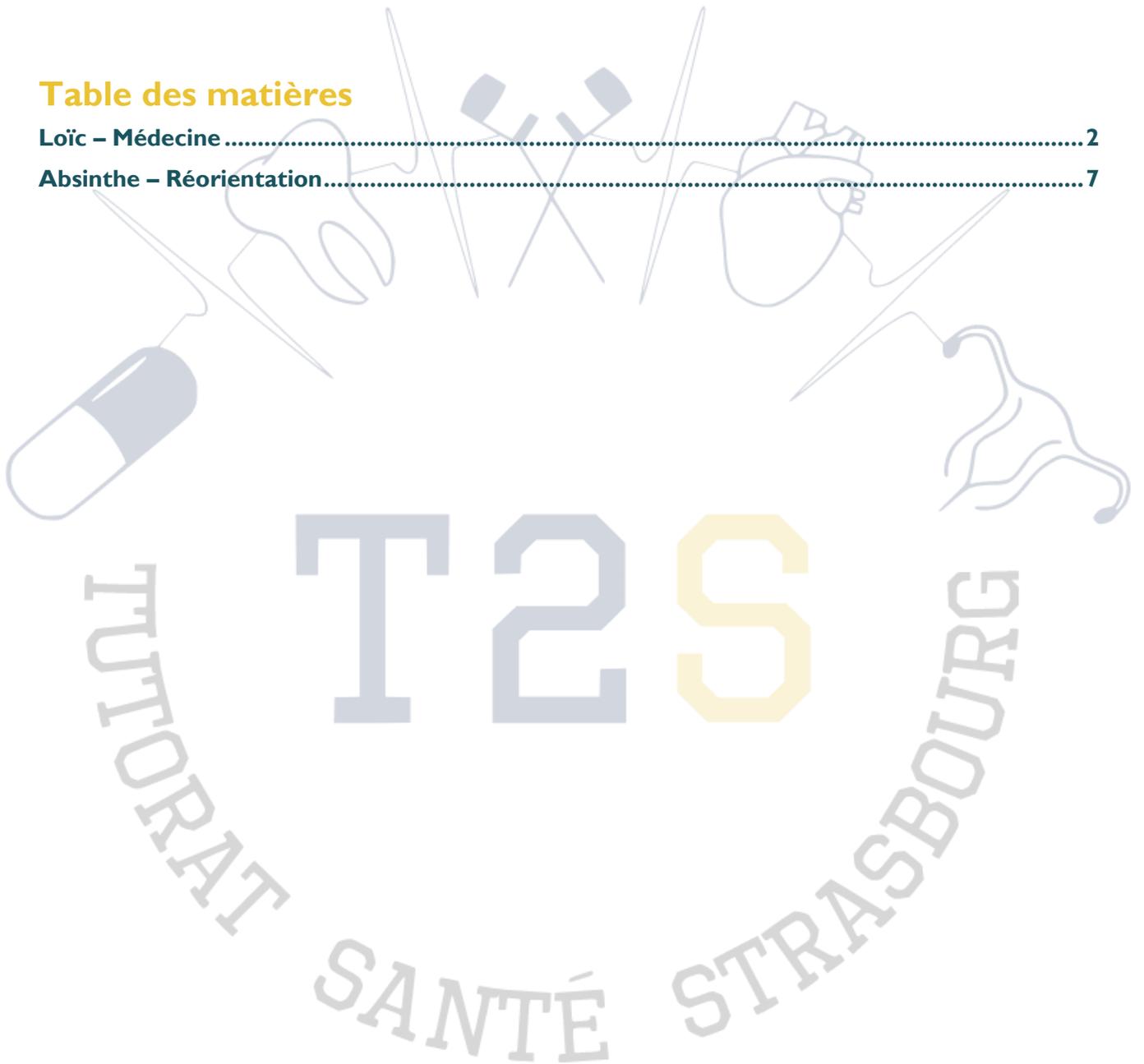


TÉMOIGNAGES – L1SPS PLURISCIENCES

Anciennement appelée L1SpS Sciences et Technologie

Table des matières

Loïc – Médecine	2
Absinthe – Réorientation.....	7



Loïc – Médecine

Loïc est en 2ème année de médecine, il est passé par une L1SpS parcours plurisciences après une réorientation.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Étant au lycée avant la réforme, j'ai fait un bac S (les matières principales étaient, donc, Mathématiques, Physique-chimie, Sciences de la vie et de la Terre). J'ai ainsi obtenu un baccalauréat général Scientifique.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention assez bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais des facilités ce qui me permettait de travailler très peu et je me contentais d'avoir entre 12 et 14 de moyenne. J'étais assez turbulent et peu attentif aux cours quand ils ne m'intéressaient pas.

Déroulement de la L1SpS

Avant la L1SpS :

Après l'obtention de mon bac en 2019, j'ai fait un DUT Mesure Physique à Schiltigheim pendant 2 ans. L'année d'après, j'ai arrêté les études et j'ai travaillé dans différents endroits (Intérim, usine...) jusqu'à l'année avant ma L1SpS, où j'ai fait un voyage en Asie de 8 mois.

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais à Strasbourg, dans un appartement seul. Le principal avantage a été la proximité avec la faculté et la bibliothèque universitaire (seulement 5 minutes de trajet), ce qui m'a permis de gagner du temps de sommeil ou de révision. Néanmoins, cette proximité m'empêchait un peu de prendre l'air, je sortais seulement 5 min le temps de rejoindre la fac ou la bibliothèque. Avoir un appartement plus loin m'aurait sûrement obligé à un peu plus sortir.

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

À pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo.

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

Tous les matins, je prenais un petit-déjeuner assez consistant (tartines et jus de fruits).

Le midi en semaine, je mangeais au restaurant universitaire la plupart du temps et sinon je rentrais chez moi et je me faisais à manger.

Le soir, je mangeais toujours ce que je cuisinais chez moi.

Mon alimentation n'était pas très variée... Les fameuses pâtes au pesto ou sauce tomate. Je variais quand même avec du riz, de la semoule, des spaetzle, accompagnés d'œufs et de légumes en boîte la plupart du temps. Dans la journée, j'avais toujours à manger sur moi au cas où pour le goûter, des gâteaux, des fruits ou des fruits secs.

Témoignages par parcours

Durant l'année en LISpS, c'est important de ne pas sauter de repas, surtout pas parce qu'on se dit qu'on n'a pas le temps. Il faut prendre le temps de manger et avoir un régime équilibré. Si vous en avez la possibilité, demandez à vos parents ou des proches de vous préparer des repas dans des Tupperware.

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

J'ai continué à lire toute l'année mais à un moins bon rythme que d'habitude. Je voyais des amis au moins une fois par semaine même si c'était qu'une ou deux heures.

En revanche, pour le sport j'ai tout arrêté au cours de l'année et, avec du recul, je le regrette.

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

8h de sommeil 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 réveillais la plupart du temps autour de 8h, sauf les jours où j'avais cours. Je déjeunais tranquillement et à 9h j'allais à la BU de santé. Vers 13h j'allais manger au restaurant universitaire et reprenait à 14h, en travaillant jusqu'à 17h. Je prenais entre 15 et 20 minutes de pause, pour boire un café et manger un goûter. Pour ensuite travailler jusqu'à 21h ou moins en fonction de ma fatigue puis je rentrais chez moi pour manger. Enfin, je me couchais vers 23h après avoir regardé une vidéo ou avoir lu. Les jours de cours, j'avais moins de temps pour le travail à côté, il pouvait donc m'arriver de travailler jusqu'à 22h ou 23h.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'écoutais tous les cours depuis mon ordinateur en direct et je prenais des notes. Ensuite je réécrivais quasiment tout le cours sur des feuilles, que je relisais plusieurs fois et régulièrement. Pour certaines parties des cours je faisais des fiches, les plus concises possible. Une fois que je connaissais suffisamment mon cours je commençais à faire les annales tout en notant dans un cahier, à part, les éléments où j'avais eu faux. Par la suite, je relisais ce cahier pour ne plus commettre les mêmes erreurs. En général je faisais deux à trois fois toutes les annales (séances tutorat, examens blancs et contrôles continus). J'allais, également, à toutes les séances du tutorat, même si je n'étais pas encore au clair sur le chapitre et à tous les examens blancs.

Comment prends-tu des notes en cours pour le bloc santé/transversal ?

Je travaillais surtout sur papier, j'achetais les polycopiés de l'amicale et imprimais les diapos des profs. Ensuite, j'annotais sur les feuilles directement ce que les profs ajoutaient à l'oral.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Au premier semestre, je travaillais essentiellement seul mais au deuxième semestre, j'ai rencontré, en amphithéâtre, deux amies du même parcours avec qui je travaillais régulièrement.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire de santé ou chez moi.

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

Je prenais une heure de pause le midi, j'écoutais de la musique en mangeant si j'étais seul ou sinon je discutais. L'après-midi vers 17h, je prenais entre 15 et 20 minutes de pause pour prendre un goûter et un café. Le soir, passé 21h, j'arrêtais de travailler, je mangeais en regardant un film ou une vidéo et avant d'aller me coucher, je lisais ou trainais sur mon téléphone une demi-heure.

As-tu des conseils à apporter aux futurs LISpS ?

Témoignages par parcours

Il faut continuer à voir du monde, ne pas s'isoler et trouver des partenaires avec qui travailler mais aussi discuter et échanger sur votre situation. Gardez une activité physique, même si c'est que 2 heures par semaine, c'est déjà très bien, on peut largement se permettre de prendre ce temps.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En plurisciences.

Pourquoi ce choix ?

J'ai toujours été à l'aise dans les sciences en général, ayant fait un bac scientifique et un DUT qui regroupait ces matières, ce choix m'a paru être le plus logique.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Physique, Sciences de la vie, Sciences de la Terre et de l'Univers.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au 1^{er} semestre, on avait 3 matières :

En géosciences : 2h de cours magistraux (CM) par semaine.

En maths : 2h à 4h de travaux dirigés (TD) par semaine.

En physique : 2h de CM et 2h de TD par semaine.

Au 2^{ème} semestre, on avait 4 matières :

En géosciences : 2h de CM par semaine et quelques TD de 2h répartis sur le semestre.

En maths : 1h de CM et 2h à 4h de TD par semaine.

En physique : 2h de CM et 2h de TD par semaine.

En chimie : 2h de CM et 2h de TD par semaine.

Le semestre était plus chargé que le premier, on avait beaucoup d'exams, 3 en géosciences et 2 en maths, physique et chimie. À certains moments, on avait des CC (contrôles continus) chaque semaine voire plusieurs par semaine.

Comment prenais-tu en notes les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes sur papier que je complétais plus tard avec le diapo des profs.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je relisais mes cours et refaisais les TD. Je m'entraînais sur les annales quand elles étaient disponibles.

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

Au 1^{er} semestre, c'était à peu près : 50% bloc santé, 40% parcours et 10% bloc transversal.

Au 2^{ème} semestre : 60% bloc santé, 30% parcours et 10% bloc transversal.

Je priorisais toujours le bloc santé, j'essayais de ne jamais prendre de retard dessus.

Pour mon parcours, j'allais à tous les cours et tous les TD mais je ne révisais qu'une semaine avant les CC et parfois même seulement quelques jours avant.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Mes parents et mes amis étaient un énorme soutien au cours de cette année. J'allais régulièrement aux séances et examens blancs du tutorat.

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

Allez au tutorat, faites les séances, même si c'est en distanciel, ça permet de s'évaluer et de savoir où on en est. Il faut surtout aller aux examens blancs, pour s'entraîner à encoder nos réponses et se mettre en situation « réelle » avant le vrai examen. A côté de ça, il faut rester entouré et ne pas s'isoler. C'est important de continuer à voir des amis, surtout hors LISpS et sa famille.

As-tu participé au système de parrainage du Tutorat Santé Strasbourg et est-ce que cela t'a aidé ?

J'y ai participé et j'avais 2 marraines, une des deux, je ne l'ai jamais rencontrée et l'autre était très peu présente donc ça ne m'a pas aidé du tout.

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

Je l'ai globalement bien vécu même si, maintenant que j'ai fini, j'aurais fait les choses différemment. En revanche, j'étais toujours dans un bon état d'esprit et j'ai été très peu démotivé durant l'année. Cependant, j'aurais dû voir plus souvent mes amis et j'aurais dû continuer une activité physique, c'est ce que regrette de cette année. Au bout de quelques mois, j'étais comme formaté à travailler, je me levais, travaillais, me couchais ce qui a fait passer l'année relativement vite et facilement.

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

Tu peux continuer tes loisirs, il ne faut pas s'en priver !!

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, je n'ai jamais changé d'avis au cours de l'année.

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

Moyenne générale : 17,8

Bloc santé : 17,3

Bloc transversal : 18,1

Parcours : 18,2

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans le 1er groupe (10% meilleur de mon parcours), je n'ai donc pas eu besoin de passer les oraux de fin d'année.

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

J'ai fini 19ème, je ne m'attendais pas à être aussi haut mais je m'attendais à être bien classé et avoir mon premier vœu.

Témoignages par parcours

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

Le fait que j'ai fait un DUT avant de faire la LISpS m'a beaucoup aidé dans le parcours. J'avais plus d'expérience en général, du fait de mon âge, je ne sortais pas tout juste du lycée, je savais donc vivre seul par exemple.

Est-ce que tu veux rajouter quelque chose sur la fin de ton année et/ou ta poursuite d'études ?

L'année n'est pas aussi insurmontable qu'on le dit. Continuez de voir vos amis, votre famille et d'avoir des loisirs. Il ne faut pas arrêter de vivre.



Absinthe – Réorientation

Absinthe est actuellement en première année d'école d'ingénieur en géophysique (EOST) et a accepté de vous parler de sa LISpS dans le parcours sciences et technologie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités physique-chimie, sciences de la vie et de la Terre, mathématiques et option Art plastique. J'ai arrêté les sciences de la vie et de la Terre en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais une élève sérieuse qui travaillait beaucoup, mais je n'étais pas particulièrement bien organisée. J'avais des facilités en mathématiques mais je ne me sentais pas à l'aise en physique. C'est une matière que j'appréhendais et qui me posait des difficultés, notamment dans la compréhension de celle-ci.

Déroulement de la LISpS

Pendant la LISpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents en dehors de Strasbourg.

Les avantages de mon lieu de vie étaient que je n'avais pas besoin de m'occuper de faire les repas ni les courses puisque je vivais chez mes parents. Par contre, les trajets me fatiguaient énormément, je perdais beaucoup de temps dans les transports et je n'étais pas forcément plus productive le soir. Je devais aussi me conformer aux horaires de ma famille qui ne me correspondaient pas du tout. Ayant des frères, il y avait souvent du bruit et je n'avais pas un vrai environnement de travail. De plus, le soir, je n'avais pas accès aux bibliothèques universitaires comme je vivais éloignée de la ville.

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

À pied, en voiture ou en train.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À pied.

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

Le matin je ne prenais pas de petit-déjeuner. Le midi, je mangeais des sandwiches que j'achetais pas loin de la faculté de médecine ou alors j'allais au Stift, un restaurant universitaire pas loin de l'église Saint-Thomas. Le soir, je mangeais chez mes parents. J'avais tendance à négliger mon alimentation, notamment le matin et je me sentais souvent faible. Je pense qu'il est important de prendre ce temps afin de pouvoir bien attaquer la journée et être efficace dans son travail 😊 Il est important de s'écouter et d'éviter de sauter des repas car on pense qu'on a pas le temps, on se sent toujours mieux après avoir pris ce temps (je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire et que le stress ne facilite pas les choses)

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

Non

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

6/7 heures

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 n'avais pas vraiment de journée type, mais je peux décrire une journée idéale. Je me réveillais vers 6h30, le temps de me préparer et de prendre les transports, j'arrivais vers 8h30 à la bibliothèque de médecine. Une fois arrivée, je travaillais pendant 2 heures avant de faire une pause. Après avoir fait ma pause, (si je n'avais pas cours), je travaillais jusqu'à 12h30, heure à laquelle j'allais manger. Je calais mes heures de travail en fonction de mes heures de cours que j'avais le plus souvent l'après-midi, j'allais le plus souvent dans des BU pour travailler et j'essayais de varier les lieux de travail pour pas que ça soit trop monotone. J'essayais de ne pas travailler plus de 2 heures de suite afin d'être toujours efficace. Le soir, je rentrais en train vers 19h30 chez moi et une fois que j'étais rentrée, je mangeais et je relisais mes cours et mes notes. Je faisais aussi quelques QCM et je prenais du temps pour moi avant d'aller me coucher.

Quelle était ta méthode de travail ?

Pour travailler, j'écrivais beaucoup sur des feuilles pour retenir les informations que j'avais du mal à apprendre. Sinon, je relisais beaucoup le cours et j'essayais de m'entraîner avec des exercices dès que je le pouvais. J'avais la chance d'avoir un ami qui m'interrogeait et qui m'expliquait ce que je ne comprenais pas, ça m'a beaucoup aidée.

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

Je travaillais sur les photocopiés de l'amicale et je prenais des notes sur papier.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

En groupe avec des personnes rencontrées au Stage de pré-rentrée.

Où travaillais-tu ?

Chez moi ou à la bibliothèque universitaire.

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

Je faisais des pauses quand j'en ressentais le besoin, j'allais prendre l'air ou manger quelque chose.

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 ?

Prenez soin de vous, faites-vous confiance et ne restez pas seul 😊

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences et technologie (maintenant appelé Plurisciences)

Pourquoi ce choix ?

J'étais douée dans les matières scientifiques et on m'avait dit que ce n'était pas un parcours très demandé, je me suis dit que j'arriverais peut-être plus facilement à être dans les meilleurs.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Sciences de la vie, Droit, Psychologie, Sciences de la Terre et de l'Univers

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au premier semestre, on avait beaucoup de cours intégré en mathématiques, des TD et des CM en physique, mais aussi des CM en géosciences, il n'y avait pas beaucoup de TD de géosciences. Au second semestre, en plus de la physique, des mathématiques et des géosciences s'est ajouté les TD et les CM de chimie. Je ne me souviens plus exactement de la répartition des cours.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais les diapos des professeurs pour les géosciences et pour la physique du deuxième semestre. Sinon, pour la physique, les mathématiques et la chimie, j'utilisais surtout les notes que j'avais prises.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je m'entraînais beaucoup en refaisant les TD et en essayant de trouver des exercices corrigés sur internet. Pour les géosciences, par contre je les révisais avec un ami et j'essayais d'apprendre au mieux le 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 de privilégier les cours du bloc santé mais comme on avait pas mal d'épreuves dans mon parcours, j'avais du mal à me concentrer en majorité sur les cours du bloc santé. Je travaillais peu le bloc transversal.

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 ?

J'aimais ce qu'on travaillait en cours, mais la dose de travail était importante et il me prenait beaucoup de temps contrairement aux autres parcours. On avait des TD et des CM en mathématiques (CI), en physique et en chimie toutes les semaines, c'était vite lourd. C'était difficile de trouver un juste milieu entre les cours du bloc santé et les cours du parcours.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Prépa privée, Amis, Famille

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

Je recommande de bien être entouré, c'est important de pouvoir avoir des personnes sur qui compter et qui peuvent t'aider en cas de besoin. C'est toujours plus facile de parler avec des personnes qui vivent les mêmes choses que soi, c'est aussi très important de se soutenir et de s'entraider. La LISpS, c'est un marathon, il faut tenir sur la durée, c'est grâce à mes amis que j'ai la force et la motivation de poursuivre au mieux, seule ça aurait été vraiment différent.

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

Témoignages par parcours

La LISpS a été difficile mais elle m'a permis de remettre en question mes méthodes de travail et de comprendre comment travailler plus efficacement. La charge mentale était importante et plusieurs fois ça a été plus que difficile. Je ne me sentais pas à ma place et au fur et à mesure du temps, je me rendais compte que les cours du bloc santé ne me plaisaient pas, contrairement à ceux de mon parcours et je me suis mise à me poser des questions sur mon orientation professionnelle. Le plus difficile, ce fut la fin de l'année car je ne devais pas abandonner malgré le fait que le bloc santé ne m'intéressait plus.

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

J'aurais aimé savoir à quel point le choix du parcours était important, mais aussi savoir qu'il fallait prendre le temps de prendre soin de soi, de s'écouter et de ne pas hésiter à demander de l'aide.

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 ?

Au départ, je souhaitais médecine, mais en vue des difficultés de la première année, je me suis rendue compte que pharmacie ne me déplairait pas.

Comment s'est terminée ton année ?

Je n'étais pas admissible aux oraux, je n'ai pas pu intégrer une filière MMOPK.

Si tu n'as pas intégré une filière MMOPK, que fais-tu actuellement ? As-tu décidé de retenter d'intégrer une filière MMOPK ?

Après avoir fait ma LISpS, j'ai renoncé à l'obtention d'une filière MMOPK notamment car ça ne me plaisait pas mais aussi parce que je me sentais mieux dans mon parcours. J'ai pu accéder à une L2 Sciences de la Terre, de l'Univers et de l'Environnement (STUE) car j'avais validé mon bloc de parcours et que j'avais une moyenne supérieure à 10 les trois blocs confondus. Après avoir fini ma L2 en STUE, j'ai déposé mon dossier pour espérer intégrer l'EOST (=école et observatoire des sciences de la terre), et grâce à mes résultats j'ai pu intégrer cette école d'ingénieurs sans passer par une prépa.

Si tu as choisi de te réorienter, n'hésite pas à nous en dire un peu plus, ça pourrait aider des étudiants dans la même situation.

Je me suis réorientée car je ne trouvais pas l'intérêt rêvé pour les études de santé, je ne m'y plaisais pas et les cours étaient plus une corvée que quelque chose qui me passionnait. Je ne me sentais pas à ma place dans ces études et j'ai choisi de faire des études qui me correspondaient plus. Je pense que c'est important de se poser les bonnes questions et de réfléchir aux véritables raisons qui nous ont poussés à choisir les études de santé plus que d'autres. J'ai continué la Licence de mon parcours.

Si tu n'as pas pu intégrer une filière MMOPK, qu'est ce qui t'as manqué selon toi ? (soutien, méthode de travail, organisation, ...)

La motivation et la passion pour ces études

Est-ce que tu veux rajouter quelque chose sur la fin de ton année et/ou ta poursuite d'études ?

Au cours de l'année, je suis tombée gravement malade et ma motivation ainsi que mes notes ont pris un coup, ça a été très difficile pour moi de rattraper ce retard et de ne pas abandonner. Je pense que ça a énormément joué sur ma motivation et qu'on ne pense pas vraiment aux étudiants qui ont vécu ces situations.

Aujourd'hui, je ne regrette absolument pas le choix de m'être réorientée malgré la pression familiale, je me sens beaucoup mieux en ayant changé de voie 😊

