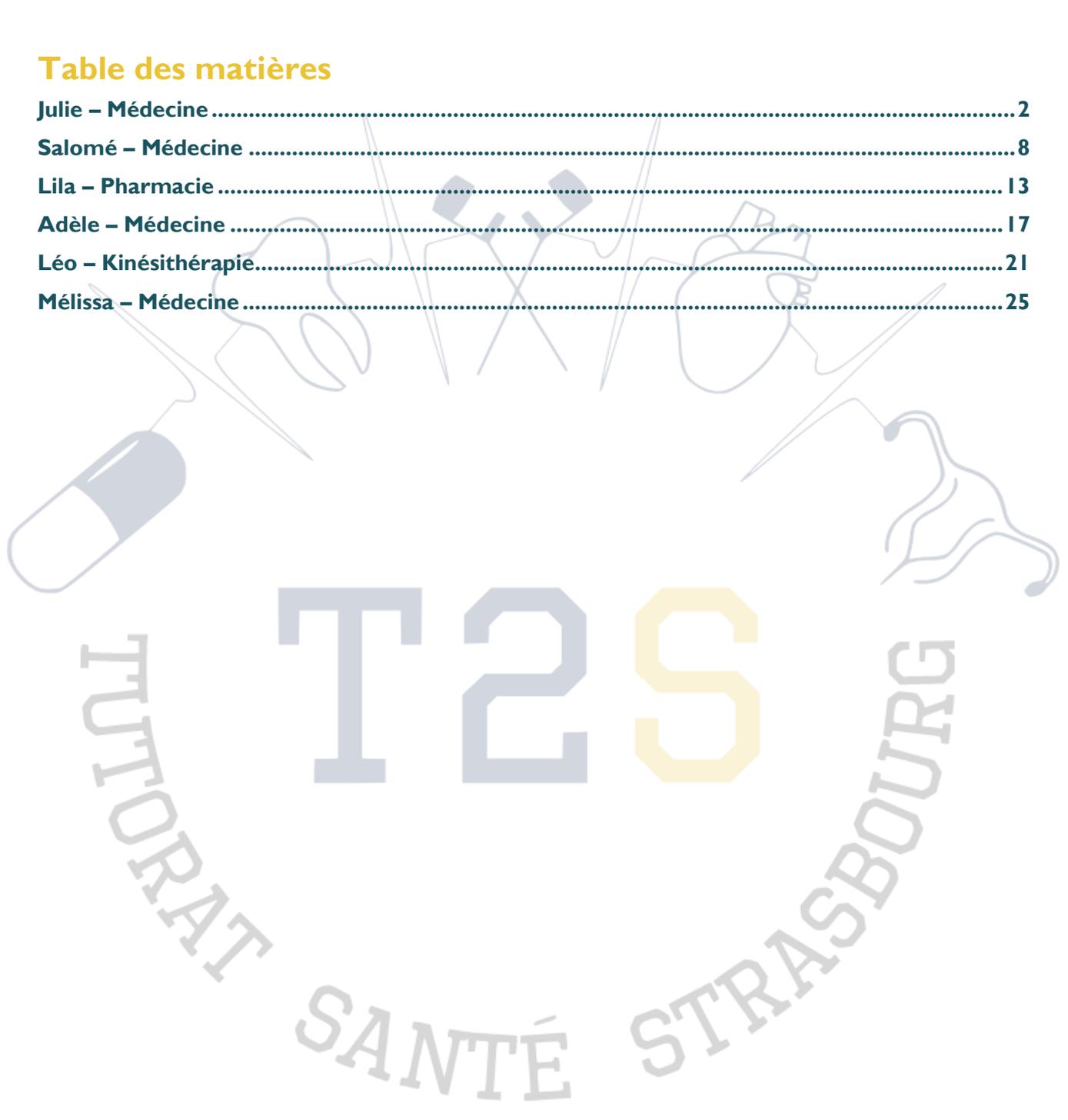


# TÉMOIGNAGES – L1SPS CHIMIE

## Table des matières

Julie – Médecine .....	2
Salomé – Médecine .....	8
Lila – Pharmacie .....	13
Adèle – Médecine .....	17
Léo – Kinésithérapie.....	21
Mélissa – Médecine.....	25



## Julie – Médecine

Julie est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa LISpS dans le parcours chimie.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, physique-chimie et Sciences de la Vie et de la Terre. J'ai arrêté la SVT lors de mon passage en terminale. J'étais en cursus bilingue donc j'ai également obtenu l'Abibac.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

#### Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'étais déjà plutôt bosseuse. Préparant également l'Abibac, je me devais d'être organisée et de travailler régulièrement afin de m'en sortir. J'avais certes beaucoup de facilités, mais je travaillais généralement tous les jours au moins une heure en rentrant du lycée et un peu plus le week-end.

### Déroulement de la LISpS

#### Pendant la LISpS, tu habitais :

Je vivais dans un appartement qui appartient à mes grands-parents, donc c'est un plutôt grand appartement ce qui est vraiment un avantage, car j'arrivais à séparer l'endroit où je travaillais de l'endroit où je dormais et c'est vraiment une chance. Je peux y accueillir mes amis pour y réviser (ou faire la fête) et je m'y sens vraiment comme chez moi. Le fait qu'il soit grand a aussi des désavantages : ménage plus long, sentiment de solitude plus renforcé, etc..

#### Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

En tram ou à vélo.

#### Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram ou à vélo.

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Au début de l'année j'ai vraiment essayé de faire attention à mon alimentation. J'allais assez souvent manger au RU (restaurant universitaire) près de la faculté, je mangeais équilibré et je cuisinais encore. Je négligeais cependant des repas : le petit déjeuner (que je ne prends plus depuis pas mal de temps, et parfois le repas du midi).

Au second semestre ça été plus compliqué. Je ne mangeais que des plats surgelés et de la nourriture qui me réconfortait (chocolats, bonbons,...) et j'ai suite à ça pris beaucoup de poids. Je mangeais vraiment très mal et j'ai dû prendre du fer, de la vitamine C et du magnésium pour que cela aille mieux.

Si j'avais un conseil à donner avec le recul que je peux avoir maintenant, c'est de ne vraiment pas négliger son alimentation. C'est trop important !! Ça influe sur le reste de sa journée, sur sa productivité, son humeur, etc...

#### Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

## Témoignages par parcours

Non, j'ai arrêté le basket, que je pratiquais avant, à cause de la LI SpS.

### **Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?**

Au premier semestre, j'arrivais facilement à avoir 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

Au second semestre, avec les angoisses des cours et les révisions, j'avais beaucoup de mal à dormir. J'étais plutôt en moyenne à 5h voire moins par nuit.

### **Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...) ?**

Quand je bossais chez moi, je me levais assez tôt, car j'étais beaucoup plus productive le matin. C'était vers 6h30 – 7h au premier semestre et 5h au second. Je buvais un petit truc et je me mettais directement à travailler. Je révisais et apprenais d'abord les nouveaux cours (ceux de la veille ou de l'avant veille). Je regardais ensuite en différé les cours du jour. Je mangeais, puis reprenais en révisant des cours plus anciens, en faisant des annales également. Ou alors je travaillais mon bloc disciplinaire qui me prenait quand même beaucoup de temps. Je mangeais mon repas du soir et après cela, je révisais encore les choses que je n'avais pas pu faire pendant la journée ou des choses qui me semblaient moins acquises.

Quand je travaillais à la BU (bibliothèque universitaire), c'était souvent parce que j'avais cours à la fac (donc tous les jours généralement) ou parce que j'allais travailler avec une amie à moi. Le planning était globalement le même que lorsque que j'étais chez moi, hormis le fait que les pauses café étaient un peu plus présentes (oups). Je me levais assez tôt aussi pour pouvoir travailler une heure avant d'aller à la BU et j'aimais bien ça parce que ça me donnait l'impression d'avoir de l'avance sur ma journée. On allait manger à la K'fet, nos tupp ou des sandwiches et on retournait travailler. C'est arrivé beaucoup de fois que l'on reste jusqu'à la fermeture de la BU!!

### **Quelle était ta méthode de travail ?**

Concernant ma méthode de travail, elle variait d'une matière à l'autre et d'un bloc à l'autre également. Pour l'UE1 (chimie), j'apprenais mon cours, mais je faisais énormément d'annales et refaisais les TD (travaux dirigés) afin de m'exercer sur les calculs. Pour l'UE2 (biochimie), je relisais le plus de fois possible mon cours, pour tout connaître, même les plus petits détails. Je faisais aussi des annales pour voir les pièges et les points à perfectionner. Pour l'UE3 (mathématiques), je relisais vaguement mon cours, puis je faisais des annales et encore des annales (séances tuto + examens blancs compris) afin de m'exercer sur les différentes manières, de résoudre les exercices et de me familiariser avec les calculs et les formules. Pour l'UE4 (anatomie, embryologie) et l'UE5 (biologie cellulaire, histologie), je faisais pareil que pour l'UE2, exception faite que pour l'anatomie notamment, je regardais énormément d'images et de schémas pour vraiment visualiser le corps et localiser les structures anatomiques. Pour l'histologie aussi, je regardais énormément d'images de tissus, etc.. Enfin pour l'UE6 (physique, biophysique), j'apprenais mon cours puis faisais des annales.

Pour mon parcours, je refaisais les TD et les annales, car c'était calculatoire et qu'il fallait donc que je m'exerce.

Globalement, ma méthode consistait vraiment à m'exercer le plus possible sur les annales et d'apprendre mon cours en le relisant le plus de fois possible.

### **Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?**

Je prenais tous mes cours sur papier grâce aux photocopiés de l'amicale, et je les imprimais aussi quand l'amicale ne les avait pas encore mis à disposition.

### **Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?**

Seule et en duo avec une amie à moi. J'ai fait mes principales rencontres au stage de pré-rentree et aux séances de tutorat.

### **Où travaillais-tu ?**

## Témoignages par parcours

À la bibliothèque universitaire (de santé) ou parfois dans d'autres bibliothèques mais aussi chez moi.

### À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?

J'essayais de faire des pauses de 10-15 minutes toutes les 2-3 heures. Pendant celles-ci, j'allais boire un café, un goûter et discutais éventuellement avec les amis qui m'accompagnaient. J'allais aussi souvent prendre un peu l'air, ce qui me faisait énormément de bien.

### D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futur.e.s LISpS ?

J'aurais aimé qu'on me rassure et que l'on me dise que c'est vraiment possible de réussir cette année sans prépa privée. Je pense qu'au sein de mon parcours, une grande proportion des étudiants avait une prépa et cela m'a beaucoup fait peur et j'ai presque regretté mon choix. Alors qu'au final, avec la motivation tout est possible !

## Parcours

### Dans quel parcours étais-tu ?

En parcours chimie.

### Pourquoi ce choix ?

Au lycée, j'adorais la chimie, c'était la matière avec laquelle je me sentais la plus à l'aise et celle que je préférais travailler. C'est aussi la licence vers laquelle je me voyais le plus continuer s'il ne s'avérait qu'aucune des filières MMOPK ne me convenait vraiment.

### Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé les parcours Mathématiques, Physique et Sciences du sport.

### Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine, au campus de l'hôpital civil et au campus central.

### Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

En chimie, on avait 3 matières : chimie, physique et maths. On avait chaque semaine un CM (cours magistral) de 2h et un TD de 2h également en physique et en chimie. Pour les maths, au 1er semestre, nous n'avions que 2h de cours intégrés par semaine, et au 2ème semestre, on avait 2h de CM et 2h de TD par semaine.

### Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

On avait accès aux diaporamas des professeurs sur Moodle. J'imprimais donc les diaporamas et prenais des notes sur ces diaporamas. Il arrivait qu'on n'ait pas accès au diaporama au moment de l'heure du cours, dans ce cas là, le/la professeur.e nous envoyait le cours avec toutes les informations nécessaires qui n'étaient pas notées sur le diaporama.

### Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

En parcours chimie, les examens étaient très calculatoires. Il fallait maîtriser les formules et les différentes façons d'aborder les exercices. Il fallait connaître son cours aussi pour savoir comment appréhender les exercices et trouver un moyen de les résoudre. Et pour se faire, il fallait beaucoup s'entraîner. Je refaisais alors les TDs et les annales qui étaient parfois mises à disposition. Je cherchais des exercices sur internet pour vraiment me préparer. J'apprenais aussi le cours, surtout en chimie, car on nous demandait parfois des définitions ou des notions de cours.

**Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?**

J'essayais d'étaler un peu de tout sur toute la semaine (bien sur quand il y avait CC (contrôle continu), je faisais plus de l'un que des autres). Mais globalement, j'essayais de diversifier un maximum mes journées, pour ne pas faire que de la santé pendant 2 jours, puis 1 jour entier de parcours. J'essayais vraiment de faire en sorte de mélanger tout ça. C'était très bien et cela me convenait parfaitement car mon parcours faisait contraste (surtout au second semestre) avec toutes les choses que l'on devait apprendre par cœur. Ça créait donc un équilibre et cela me permettait d'être productive tout au long de la journée.

**En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?**

Parcours : 30 %

Santé : 60 %

Transversal : 10%

**Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?**

Oui très clairement. Je savais que c'était un parcours exigeant et plutôt difficile, et effectivement il l'a été. J'ai aimé ce que j'ai appris notamment en chimie et c'est totalement ce à quoi je m'attendais et ce que je voulais.

**Autre chose à dire sur ton parcours ou sur ton admission via Parcoursup ?**

J'aurais aimé en savoir plus sur mon parcours, et sur l'exigence qu'il demande. Je savais que ça allait être dur de faire la différence mais je ne pensais pas à ce point. Nos examens de parcours étaient durs, et le niveau exigé était très haut.

**Avais-tu une aide pendant la LISpS ?**

Tutorat, Parrain/marraine.

**Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?**

Le tutorat ! C'est vraiment ce qui a contribué à ma réussite et ce qui m'a permis de tenir toute l'année. Je n'avais pas de prépa, parce que je ne voulais pas faire payer mes parents mais aussi parce que je voulais prouver que cela n'était pas nécessaire. Aussi, je trouvais que l'aide que fournissait le tutorat était très largement suffisante.

Les séances, les examens blancs, le stage de pré-rentree et les autres événements qu'a pu organiser le tutorat pendant l'année m'ont vraiment aidés et ont vraiment permis que je réussisse cette année. Aller au tutorat, c'était ma petite pause de la semaine, c'était le moment où je retrouvais mes amis et pendant lequel on passait un moment tous ensemble. Mais c'était aussi le moment où je voyais ce que je devais encore vraiment travailler, le moment où j'apprenais et le moment où je pouvais poser toutes mes questions, même les plus bêtes et où les tuteurs étaient toujours là pour me répondre. Le Moodle, et toutes les annales corrigées et mises à disposition m'ont été d'une aide infinie cette année.

Bref, le tutorat est vraiment la chose que je recommande le plus !!!

**Si tu as participé au système de parrainage du Tutorat Santé Strasbourg, est-ce que cela t'a aidé ?**

J'y ai effectivement participé. Cela m'a aidé tout au long de l'année, car ça fait toujours plaisir d'avoir un message de ses parrains/marraines avant un examen. C'est toujours agréable d'avoir quelqu'un à qui parler de ses doutes, de ses problèmes et de ses peurs. J'étais aussi heureuse de pouvoir partager avec eux mes notes, et ma réussite à la fin, et de voir leur fierté, d'avoir pu, au moins un peu, contribuer à cela.

### **De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?**

D'un point de vue pédagogique, j'ai aimé apprendre, j'ai aimé les matières et j'ai aimé me dépasser pour arriver à avoir ce dont je rêvais. Le deuxième semestre m'a vraiment fait me rendre compte que c'est médecine que je voulais faire et que je ne me voyais pas faire autre chose que ça de ma vie.

D'un point de vue moral, ce n'était pas vraiment la même chose. Moi de mon côté, je dirais que ça a été, mais mes proches et surtout mes parents ne diraient pas la même chose. Je les voyais tous les jours être inquiets pour moi et ça me peinait, mais je savais pourquoi je le faisais. Au 2ème semestre, je bossais énormément et même beaucoup trop et je me suis beaucoup oubliée. J'étais facilement irritable, très peu joyeuse et je ne vivais plus que pour les cours. Je dormais, mangeais, marchais pour ça. J'avais peur de l'échec et j'avais peur que tout le travail que j'effectuais ne mène à rien. Il y a eu des moments où cela a vraiment été dur, et où mes proches et mes amis ont su être là pour moi et me remonter le moral. Avec le recul, je me rends compte que j'en ai peut-être fait trop, que je me suis peut-être trop dépassée et trop oubliée pendant cette année et que j'aurais certainement eu les mêmes résultats en faisant moins et en m'occupant un peu plus de moi.

En somme, je dirais que j'ai bien vécu ma LISpS, dans le sens où je n'ai pas vraiment de regrets sur la façon dont j'ai géré mon année, mais peut être que si c'était à refaire, je le ferais différemment. Je me suis dépassée et j'ai vu jusqu'où j'étais capable d'aller pour réaliser mes rêves et ça c'est vraiment sans regrets. Je me suis découverte : je ressors de tout ça en ayant grandi et en sachant vraiment où je vais et ce dont j'ai envie.

Et une des raisons pour lesquelles je peux dire que j'ai bien vécu cette année c'est parce que j'ai eu la chance de rencontrer des gens extraordinaires qui ont fait que mon année s'est bien passée, que j'ai pu rire et rire et encore rire grâce à eux. Ils ont été mes piliers et sans eux tout aurait été différent.

## Admission MMOPK

### **Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?**

En commençant ma LI, la filière MMOPK que je souhaitais intégrer était pharmacie. C'était ça et rien d'autre. Précisons aussi, qu'une de mes plus grandes phobies était les piqûres.

Cependant, en discutant avec d'autres étudiants, en étudiant mes cours, etc, je me suis rendue compte que la médecine pouvait aussi me plaire. Alors, je me suis un peu plus renseignée et j'ai continué d'étudier. Finalement, je me suis dit que c'était vraiment de la médecine que je voulais faire. Je ne sais même pas comment expliquer ce changement de choix, mais c'est un peu arrivé à moi comme une évidence. Je pense que les cours du deuxième semestre, et surtout l'UE4, m'ont vraiment fait me décider. Et aujourd'hui, je ne regrette pas du tout mon choix, bien au contraire !

### **A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?**

Moyenne générale (tous les blocs confondus) : 16.014

Moyenne générale Bloc Santé : 15.924

Moyenne générale Bloc Transversal : 17.448

Moyenne générale Bloc Disciplinaire : 15.166

### **Comment s'est terminée ton année ?**

J'ai été grande admise en médecine (10%). C'était mon premier vœu.

### **Quel était ton classement ? Est-ce que tu t'y attendais ?**

A l'issue de l'année j'ai été classée 86ème, ce qui était une grosse surprise pour moi. Déjà, je ne m'attendais pas vraiment à passer dans les 10%. Je m'étais aussi dit que même si je passais dans les 10%, je n'aurais que mon 2 ou 3ème vœu. C'est pour ça que j'avais déjà commencé à travailler pour les oraux, dans l'éventualité où je devrais y aller.

## Témoignages par parcours

**Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantagée par rapport aux autres, selon toi ?**

Je dirais que ce qui m'a avantagée a peut-être été ma motivation. Je n'avais pas de prépa et j'avais vraiment envie de prouver que c'était possible de faire sans et avec l'aide du tutorat. Je voulais aussi probablement me prouver à moi-même ce dont j'étais capable et ce que je pouvais faire. Ma bonne organisation m'a probablement aussi été bénéfique. J'avais un peu de retard, mais j'arrivais toujours facilement à le rattraper et j'étais toujours correctement prête à passer les examens.



## Salomé – Médecine

Salomé est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours chimie.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités physique-chimie, sciences de la vie et de la Terre et mathématiques en classe de Première. J'ai arrêté Sciences de la Vie en Terminale.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

#### Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée j'avais des facilités, je travaillais peu et j'avais de bonnes notes. J'ai obtenu la mention très bien au bac sans énormément travailler. En parallèle du lycée, je pratiquais 4h de danse par semaine (j'en ai fait pendant 14 ans) et j'allais à la salle de sport 3x/semaine.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais dans un appartement seule proche de la faculté de médecine.

Avantages : on est plus au calme que chez ses parents, plus de liberté, plus d'indépendance.

Inconvénient : gérer un appartement prend du temps (ménage, courses, ...) que l'on ne peut pas consacrer aux révisions ou à d'autres activités.

#### Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

A pied.

#### Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Je prenais un petit-déjeuner chaque jour, le midi je mangeais chez moi ou à la kafet et le soir chez moi. J'ai fait une cure de vitamines en novembre/décembre car mes taux étaient bas (surtout en vitamine D).

Je conseille de ne sauter aucun repas même si on a l'impression de ne pas avoir le temps. Ce sont des moments à ne pas négliger, c'est la source d'énergie de notre corps. Et essayez au maximum de manger équilibré. Pour bien réviser il faut bien manger !

#### Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Non et c'était une erreur de ma part. Je ne vivais que pour la L1SpS, mais je conseille à toutes et tous d'inclure un loisir dans leurs semaines dès le début de l'année !

#### Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

## Témoignages par parcours

Au début de l'année je dormais environ 7-8h par nuit, mais à partir de décembre je pense que mes nuits se sont raccourcies en passant à 5-6h par nuit.

### **Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...) ?**

Je me levais aux alentours de 5h. Je prenais le temps de me réveiller, de déjeuner jusqu'à 6h30. Ensuite, je commençais à travailler. J'allais en amphi ou en TD à 8h jusqu'à 12h généralement. Je mangeais chez moi ou à la fac entre 12h et 13h. J'allais en TD l'après-midi si j'en avais ou j'allais travailler à la BNU jusqu'à 22h. De 13h à 22h à la BNU, je prenais une pause à 16h et une à 19h pendant laquelle je mangeais quelque chose (barre de céréales, muffin, viennoiseries, etc.). À 22h je rentrais chez moi, je mangeais et allais généralement me coucher.

### **Quelle était ta méthode de travail ?**

J'utilisais la méthode de la feuille blanche. Je faisais beaucoup de flashcard, recopiais beaucoup les cours (mémoire motrice) et surtout j'essayais de comprendre les notions avant tout. Je pense que l'on ne peut pas retenir des notions que l'on ne comprend pas.

*La méthode de la feuille blanche consiste à restituer tout ce que l'on se souvient d'un cours après l'avoir vu. Cela permet d'entraîner sa mémoire en rappel et de se rendre compte des notions moins connues.*

### **Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?**

J'utilisais les polycopiés de ma prépa que je complétais avec les informations du prof et que je surlignais tout au long du cours.

### **Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?**

En groupe.

### **Si tu travaillais en groupe, le faisais-tu avec des personnes de ton parcours ou de parcours différents ?**

Même parcours.

### **Si tu travaillais en groupe, comment as-tu rencontré ces personnes ?**

Parrainage.

### **Où travaillais-tu ?**

À la bibliothèque universitaire, chez moi et chez mes parents.

### **À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?**

J'essayais de faire une pause toutes les 3 heures. J'essayais surtout de m'écouter, je prenais des pauses quand j'en ressentais le besoin ! Durant celle-ci je me détachais au maximum de mon cours et je bougeais : je ne restais pas assise devant mes cours sur mon téléphone.

### **D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs LISPS ?**

Sortez de chez vous, changez d'environnement, rencontrez des gens : les révisions n'en seront que plus agréables.

## Parcours

**Dans quel parcours étais-tu ?**

Chimie.

**Pourquoi ce choix ?**

C'est un parcours qui regroupe les trois domaines scientifiques que je préfère : chimie, physique et maths.

**Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?**

Mathématiques, Physique, Chimie, Droit, Psychologie.

**Où se déroulaient tes cours de parcours ?**

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus Hôpital civil.

**Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?**

6h de CM par semaine et 4-6h de TD (1 CM et 1 TD de chaque matière par semaine). On avait 10-12h de parcours par semaine.

**Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?**

En chimie : prise de notes au PC

En physique : prise de notes à la main au S1, diapo fourni au S2

En maths : cours papiers à compléter fournis

**Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?**

De l'entraînement encore et encore. Je préparais chaque TD et je faisais et re-faisais les exercices de ceux-ci avant les CC. Il n'y a pas de secret, quasiment pas de par cœur en parcours chimie mais énormément de pratique.

**Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?**

50% santé, 40% parcours, 10% transversal.

J'essayais de faire en sorte d'avoir révisé chaque matière de mon parcours au moins une fois dans la semaine.

En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?

Parcours : 40%

Santé : 50%

Transversal : 10%

**Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?**

Dans l'ensemble oui mais j'ai trouvé dommage le fait que la physique et les maths aient le même coeff que la chimie au S1.

**Avais-tu une aide pendant la LISpS ?**

Tutorat, Parrain/marraine, Amis, Famille

**Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?**

## Témoignages par parcours

Je recommande de bien s'entourer : famille et amis. Participer au parrainage n'est que bénéfique : cela permet d'avoir un accompagnement toute l'année et surtout d'être compris. Et allez au tutorat, c'est génial et super utile !!

### **Si tu as participé au système de parrainage du Tutorat Santé Strasbourg, est-ce que cela t'a aidé ?**

Pas vraiment, on a échangé quelques messages au début mais au bout d'un moment plus rien et je n'en ai pas eu besoin non plus. Cependant je conseille quand même d'y aller parce que ça dépend vraiment des familles et ça peut apporter un vrai soutien.

### **Si tu as participé au système de parrainage du Tutorat Santé Strasbourg, est-ce que cela t'a aidé ?**

Oui cela m'a beaucoup aidé durant l'année, notamment pendant les périodes un peu difficiles.

### **De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?**

Ma LISpS était à la fois la meilleure mais aussi la pire année de ma vie. J'ai globalement adoré ma LISpS et je n'en garde que de bons souvenirs malgré les difficultés qu'on peut rencontrer.

### **Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?**

Le deuxième semestre est très dense par rapport au premier alors profitez du début pour bien rendre un rythme et se laisser porter après. C'est normal d'avoir l'impression de crouler sous les cours, ils sont chargés et c'est sûrement le cas de plein d'autres. Si vous avez du mal n'hésitez pas à échanger avec les autres, vous verrez que vous n'êtes pas seuls. Il faut aussi savoir faire le tri des informations et apprendre le nécessaire parce que ce n'est pas possible de connaître tous les détails.

### **Est-ce que tu as d'autres choses à dire sur ton vécu de la LISpS ?**

C'est normal d'avoir peur mais je te jure que ce n'est pas si terrible. C'est difficile mais si j'ai réussi, tu peux le faire aussi !

## Admission MMOPK

### **Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?**

Je voulais médecine.

### **A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?**

Moyenne générale : 13,61

Moyenne Santé : 13,06

Moyenne Transversale : 17,03

Moyenne Parcours : 12

Oraux : 19 et 20

Moyenne générale après les oraux : 16,5

### **Comment s'est terminée ton année ?**

J'ai été admise suite aux oraux.

**Si tu étais admissible aux oraux (2nd groupe), comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?**

J'ai été déçue de moi-même et j'ai eu beaucoup de mal à travailler pour l'oral. Heureusement que ma prépa et le tutorat étaient là pour m'aider. Mes oraux se sont extrêmement bien passés (19 et 20).

**Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantagé par rapport aux autres, selon toi ?**

Je pense que ma motivation m'a beaucoup aidé, je n'ai jamais abandonné. Et j'étais dans un parcours assez difficile avec beaucoup d'abandons, le mental a fait la différence sur la fin je pense ! Un gros avantage a aussi été mon aisance à l'oral, mes oraux m'ont sauvé.



## Lila – Pharmacie

Lila est actuellement en deuxième année de pharmacie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours chimie.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités Sciences et de la Terre, Mathématiques et Physique-Chimie. J'ai arrêté les Sciences de la Vie pour la Terminale.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

#### Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je travaillais assez irrégulièrement, surtout avant les examens et très peu en période creuse. J'avais assez de facilités dans les matières scientifiques

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant la L1SpS, tu habitais :

En foyer étudiant à Strasbourg.

C'est très motivant d'être dans un foyer, car tout le monde travaille. On se sent moins seule et on se dit qu'on est tous dans le même bateau. C'est rassurant. On peut travailler en groupe, et s'entraider.

#### Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

A pied.

#### Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

A pied.

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

J'essayais de manger au RU, sinon je mangeais dans mon foyer étudiant.

#### Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Seulement de manière exceptionnelle.

#### Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

6h.

#### Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la L1, ...) ?

Je me levais vers 7h30. Je prenais une pause de 30min dans la matinée et dans l'après-midi. J'avais 1h de pause pour le repas du midi et du soir. Je travaillais jusqu'à minuit à peu près.

#### Quelle était ta méthode de travail ?

## Témoignages par parcours

Je faisais des fiches, je ré-écrivais mon cours. Je faisais beaucoup d'annales.

### **Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?**

Je prenais des notes sur les diaporamas grâce à ma tablette.

### **Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?**

Seule de manière générale. Je pouvais travailler en groupe avant les examens.

### **Si tu travaillais en groupe, comment as-tu rencontré ces personnes ?**

Connaissances du lycée. Personnes de mon foyer étudiant.

### **Où travaillais-tu ?**

Chez moi. Dans la bibliothèque du foyer.

### **À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?**

4 pauses par jour, où j'allais marcher, faire une petite sieste, je voyais des amis ou j'appelais ma famille.

### **D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs LISPS ?**

Personnellement j'ai assez bien vécu ma LI. Le début est compliqué, mais une fois qu'on a trouvé son rythme ça va beaucoup mieux ! Il faut profiter du début d'année pour essayer un maximum de méthode.

## Parcours

### **Dans quel parcours étais-tu ?**

Chimie.

### **Pourquoi ce choix ?**

J'ai toujours beaucoup aimé les matières scientifiques et particulièrement la chimie. Je me voyais bien continuer en chimie si je n'arrivais pas à avoir mon vœux.

### **Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?**

Mathématiques, Chimie, Psychologie, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers.

### **Où se déroulaient tes cours de parcours ?**

Dans les amphithéâtres de médecine, Au campus de l'hôpital civil.

### **Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?**

J'avais au maximum 4h de CM par semaine : 2h de physique et 2h de chimie. Il y avait 6h de TD : 2h de maths, 2h de chimie et 2h de physique. J'avais moins d'heure la semaine avant les examens de santé.

### **Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?**

Je prenais des notes sur les diapos sur tablette pour les CM. Je faisais sur papier pour les TD.

### **Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?**

Beaucoup d'exercices, je refaisais plusieurs fois les TD.

**Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?**

Si j'avais un exam de parcours je le travaillais beaucoup durant la semaine, sinon j'essayais de faire autant de chaque.

**En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?**

Parcours : 40%

Santé : 50%

Transversal : 10%

**Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?**

Globalement oui, mais je ne pensais pas qu'il y aurait autant de physique.

**Avais-tu une aide pendant la LISpS ?**

Tutorat, Prépa privée, Parrain/marraine, Amis.

**Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?**

Suivre les séances de tutorat et faire beaucoup d'annales. Le tuto m'a bien aidé pour les annales. La prépa m'a aidé à avoir un rythme et à travailler toutes les matières régulièrement.

**De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?**

Le début était compliqué, mais j'ai fini par trouver un équilibre et au final j'ai bien vécu mon année.

**Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?**

Avoir un peu plus d'informations sur le parcours : nombre d'heures de cours, nombre d'examens...

**Est-ce que tu as d'autres choses à dire sur ton vécu de la LISpS ?**

C'est une année difficile, mais tellement kiffante.

## Admission MMOPK

**Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?**

Je voulais faire médecine, c'était un peu un rêve d'enfant. Finalement, j'ai changé d'avis pour pharmacie, car j'ai beaucoup aimé la chimie cette année.

**A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?**

Bloc santé : 14,5

Bloc transversal : 15

Bloc parcours : 17,15

**Comment s'est terminée ton année ?**

J'ai été admise en pharmacie à la suite des oraux du 2nd groupe.

### Témoignages par parcours

**Si tu étais admissible aux oraux (2nd groupe), comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?**

Je me doutais que j'allais passer les oraux. Donc, je m'étais préparée. J'étais un peu déçue, mais je l' ai très vite accepté. Les oraux se sont bien passés, je suis tombé sur mon sujet préféré en SHS.

**Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantage par rapport aux autres, selon toi ?**

D'avoir pris les spécialités physique chimie et maths expertes en Terminale.



## Adèle – Médecine

Adèle est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa LISpS.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités physique-chimie, mathématiques et sciences de la vie et de la Terre que j'ai arrêtées en première.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

#### Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Rigoureuse mais sans prise de tête, j'avais des facilités et j'aimais ce que j'apprenais.

### Déroulement de la LISpS

#### Pendant la LISpS, tu habitais :

J'habitais en foyer étudiant proche de la faculté de médecine.

J'étais en foyer mais je ne voyais pas beaucoup de monde dans mon foyer. J'avais mon cocon à moi et j'étais indépendante au niveau des horaires. J'aimais bien être seule et manger seule, c'était des moments qui me ressourçais.

J'avais la chance aussi de vivre pas loin de chez mes parents donc je rentrais tous les week-ends.

#### Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

À pied.

#### Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À pied.

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Chaque week-end je ramenais des tupperwares de chez mes parents, c'était donc équilibré. Également je mangeais au moins une fois par semaine au RU (souvent avant les séances du tutorat). Je grignotais beaucoup entre les repas, ça me faisait du bien mentalement. La nourriture c'était un plaisir pour moi.

Selon moi c'est super important de manger correctement et surtout de prendre le temps de manger.

#### Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Durant la LISpS je n'ai pas fait d'activité physique excepté quelques footings.

#### Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

En moyenne entre 8h et 9h de sommeil.

#### Pour toi, à quoi ressemble une journée-typique de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...)?

## Témoignages par parcours

Complicé de donner une journée type car on avait rarement le même emploi du temps d'un jour à l'autre mais je peux donner mes horaires qui ne variaient pas.

Je me levais entre 6h et 7h en fonction de la période et du travail effectué la veille. Je me préparais assez vite et je travaillais souvent directement après. Ensuite le matin on avait souvent les CMs de santé que je suivais de chez moi en visio. Dans cette situation, je faisais mes pauses entre chaque cours au rythme des professeurs. A midi, je prenais une pause repas de 45min à 1h (généralement c'était la durée d'un épisode de ma série). Je reprenais vers 13h en revoyant des cours et en faisant des entraînements (QCM). J'essayais de varier les matières. Je ne faisais pas de pause fixe, j'arrêtais quand j'en avais le besoin (le plus souvent entre chaque matière ou cours). J'arrêtais ma journée de travail avant le repas du soir, soit à 20h. Après le repas je prenais un peu de temps pour moi et je me couchais vers 22h. Le week-end j'avais un rythme différent car j'étais chez mes parents. Je me levais et mangeais plus tard.

De plus j'allais à tous les cours en présentiel sauf les CMs de santé qui étaient en visio.

### Quelle était ta méthode de travail ?

J'apprenais en comprenant donc lors de la première lecture du cours (après avoir déjà visionner et écouter le cours un première fois) j'essayais de bien comprendre tout le cours ce qui me permettait d'avoir les grandes lignes en tête. Ensuite j'apprenais principalement en m'entraînant sur des QCM (annales ou entraînement tutorat/prépa). Durant ces sessions de QCM je notais toutes mes erreurs même les plus stupides dans un cahier. Dans ce cahier je notais aussi des points du cours ou des méthodes de résolution que je n'avais pas correctement compris. Je passais beaucoup de mon temps de révision sur les corrections des QCM même sur ceux que j'avais réussi. Ce cahier je le relisais lorsque je refaisais des sessions de QCM sur le même chapitre ainsi qu'avant les examens.

Cette méthode me permettait de revoir le cours en entier et pour les détails je les revoyais au fur et à mesure.

Ma méthode de travail variait en fonction des matières (réflexion ou par cœur).

### Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

Avec ma tablette, j'annotais les diaporamas des professeurs.

### Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

### Où travaillais-tu ?

Chez moi.

### À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?

Je faisais généralement des pauses toutes les 2h. Durant mes pauses, soit je sortais prendre l'air, soit je rangeais mon bureau/ appartement ou sinon j'étais sur mon téléphone (ce qui n'est pas super bien).

### D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs LISPS ?

Il faut essayer plusieurs méthodes mais aussi plusieurs horaires et lieux de travail. Cela permet d'adapter son travail en fonction du moment de la journée.

## Parcours

### Dans quel parcours étais-tu ?

Chimie

**Pourquoi ce choix ?**

Au lycée j'aimais bien la physique-chimie et les mathématiques. Donc je me suis dirigée dans un parcours scientifique. J'avais hésité avec le parcours mathématiques mais j'ai choisi le parcours chimie car il y avait des mathématiques, de la physique et de la chimie.

**Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?**

Mathématiques, Chimie, Psychologie

**Où se déroulaient tes cours de parcours ?**

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus de l'hôpital civil.

**Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?**

En parcours chimie, on a 3 matières: chimie, mathématiques et physique. Chaque semaine et dans chaque matière on avait 2h de CM et 2h de TD (un peu moins en maths). Ce qui fait environ 12h de cours de parcours par semaine.

**Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?**

Pour les CMs j'annotais le diaporama des professeurs. Sinon lorsque qu'il n'y en avait pas je prenais des notes comme au lycée.

Pour les TDs je prenais des notes comme au lycée.

**Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?**

Pour les cours du parcours je révisais comme au lycée. Dans un premier temps j'essayais de comprendre le cours puis après je m'exerçais sur des exercices (TD/ annales).

**Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?**

Je répartissais mon travail entre les différents blocs en fonction des échéances (examens) à venir tout en évitant de prendre trop de retard dans les autres blocs.

En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?

Parcours : 40%

Santé : 50%

Transversal : 10%

**Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?**

Oui dans l'ensemble.

**Autre chose à nous dire sur ton parcours ou sur ton admission via Parcoursup ?**

Le parcours chimie, c'est comme au lycée que ce soit les cours (CM/ TD) ou les examens. La rédaction est très importante.

**Avais-tu une aide pendant la LISpS ?**

Tutorat, Prépa privée, Parrain/marraine, Amis, Famille

**Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?**

## Témoignages par parcours

Le tutorat m'a beaucoup aidé pendant la LI SpS car les étudiants ont vécu cette année et nous transmettent leur expérience.

La prépa est loin d'être nécessaire, ça aide surtout pour l'organisation (ça donne un cadre).

Ma famille et mes amis m'ont beaucoup aidé mentalement.

### **Si tu as participé au système de parrainage du Tutorat Santé Strasbourg, est-ce que cela t'a aidé ?**

Oui le système de parrainage m'a aidé. Ça m'a principalement aidé à faire des rencontres mais aussi mentalement dans les moments plus difficiles.

### **De manière générale, comment as-tu vécu ta LI SpS ?**

Avec le recul j'ai plutôt bien vécu la LI SpS, il y a eu des périodes difficiles que j'ai réussi à surmonter grâce à ma famille et mes amis.

### **Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?**

Il y a de l'entraide entre les étudiants et tout le monde n'est pas dans la compétition.

## Admission MMOPK

### **Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?**

Médecine ou maïeutique

### **A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?**

Bloc santé: 18,95

Bloc transverse: 16,20

Bloc disciplinaire (chimie): 18,42

### **Comment s'est terminée ton année ?**

J'ai été admis dans les 10% (1er groupe)

### **Si tu es passé.e dans les 10% (1er groupe), quel était ton classement ? Est ce que tu t'y attendais ?**

J'ai fini 32eme, je m'y attendais par rapport à mes notes.

## Léo – Kinésithérapie

Léo, actuellement en 1ère année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours chimie. Il a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien

#### Quel genre d'élève étais-tu ? Avais-tu des facilités ?

J'avais des facilités mais j'étais quand même un bosseur.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant ta LI, tu habitais :

Chez mes parents. Ma mère était au top, elle faisait à manger le soir, faisait les courses et se pliait globalement à mon rythme : on mangeait plus tard que l'heure à laquelle on mangeait avant. De plus, elle me forçait à avoir un rythme sain, à une heure qu'on avait fixé elle me disait "bon maintenant on mange" et ça m'empêchait de ne pas manger. Elle me disait aussi d'aller dormir quand il était tard.

Franchement personnellement la situation n'avait pas de point négatif.

Pour que ça se passe bien j'en avais pas mal parlé à ma mère avant la rentrée. Je lui avait dit le rythme que ça serait et après je m'excusais de ne pas pouvoir beaucoup aider et je la remerciais souvent pour ce qu'elle faisait.

Je pense que quand on est chez ses parents, il faut être conscient des efforts qu'ils font pour nous et donc les remercier régulièrement. Enfin je conseillerais à des gens qui rentrent en LI et qui ont des parents qui habitent à Strasbourg ou aux alentours de rester chez eux parce que ça permet de se sentir soutenu, de pouvoir parler avec quelqu'un quand ça ne va pas, quand vous êtes stressés... Si vous avez la possibilité je vous conseille de rester pendant la LI chez vos parents.

#### A quelle distance de la fac habitais-tu, et comment faisais-tu le trajet domicile-fac ?

J'habitais à vraiment 5 minutes à pied donc c'était super pratique pour aller en cours. Ça me permettait de venir en présentiel au cours quand ils étaient proposés en visio et en présentiel. Je conseille d'habiter proche si vous en avez les moyens, ça évite de perdre du temps pendant les transports.

#### Comment te déplaçais-tu à Strasbourg ? (Entre les campus, le RU...)

A pied

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Alimentation classique, je mangeais toujours chez moi, avec un vrai petit dej pour avoir de la force, 10h café, 12h déjeuner + café, après la grande différence c'est que je prenais un vrai goûter avec un thé et le soir repas. Je conseille de prendre son temps pendant les repas et de profiter de ces moments pour se faire une pause et chill.

Sinon attention aux addictions dans les repas genre café, truc sucré ou cigarette.

**Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?**

Environ 8h

**Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours ?**

7h20 réveil petit dej café, brosser les dents bref morning routine

8h début travail

10h pause de 5 minutes café

12h45 à 13h45 déjeuner

13h45 à 16h travail

16h à 16h30 goûter

16h30 à 19h45 travail

19h45 à 20h45 repas

20h45 à 22h45 travail

22h45 à 23h20 douche + chill un peu avant de dormir

**Quelle était ta méthode de travail ?**

J'utilisais la méthode des jours :

J1 je lis le cours et je le rédige à la main

J3 je l'apprend une première fois, donc je lis dans ma tête et j'essaye de le réciter à voix haute

J7 je réapprend le cours

J14 je commence à bien connaître le cours, j'essaye de directement le réciter en prenant des notes pendant que je parle

Après je révisais le cours une fois par semaine jusqu'à ce que je le maîtrise très bien puis j'espacais les révisions (2 semaines)

**Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?**

Avec l'ordi je prenais des notes sur le diaporama.

**Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?**

Non

**Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?**

Je travaillais seul.

**Travaillais-tu en bibliothèques (BU médecine, BNU...) ou chez toi ?**

À la maison

**A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?**

Juste pour les repas et le goûter.

**Parcours**

**Quel parcours as-tu suivi en Lsps, et pourquoi ce choix ?**

J'ai choisi le parcours Chimie parce que j'aimais bien la chimie au lycée et j'étais assez fort.

### **Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?**

J'avais aussi demandé Lsps parcours Sciences de la vie et Lsps parcours Physique.

Je pense que dire que certains parcours sont plus simples que d'autres est faux, chacun a ses avantages et ses inconvénients. Je m'explique : dans certains parcours il fallait être très fort en santé et dans d'autres très fort dans le parcours, dans les deux cas il fallait performer et être fort juste pas dans les mêmes domaines.

Je conseille de faire en fonction de ce qui vous plaît, perso j'aimais bien ce que je faisais en parcours parce que je devais réfléchir et pas juste apprendre par cœur. Quand je taffais mon parcours j'avais limite l'impression de faire une pause. Du coup je vous conseille de choisir en fonction de ce que vous aimez et du domaine dans lequel vous vous verriez continuer si jamais vous ne réussissez pas. Donc avant de choisir, essayez de voir les débouchées des études.

### **Où se déroulaient tes cours de parcours ?**

D'abord au campus central et après il y a eu le covid donc en distanciel.

### **Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?**

J'avais 3 matières dans mon parcours : physique, maths et chimie.

J'avais 1 TD de chaque matière par semaine (2h chacun) et 1 CM par semaine en chimie et 1 semaine sur deux 1 CM en physique et maths.

### **Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?**

Je prenais des notes et après je complétais avec le diapo après.

### **Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?**

Comme il n'y avait pas beaucoup à apprendre par cœur je retravaillais surtout les TD.

### **Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?**

J'essayais d'avoir globalement le même rythme en préparant avant les TD et en les revoyant quelques jours après, pour pouvoir poser des questions au TD suivant si j'en avais.

### **Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?**

Des exercices qui reprenaient globalement ce qui avait été fait en TD.

### **Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?**

Oui, le seul truc c'est qu'on n'avait pas de TP donc pas de manipulation ce qui était dommage.

### **Une dernière remarque sur ton parcours ?**

Les profs étaient super bienveillants, il y avait un vrai suivi, ils prenaient du temps pour nous et étaient vraiment investis pour nous, ça faisait du bien.

### **Avais-tu une aide pendant ta LI ?**

Le tutorat

### **Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?**

## Témoignages par parcours

Je dirais que ça dépend vraiment de chacun, il y a des personnes qui ont besoin qu'on soit derrière eux à les guider auquel cas les prépas sont bien, mais si vous êtes autonomes et arrivez à vous gérer je pense que c'est pas forcément nécessaire.

### **As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de LISpS ?**

Oui, mais on n'a pas trop communiqué. Le concept est vraiment bien et je pense que je n'ai pas eu de chance parce que pour beaucoup de personnes ils parlaient souvent et faisaient des trucs ensemble.

### **Qu'est-ce qui t'as fait réussir selon toi par rapport aux autres étudiants ?**

Je suis très rigoureux, je n'ai fait aucun écart dans l'année, pas un jour dans l'année sans que je révise mes cours.

### **Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochains ?**

En vrai ça passe vite un an ! Quand je suis rentré je me disais "un an c'est si long" et au final quand t'es dedans ça passe super vite.

### **Un petit conseil pour les futurs LI ?**

Faites vous confiance et croyez en vous. Suivez le tutorat, c'est cool. 😊

## Admission en MMOPK

**Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es-tu décidé.e ?**

Oui, je savais déjà que je voulais kinésithérapie

**A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?**

Moyenne générale : 15,371

14,649 en santé

16,877 hors santé

**Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?**

Via la voie des grands admissibles (10%)

**Quel était ton classement ?**

111

## Mélissa – Médecine

Mélissa, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours chimie. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

#### Quel genre d'élève étais-tu ? Avais-tu des facilités ?

Sérieuse, je révisais peu car je retenais la majorité des infos en cours. Je pense que j'avais des facilités pour l'apprentissage effectivement.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant ta LI, tu habitais :

Seule. C'était pratique pour travailler au calme et car je pouvais m'organiser comme je le voulais. Avec le distanciel, je suis revenue chez mes parents et cela me convenait beaucoup aussi. Je me sentais plus accompagnée et entourée. 😊

#### A quelle distance de la fac habitais-tu, et comment faisais-tu le trajet domicile-fac ?

J'habitais à Strasbourg, proche de la fac de médecine, donc je me déplaçais à pied. Je n'avais que des avantages ! Être proche était juste parfait !

#### Comment te déplaçais-tu à Strasbourg ? (Entre les campus, le RU...)

A pied.

#### Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Je cuisinai des plats faits maison le VE pour toute la semaine, cela m'évitait de perdre du temps avec les cours. Je prenais 3 repas par jour, aucun complément alimentaire ou vitamine. Je pense qu'il est important de manger équilibré et ce qu'on aime pour garder le moral. 😊

#### Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

9h

#### Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours ?

En période de cours en présentiel, je me levais assez tôt pour pouvoir assister aux cours en amphi. Puis je rentrais et déjeunais. L'après-midi, je revenais sur les cours du matin et m'entraînais via des QCMs. Je faisais des pauses dès que j'en ressentais le besoin (mais pas d'une heure aha). Le soir, j'arrêtais souvent avant le repas ma journée de travail, car j'étais trop fatiguée.

Pour la période en distanciel, c'était vraiment différent. Je me réveillais plus tard, car je pouvais écouter les cours quand je le souhaitais. J'essayais de malgré tout bien faire les cours du jour, le jour J. Je pouvais m'octroyer

## Témoignages par parcours

plus de temps libre car je ne perdais pas de temps à venir en avance en amphi ou autre. C'était beaucoup plus agréable pour moi !

### Quelle était ta méthode de travail ?

Ma méthode consistait à lire, lire et relire, en ayant déjà bien écouté le cours une première fois.

### Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

J'imprimais les diaporamas et les annotais.

### Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Pas d'activité physique spécifique mais j'aimais beaucoup sortir, me balader...

### Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

### Travaillais-tu en bibliothèques (BU médecine, BNU...) ou chez toi ?

Uniquement chez moi.

### A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Peut-être toutes les 2h pour boire, m'aérer et être sûre d'être à nouveau efficace par la suite.

## Parcours

### Quel parcours as-tu suivi en LspS, et pourquoi ce choix ?

Le parcours Chimie, parce que j'ai toujours aimé les sciences et ce parcours comprenait maths physique et chimie donc parfait.

### Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie, LSpS parcours Physique, LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Mathématiques. J'avais eu tous mes vœux donc je n'ai pas eu de soucis particulier.

### Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

### Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Moitié CM (cours magistraux), moitié TD (travaux dirigés), ce qui représentait environ 10-12h par semaine.

### Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais les diaporamas des professeurs ou alors je prenais des notes comme au lycée.

### Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Exercices comme au lycée et apprentissage des cours via diapos.

### Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

## Témoignages par parcours

Le bloc transversal prenait peut-être 1/10 du temps. Le bloc santé 5/10 et le parcours 4/10. Je révisais le parcours surtout à l'approche des CC mais j'étais toujours à jour sur les cours qui avaient eu lieu (notes prises et comprises).

### Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Que du rédactionnel ! (Comme au lycée)

### Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui parfaitement !

### Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat et prépa privée.

### Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

La prépa m'a beaucoup aidée et rassurée mais je pense que les annales du tutorat étaient nécessaires aussi.

### As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de LISpS ?

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral, et mes parrains/marraines répondaient à toutes mes questions.

### Qu'est-ce qui t'as fait réussir selon toi par rapport aux autres étudiants ?

Peut-être ma motivation et ma constance, malgré le stress je n'ai pas lâché.

### Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochains ?

Peut-être plus d'infos sur la façon dont les cours étaient faits et sur les ressources disponibles pour réviser.

### Un petit conseil pour les futurs LI ?

Soyez motivés et même si cela vous paraît impossible, ne lâchez pas !

## Admission en MMOPK

### Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

Oui, médecine !

### A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Moyenne générale : 16.548,20

Chimie : 17.276

Santé : 15.666

Transversal : 17.164

### Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

**Quel était ton classement ?**

87<sup>ème</sup>.

