



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 33

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

NOM : Dupont
Prénom : Maëlys
Filière : Kinésithérapie

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

LAS 1 Science et technique des activités sportives (STAPS)

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 ?

J'avais très peu de TD dans la licence et je m'arrangeais toujours pour faire un maximum et classe. Pour ce qui est des CM au premier semestre j'y allais absolument tout le temps et au deuxième beaucoup moins (seuls ceux qui me semblaient vraiment important) pour favoriser la LAS et encore une fois je m'entraînais sur des annales pour les partiels

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 ?

Cette première année de licence a été la meilleure année d'étude de ma vie, on te laisse beaucoup de liberté le plus important c'est donc de ce trouver une organisation qui nous correspond pour être le plus efficace possible, de plus en licence STAPS les profs sont très accessibles si questions. Le maître mot reste donc « ORGANISATION »

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 ?

J'y allais beaucoup au feeling, certains cours me demandaient plus de révisions et d'autres beaucoup moins. Le plus important à mon sens c'était les QCM que je pouvais refaire et refaire en boucle!! J'aimais beaucoup les matières à par cœur c'est ce que je maîtrisais le plus vite. Sinon j'utilisais énormément de post it les fluo les flash card c'est vraiment game changer!!

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

Je suis très à l'aise à l'oral en générale, ce que j'ai surtout travaillé ce sont les tics de langage et les mouvements parasites, pour ça il suffit de s'entraîner en se filmant ou devant famille et amis!! Le plus dur à préparer à mes yeux étant la mise en situation pour l'étude de documents c'est globalement toujours la même trame.

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

Super bien, outre les notes j'étais vraiment à l'aise avec mes jurys, j'étais plutôt fière de mes prestations et pourtant je n'ai pas eu le temps de faire la conclusion pour l'étude de docs! Le plus important c'est d'avoir confiance en ce que l'on raconte!!!

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 beaucoup paniqué pendant le semestre deux, j'avais l'impression d'avoir énormément de retard sur les autres puisque je n'avais pas commencé à réviser au premier semestre mais une fois que je me suis concentrée sur moi-même et que je me suis mise dans un bon rythme c'était nickel! Je n'avais pas vraiment d'amie qui faisait une LAS mais mes amis de licence ont été d'une grande aide, il faut penser à bien s'entourer!!!

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

Profitez à fond de votre année ça va passer super vite, ayez confiance en vous c'est le plus important! Entourez vous, que ce soit amis, famille ou parrains/marraines! vous en aurez besoin lors des moments difficiles mais c'est aussi ces moments qui rapproche et re-motive.
Bon courage vous allez tout déchirer!!! <3