestre où l'on a plus de temps, j'ai **bien plus profité du Tutorat** et j'avais l'avantage de **faire encore plus de QCMs**, d'avoir **plus de réponses à mes questions** et **plus d'entraînements**. Et c'est là que je me suis rendu compte que les prépas ne sont pas meilleures que le Tutorat si ce n'est l'inverse. En effet dans ma prépa, il y avait souvent des erreurs non rectifiées, les infos officielles données par les professeurs de la fac arrivaient en retard, les QCMs des examens blancs et leur format n'étaient pas aussi représentatifs que ceux du Tutorat, les cours avec les professeurs n'étaient souvent que des répétitions orales de ce qui était écrit sur le polycopié, l'ambiance n'était pas aussi good vibes qu'au Tut (*même si on est pas là pour s'amuser en LAS, c'est toujours agréable d'avoir des moments plus ludiques*) et pour couronner le tout, **l'organisation était décevante** : plannings des semaines donnés tardivement et séances qui tombaient même parfois avant qu'on ait reçu les photocopiés d'un cours ! J'ai vu beaucoup d'étudiants se tourner vers le tut et "abandonner" leur prépa en fin d'année...

Voilà je ne vais pas en rajouter mais c'est pour dire **que sans prépa** (puisque d'une part j'ai pu comparer les services avec ceux du Tutorat et que d'autre part, beaucoup d'étudiants passent en 2ème année sans être inscrits dans une écurie), **il est possible de réussir son année**.

Rappelez-vous que les informations officielles sont délivrées par la fac qui est elle-même en relation avec le Tutorat. Je pense que les prépas peuvent convenir à certains profils d'étudiants, mais me concernant cela n'a pas été aussi bénéfique que je ne le pensais. Cela a au moins eu le mérite de me rassurer.

Dans tous les cas, ce qui fera votre réussite c'est surtout votre travail alors donnez tout, suivez le Tutorat et ça devrait bien se passer. Bon courage !!!

Manocytocine : Hey toi ! Si tu es ici, c'est que tu as envie d'avoir des petits conseils pour te rassurer peut-être. Tu es au bon endroit !

L'an dernier j'étais en LAS1 et pour me sentir plus à l'aise j'ai décidé de faire confiance à une écurie privée afin d'être réellement suivie et de mettre toutes les chances de mon côté. (P.S: J'étais encore naïve à l'époque)

Finalement, au cours de l'année, l'idéalisation que j'avais faite en début d'année s'est complètement transformée. L'organisation était très **bancale**, on demandait sans arrêt des **ajouts de frais pour des services censés être compris** de base. Un soutien promis qui, finalement, n'a pas été présent.

Bref j'ai été réellement dégoûtée de cet investissement et **j'ai fini l'année en faisant confiance à 100% au tutorat**. J'assistais déjà à **toutes les séances tut et aux EB** en parallèle de la prépa et ce qui était fait par les tuteurs était un **travail très sérieux**. Pour le coup, je ne regrette pas de leur avoir fait confiance et j'ai pu finir cette année sur une bonne note après les péripéties qu'à provoquer mon écurie.

En conclusion, le conseil que je peux te donner c'est que **la prépa n'est pas nécessaire** ! On peut penser que sans ça, nous allons être perdu mais ce n'est pas le cas. Avec le tutorat vous avez derrière vous une équipe entière de tuteurs et chefs tuteurs prêts à tout pour vous aider à réussir cette année !

Pour le petit mot de fin, j'aimerais vous dire que vous allez tout déchirer cette année ! Tenez bon 🤝

F. BDE

Le BDE est un groupe d'étudiants, élus par les carabins après une semaine de campagne. Ils sont motivés pour s'occuper des LAS1, L2, L3 (médecine) en termes de soirées, de ronéos, d'animations, mais il a aussi pour rôle de défendre les intérêts des carabins au niveau local ou national. Le BDE de Nice gère l'AEMN (Association des Étudiants en Médecine de Nice)

VI. Conclusion

Voilà, tout ou presque a été dit

Voici quelques liens utiles vous informant sur la PACES/PASS/LAS :

Témoignages des étudiants sur LEUR PASS/LAS ✍ :

[Témoignages 2022/2023](#)

[Témoignages 2020/2021](#)

[Témoignages 2018/2019](#)

[Témoignages 2016/2017](#)

[Témoignages 2021/2022](#)

[Témoignages 2019/2020](#)

[Témoignages 2017/2018](#)

[Témoignages 2015/2016](#)

Fiche 2015/2016 descriptive des filières Dentaire, Sage-Femme, Kiné, Pharmacie, Médecine : [Fiches 2015/2016 sur les différentes filières](#)

Site Internet de la Faculté de Médecine de Nice : La PACES

[https://medecine.univ-cotedazur.fr/etud ... e/pass-las](https://medecine.univ-cotedazur.fr/etud...e/pass-las)

Annatut' : Annales des QCM rédigés par le Tutorat niçois les années précédentes, classés par UE et par matière

Annatut 2020/2021 : [Semestre 1](#)

Annatut 2018/2019 : [Semestre 1](#), [Semestre 2 Tronc commun](#), [Semestre 2 Spécialités](#)

Annatut 2017/2018 : [Semestre 1](#), [Semestre 2 Tronc commun](#), [Semestre 2 Spécialités](#)

Annatut 2016/2017 : [Semestre 1](#), [Semestre 2 Tronc commun + Spécialités](#)

Annatut 2015/2016 : [Semestre 1](#), [Semestre 2 Tronc commun + Spécialités](#)

Une **question** sur le Tutorat ? Une **incompréhension** dans tes cours ?

Si tu souhaites nous poser des questions sur la LAS, il faut pour cela :

- 1) Créer un compte sur ce forum, si ce n'est pas déjà fait (on te demandera de choisir un pseudo)
- 2) Créer un nouveau sujet dans la rubrique correspondante en cliquant sur "Nouveau" (en bas à gauche de l'écran)
- 3) Il te faut choisir un titre pour ta question (le plus explicite possible)
- 4) Écrirai ta question dans la zone de texte et "Envoyer"

Un Tuteur ou un étudiant en médecine viendra te répondre !

Contacts

Email du tutorat niçois (Chef-tut') : tutoratnicois@gmail.com

Instagram : Tutoratniçois

Chaîne <https://www.youtube.com/user/VideosTutoratNicois> du Tutorat Niçois

Liens utiles :

[Site de la faculté de médecine](#)

[Association Nationale des Étudiants en Médecine de France \(ANEMF\)](#)

[Forum des Tutorats de France](#)

Ami(e) Première année, que tu sois sans ou avec écurie, l'**inscription au tutorat** est gratuite, **nécessaire et utile** !

Toute l'équipe du tutorat te souhaite un agréable apprentissage durant cette longue année !

Bon courage !