FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 77

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

NOM : QUINIOU
Prénom : Yann
Filière : Odontologie

Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 60 ECTS SVT-PC…) ?
L.AS 120 ECTS Science Technique des Activités Physiques et Sportives (management)

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?
- [x] Sérieux(se) et travailleur(se)
- [ ] Bon(ne) élève
- [ ] Flemmard(e) et pas très motivé(e)
- [ ] Mauvais(e) élève

Etais-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
- [x] Moyenement 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
- [x] 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 ?
- [x] 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
- [x] Dans un appart seul
- [ ] Dans un appart en coloc

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?
- [x] Tutorat seulement
- [ ] Prépa seulement
- [ ] Prépa & Tutorat
- [ ] Aucun des deux

As tu fait un PASS avant ta L.AS ?
- [x] 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 ?

Quand je suis arrivé en STAPS, je n'aurais pas continué dans cette filière, donc j'étais un peu stressé sur le fait de devoir « recommencer à 0 ».
Je m'étais renseigné sur les enseignements de la STAPS, je n'appréhendais pas forcément les cours mais plus la pratique sportive, parce que les barèmes étaient sévères.
La charge de travail est beaucoup moins importante qu'en PASS, mais j'ai trouvé que la STAPS était assez chronophage : entre les cours, les projets, le stage… Les cours du domaine santé sont aussi bcp moins chargés. Ça permet de les voir beaucoup plus de fois.
Avec du recul, le sport s'est bien passé avec pas mal d'entrainement et j'ai réussi à bien m'organiser pour gérer la STAPS et le domaine santé.

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

S1 :
- CM : je retapais tout et complétais avec les cours des années précédentes
- TD / TP : je m'adaptais en fonction de l'évaluation (ex : si rédaction, je préparais tout à l'avance et j'apprenais par cœur). J'allais aussi m'entrainer dans les sports que j' avais.

8h/19h en semaine au début de semestre et 8h/22-23h en fin de semestre. Je bossais pas beaucoup le week-end.

S2 :
- Je n'allais plus en CM et presque plus en TD
- J'ai commencé à travailler le module santé début janvier et je n'ai fait quasiment que ça du S2.

8h-22h tous les jours sauf le dimanche (+ chill), avec une pause à midi et une à 16h et après au feeling.

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 ?

La pédagogie est différente de la PASS, car il y a des évaluations tout au long de l' année et elles sont de tous types : qcm, rédactions, dossiers…
Par exemple dans ma spé (management), on doit monter un projet solidaire de A à Z (très enrichissant et ça change un peu du reste).
J'appréhendais les travaux de groupe. Certains veulent uniquement valider leur licence et n'ont donc pas la même pression alors entourez-vous des bonnes personnes pour ne pas avoir à faire tout seul !

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 S1 j'ai commencé par la méthode des J mais il y avait peu de cours donc je faisais au feeling. Il y a certains cours où il n'y a même pas besoin de réviser les TP/TD donc je ne perdais pas de temps avec ceux-là. Je m'appliquais au maximum pour les rendus et la préparation des TP/TD notés… Je m'entrainais beaucoup dans les sports notés (natation++).

Au S2, j'ai commencé les J pour les cours du domaine santé et j'ai laissé de côté la STAPS, je n'allais qu'aux cours obligatoires pour me concentrer sur la LAS. Il y avait beaucoup moins de contenu qu'en PASS, donc on peut voir les cours plus de fois. Les 2 derniers mois, j'arrivais à voir tout le programme et à faire des annales sur une semaine. J'allais en colle en fonction des cours que j'avais vus car elles arrivent vite au S2.

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

Je n'ai pas passé les oraux

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

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 vécu ma L.AS, bien sûr qu'il y a eu des hauts et des bas, surtout en période de révision, et pas mal de remises en question puisque c'est notre dernière chance. Mais j'étais super bien entouré avec un super groupe de travail et un groupe de TD avec lequel on s'entendait super bien, qui permettait de décrocher un peu des cours de santé.
La STAPS management a été assez enrichissante avec un stage d'encadrement sportif et des projets à mener tout au long de l'année qui permettent de voir des choses différentes de la PASS. J'ai eu le temps de faire pas mal de sport, que ce soit ceux de la licence, mais même à l'extérieur, ce que je n'avais pas réussi à faire en PASS, et ça c'est un gros +.

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

Bon courage pour cette année qui ne va encore pas être facile, mais gardez votre objectif en tête, vous savez pourquoi vous travaillez.

Entourez-vous des bonnes personnes qui vous pousseront vers le haut, avec de l' entraide et de la compagnie ça sera toujours plus facile.
Avec du recul, vous verrez que c'est une année qui passe très très vite, donc bossez un maximum pour ne rien regretter.

Mais n'oubliez pas de prendre un peu de recul, allez voir votre famille, sortez boire un verre avec vos amis (vous aurez surement un peu de temps le jeudi soir au début du S3 ;)).
Croyez en vous !