



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 73

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

NOM : Duigou
Prénom : Quentin
Filière : Kinésithérapie

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

LAS 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 ?

Non, je n'appréhendais pas cette année, je savais que j'allais retrouver des copains issu de PASS ainsi que d'autres de STAPS même si évidemment il y'avait toujours ce stress de : « c'est la dernière tentative ». Pour ce qui en est de la charge de travail, le s1 c'était uniquement la licence à la bu lorsque j'avais pas cours et petite soirée tranquille et le s2, c'était cours de LAS à la bu de 8h à 22h. Comme on était plusieurs à aller en LAS, on a réussi à avoir un bon groupe de copains et de travail, ce qui fait que chacun poussait les autres à travailler, permettant lors des moments où la motivation n'était pas là de continuer à travailler. Je pense que le plus sympa dans la licence STAPS c'est que le sport est compris dans le programme donc il n'y avait pas besoin de trouver un créneau pour le mettre.

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

Au S1, c'était une obligation pour moi de voir tous les cours de licence en présentiel, dès que j'avais un trou dans mon emploi du temps, j'allais à la bu et je révisais les différents cours. Ça faisait un 8h-20h à peu près, le mardi soir je coupais un peu plus tôt pour aller m'entraîner à la piscine pour essayer d'avoir une note potable et après ligue des champions. Le vendredi car j'avais stage le soir donc de 8h à 15h j'allais en cours et je révisais et après je rentrais dans mon Finistère Sud natal pour aller coacher mes jeunes u14, des pépites comme j'en ai jamais vu. Au s2, c'était plus la même ambiance, on est là pour passer en deuxième année quand même, donc 8h/22h à la bu. Levé à 7h30 et couché à 23h car le sommeil c'est le plus important.

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 ?

Un peu stressé au début car pas les cours écrits donc il faut apprendre à prendre des notes, c'est pour ça que le groupe de copains en las aussi était important car on s'est aidé mutuellement toute l'année #onestdanslemêmepétrain.

Le fait d'être avec des personnes qui n'étaient pas en LAS, était bien aussi car on voyait autre choses et d'autres gens qui apportaient une autre vision des choses et des connaissances que l'on avait pas forcément.

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 ?

Au début, je regardais les cours pour les revoir sans forcément les apprendre juste pour me remettre dedans. En regardant les vidéos pour voir si ça collait avec les cours écrits pour voir s'il y'avait modifications puis, j'utilisais la méthode des J, je lisais uniquement les cours sans les fluoter (perte de temps). Je me souviens des cours en les revoyant un bon nombre de fois, donc je lisais mon cours une fois ou deux suivant mes J. J'inclus des qcm au fur et à mesure. A 1 mois de l'examen, je commençais les annales, et revoyait tout le programme 4 fois : 2 en lisant tout le cours, 2 en se focalisant sur les points où j'avais plus de mal. Et la dernière semaine c'était annales que je connaissais presque par cœur et les endroits où j'avais encore du mal. Je faisais aussi un carnet d'erreur pour pouvoir les corriger que je lisais tous les jours.

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

J'ai commencé à les travailler assez tardivement (première colle) car je savais comment ça se passait et je voulais pas finir tous les textes en 2 semaines.

J'ai suivi les colles du tuto, pour avoir les nouvelles informations car c'était plus comme lorsque j'étais en PASS.

Après, avec les copains du groupe qui n'avait pas eu le bonheur de passer directement GA, on travaillait à la bu dans une salle et on s'entraînait. 2 texte le matin et 2 mise en situation et l'après-midi 1 ou 2 textes et pareil les mises en situations. L'ambiance était plus chill ici, on arrêtait vers 17h30/18h et on allait faire un foot tous ensemble pour décompresser.

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

Je suis passé dans les derniers aux oraux.

Le matin, debout 5h45 pour être large niveau timing, je me prépare tranquille, je chauffe mes vocalises et pars direction la fac.

J'attends dehors au frais pour de refroidir la machine car à l'intérieur c'est un sauna (j' abuse un peu mais il faisait chaud).

Je vois les deux propositions et là c'est le drame aucun texte inspirant, mais pas grave, je choisi celui où je pourrais le plus développer.

Ça se passe plutôt bien même si le ressenti est pas top. Pour la mise en situation, rebelote, sujet pas inspirant.

Ça se passe et ressenti pas top non plus. Encore de l'attente. Je réfléchis donc à ma vie et je me plains, parce que les sujets de mes copains étaient vachement plus cool.

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 bien apprécié la LAS, jusqu'au examen d'avril. Après c'était long et j'avais le seum de pas être pris directement mdr #legrosrageux. Mais lorsque j'y repense, l'année a été plus sympa que la PASS. La mineure STAPS est je pense l'une des plus sympa à avoir car on connaît comment ça se passe en staps. De plus, on se fait malgré tout de bon souvenirs tout au long de l'année que ce soit en mineure ou en santé.

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

Je vous dis déjà bon courage pour cette année qui commence, elle ne sera pas toute rose mais elle sera inoubliable car vous allez apprendre de nouvelles choses découvrir de nouvelles personnes et surtout réussir ce foutu examen ! Alors on lâche pas, on casse tout et on active le mode tryhard, on enlève toutes les mauvaises pensées. N'oubliez pas que c'est un marathon et non un sprint donc faites attention à votre santé et sommeil !!! Le sommeil c'est la vie, et la vie c'est cool en vrai donc dormez s'il faut et prenez des pauses. Comme il se dit en Charente Maritime il vaut mieux un sommeil honnête que des révisions hypocrites.

Ultime conseil de la mort qui tue : faites-vous confiance, vous en êtes capable !