



Parrainage L.AS 2021-2022

Cette fiche est à destination des étudiants L.AS qui ne sont jamais passés par PASS ou qui sont des anciens PASS n'ayant pas validé l'année (moins de 10 de moyenne).

- 1) Nom & Prénom : **Troubat Alexandre**
- 2) Filière de santé: **Médecine**
- 3) Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 180 ECTS SVT-PC...) ?
LAS 60 ECTS SVT-PC
- 4) Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?
 - Sérieux et travailleur
 - Bon élève
 - Flemmard et pas très motivé
 - Mauvais élève
- 5) Etais-tu un-e L.AS stressé-e ?
 - Extrêmement stressé-e, ça m'empêchait même de dormir parfois!
 - Stressé-e mais en général j'arrivais à contrôler ça
 - Moyennement stressé-e, surtout à l'approche des partiels et des oraux
 - Pas stressé-e du tout, j'étais cool toute l'année!
- 6) Tu assistais aux cours...
 - Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
 - Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
 - Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
 - Jamais (sauf cours obligatoire) , je n'avais pas envie de perdre du temps !



Parrainage L.AS 2021-2022

7) Tu travaillais où?

A la BU

Chez moi : la tranquillité avant tout !

8) As-tu fait une PACES avant ta L.AS ?

Oui

Non

9) Pour ceux ayant fait une PASS

a. Comment appréhendais-tu cette année dans un cursus qui n'était pas forcément ton premier choix au départ ? Au final comment ça s'est passé ?

b. Comment as-tu trouvé la charge de travail par rapport à la PACES ? As-tu modifié/adapté ton travail et tes techniques de révision en conséquence ?

10) Comment as-tu géré ton organisation entre les cours de la licence et ceux de la mineure santé ? Comment répartissais-tu ton temps de travail entre les deux ?

Au premier semestre j'allais à tous les cours dispensés par ma licence (sauf compétence numérique), puis le soir-même je révisais en premier les cours qui ont été vu la journée en m'appliquant à bien comprendre les notions et les exercices mais sans apprendre par cœur. Quand il était possible je faisais une lecture des futurs cours que je verrai le lendemain, ce qui me permettait d'être plus attentif en amphi et d'avoir une prise de note efficace. Puis je travaillais les cours de santé jusqu'à 22H - 22H30.

Le samedi et le dimanche je revoyais bien les cours de la semaine et dans chaque matière, de 7h30 à 10H-11h. (Je revoyais aussi les cours des semaines passés). Puis je travaillais les cours de santé jusqu'à 22H - 22H30.

Ce travail régulier en licence avait pour objectif de ne jamais avoir de retard, pour que même en période de partiel de licence je puisse toujours travailler convenablement les cours de mineurs santé.



Parrainage L.AS 2021-2022

11) Quelle était ta technique de travail pour les cours de la mineure santé ? Différente des cours de licence ou sensiblement la même chose ?

Ma méthode de travail pour la mineur santé est assez spéciale. Je faisais pour chaque cour une feuille de question assez complète. Cela me permettait lorsque je revoisais le cour de reprendre toutes les questions de la feuille et de voir les endroits que je comprenais et mémorisait et là où je bloquais. Je trouvais cette façon de travaillé assez bénéfiques car ça permet de s'auto-évaluer. étant donné qu'en LAS les QCM sont encore relativement peut nombreux, il est parfois assez difficile de savoir si on connaît réellement bien un cour. (méthode inspiré par un major de promo en PASS)

Après je revisais d'abord les points où je fautais puis revoisais rapidement tout le cours. En fonction des chapitres je récrivais, relisais plusieurs fois , recitais oralement, re-regardais certaine partie du e-learning du prof. Il m'était important de varier les façons de travailler pour ne pas m'ennuyer.

Et quand il y en avait, je faisais des QCM.

Pour ce qui est de la licence ma méthode se basait principalement sur une écoute attentive en amphi accompagné de prises de notes, puis de nombreuses relectures et (sans apprendre du mot à mot).et faire aussi régulièrement des exercices.

12) As-tu réussi à trouver un équilibre entre tes cours de licence et ceux de la mineure santé ?

Oui le fait d'avoir travaillé régulièrement la licence tout le semestre m'a parmi d'arriver serein aux partiels et d'arriver dans le Top 10 de la promo ,tout en travaillant autant mes cours de mineurs santé.



Parrainage L.AS 2021-2022

13) Pour ta méthode de travail, comment organisais-tu ton travail et tes révisions (en particulier sur les cours de santé) ? Etais-tu plutôt organisé-e (la fameuse méthode des J par exemple), ou plutôt au feeling ?

En LAS, il est difficile de faire une méthode des J, j'en faisais une approximative . Ma première approche d'un cours se faisait sur 2 à 4 jours en fonction du cour, je l'apprenais et faisais une fiche de question dessus. Ensuite j'essayais de le revoir à J-3 puis J-7, J-14 et après c'était au feeling.

14) A quoi ressemblait une journée type pendant ta L.AS ?

Le sommeil était pour moi quelque chose de primordial, pour rester en forme jusqu'au concours. J'avais donc des horaires fixes basés sur un rythme qui permet de suivre les cours de fac. Du coup tous les jours s'étaient

Couché à 22H30 -45 pour essayer m'endormir vers 23h.

Réveil à 7h et sois j'allais à la fac quand je commençais 8h , sois je taffais de 7h30 à 9h15 quand je commençais à 10h , soit le week-end c'était 7h30 à 22H30.

Bon ça c'était l'idée mais je fonctionnais surtout au feeling , si je me sentais fatigué je me laissais dormir et il était pas rare que le week-end je prennes des demis journées pour faire autre choses.

Pour ce qui est des pauses c'était aussi au feeling, (généralement une petite entre deux revisions de cour).

15) Comment t'es-tu préparé à l'oral pendant ton année ?

Alors j'avais un peu commencé à le préparé après l'épreuve écrite de l'accès santé. mais comme j'ai été Grand admis je n'ai pas eu besoin de le passer

16) Comment s'est déroulé ton oral ? Quel était ton ressenti après ce dernier ?



Parrainage L.AS 2021-2022

17) Comment as-tu ressenti ta L.AS en général ? As-tu vécu des moments difficiles ? Et une fois cette dernière finie, estimes-tu que cela t'apporté quelque chose ?

Ma LAS c'est globalement bien passé même si le début a été assez stressant, car c'est un cadre totalement différent du lycée. Au début on avance un peu dans le flou et on comprend qu'il faut faire preuve de beaucoup d'autonomie et de rigueur. Mais une fois la méthode et le rythme de travail trouvé, on prend confiance et on se donne à fond jusqu'à l'examen de mineur.

Points difficiles: - gérer en même temps licence et AS. , -plus trop de vie sociale sauf à la fac, les vacances sont pour les révisions...

Quelques Conseils: - bien s'organiser, ne pas rester isoler socialement, bien travailler sa licence, ne pas négliger son sommeil, croire en soi !

18) Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux L.AS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

Les études de santé sont sûrement celles les plus épanouissantes. De part les contenus pédagogiques très riche et passionnant que de part la multitude de métiers auxquels vous pourrez potentiellement accéder.

Cette première année demande certes des sacrifices, mais ces sacrifices valent le coup! Se donner à fond dans un tel projet est quelque chose que tu ne regretteras pas. Tu découvriras beaucoup sur toi et tu en sortiras plus fort!

Il faut aussi se dire que cette période est temporaire que ça se finit fin mars en LAS(bon après il faut toujours valider son année de licence avec le second semestre mais c'est déjà beaucoup plus cool).

Alors fonce, donne tout et crois en toi car tu peux le faire!