FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 6

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans une licence accès santé (L.AS) au cours de l'année 2025/2026

NOM : PETITEL
Prénom : Inès
Filière : Médecine

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

LAS 2 STAPS parcours APAS

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

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

Etais-tu un(e) L.AS stressé(e) ?

- [ ] Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- [x] Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- [ ] Moyenement 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 aux cours ?

- [ ] Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- [x] 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)
- [x] 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
- [x] Dans un appart en coloc

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

- [x] Tutorat seulement
- [ ] Prépa seulement
- [ ] Prépa & Tutorat
- [ ] Aucun des deux

As tu fait un PASS avant ta L.AS ?

- [x] 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 au PASS ?

Comme beaucoup, j'ai abordé cette année avec pas mal d'appréhension. Savoir que c'était ma dernière chance m'a énormément stressée. Au début, je ne connaissais pas vraiment la licence dans laquelle je m'engageais, ce qui m'a pas mal déstabilisée. Mais finalement cette année m'a énormément apporté. Elle m'a permis de mieux me sentir mentalement/physiquement : nouveaux amis, reprise du sport et surtout découverte une vraie méthode de travail. En tout cas, vous ne devez pas voir cette première année de PASS comme un échec. Cette première année m'a permis d' identifier ce qui fonctionnait pour moi et donc d'être plus efficace en LAS. En bref, bien que ça soit un peu stressant au départ, cette année restera inoubliable. Pour rien au monde je ne voudrais passer à côté de l'année que j'ai vécu ! ;)

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

Pour le S1 - Quand j'avais cours le matin : je travaillais une première fois les CM/TD vus le matin même. Puis, le reste de la journée, je retravaillais d'autres cours de ma licence. J'utilisais plus ou moins une méthode des J adapté à ma connaissance des cours. -Pas cours : Je revoyais les cours que je n'avais pas eu le temps de réviser. C' était les "jours de rattrapage ". -Week-ends : Je révisais tous les cours que l'on avait eu dans la semaine puis mes J. -Les soirs de colles ou d'EC, c'était comme une révision tranquille des cours que j' avais déjà vus. J'ai beaucoup apprécié les colles, je vous conseille vraiment d'y aller. -Les pauses : c'était au feeling, si j'avais besoin, je n'hésitais pas à me prendre un petit temps pour moi. C'était plus ou moins variable pour moi, même si j'avais une petite routine. PS: ne négligez pas les pauses, ne culpabilisez pas et prenez-vous ce petit temps !
Pour le S2 : Même chose, mais avec les cours de l'UE DS et de médecine. La seule différence est que je revoyais mes cours de licence généralement le week-end ou en fin de journée en fonction de ma motivation et de mes envies.

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 ?

Ayant intégré une LAS 2 de STAPS lors de cette année, j"ai adoré les moments de TP. Ils m'ont permis de pouvoir reprendre le sport sans culpabiliser étant inclus dans mon emploi du temps. Étant une grande sportive de base et ayant arrêté le sport lors de ma première année de médecine, ça m'a vraiment permis de me sentir mieux. Au-delà de ça, ça me permettait de voir tous mes amis (groupe classe) et de me détacher de mes révisions pendant un petit temps. Ainsi, je pense que la pédagogie de ma licence était justement plus adaptée pour mon profil.

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 ?

Pour ce qui est de ma méthode de travail, j'étais vraiment sur du feeling de A à Z. Je me levais le matin même et je me disais « aujourd' hui, j'ai envie de réviser, telle ou telle matière » en fonction de mon humeur. Puis si j'étais fatiguée je choisissais des cours que je trouvais plus simples et plus courts. Au contraire, si je me sentais surmotivée, je m'attaquais aux cours qui me faisaient un peu plus peur…
Ensuite, vous avez sûrement tous déjà entendu parler des types de mémoire (auditifs, sensoriels, etc.) J'étais encore une fois stressée à ce sujet, parce que j'avais l' impression de ne pas réussir à trouver « ma méthode ». Alors j'ai essayé de faire un petit peu de tout, tout au long de l'année jusqu'à trouver ce qui me correspondait le mieux. Personnellement on n'est plus sûr un cour bancale présenté par ma personne devant des peluches. L'achat de mon tableau velleda m'a été très rentable…
Globalement, le mot qui décrit le mieux mon année de LASS 2 c'est : FEELING (et j' avoue un tout petit peu « organisation » quand même ;))

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

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

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'a apporté quelque chose ?

J'ai vraiment adoré mon année. Je me suis donné à fond tout en me répétant simplement : "n'abandonne pas". Bien sûr, ça demande quelques sacrifices comme tirer un trait sur certaines sorties… (oups !) Mais ça vaut largement le coup. Il ne faut jamais oublier de se faire plaisir de temps en temps, c'est essentiel pour tenir sur la durée. Par exemple, dans mon cas, je me laissais toujours un temps le dimanche après-midi pour aller à la salle !
Ce qui a aussi beaucoup compté pour moi, c'est l'entourage : je me suis fait de super amis toujours présents pour me soutenir, me rebooster quand la motivation n'était plus là ou que je doutais de moi. Cette année en LAS a été aussi intense qu'enrichissante. Elle m'a appris à me dépasser, à mieux me connaître et à croire en moi, même dans les moments les plus flous. En bref, une année que j' oublierai JAMAIS!

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

La LAS, c'est une année et une expérience unique à vivre. Il y aura des hauts et des bas, des moments de doute comme des moments de joie, mais tu n'en ressortiras jamais déçu. Tu auras appris énormément sur toi-même. Tu vas découvrir des capacités que tu ne soupçonnais même pas, et tu vas rencontrer des personnes incroyables qui vont t'encourager tout du long (ce soutien-là fait toute la différence). Ce ne sera pas toujours facile, c'est vrai. Mais à la fin, quoi qu'il arrive, tu seras fier de ton parcours, de ton engagement, et de tout ce que tu auras accompli. Alors accroche-toi et donne-toi à fond.
Ayant vécu cette année, je serais vraiment heureuse de pouvoir t'aider en partageant mon expériences, répondant à tes questions ou même à faire un break si besoin en sortant pour faire du sport ou juste parler un peu. ;)
Bref, je te laisse sur mon petit mot de fin: Bonne chance !!