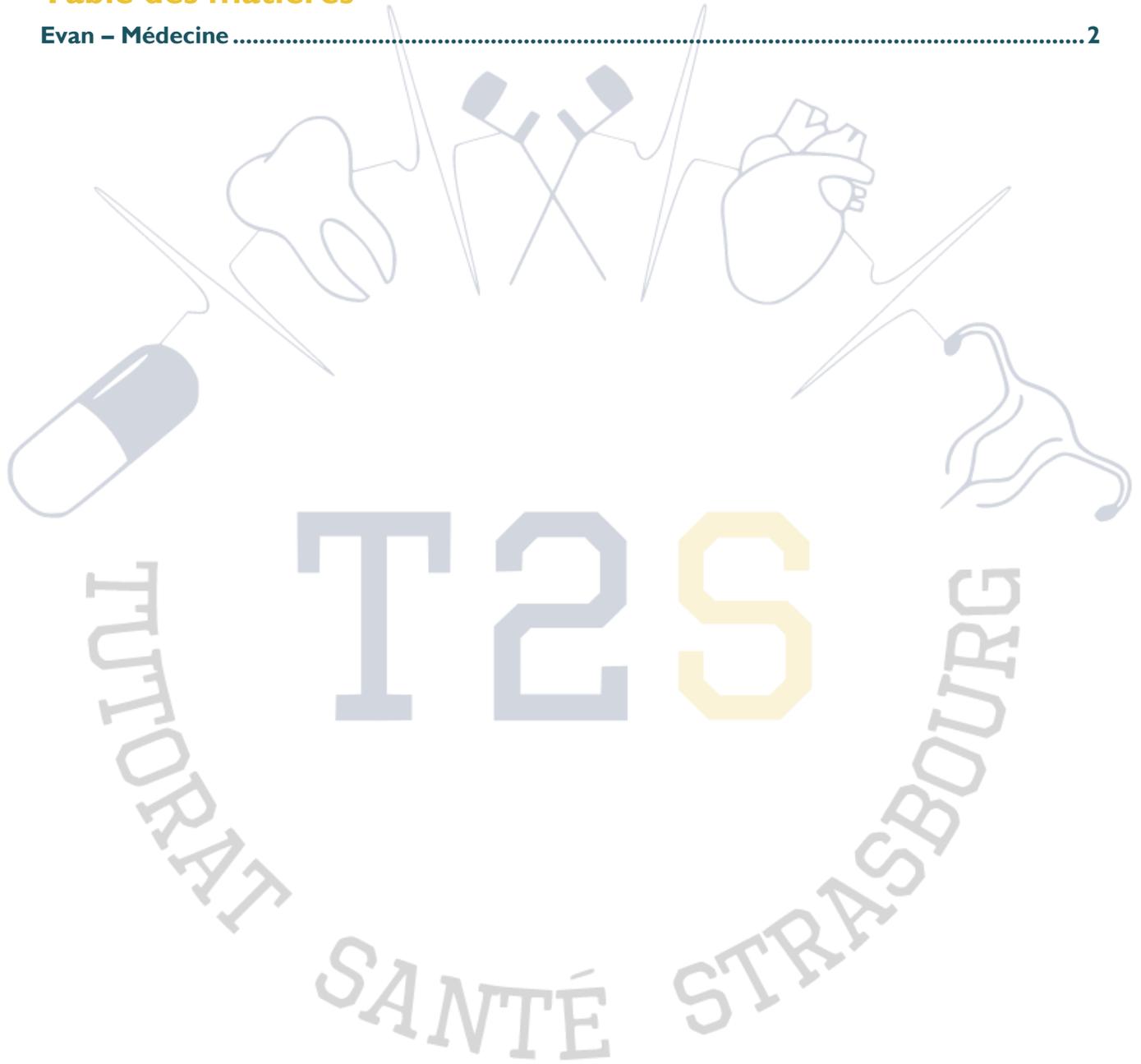


TÉMOIGNAGES – L1SPS PHYSIQUE

Table des matières

Evan – Médecine2



Evan – Médecine

Evan, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours physique. 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'étais un élève studieux et rigoureux, impliqué dans mon travail. Je n'avais pas trop de facilités, je devais travailler dur pour avoir de très bons résultats. J'allais donc au lycée la journée, et je faisais les devoirs le soir et les week-ends.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Chez mes parents.

D'abord, selon moi, les avantages de vivre chez ses parents :

- On n'a pas à gérer les tâches du quotidien (lessives et repas notamment) : donc un gain de temps.
- On peut trouver du réconfort chez ses membres de la famille, dans les moments de stress.
- On peut aussi déconnecter et parler d'autre chose pendant les repas que des cours et des exams. 😊
- Il y a aussi tout le confort d'être chez soi... et de pouvoir aménager son espace de révision et de travail comme on veut (post-it muraux, fiches etc.), faire des pauses quand on veut avec un goûter...

Ensuite, on peut trouver quelques inconvénients :

- On peut être distrait plus facilement, surtout quand on bosse dans sa chambre (lit, téléphone).
- On peut être déconcentré par ce qui se passe en dehors, surtout quand on a des animaux qui aboient, ou quand il y a des conversations.
- On est aussi un peu coupé du monde, par rapport à ceux qui bossent à la BU, par exemple.
- Et on dépend du rythme de la famille entière (repas, départ et retour du travail...).

Donc mes conseils pour ceux qui restent chez leurs parents, c'est de prévoir des dispositifs pour être déconcentré le moins possible (boules quies), et d'écarter de son champ de vision les sources de distraction faciles (téléphone).

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

J'habitais hors de Strasbourg, à plus de 10 km. Je faisais le trajet à pied, en voiture, en train +++ !

Quand on est dans les transports on peut déconnecter un peu (écouteurs + musique <3) et observer le monde qui nous entoure ahah. Il faut juste être organisé, en prenant par exemple un abonnement train/CTS, ce qui était mon cas. Et le jour des exams, venir en voiture, où on a moins de risques de subir des retards de transports.

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

Témoignages par parcours

En tram/bus, à pied.

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

Petit dej : souvent, mais pas systématique.

Repas de midi : à la maison, des repas préparés ou à Strasbourg (au pouce, juste à côté de la fac) quand TD l'après midi. Je n'allais pas dans les RU, et pas trop à la kfet.

Repas du soir : dîner préparé par maman. <3

Pendant l'hiver, je prenais des compléments vitaminés (type Berroca).

Bien manger c'est bon pour l'état physique général et la motivation.

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

Entre 6 et 7h.

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

Levé : 6h – 6h30.

Départ : 7h20.

Arrivée : 7h40 -> 8h il y a les cours à la fac. Jusqu'à 12h.

12h-13h : repas midi.

13h30 : Cours et TD de parcours.

Fin variable, certaines fois en milieu d'après-midi, d'autre en fin.

18h : rentré à la maison.

18h-18h30 : pause.

19h-20h : repas.

Puis taffe jusqu'à +/- minuit.

Quelle était ta méthode de travail ?

Lire le cours à voix haute (certains, comme si j'expliquais à une classe).

Les entendre beaucoup (je suis auditif).

Écrire sur une feuille aussi.

Faire des fiches pour certains cours rapides.

[Flashes cards](#) aussi pour les listes de trucs à savoir (acides aminés, ions).

S'EXERCER : refaire les exos +++ et les annales +++ et faire des fiches erreurs.

Être super régulier aussi 😊

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

J'avais les polys de l'amicale, les polys de la prépa, et des cours enregistrés sur le pod.unistra ++ comme je suis auditif. Quelques fois j'imprimais les polys aussi et les fiches du tutorat (pour l'anatomie des vertèbres je me rappelle). Et avec la rubrique « annales triées et corrigées » du site du tutorat ++, et les entraînements.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Sapeur pompier volontaire 1x/mois.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seul et en groupe.

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

Chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Toutes les 2h environ, ça dépend du mood je dirais et de la motivation au jour le jour. :/

Parcours

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

Physique, parce que j'avais des affinités avec la discipline (raisonnement et moins de par cœur), et je me voyais continuer là dedans si je n'allais pas en médecine.

Un parcours avec moins de personnes aussi, par rapport à la bio par exemple.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie, LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Mathématiques, LSpS parcours Psychologie.

Mon conseil pour Parcoursup : ne pas paniquer si on n'est pas pris tout de suite là où on veut. Il faut attendre que les choix se dégorgent, le temps que les gens se décident. Et prendre vraiment une matière où on se voit continuer dedans.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central, avec des TD dans des coins paumés de Strasbourg.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Assez dense je dirais, même trop parfois :/. Nos profs nous préparaient à passer en physique L2, donc le niveau était au rendez-vous. On avait des cours de physique et de maths. Avec des TD en parallèle, répartis tout au long de la semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

On avait des polys, donc feuille + stylo, quoiqu'à la fin, je tapais tout sur ordi pour bien rédiger les exos (j'ai pris l'habitude de taper les formules dessus).

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Beaucoup d'entraînement sur des sujets déjà tombés et sur les TD ++. Je ne passais pas trop de temps sur les CM (cours magistraux), sauf quand le prof insistait sur une partie, ou exigeait qu'on sache redémontrer.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je n'hésitais pas à prendre du retard sur le parcours, pour assurer la santé et vice-versa. Je faisais en fonction des échéances, ce qui était le plus imminent dans l'instant.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Comme au lycée un peu : rédactionnel et raisonnement physique et mathématique.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui.

Témoignages par parcours

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Soyez prêt, si vous allez en physique ;) . Selon moi, on avait vraiment plus de travail que dans les autres parcours.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, prépa privée, amis, parrains/marraines.

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

Je recommande tout ce que j'avais : pour avoir un maximum de soutien et d'aide au travail et émotionnelle.

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

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral et aussi pour répondre à toutes mes questions.

La bise à mes marraines !

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

D'abord ma détermination et ma niaque. Ma rigueur et mon organisation.

Et tout le soutien que j'ai eu de ma famille et des autres structures. 😊

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

Honnêtement je ne sais pas... Trop de choses. C'est très difficile comme question, car j'aurais aimé savoir tellement de choses sur tellement d'aspects. Donc je dirais de rester proches des gens qui l'ont déjà fait pour avoir un maximum de conseils et de repères.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Foncez, on ne sait jamais, sur un malentendu ça peut passer... XD

Plus sérieusement, restez rigoureux et régulier dans le travail, faites des emplois du temps et travaillez en fonction des échéances, écoutez-vous !!! Ne soyez pas surréaliste dans vos programmes de journée, pour être satisfait. Et gardez une activité externe pour décompresser... On n'est pas des machines ! 😊

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 voulais médecine.

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

J'ai validé les 60 ECTS, avec 16.836/20 de moyenne générale.

– Bloc santé : 16.605/20

– Bloc disciplinaire : 16.578/20

– Bloc transverse : 17.852/20

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Quel était ton classement ?

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

Je me souviendrais toujours du vendredi 04 juin 2021. <3

