



## FICHE PARRAINAGE L.AS 2024/2025 N° 8

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans une licence accès santé (L.AS) au cours de l'année 2024/2025

**NOM :** DARRORT

**Prénom :** Jeanne

**Filière :** Médecine

**Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 60 ECTS SVT-PC...) ?**

L.AS 2 STAPS

**Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?**

- Sérieux(se) et travailleur(se)
- Bon(ne) élève
- Flemmard(e) et pas très motivé(e)
- Mauvais(e) élève

**Étais-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/oraux
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool toute l'année !

**A quelle fréquence assistais-tu au 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 !

**Où est ce que tu travaillais en général ?**

- A la BU (Ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

**Pendant ta L.AS, où est-ce que tu habitais ?**

- Chez tes parents ou ta famille
- Dans un appart seul
- Dans un appart en coloc

**As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?**

- Tutorat seulement
- Prépa seulement
- Prépa & Tutorat

**As-tu fait un PASS avant ta L.AS ?**

- Oui
- Non

Si OUI, comment appréhendais-tu cette année dans un cursus qui n'était pas forcément ton premier choix au départ, avec du recul comment ça s'est passé ? Comment as-tu trouvé la charge de travail par rapport à la PASS ?

**Comment répartissais-tu ton temps de travail entre TP, TD, CM, possiblement la mineure et tes pauses ? Quelle était globalement ta journée type ?**

Pour faire un rapide résumé d'une journée chargée en STAPS, c'est du 8h-17h avec en général un trou dans l'après midi ou j'allais à la BU soit pour travailler une matière STAPS soit une matière L.AS.

Le soir je rentrais aux alentours de 17h30-18h, je m'accordais une pause goûter puis je travaillais en général une matière STAPS avant le repas, si j'avais des TD à rendre je les faisais directement en rentrant. Ça dépendait des travaux à rendre...

Je travaillais ensuite jusqu'à 22h-23h pour avoir un total de 7h-8h de sommeil pas moins.

Au premier semestre j'allais à tous les CMs, TDs et TPs de mon parcours, lorsque j'avais des pauses j'allais à la BU, j'essayais au maximum d'optimiser mon temps pour être plus efficace en soirée.

Au second semestre, je me suis davantage focalisée sur la L.AS parce que la moyenne de STAPS ne comptait plus.

L'organisation d'une journée dépend vraiment de l'emploi du temps, surtout qu'en STAPS certaines journées sont très allégées et cela nous permet de travailler davantage l'UE domaine santé et revenir plus tard sur les matières de la licence.

**Comment as-tu appréhendé les TP (qui peuvent être source de stress) ou plus généralement la pédagogie de la licence qui est un peu différente de celle du PASS ou du lycée ?**

N'ayant pas fait de PASS et ayant fait une L.AS sur 2 ans j'ai eu le temps lors de ma première année de trouver mon rythme de travail, de comprendre le système de la fac et de prendre des repères qui m'ont permis en deuxième année d'être beaucoup plus efficace au niveau des cours de STAPS.

Bien sûr lorsque j'ai commencé à travailler la L.AS notamment en deuxième année, j'ai du être beaucoup plus organisée et méthodique que la première année.

**Pour ta méthode de travail, comment organisais-tu ton travail et tes révisions ? Etais-tu plutôt organisé(e) (la fameuse méthode des J par exemple), ou plutôt au feeling ?**

Tous les dimanches, je me faisais un planning avec les cours de l'UE domaine santé à travailler et le cours de STAPS.

J'ai tout essayé que ça soit la méthode des J, les flashcards...j'ai rapidement perdu le fil et j'ai opté pour du feeling.

Par contre je notais la date de quand je commençais un cours. Je me mettais un nombre de chapitres de l'UE domaine santé à voir dans la semaine et à finir dans la même semaine.

Pour ce qui est des cours de ma licence, j'avais beaucoup de choses à rendre ce qui me prenait du temps j'essayais de faire ça le soir-même pour ensuite passer à la L.AS.

### **Comment t'es-tu préparé aux oraux (si tu les as passé) pendant ton année ?**

J'ai commencé à préparer les oraux juste après les résultats des écrits, vers début mars.

Pour ce qui est des analyses de textes : j'ai assisté à une seule colle du tutorat et je me suis entraînée 1x avec ma marraine. Vers fin mars début avril, je me suis entraînée sur plusieurs textes mais toute seule.

Pour la motivation, j'ai mis du temps à écrire puis à m'entraîner. J'ai surtout eu du mal à présenter ma motivation à mon entourage mais une fois que je l'avais fait 2 ou 3x, c'était beaucoup plus simple.

### **Comment se sont déroulés tes oraux ? Quel était ton ressenti après ces derniers ?**

Mes oraux se sont globalement bien passés, j'ai passé les 2 dans la même journée ce qui est assez épuisant au niveau psychologique parce qu'on est toute la journée sous pression mais je suis sortie satisfaite. Je ne me suis pas forcément dit que j'avais échoué ou que j'avais réussi mais comme j'avais donné le meilleur de moi-même je ne pouvais pas avoir de regrets.

### **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'apporte quelque chose ?**

La L.AS, c'est comme une double licence, il faut réussir à combiner les deux et il faut surtout tenir sur le long terme. La licence STAPS en deuxième année est très exigeante suivant le parcours ou l'on est, et demande un certain investissement, la combiner avec l'UE domaine santé a été un marathon jusqu'à mars.

J'ai beaucoup été sous pression mentale plus que physique, j'ai développé de l'anxiété qui ne m'a pas forcément contrainte dans les épreuves que j'ai passé mais qui était quand même bien présente tout au long de l'année.

Pouvoir suivre des cours totalement différents de l'UE domaine santé m'a permis d'avoir une certaine ouverture d'esprit, mais aussi d'acquérir une certaine culture générale sur divers sujets et matières qui ne sont pas abordés en médecine comme la socio, la psycho...

Le fait d'avoir également des amis qui passaient la L.AS et qui étaient dans la même licence nous a permis d'avancer ensemble et de s'entraider dans les moments difficiles.

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

Croire en vous du début jusqu'à la fin même si vous avez des moments de doute ! Ne jamais baisser les bras et toujours vous accrocher à votre objectif, c'est une année qui est exigeante et qui demande de la discipline et de la volonté donc ne lâchez rien ! Vous en êtes capables.