

119

La Passoire

6 octobre 2020

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Quizz

Quel prof du S1 es-tu ?

En vacances tu pars plutôt :

- ♠ Dans un voyage organisé, tu connais ton programme heure par heure.
- ♣ Dans un spa, vacances = repos
- ♥ Dans une chèvrière dans les alpes pour te rapprocher de la nature

Dans ta trousse, en plus du feutre noir on re- trouve :

- ♣ Pourquoi un feutre ?
- ♠ Règles et post-it pour que tout soit clair
- ♥ Des stylos à paillettes, avec, tout est plus beau

Si tu étais chanteur, tu t'égosillerais sur :

- ♥ Du soul-jazz alternatif
- ♠ Des berceuses accompagnées au clavecin
- ♣ Du rock des 80's, De toute façon de nos jours la musique c'est que du commercial

Au quotidien tu te déplaces :

- ♣ Dans une jolie Audi aux vitres teintées
- ♠ Dans une petite Zoé pas trop bruyante et facile à garer !
- ♥ Qu'à vélo, c'est sain pour toi et pour notre planète

Après la petite séance tut tu as un peu de temps pour te préparer à manger, tu choisis :

- ♠ 25% de protéines, 25% de légumes et 50% de féculents
- ♣ Certes t'as un peu de temps mais bon Uber Eat livre jusqu'à chez toi
- ♥ Une salade de quinoa aux légumes de saisons

Le livre qui accompagne ta pause pipi c'est :

- ♥ Un Stieg Larsson : les polards nordiques, quoi de mieux pour voyager
- ♣ Un Gotlib : Les BDs c'est la base en plus il y a plein de dessins
- ♠ Du Elena Ferrante : suivre le quotidien d'une jeune damoiselle te change de ton propre quotidien



Si tu as un maximum de :

♠ Tu te rapproches le plus de notre très appréciée Elodie Long-Mira. Toujours dans la douceur, tu es organisée et toujours prête à donner de ton temps et de ta personne pour aider les autres !

♣ Tu as de nombreux points communs avec le très célèbre Pascal Staccini ! Tu parles beaucoup et fais parler de toi ! Ton originalité et ton ironie sont bien connues des P1 (vet même des étudiants des années sup !). En plus tu partages toujours tes petits tuyaux (genre les nouveaux emplacements des radars), grave sympa le gars.

♥ On peut croire que tu es la version nouvelle génération de Nicolas Chevalier ! Grâce à ton humour et à ta sérénité naturelle tu permets à chacun de s'accepter tel qu'il est ! Tout ça en restant toujours proche de nos amis les bêtes, les boucs c'est dans les diapos, dans nos cœurs mais pas dans les assiettes !

🍷 Waw tu dois sans doute être une personne hors normes ! Tu as tout d'un Dieu, puisque ton résultat t'associe à nul autre que le très largement admiré Eric Gilson ! Tu règnes en maître sur le royaume des levures, tout en étant une véritable icône de la mode ! Jalosé à la fois par Cordula et par Raoul ! En tout cas, chapeau heu non: écharpe !

Aline Roubi

Comment gérer son temps ?

Je n'ai pas le temps »; « arrête de prendre ton temps »; « je perds mon temps ».

On conviendra que le « temps » nous contrôle, nous paralyse tous en PACES. Un simple nom commun que nous employons régulièrement, source de culpabilité et de déprime.

La PACES, comme on le dit souvent, est un marathon, pas un sprint, il est important de garder des ressources pour en avoir sous le pied. Aujourd'hui, je suis là pour vous délivrer quelques conseils, à prendre ou à laisser, pour que vous passiez du statut d'esclave à celui de maître du temps.

A l'échelle de l'heure

Si, durant un cours, vous n'arrivez plus à vous concentrer, vous avez l'impression de perdre votre temps. Peut-être qu'il est nécessaire pour vous de ne pas le réviser d'une traite, car vous avez conscience que votre taux de concentration ne vous le permet pas ? Ou de prendre 10 mn de pause-café pour vous ressourcer et repartir sur le bon pied ? Si ça vous perturbe de prendre un peu de temps pour vous, que vous n'aviez pas prévu cette pause dans votre planning... Prenez sur vous, ne vous laissez pas engloutir par le stress, ce temps, si vous en avez eu besoin, était utile. Il est toujours possible de modifier votre emploi du temps, ou d'attribuer moins de temps à un cours plus simple.

A l'échelle de la journée

Le conseil, même l'obligation que je vous donne : gardez du temps libre. Votre hygiène de vie, en PACES, est primordiale. Pour que votre corps et votre tête tiennent la route, pour éviter le burn-out qui en a touché plus d'un.

Le sport : si c'est un plaisir pour vous, ou si ça joue positivement sur votre moral, prenez-vous un moment dans la journée, ou dans la semaine. Il est avéré que la santé mentale et physique sont liées, donc si vous en avez besoin, ne vous privez pas.

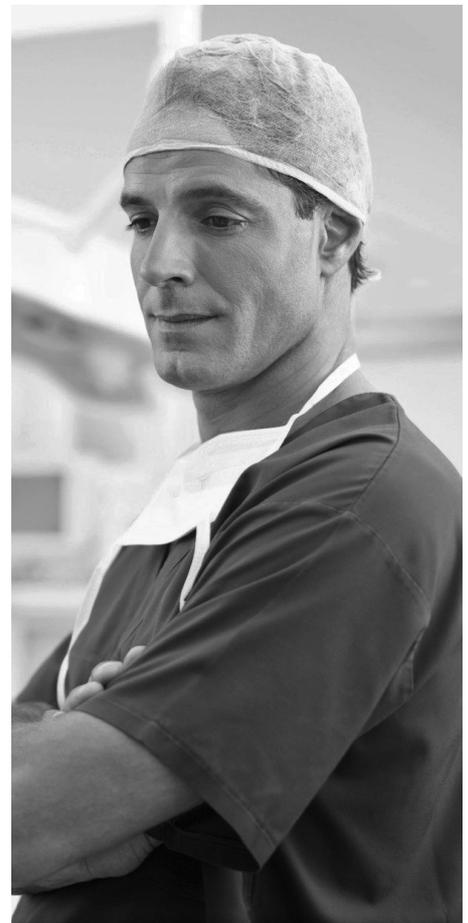
Le sommeil : en un seul mot, capital. Il vous reste un cours à faire, mais il est tard et vous êtes claqué ? dormez. Dormez le quota d'heure qui vous satisfait, tous les jours, et gardez le même rythme. Ces heures ne sont pas perdues, au contraire, le sommeil est important pour la mémorisation, donc vous serez d'autant plus efficace par la suite.

A l'échelle de la semaine

Rencontrez vos amis, ne soyez pas en situation d'isolement sociale. Une après-midi ou une soirée ce n'est rien par rapport au bénéfice que vous en tirerez. Prenez des pauses productives, qui vous permettront de vous ressourcer totalement, de vous libérer de la PACES, de ne penser à rien sauf à votre plaisir.

On ne peut pas tout contrôler : déculpabilisez, ne vous laissez pas abattre, tout est question d'organisation. Mais restez vigilants, les sources de distractions récurrentes peuvent mettre en péril votre travail.

Julie Fuchs



Moi quand je compare mes réponses et la correction.



Boulette chaude

Bol de serial

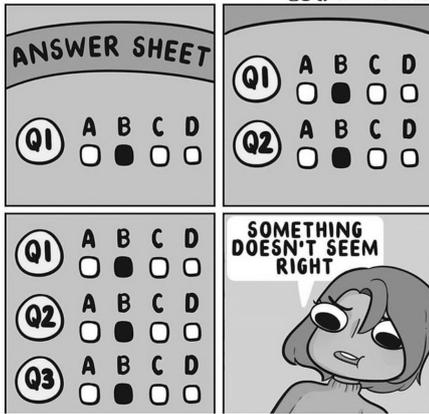
Enola Holmes,

Le nouveau film Netflix, est parfait pour se détendre sans prise de tête. Comment ne pas se laisser tenter par une distribution haute en couleur, entre Millie Bobby Brown (Onze de Stranger things) pétillante, Henri Cavill (Man of steel) en grand frère touchant et toujours aussi charismatique, et l'immense et mystérieuse Helena Bonham Carter ..

On se laisse porter par les aventures d'Enola Holmes, détective en herbe et petite sœur du grand Sherlock, se lançant à la recherche de sa mère étrangement disparue le jour de son anniversaire...

Intrigues croisées et énigmatiques, Féminisme de la jeune détective se battant pour sa liberté et Romance seront au rendez-vous ; le tout sous un décor de l'époque victorienne et des dialogues à l'humour piquant très british!

Claire J



Il était une fois le tutorat...

Le Tutorat Niçois a été fondé en 2003 par 5 étudiants dont Damien Massalou, aujourd'hui chirurgien au CHU de Nice. Cette structure originale et innovante, s'est développée au cours des années, pour devenir une réelle institution d'accompagnement pédagogique. Son histoire est semée d'adaptations et de renouvellements. Il a subi plusieurs réformes des programmes d'enseignement jusqu'à une réforme totale de l'accès aux études de santé. Le travail de ses représentants et de la faculté de médecine lui ont permis d'être aussi exhaustif et accessible à tous.

Une équipe en développement

Aujourd'hui, le tutorat compte 57 tuteurs et 6 chefs-tuteurs, et couvre trois promotions d'étudiants en première année : les PACES, les PASS et les LAS. Nous sommes bien loin du petit groupe de 5 étudiants de 2003. C'est en 2006 que chacune des matières sera

représentée par 2 tuteurs. On peut noter en 2010 une grande évolution car le nombre de tuteurs double par rapport à l'année précédente et atteint les 25 tuteurs, supervisés par 3 chefs-tuteurs.

Une évolution des structures d'enseignements

Les outils pédagogiques, aujourd'hui disponibles pour les étudiants vont apparaître progressivement. Par exemple, la première Tut-rentree voit le jour en 2006, les concours blancs relus et corrigés par les professeurs en 2007, le forum en 2008. Ces outils visant l'entraînement et l'enseignement ont pour objectif d'être présents dans le quotidien des étudiants et de leurs permettre d'appréhender et de découvrir cette année. Au-delà de l'enseignement s'ajoute le Parrainage créée en 2012 qui permet aux étudiants de première année de partager leurs expériences avec leurs aînés.

De manière plus ludique, le tutorat s'inscrit à distance dans l'uni-

vers de révisions des étudiants avec les storys instagram, les konbinis, les vidéos Youtube, qui leur permettent un accès à l'enseignement mais aussi de leur offrir un moment de détente.

Un rayonnement national

L'importance du Tutorat Niçois au niveau de la faculté est reconnue nationalement. Il reçoit son premier agrément d'or en 2012 par le ministère de l'éducation supérieur. Il conservera ce titre durant 6 ans. C'est en 2018 suite à la refonte du système d'agrément qui supprime le classement des tutorats au niveau national, que le Tutorat Niçois se verra agréé au niveau ministériel.

Malgré les divers évolutions et les changements, le Tutorat Niçois conserve sa mission première: celle d'être présent auprès de tous les étudiants.

Giorgio Avenoso (Gio2r)

P1 panique

Gagner du temps !

« *Je suis trop LEEENT !* »

Alala, un des problèmes principaux que j'ai rencontré en P1.

Bon, je vais te donner mes quelques conseils, même si, (spoiler alerte), le plus important reste celui d'être patient.

Y aller par étapes

Pour schématiser ton apprentissage, divisons le en 3 temps:

1. La 1ère fois que tu vois ton cours, essaie de comprendre le sens global et le plan. Il est important de te construire des bases solides et d'avoir une structure qui est claire pour toi.

2. Cette fois, tu as compris le gros du cours, mais il te reste des points plus précis à approfondir. Tu peux alors ajouter des détails à la « structure mentale » que tu t'étais créée. Ratache tes nouvelles connaissances à tes bases, de façon à toujours apprendre d'une façon structurée.

3. Pour la dernière phase, je voyais ça comme une Maman qui passe le peigne antipoux pour tracker les dernières lentes persistantes (souvenir d'enfance en bonus). Tu vas cette fois tracker les petits détails qui te posent soucis. Tu peux aussi t'inventer des items, anticiper les QCMs. (c'est un très bon exercice)

Et le temps dans tout ça ?

Dans la phase 1, ne t'attarde pas sur les moindre détails. Si tu n'as pas encore ta « structure mentale », tu risques de perdre du temps (et de te perdre tout court) avec les détails et de passer à côté de l'essentiel.

Pour les phases 2 et 3, le fait d'avoir bien structuré et compris le cours en amont, t'éviteras de tout reprendre à zéro à chaque fois, te faisant ainsi économiser du temps.

L'objectif étant de passer chaque fois, un peu moins de temps sur ton cours.

Elise Garbani

Matières en vrac

Horizontal

1. je suis le support de la spermatogenèse
- 6.a donné mon nom à un serment ou à une série sur Canal + (selon ta réf :))
7. je bats au 22eme jour de vie embryonnaire (et j'ai mes raisons que la raison ignore)
8. je recouvre la cavité amniotique
9. c'est moi qui te dis quand t'as plus faim!!!les adipocytes me produisent mais j'agis sur SN
11. je suis une p***** de machine à énergie, je produis masse d'atp

Vertical

2. j'étais la maladie du grand pianiste Petrucciani, je suis la maladie des.....on m'appelle aussi ostéogénèse imparfaite
3. je suis une force d'attraction, ou le titre d'un film traduit ;)
4. maladie des marins, on me caractérise par une carence en acide ascorbique
5. je suis une maladie génétique héréditaire autosomique dominante responsable d'un nanisme dysharmonieux
10. je permets le stockage de glucose

Taboulé au melon

- Melon
- Semoule fine (4 cuil. à soupe)
- tomates cerises (10)
- huile d'olive
- menthe

Videz le melon et coupez la chair en cube .

Coupez les tomates cerises en 2, ainsi que la menthe.

Mélangez l'ensemble des ingrédients, salez, poivrez et emttez 1h au frais pour que la semoule gonfle (avec le jus du melon).

Servez le taboulé dans les "coques" de melon.

Bon appétit !



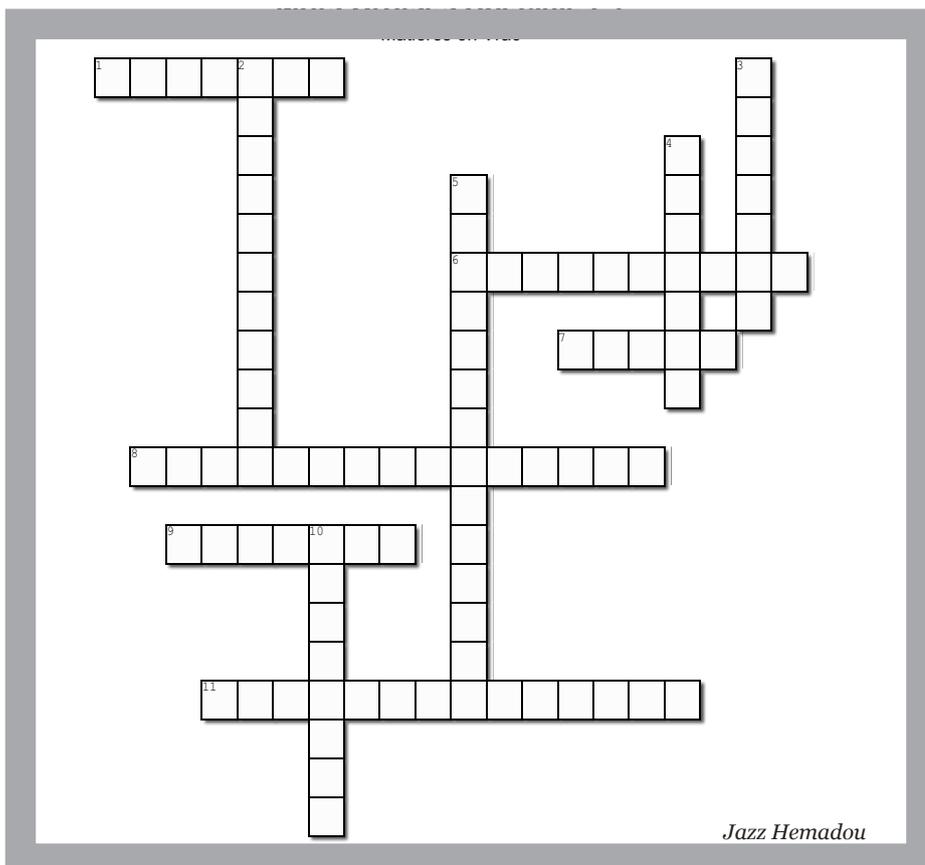
Après vaisselle

Le mot de la faim

Dédicace à Pauline, notre lectrice fan de farfalles et de Dalida! (dans nos ♥ à tous)

Si toi aussi tu veux tenter de gagner une dédicace, envoie nous un message sur insta!

La Passoire vous dit à la semaine prochaine et vous embrasse un peu partout !



Retrouvez les réponses sur instagram: [la_passoire_nicoise !](https://www.instagram.com/la_passoire_nicoise/)



f La Passoire Niçoise

@ la_passoire_nicoise



La Passoire 119

L'équipe : Elise, Alicia, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur

www.carabinsnicois.fr/phpbb