



Témoignage : Lucile (Médecine) L.AS STAPS

Quelques petits mots de présentation, qui es-tu ? Etudiant.e en quoi aujourd'hui ?

Je m'appelle Lucile, j'ai 20 ans et je suis en troisième année de médecine à l'Université Paris Cité :)

Quel genre d'élève étais-tu au lycée ? Spés et mention au bac ?

Élève plutôt sérieuse, je devais travailler pour avoir de bonnes notes (pas forcément de facilités). Bac S Spé SVT mention très bien section européenne.

Pourquoi as-tu choisi de faire L.AS ? Et pourquoi cette licence en particulier ? Comment t'es-tu renseignée ?

J'ai décidé de faire LAS car avant j'étais une sportive de haut niveau en natation (je m'entraînais tous les jours, cela prenait une grande partie de ma vie) donc je me voyais mal arrêter pour passer de 100 % natation à 100% à mon bureau. J'avoue que le PASS me faisait peur et que je ne me sentais pas prête à entamer ce cursus directement après le lycée. De plus, je ne savais pas exactement ce que je voulais faire plus tard mais en tout cas je voulais aider les autres et me sentir utile dans mon futur métier.

J'ai choisi la licence Staps car j'ai des amis qui sont passés par là notamment pour intégrer kiné directement après une L1 Staps et c'était un parcours que je trouvais intéressant. De plus, vu que je faisais pas mal de sport je me suis dit « c'est la licence faite pour moi ». Et donc en plus de ma licence j'ai pris le parcours LAS car j'espérais intégrer médecine, dentaire ou sage-femme.

Donc pour résumer je ne savais pas vraiment ce que je voulais faire mais je voulais travailler dans le soin et ce parcours m'a permis d'avoir un plan A via la L.AS et un plan B via kiné staps au cas où.

Quels préjugés avais-tu sur la L.AS avant de l'intégrer ? Ont-ils changé à la fin de l'année ?

Étant donné que j'ai expérimenté la première année de réforme de la LAS on ne savait vraiment pas, c'était un saut dans l'inconnu. Au fond de moi je voulais vraiment y croire mais j'ai eu beaucoup beaucoup de doutes pendant toute l'année. On ne pouvait pas se référer aux années précédentes, on ne savait pas exactement comment ils allaient attribuer les places à la fin de l'année, on ne savait pas ce qu'ils attendaient vraiment lors des examens, la quantité de détails à connaître etc...

Au fur et à mesure de l'année ça s'est un peu éclairé, la fac donnait les informations au compte goutte. Mais évidemment qu'aujourd'hui je recommande à fond la LAS et c'est une entrée comme une autre dans filières médicales et paramédicales. Je pense qu'on entend beaucoup de préjugés sur la LAS mais il faut juste accepter qu'on a tous des parcours différents et que ça peut nous permettre d'être épanoui.e au bout et au moment souhaité.

Avais-tu une prépa privée, le tutorat , les deux ? Qu'est ce que ce choix t'a apporté ou pas ? Si c'était à refaire, quel choix ferais-tu ?

Oui, j'étais à Médisup et j'utilisais également le tutorat pour les QCM, les concours blancs et les séances en visio.

Franchement je ne regrette pas du tout et si c'était à refaire je referais pareil car ça m'a permis de me rassurer car on était accompagné avec les séances chaque semaine (ça me donnait un cadre), aussi de voir des étudiants étant donné que c'était l'année Covid et aussi un gain de temps car je n'avais pas besoin de taper les cours etc...

Comment t'organisais-tu entre la mineure santé et la majeure licence ?

On peut dire que mon organisation entre mineure et majeure s'est divisé en quatre grandes parties :

Tout d'abord de la rentrée en Staps (début septembre) au commencement de la mineure santé (début novembre). Je devais me concentrer uniquement sur la majeure pendant ces deux premiers mois de l'année, donc mon objectif c'était de ne pas prendre de retard, bien apprendre mes cours au fur et à mesure et comprendre le maximum de choses. En faisant tout ça c'était vraiment chill, donc j'ai pu profiter. On va dire que mon mot d'ordre pour cette période c'était de travailler très régulièrement pour ne pas être déstabilisée avec le commencement de la mineure santé mais aussi à l'approche des partiels de Staps début janvier.

Ensuite, à partir du début de la mise en ligne des cours de mineure santé sur Moodle (début novembre) jusqu'à la fin de mes partiels de Staps (début janvier). J'ai suivi la pré-rentrée organisée par l'A2SUP ce qui m'a permis de me remettre dans le bain et de revoir des choses que j'avais vues en terminale ou à ma pré-rentrée en août. Pendant cette période, j'ai essayé de suivre au maximum le rythme de la fac pour ne pas prendre de retard (en effet, notre année les profs sortaient des cours chaque semaine donc je m'organisais selon la sortie des cours). Quand je dis suivre le rythme c'est surtout essayer de tout bien comprendre, organiser mes supports d'apprentissages (les surligner, les annoter), faire des fiches si besoin (surtout pour la biologie cellulaire personnellement avec toutes les cascades de signalisation et l'embryologie pour la chronologie).

En parallèle, je suivais tous les cours de Staps (la pratique mais également les CM et TD) et je les apprenais un maximum. Ainsi, je suis arrivée avant les vacances de Noël sans trop de retard que ce soit en majeure ou en mineure. Pendant les deux semaines de vacances de Noël j'ai laissé tomber complètement la mineure santé pour me concentrer sur mes partiels écrits de Staps étant donné que c'est eux qui déterminent en partie notre réussite. Évidemment j'ai pris pas mal de retard sur ma mineure, je pense qu'à la fin de mes partiels j'avais environ 2-3 semaines de retard sur le rythme de la fac en mineure.

La nouvelle période pour moi a commencé mi-janvier (après les premiers partiels de STAPS) jusqu'aux examens de mineure santé (qui étaient pour nous le 9 et 10 avril). On va dire que le rythme s'est progressivement accéléré. Ce que je devais faire c'était rattraper mon retard, continuer à voir les nouveaux cours mais également commencer réellement l'apprentissage car pour l'instant je n'avais vu que les cours 1 ou 2 fois et pas tous encore. Ce que j'ai fait c'est que j'ai commencé la méthode des J que je couplais avec la réalisation de QCM et d'annales (je vais pas réexpliquer ce que c'est car bon vous en avez sans doute déjà beaucoup entendu parler mais mes J étaient J0, J1, J3, J5, J7, J12, J30...). Cette méthode je l'ai appliquée directement pour tous les nouveaux cours que je n'avais encore jamais vus (donc je faisais un peu du 2 en 1, je m'appropriais mes supports à fond et je les apprenais donc forcément je prenais plus de temps pour les nouveaux cours). Pour les anciens cours que j'avais déjà vus en novembre et décembre, je les ajoutais progressivement à mon planning pour avoir tout vu plusieurs fois à la fin. Les entraînements j'en ai fait tout au long de ces mois mais surtout le dernier mois vraiment à fond (on comprend vraiment vite, à force d'en faire, le fonctionnement et ce qu'attendent les profs). En parallèle mes cours de Staps continuaient donc j'allais à tous les cours (que ce soit la pratique mais aussi le théorique) mais à la différence du S1 je prenais juste les cours en notes pour pas être surchargée avant les partiels du S2 mais en aucun cas j'ai vraiment travaillé mes cours (à 1 ou 2 exceptions comme les TD à préparer) car la priorité était de réussir la mineure santé. En suivant cette organisation, je pense que j'avais fini tout le programme de la mineure santé 1 semaine avant les examens (sachant qu'en vrai j'avais déjà beaucoup revu mes cours avec la méthode des J et les annales) donc la dernière semaine c'était révision et entraînement à fond (j'ai également fait les annales triées des années précédentes qu'on avait reçues quelques jours avant les examens ce qui m'a beaucoup aidée). Personnellement j'essayais pendant cette semaine de mixer les matières chaque jour pour en faire un maximum.

Enfin, la dernière période de la fin de la mineure santé à mes partiels de Staps (début mai). Les 2-3 jours qui ont suivi les examens de la mineure santé, j'en ai profité et je n'ai touché à aucun cours. Ensuite, j'ai rattrapé mon retard progressivement, sans trop de mal et j'ai révisé un maximum pour valider mes partiels du S2. J'avoue qu'à cette période j'avais du mal à travailler car j'avais envie de décompresser des derniers mois qui étaient chargés en pression et en travail. Évidemment j'aurais pu mieux réussir ces partiels en travaillant plus mais je les ai largement validés donc c'est l'essentiel.

Comment évalues-tu la charge de travail dans ta majeure ? Surtout en approche des examens de la mineure ?

Charge de travail conséquente, je ne m'attendais pas à autant en quantité.

Si on veut tout passer en 1 an, il faut savoir jongler entre les différentes matières pour ne pas en délaissé.

Quelles étaient tes principales difficultés avec la mineure santé (les cours en capsules?) et que faisais-tu pour les surpasser ?

Difficultés surtout en UE1 (chimie et biophysique) car peu d'entraînement et c'était pas mes matières de prédilection. J'ai essayé de les travailler régulièrement. Dans le dernier mois de révision, j'en faisais tous les matins en alternant 1 jour chimie 1 jour biophysique.

Comment as-tu fait pour décider de passer les modules de la mineure santé en une, deux ou trois années ?

Mon objectif était plutôt clair dans ma tête, je voulais tenter de passer les 8 matières (4 UE) en 1 an pour essayer de candidater cette année si je réussissais : c'était un peu mon défi de l'année.

Est-ce que tu te sentais bien accompagné.e pendant l'année (par la fac/ le tutorat/parrainage) ? Est-ce que tu avais suffisamment de supports ?

Par la fac, bof. Un point positif, c'est que les profs de chaque matière organisaient ponctuellement des séances sur Zoom avec les étudiants pour répondre aux questions, faire des exercices d'entraînement, nous diriger vers les points importants. J'ai essayé d'y aller un maximum et selon mon emploi du temps évidemment. Ces séances étaient vraiment bien car on était en petit groupe donc les profs étaient vraiment à l'écoute et investis pour nous.

Par le tutorat, franchement oui ils ont fait de leur mieux malgré le manque d'information et je pense que la combinaison A2SUP + Médisup m'a permis de réussir mon année.

Comment as-tu vécu cette année en général ? Tes principales difficultés ?

Année compliquée car j'étais très seule avec la pandémie mais au moins je n'avais pas trop d'aller retour à faire (à la fac, à la prépa). Beaucoup de remises en questions sur mes choix et pas mal de stress pour être franche.

Où travaillais-tu ? Seule ou entourée ?

Je travaillais chez moi seule et à l'approche de l'examen de mineure avec une amie également en LAS Staps.

Niveau loisirs/vie sociale, où est ce que tu te situais ?

Mes journées étaient de plus en plus chargées à l'approche du concours, le nombre d'heures de travail était conséquent (je pense que j'étais à environ 10h de travail par jour) mais je prenais au maximum du temps pour m'aérer chaque jour ou faire du sport (grâce la pratique en Staps notamment). Je pense qu'à partir du moment où tu sais ce que tu dois faire chaque jour et que tu essayes au maximum de finir tes to-do-list c'est faisable de continuer à faire des activités à côté. C'était important pour moi et ma concentration de faire de vraies pauses et ça m'a permis de tenir l'année.

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluerais-tu ton stress en L.AS ?

8

Comment as tu réussi à garder ta motivation pendant toute l'année de LAS, surtout en cas de coups de mou ?

En pensant à l'objectif final.

Je me rassurais en me disant que j'avais un plan B (kiné via Staps) qui me plaisait également au cas où.

Je voulais me prouver que j'étais capable de réussir par cette voie qui n'était pas trop connue (objectif personnel).

Ressens-tu des difficultés ou au contraire des avantages à ta L.AS par rapport aux étudiants en PASS pour la poursuite de tes études de santé ?

Non car on oublie tout ce qu'on apprend en P1 avec les vacances et en P2 les profs reprennent à chaque fois les bases (d'anat ou de physio par exemple).

Un petit mot à ton toi de septembre qui arrive en L.AS ?

C'est une année qui n'est pas toujours facile mais qui t'en apprend beaucoup que ce soit sur les cours mais aussi sur toi et sur le fait que tu es capable de faire de grandes choses. Oui les appréhensions et les remises en question c'est normal mais il faut se rappeler notre objectif final et quoiqu'il arrive c'est déjà énorme ce qu'on aura accompli. Donc il ne faut pas hésiter à se lancer !!