



## FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 61

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

**NOM :** NICOLAS  
**Prénom :** Maxandre  
**Filière :** Médecine

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

L.AS 2 STAPS (management du sport)

### 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 ?**

J'avais choisi STAPS en pass car c'est la licence qui m'attirait le plus en mineure donc je savais globalement à quoi m'attendre pour la las 2 et ça ne m'a pas freiné ou quoi car j'avais envie de découvrir la filière. Au niveau de la charge de travail c'est difficile de comparer car depuis la réforme il faut à la fois être bien classé en STAPS et en médecine donc beaucoup de travail mais ça nécessite encore plus d'autonomie et d'organisation par rapport à la pass car pas de présentiel pour médecine. Mais en vrai si on arrive rapidement à s'organiser le fait d'être en licence la journée ça permet vraiment de se sortir de la bulle médecine et donc de penser à autre chose contrairement à la 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 le semestre 1 qui est celui qui compte pour le classement avec le zscore, j'allais à tous les cours en licence. De septembre à octobre j'alternais globalement équitablement entre cours de STAPS et révisions STAPS/révisions médecine. Puis après j'ai décidé jusqu'au partiel de décembre de me focaliser sur la licence pour avoir le meilleur classement possible en délaissant un peu les cours de médecine. Pour le semestre 2, j'allais seulement aux cours obligatoires type tp et td et je révisais la veille pour les évaluations en STAPS sinon tout le reste de mon temps (la quasi totalité en vrai) était dédié aux cours de médecine que je révisais à la bu ou chez moi.

**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 ?**

En STAPS et encore plus en management du sport, il n'y a rien de compliqué ou d'insurmontable dans ce qui vous est demandé et vous allez trouver votre rythme assez rapidement, pour le semestre 1 je dirais quand même qu'il faut essayer d'être vraiment attentif en cours car c'est là que le prof vous fait comprendre ce qu'il attend de vous pour l'évaluation avec quelques détails importants...

**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 ?**

Pour ma las, j'ai opté pour la méthode des J. Je la recommande car c'est une méthode assez simple à mettre en place et elle permet de définir clairement son programme de la journée en étant sûr de ne pas oublier un chapitre (tout en les mémorisant sur le long terme). Dans tous les cas je vous recommande vraiment d'utiliser une vraie méthode de travail car la las demande encore plus d'autonomie et d'organisation qu'en pass car tout se fait en distanciel (avec une seule épreuve à la fin) et c'est pour moi en tout cas quasiment impossible de le faire au feeling avec en plus les cours de licence à côté. C'est d'ailleurs ce qui a fait la différence et ce qui m'a vraiment fait progresser entre ma pass (au feeling de fou) et ma las (méthode des J).

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

Pour préparer les oraux je suis allé aux colles du tutorat avec en plus du travail personnel. Au début, j'ai d'abord testé plusieurs méthodes pour savoir laquelle me correspondait et une fois que j'ai trouvé la mienne et que je l'ai optimisée au max (pour les 2 épreuves), j'ai utilisé la banque de texte du tutorat et avec mes amis on s'entraînait en conditions d'examens jusqu'au jour J.

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

Pour ma part ils se sont très bien déroulés, avec ma méthode bien détaillée plus le fait de s'être pas mal entraîné en conditions d'examens, j'ai globalement déroulé comme j'avais appris, il n'y a pas eu de surprises ni de pièges de la part du jury donc je savais à la sortie que normalement ça allait le 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 ?**

Ma L.AS s'est vraiment bien passée, j'ai eu la chance d'avoir un groupe de potes au quotidien qui était tous aussi en las et ça m'a personnellement vraiment poussé et motivé pour réussir. En plus le fait d'être en licence la journée ça permet surtout au semestre 2 de sortir de la bulle de médecine et de s'aérer un peu l'esprit, ce qui était très rare pour moi en pass. Et en rajoutant à ça une bonne méthode de travail j'ai pu vraiment progresser et avoir un meilleur niveau tout en ayant un quotidien plus agréable et en se permettant plus de choses qu'en pass. Donc ce que je retiens de cette année c'est qu'une bonne méthode de travail ça fait vraiment la différence.

**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 au max. Passer en 2ème année avec la Las c'est loin d'être impossible, avec de la volonté et de l'organisation vous allez voir que ça va aller tout seul et que vous allez même prendre du plaisir à travailler (oui oui c'est réel) parce que l'objectif à la fin vaut vraiment le coup.