



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 10

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

NOM : BOUGUE
Prénom : Léa
Filière : Médecine

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

L.AS 1 Langues Littératures Civilisations Étrangères Anglais (LLCER Anglais)

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 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 !

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
- ☐ Aucun des deux

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 au PASS ?

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

Au 1er semestre, j'allais à tous les cours et lorsque que j'avais des trous j'allais à la BU pour travailler la santé. Comme j'assistais aux cours, je travaillais la licence surtout à l'approche des partiels ou de contrôles continus. J'essayais de faire des pauses quand je n'arrivais plus à me concentrer (petite sieste, pause eau ou juste pour me lever). Au 2nd semestre, j'allais qu'aux cours obligatoires et je travaillais + chez moi (je ne faisais quasiment que de la santé). Aussi j'essayais de garder un équilibre car je prenais le temps de faire des pauses, de faire du sport, de me coucher avant minuit, etc.

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 ?

Pour les TD en licence d'anglais, ce qui comptait le + c'était la participation alors j'essayais de participer un max. Au lycée, j'apprenais majoritairement en écoutant et participant en cours. Le week-end je me faisais un emploi du temps pour la semaine à venir avec les cours à réviser et les exos à faire (avec la fréquence). Je faisais souvent en fonction des colles qu'il allait y avoir ou des contrôles prévus. Pour la LLCER il y avait les cours donc je faisais comme au lycée.

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 ?

Au lycée je n'avais pas de méthode de travail alors en arrivant en LAS c'est ce qui me stressait le plus. J'étais très organisée car je prévoyais ma semaine le week-end et à l'approche de l'examen blanc du tuto et du concours j'avais fait des plannings de révision. Pour la semaine, je faisais les cours aux programmes des colles et pour le reste des cours au feeling. En général, j'essayais de faire de toutes les matières. Finalement c'était un peu la méthode des J car le but c'était de revoir les cours ++ (surtout à l'approche des exams). Aussi je faisais beaucoup de colles, de qcms du tuto et surtout des annales (certaines venant de pass). Au 2eme semestre, dans une journée je pouvais passer autant de temps à revoir des cours qu'à faire des exos. De plus avec mes amies on passait du temps à faire des cours ensemble pour bien s'expliquer et comprendre les notions et ça m'a aidé. Pour l'anglais, le rythme était de manière générale moins soutenu.

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

Pour les oraux, j'ai commencé à les préparer mi-mai donc après les résultats de l'écrit. Je m'entraînais sur la méthode et là aussi je faisais beaucoup d'exercices. De plus, je me tenais au courant de l'actualité tant scientifique que générale (podcast ++). Pour l'oral je n'avais pas du tout le même rythme que pour l'écrit, c'était plus au feeling. Je suis allée à toutes les colles car ça m'a permis de vraiment comprendre ce qui était attendu par le jury.

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

Mes oraux se sont très bien déroulés. Avec l'entraînement, j'avais ma méthode. Comme il fallait parler pendant environ 3min j'avais préparé des phrases types comme ça je savais à peu près le temps que je passais pour chaque parties. Je prêtais autant attention au verbal qu'au non verbal. Comme pour l'écrit, le tutorat m'a vraiment aiguillé dans ce qui était attendu et ce qu'il fallait éviter de faire.

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 ?

La LAS a été une année intense. Venant de Bordeaux, j'étais loin de ma famille mais je me suis fait des amies (aussi en LAS). Nous nous sommes soutenues et aidées et c'est aussi en partie grâce à elles que j'ai réussi. On travaillait très souvent ensembles. Cette année m'en a énormément appris sur moi et ma capacité de résilience. J'avais un but et je travaillais mais j'ai eu des doutes. Jusqu'à l'écrit je ne pensais pas y arriver même si j'en avais envie (j'ai jamais eu une note au dessus de la moyenne en colles aïe) et c'était peut être ça aussi qui m'a aidé car j'étais moins stressée. Maintenir une activité physique et faire des vraies pauses (voir des potes, etc) m'a aussi aidé. Cette année c'était un peu comme des étapes à passer (partiels licence S1, colles classantes, exam blanc, partiels S2, concours écrit, concours oral) pour atteindre l'objectif, la P2.

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

C'est ton année, fais la comme tu le sens. Le plus important c'est d'essayer de ne pas se comparer aux autres car on ne connaît pas leur niveau donc il faut se donner à fond pour être fier de soi. En LAS il y a le temps donc pas besoin de trop culpabiliser si tu prends des moments pour toi en dehors du travail. C'est une année marathon alors la clé c'est la routine. Il faut que tu tiennes sur le long donc essaie de te préserver au mieux. Puis fais toi confiance, il y a que toi qui peut savoir ce qui est le mieux à faire donc nourris toi des conseils et des avis mais fais vraiment ce que tu penses être le mieux pour toi. Avec la motivation et le travail tu peux y arriver !! Alors donne tout sur 2 semestres pour n'avoir aucun regret.