



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 83

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

NOM : SEVEN
Prénom : Romane
Filière : Odontologie

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

LAS 2 STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) option
APAS (activité physique adaptée et santé)

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 ?

Au début, c'est assez difficile psychologiquement de se dire qu'on repart dans une année où on va devoir consacrer tout notre temps à travailler. Mais au fil de l'année, j'ai commencé à apprécier la licence puisque je trouvais des choses qui m'intéressaient. Je me disais que j'avais de la chance de pouvoir retenter le concours et je ne devais pas laisser tomber cette opportunité. Cette année a été totalement différente de mon année de PASS et je l'ai beaucoup plus appréciée. Le temps et la méthode de travail sont totalement différentes. La semaine est plus structurée avec des cours obligatoires et je trouve qu'on se sent moins seule à travailler. J'ai eu l'impression de beaucoup moins travailler qu'en PASS et de manière beaucoup plus efficace. La charge de travail est également moins élevée surtout au premier semestre où j'ai seulement travaillé STAPS.

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

Au premier semestre j'assistais à tous les cours de STAPS même les CM, cela me permettait d'assimiler plus rapidement les cours. Ensuite, dès que j'avais un moment dans la journée, je retravaillais les cours de la journée pour les remettre au clair et je revoyais les cours plus anciens. Je n'avais pas forcément de journée type, avec l'année de PASS je savais que les méthodes ne fonctionnaient pas sur moi, je m'écoutais plus pour que ce soit plus efficace. J'ai commencé à travailler les cours du cursus santé au second semestre. J'essayais tout de même de continuer à assister à tous les cours de STAPS. La plupart des cours de santé, je les avais vus en année de PASS, j'ai donc commencé par ceux qui étaient les plus difficiles pour moi. Pendant l'année, je faisais quelques pauses dans la journée dès que je n'étais plus efficace. J'ai décidé de garder du temps pour aller faire du hand avec mon club, je faisais quelques entraînements et quelques matchs.

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 ?

Les TP de STAPS APAS ressemblent un peu à des cours de lycée de mon point de vu. On était la plupart du temps dans une salle ordinaire de 20 étudiants. Certains TD reprenaient les cours abordés en CM. Sur l'emploi du temps, chaque TD revenait souvent au même endroit dans la semaine ce qui donnait une semaine pour les retravailler. Ce qui est bien avec la licence STAPS, c'est qu'on se sent accompagné avec les enseignants, ils sont toujours présents pour nous aider. Pendant la semaine, nous avons pas mal de temps de pause, en effet l'emploi du temps n'étant pas surchargé, nous avons du temps pour revoir tous les cours de la meilleure manière possible.

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 ?

Comme expliqué précédemment, je n'avais pas de méthode de travail cette année. Pour les cours de STAPS j'essayais tous de les revoir régulièrement et je m'organisais en fonction de la semaine. Pendant l'année de STAPS, tous les partiels ne sont pas à la fin du semestre. Souvent ceux à la fin étaient portés sur les CM vus tout au long du semestre. Mais étant donné que je les revoyais régulièrement j'avais moins d'appréhension à la fin du semestre. Et au second semestre, là où j'ai commencé à voir mes cours de santé, je notais à la dernière page de chaque livre (là où il y a le tableau récapitulatif de tous les cours) à quel moment j'avais fait un cours et dans combien de temps je devais le revoir en fonction de si je le connaissais bien ou non. J'ai arrêté de faire des méthodes (comme la méthode des J), puisque ça me rajoutait un trop gros stress si jamais j'arrivais pas à le tenir.

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

Pendant l'année, je n'ai pas trop pensé aux oraux.
A l'approche des résultats, j'ai commencé à regarder ce qui m'attendait si jamais j'étais prise aux oraux. Puis dès que les résultats sont tombés j'ai commencé à m'entraîner à fond. Je suis allée aux colles d'oraux ce qui m'a beaucoup aidée avec tous les conseils que les tuteurs nous donnent. Puis l'oral blanc est un très bon entraînement, ça m'a permis de savoir ce que je devais travailler en premier.
C'est assez difficile de se remettre à travailler après une pause mais je me disais que c'était bientôt terminé et que ça en valait la peine.

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

Mes oraux se sont bien passés, j'étais pas trop stressée. Je m'étais entraînée devant pas mal de monde avant le jour j donc passer devant des personnes que je ne connaissais pas ne m'inquiétait pas trop. Après les oraux j'ai eu le sentiment que ça s'était bien passé, mais j'avais hâte d'avoir les résultats puisque plus ça allait plus je repensais aux erreurs que j'avais commis pendant l'oral.

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 trouvé que cette année de LAS est passée très rapidement. J'ai bien aimé le fait que le premier semestre et le second soient assez différents niveau travail ce qui permettait de couper l'année en deux. J'ai eu des moments de doutes où je pensais que mes résultats du premier semestre n'étaient peut être pas assez suffisants. Ce qui me semble également difficile, c'est ce doute de ne jamais savoir si au final on va avoir ce qu'on veut et qu'on ne sait pas où on sera l'année prochaine. Mais je me suis accrochée et après les résultats des oraux, le sentiment de soulagement est indescriptible et je suis contente de n'avoir rien lâché pendant ces deux ans parce que ça en vaut la peine.

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

Même si cette année est difficile, elle permet d'apprendre énormément sur nous et de tester nos propres limites. Essaye de ne jamais rien lâcher puisque même si à des moments ça te paraît insurmontable, tu as les capacités pour y arriver et il ne faut jamais douter de toi. Tu es très courageux de faire cette année et peu importe l'issue tu seras forcément fier de toi. Franchement, un conseil, prends du temps pour toi. Avec du recul c'est ce qui m'a aidée à tenir.
L'année de PASS, j'ai totalement arrêté mon sport et je n'ai pas fait la même erreur cette année. Courage pour cette année, le meilleur reste à venir ;)