



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 26

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

NOM : Mazeau
Prénom : Moana
Filière : Médecine

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

Las 3 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 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 premier semestre je n'ai travaillé que ma licence, j'enregistrai tous les cours et le soir en rentrant je retapais tout. Ça m'a permis d'apprendre au fur et à mesure et d'être sûre d'avoir tout ce que le prof racontait. J'essayais que pour le weekend, tout soit au propre puis j'imprimais.

Je suis quelqu'un qui n'a pas besoin de beaucoup de pause, je peux travailler toute la journée sans me déconcentrer...

Mon organisation dépendait beaucoup de mon emploi du temps de la fac. Mais globalement je n'avais pas de journée entière à la fac, ce qui me permettait de réécrire mes cours ou de les apprendre. Je faisais du 8h-12h/12h45-23h. Je prenais une pause de 2h aux alentours de 18h pour aller à la salle. Puis quand je revenais, je relisais mes fiches. Je mangeais souvent sur mon bureau... (ce que je ne conseille pas car je relâchais jamais finalement)

Puis au deuxième semestre je n'assistais plus au cours de licence, je travaillais que l'UE DS et la spécialité.

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 ?

Grâce aux TD je pouvais poser mes questions, je n'ai pas vu ça comme une source de stress. Puis dans ma licence je n'en avais pas énormément, ce qui me permettait de garder une organisation proche de celle habituelle.

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

En licence, une fois que mes cours étaient tapés, j'apprenais au fur et à mesure, je faisais aussi beaucoup de fiche de synthèse, ça me permettait de catégoriser les idées clés mais aussi de me repérer dans les cours. Je rentabilisais au maximum mon temps. Dès que je n'étais pas en cours, j'étais sur mon bureau ou à la BU.

Pour les cours de l'UE DS, j'ai commencé qu'à partir des vacances de Noël. Je faisais une matière le matin et une autre l'après midi. Je commençais à 8h, faisais une pause à 12h30 pour manger puis reprenais à 13h30 pour une autre matière. Le soir j'allais en colle ou alors je faisais des QCM sur le site du tutorat jusqu'à 23h. Je faisais également des fiches de tous les QCM et annales qui étaient sur la plate-forme du tutorat.

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

Durant mon année je ne me suis pas préoccupée des oraux. Ni même durant le temps où j'attendais les résultats. Mais par contre lorsque j'ai su que j'allais aux oraux, j'ai fais énormément d'articles proposés par le tutorat mais aussi ceux que je trouvais sur UBO doc. J'ai fais des fiches d'un peu toute l'actualité qu'il y avait en santé et sur l'environnement. Je lisais beaucoup d'articles sur le monde. En terme d'entraînement, je faisais environ 5 articles par jour et plusieurs problématiques (6-7), ce qui m'a été largement suffisant.

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

Au début j'étais très stressée, je relisais mes fiches sur l'actualité et je faisais de la sophrologie pour me calmer. Mais plus de peur que de mal car ça s'est très bien passé, j'ai eu un bon ressenti en sortant (malgré mon erreur sur le nom de la revue...). J'étais bien préparée sur le sujet qui m'a été proposé et j'ai réussi à analyser mon article dans le temps donné. Du fait que je mettais beaucoup renseignée sur l'actualité, lors des questions j'avais pas mal de chose à ajouter et j'ai senti mes oraux comme si je discutais ou échangeais avec le jury. Ce n'était pas que question-réponse. Et en ce qui concerne ma tenue, j'avais mis une chemise bleu marine à rayure avec un pantalon blanc et des mocassins marrons (et sans regret car beaucoup étaient habillés avec un pantalon noir et un haut blanc).

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 ?

Oui la Las m'a beaucoup apporté. J'ai vu mes limites mais aussi mes capacités à apprendre, à m'organiser et à restituer mes connaissances. J'ai eu des hauts et des bas, avec des baisses de motivation mais aussi des remises en question. Mais j'ai eu la chance de pouvoir énormément compter sur ma famille et mes proches. Et malgré ma détermination et mon implication, je suis parvenue à prendre un peu de temps pour moi et pour eux. Et même si ce parcours n'est pas simple, il m'a appris l'endurance et l'importance de croire en soi.

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

À toi qui commence la LAS, on va pas se mentir, c'est un parcours pas facile. Tu vas douter, te sentir dépassé, fatigué, stressé. Tu vas te poser des questions et c'est normal. C'est dans ces moments là que tu te découvriras. La LAS est un long parcours silencieux que tu mèneras contre et avec toi même. C'est une preuve de ta détermination, de ta capacité à tenir bon quand tout sera flou. Et crois-moi, ça, personne ne pourra jamais te l'enlever.

Tu vas apprendre à travailler dur, à t'organiser, à te relever et à gérer la pression. Tu vas comprendre que réussir, ce n'est pas être parfait, mais persévérer même quand c'est dur.

Tiens bon, entoure-toi de ceux qui te tirent vers le haut. Prends soin de toi, sans culpabiliser. Et surtout, n'oublie jamais pourquoi tu as commencé.