



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 12

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

NOM : DOLAIN
Prénom : Mathilde
Filière : Médecine

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

L.AS 2 Sciences Sanitaires et Sociales

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 colocation

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 ?

J'appréhendais un peu cette année car j'avais peur de ne pas réussir à concilier la licence et la LAS. Mais en m'étant bien renseignée, je savais que cette licence était plutôt accessible et contenait même parfois des notions en lien avec la santé donc j'étais plutôt rassurée ! J'ai trouvé la charge de travail beaucoup moins dense et stressante que celle du PASS, ce qui m'a permis de mieux m'organiser, d'avoir un meilleur équilibre de vie et de prendre confiance en moi. C'est une année que j'ai vécu plus sereinement, avec moins de pression, ce qui m'a vraiment aidée à aborder les choses plus efficacement et avec plus de recul !

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

Au semestre impair, je me suis juste concentrée sur les cours de la licence : j'allais souvent aux CM, puis si je sentais que ce n'était pas nécessaire, je prenais ce temps pour travailler les cours précédents. Dans une journée avec beaucoup de CM, je prenais le temps le soir de bien relire les cours ! Au semestre pair, j'ai tout misé sur les révisions du domaine santé pour la LAS : je ne suis allée qu'à ~10 CM et j'ai révisé les cours juste avant les partiels (faisable +++ dans cette licence). Je révisais de 6h30 à 16h00 (je suis très matinale mdr) avec des pauses de 15min toutes les 1h30 ! Je faisais aussi des QCM en fin de journée.

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 ?

Il n'y a pas de TP dans cette licence, mais il y a quelques UE qui demandent une préparation et/ou un peu de travail en groupe (oral / travail à rendre) mais rien d'insurmontable :) Il suffit d'être régulier pour ne pas s'y perdre mais vous verrez des fois ça permet de souffler un peu des révisions de LAS, notamment au semestre impair ! C'est donc là qu'est la différence avec le PASS car il y a des évaluations de mi-parcours.

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 ?

En ce qui concerne ma méthode de travail, la méthode des J n'a absolument pas marché pour moi... Du coup j'ai une méthode qui est un peu plus laxiste : Je crée un tableau (sur Notion avec un modèle) qui regroupe tous les chapitres (licence au S3 et LAS au S4) et je peux les classer selon plusieurs critères (nombre de pages, niveau de maîtrise du cours, nombre de fois où je l'ai vu et date à laquelle je l'ai vu pour la dernière fois). Je pouvais donc voir facilement quels cours je n'avais pas vu depuis longtemps et lesquels je maîtrisais le moins pour les approfondir. Cette organisation a vraiment fait la différence par rapport à mon PASS ! Quand je révisais un cours, je réécrivais des notions à côté, ça m'aidait à mémoriser et 2 mois avant le concours, je faisais des QCMs tous les soirs !

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

Je n'ai pas du tout pensé aux oraux pendant l'année : je m'étais vraiment concentrée sur les écrits ! J'ai donc commencé à réviser les oraux après les résultats. J'ai fait des fiches sur plein de thèmes dans un premier temps, puis je me suis aidée du livret méthodologie du tutorat (au top) pour savoir comment aborder chaque épreuve. Je me suis entraînée seule pour ça, devant mon miroir et en m'aidant des banques de sujets (toujours du tutorat) pour voir plusieurs sujets. Je me suis aussi filmée : ça aide à se visionner ensuite et repérer les gestes parasites dont on ne se rend pas forcément compte quand on parle !

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

Je suis passée la dernière journée pendant les oraux donc j'avais eu le temps de bien me préparer. J'étais stressée juste avant mais je savais qu'il fallait être la plus confiante possible devant le jury : j'ai donc sorti mon meilleur jeu d'actrice devant eux ! Cependant, pendant l'analyse de document j'avais le sentiment d'avoir échoué car j'avais bâclé la fin de la présentation (mauvaise gestion du temps) et certaines questions étaient assez pointues. Je pensais avoir 10/20 max et j'ai été agréablement surprise au final, donc même si on le sent pas c'est pas perdu ! La mise en situation s'était bien passée aussi :)

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 mieux vécu cette LAS par rapport au PASS : j'ai pris beaucoup plus de temps pour moi tout en étant plus rigoureuse dans ma méthode de travail, ce qui m'a apporté un meilleur équilibre de vie et plus de confiance en moi. J'ai même réussi à partir une semaine au ski avec ma famille et mes amis en février pour déconnecter totalement des cours ! En revanche tout n'a pas été parfait car juste après cette semaine de repos, j'ai eu un gros contre-coup en me retrouvant seule d'un coup dans mon appartement mais heureusement j'étais quand même bien entourée, ce qui joue beaucoup sur le moral selon moi. Il y avait aussi des phases avec de la fatigue aussi, il faut s'avoir s'écouter et prendre des pauses dans ce cas !

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

Croyez en vous, vraiment ! Cette année est une chance de retenter avec plus de recul, de méthode et de maturité. Même si ce n'est pas toujours facile, gardez en tête que vous avez déjà beaucoup appris de votre parcours. Soyez réguliers, prenez du temps pour vous et entourez-vous de personnes positives. Faites-vous confiance, donnez le meilleur de vous-même et souvenez-vous que rien n'est joué d'avance : beaucoup réussissent en LAS, et vous pouvez en faire partie, vous avez toutes les cartes en main pour y arriver. Courage et force à vous, je sais que vous êtes capables de grandes choses ! <3