



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 27

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

NOM : Ruiz
Prénom : Romane
Filière : Maïeutique

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

LAS 1 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 ?

Pour m'organiser je faisais des plannings sur google agenda, tous les dimanches soirs j'organisais ma semaine à venir. Je commençais par mettre les CM importants auxquels je devais aller et les TD qui étaient obligatoires et ensuite autour de ça je mettais les cours de LAS que je devais voir (avec méthode des j). Pour ma journée type : je me réveillais vers 9h puis je révisais jusqu'à 12-13h, je prenais une pause le midi (environ 1h-1h30) puis je révisais encore toute l'après-midi jusqu'au soir. ensuite j'allais en colle ou si j'avais pas colle le soir je profitais de la soirée pour me détendre et faire autre chose (série/film). Après au niveau de la licence, au 1^e semestre je me suis donnée à fond j'allais à tous les cours pour avoir la meilleure note possible aux partiels vu que ça comptait pour le concours et ensuite au 2^e semestre je me suis concentrée ++ sur le concours et j'allais que aux TD et aux cmCM qui étaient vraiment importants dans ma licence. La semaine je respectais vraiment mon planning et je bossais à fond et le week-end je me relâchais un peu plus et je faisais d'autres activités (sport/sortie..) ça m'a vraiment permis de tenir sur le long terme et je trouve ça vraiment hyper important de faire des pauses et se vider la tête :)

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 ?

Concernant la licence, c'est vrai que c'est assez différent du lycée sachant qu'à la fac on est vraiment beaucoup plus autonome et personne est derrière nous pour nous pousser à travailler, perso ça me convient parfaitement parce que j'arrive à bien m'organiser pour travailler de moi même, après c'est vrai que ça peut être plus difficile de rester motivé mais l'important c'est de se rappeler pourquoi vous faites ça et de ne pas hésiter à en parler (les parrains/marraines sont là pour ça !!)

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 ?

Pour ma méthode de travail, je faisais méthode des J à fond, ça me convenait bien parce que j'étais hyper organisée. Après c'est une méthode qui est assez dure à tenir je trouve parce que les cours s'accumulent assez rapidement. je faisais aussi beaucoup de flashcards ça aide vraiment à mémoriser (l'application anki app je recommande++). J'avais un carnet d'erreur aussi que je relisais souvent ça me permettait de ne pas refaire mes erreurs et d'ancrer certaines notions que j'avais du mal à retenir. À côté de ça j'avais une feuille par matière avec tous les cours, dès que je voyais un cours je mettais une croix à côté avec une couleur (par exemple rouge pour un cours difficile et vert pour un cours facile) ça me permettait de voir l'avancée de mes révisions et de voir quel cours prioriser (ceux en rouge et ceux avec le moins de croix). Très important aussi c'est de s'entraîner++ faire des QCM, des annales et surtout poser des questions si vous ne comprenez pas certaines notions.

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

J'ai passé les oraux donc pour m'y préparer j'ai fait des entraînements à fond, j'ai été aux colles organisées par le tutorat et j'ai passé l'oral blanc aussi. Chaque jour je faisais minimum 3/4 analyses de textes et 1/2 problématiques complexes, je me chronométrais à chaque fois pour m'habituer à bien respecter le temps. En plus de ça chaque jour je regardais l'actualité parce que la culture générale est hyper importante pour le jury donc je faisais chaque jour des petites fiches recap de l'actu + des petites fiches sur des sujets qui pouvaient tomber (réseaux sociaux, violences sexuelles, IA..)

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

Mes oraux se sont plutôt bien passés, c'est une épreuve assez stressante parce qu'elle repose pas uniquement sur des connaissances. le plus important c'est d'y aller confiant et de montrer au jury que vous méritez votre place. en sortant de mes oraux j'étais assez mitigée je savais pas trop quoi penser parce que le jury ne laisse rien paraître (et ils peuvent essayer de vous déstabiliser) mais faut rester confiant et avoir confiance en vous, c'est vraiment comme ça que vous réussirez.

Comment as-tu ressenti ta LAS en général ? As-tu vécu des moments difficiles ? Et une fois cette dernière finie, estimes-tu que cela t'a apporté quelque chose ?

Au début de ma LAS j'avoue que j'étais assez stressée de l'année qui m'attendait, ça me paraissait limite impossible de réussir le concours, mais petit à petit je me suis mise dedans j'ai trouver ma méthode de travail et c'est aller tout seul évidemment j'ai eu des petites baisses de moral ce qui est tout à fait normal ! Mais l'important c'est de rebondir et de se rappeler pourquoi on fait tout ça (dans ces moments-là c'est important de parler je trouve). C'est une année difficile mais qui apporte vraiment beaucoup de choses, perso ça m'a vraiment créer une discipline et ça m'a permis de vraiment apprécier les moments de pauses (voir ses amies, sortir etc)

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

Pour les futurs LAS vraiment ne lâchez rien !! Mettez-vous à fond dans votre année pour ne rien regretter, surtout ne vous comparez pas aux autres et n'hésitez pas à parler si jamais vous avez des coups de mou parce que c'est ok ;) Bon courage les boss!!