

TÉMOIGNAGES – L1SPS SCIENCES DE LA VIE

Table des matières

Maxime – Médecine.....	2
Hugo – Médecine	6
Florie – Médecine	10
Naël – Dentaire.....	15
Manon – Dentaire	19
Marina – Médecine	23
Emilie – Médecine.....	28
Aèle – Médecine	32
Chloé – Médecine	36
Benjamin – Pharmacie	40
Clara – Médecine	43
Romane – Pharmacie	47
Agathe – Maïeutique	51
Zayneb – Pharmacie.....	56
Ana – Kinésithérapie	61
Mégane – Pharmacie.....	65
Coraline – Médecine.....	69
Marina – Kinésithérapie	74
Laura – Médecine	77
Lucile – Dentaire	80
Lisa – Médecine.....	83

Maxime – Médecine

Maxime est actuellement en deuxième année de médecine (DFGSM2) et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Sciences de la Vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités Mathématiques, Physique-chimie, Sciences de la vie et de la Terre en première. En terminale, mes spécialités étaient Physique-chimie, Sciences de la vie et de la Terre.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je ne travaillais pas tellement. Je travaillais juste avant l'examen et je n'étais pas vraiment organisé. Mais par contre, j'étais attentif en cours ce qui me permettait de bien retenir en général.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais dans un foyer étudiant à Strasbourg. J'étais proche de la faculté de médecine (20 minutes ou moins). Les avantages de mon lieu de vie est que j'étais bien entouré par d'autres LI mais aussi par des étudiants d'années supérieures en médecine qui pouvaient me donner tous leurs conseils et me soutenir pendant l'année.

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

À pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

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

Très peu au petit-déjeuner, restaurant universitaire le midi, petit goûter à 16h et repas au foyer le soir. Conseil : ne pas sauter de repas! C'est hyper important pour bien rester concentré.

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

Un peu de badminton et des échecs, même si j'ai un peu délaissé les deux à cause de l'année, à mon grand regret.

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

7-8h (hyper important d'avoir de bonnes nuits de sommeil).

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, ...) ?

7h: réveil.

Témoignages par parcours

8h-10h: travail.

10h-12h: travail.

12h-13h30: resto U.

13h30-15h: travail .

15h-16h30: travail.

16h30-17h: pause.

17h-19h: travail.

19h: repas et parfois 1h de travail après le repas

Je prenais souvent des minis pauses pendant un bloc de 2h de travail par exemple.

Quelle était ta méthode de travail ?

Pour travailler, je lisais le cours et je le surlignais. Je faisais surtout beaucoup de QCM.

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

J'utilisais un polycopié d'une prépa privée.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seul.

Où travaillais-tu ?

Chez moi.

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

Je faisais des pauses assez régulièrement et je dois dire que j'étais assez souvent sur mon téléphone même si je lisais aussi parfois.

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 ?

L'organisation est vraiment hyper importante pendant cette année !

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la vie.

Pourquoi ce choix ?

J'ai eu de très bons retours concernant ce parcours. Il n'y a que des QCM et du par cœur.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Chimie, Droit, Psychologie, Sciences sociales, Sciences du sport, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers, Sciences économiques et gestion.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la faculté de médecine.

Témoignages par parcours

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au premier semestre, 2h de TD (Travaux Dirigés) de biodiversité par semaine.

Au second semestre, 2h par semaine de TD de pratiques de laboratoire. Sinon, pour les cours il y en a pas mal, c'est un des inconvénients du parcours SDV : bcp de travail par rapport à certains parcours.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais les photocopies d'une prépa privée.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Lecture, surlignage et énormément de QCM.

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

En général 60% santé, 30% parcours et 10% transversal. (Sauf aux vacances de Noël c'était plus vers 50% santé, 40% parcours et 10% transversal).

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, tout à fait.

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

Les professeurs sont vraiment adorables et les cours en général très intéressants, c'est vraiment un super parcours.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Prépa privée, Amis.

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

Une prépa privée n'est absolument pas nécessaire pour réussir mais je dois dire qu'elle m'a grandement aidé. Le tutorat est vraiment d'une grande aide et les séances sont vraiment superbes.

De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ? (d'un point de vue pédagogique mais aussi moral)

Plutôt bien, j'ai toujours gardé quelques loisirs à côté donc mon moral était assez bon en général.

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

Ne pas se comparer aux autres !!

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.

À la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ? (Préciser par bloc si possible)

Parcours : 15,9

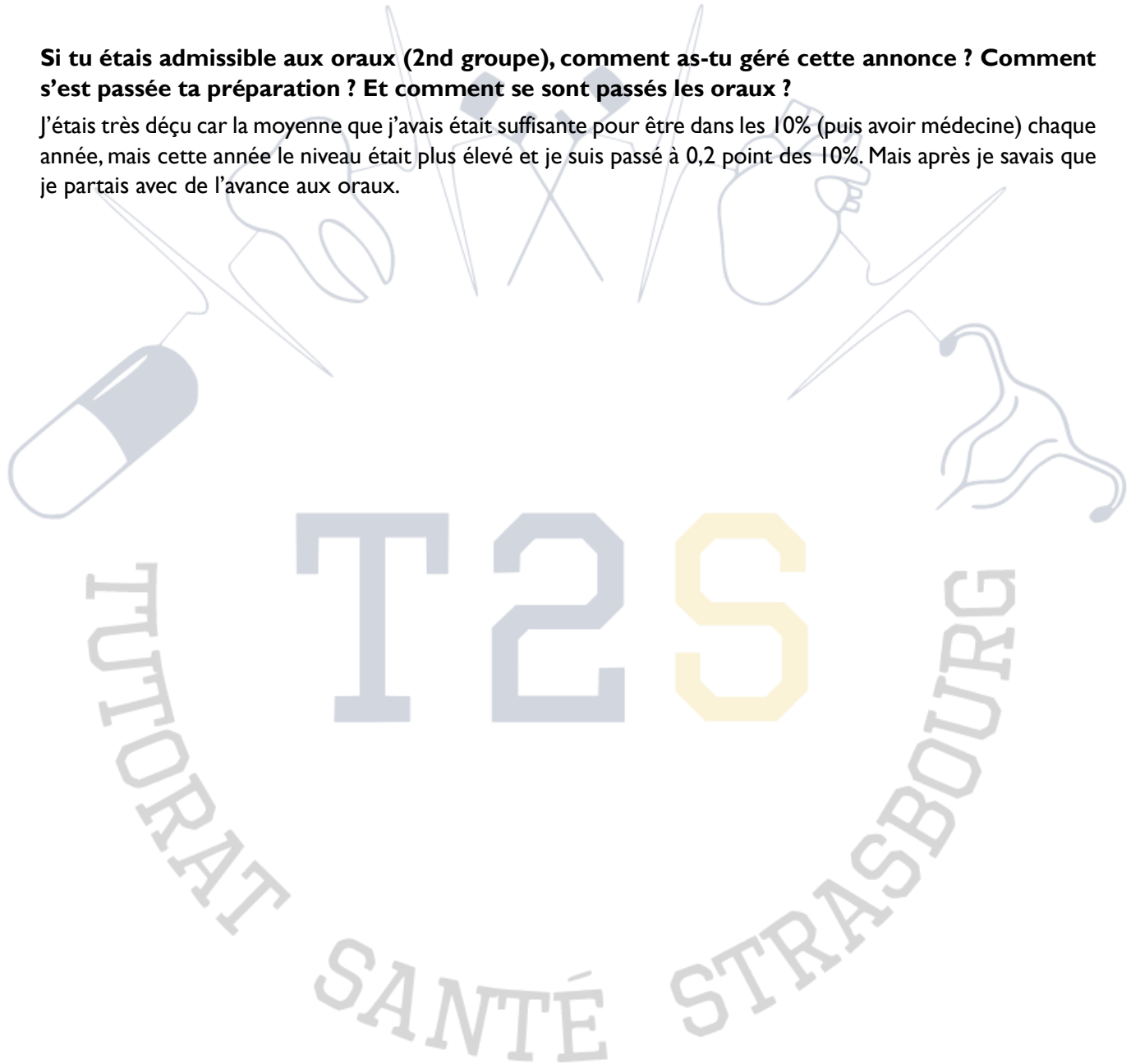
Santé + transversal : 16,4

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis en médecine (premier choix) suite aux oraux (Second groupe).

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'étais très déçu car la moyenne que j'avais était suffisante pour être dans les 10% (puis avoir médecine) chaque année, mais cette année le niveau était plus élevé et je suis passé à 0,2 point des 10%. Mais après je savais que je partais avec de l'avance aux oraux.



Hugo – Médecine

Hugo est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Sciences de la Vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, Sciences de la Vie et de la Terre et physique-chimie. J'ai arrêté la spécialité mathématiques lors de mon passage en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais des facilités depuis toujours, je travaillais mais j'avais largement le temps de faire d'autres activités à côté.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant l'année en L1SpS, j'habitais chez mes parents en dehors de Strasbourg.

Alors, le fait d'habiter chez mes parents fait que je perdais du temps de trajet tous les jours, mais d'un autre côté, ce temps, je le regagnais en n'ayant pas besoin de cuisiner, faire le linge, le ménage.

Je trouve qu'il n'y avait pas vraiment d'inconvénients si ce n'est que parfois les questions répétitives des parents lors de période particulièrement stressante ou en période de révisions, cela pouvait vite devenir fatigant. Mais d'un autre côté, ils pouvaient aussi être un super soutien moral.

Donc, pour moi, habiter chez ses parents en L1SpS n'était pas un désavantage (à part si on habite à 3 heures de la fac).

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

A pied, en voiture ou en train.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram ou à pied.

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

Le midi, quand j'étais sur Strasbourg (pas tous les jours de la semaine), je mangeais soit un sandwich soit au restaurant universitaire.

Et le soir, je mangeais chez mes parents.

Je pense qu'il est important de ne pas négliger son alimentation, essayer de ne pas sauter de repas et de manger équilibré, ça participe grandement au bien-être.

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

J'ai arrêté le basket pendant cette année, mais je gardais un minimum d'activité physique (footing le dimanche par exemple).

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

En moyenne, entre 6h et 8h.

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 à 6h45 et je ne faisais rien de spécial jusqu'à 8h. Puis, je regardais les cours à distance jusqu'à 12h généralement. Je prenais ma pause repas jusqu'à 13h puis je me remettait au boulot. Ce que je faisais pour savoir quels cours travailler, je me fixais du soir au lendemain les cours que je voulais réviser, je n'avais pas de planning à respecter sur la semaine. Je révisais donc ces cours en réécoutant les vidéos de cours si nécessaire. Je faisais ça jusqu'à 17h puis une pause de 30 min. De 17h30 à 19h30, je revoyais une première fois les cours du matin. Ensuite, c'était pause repas jusqu'à 21h puis je faisais des annales (bloc santé ou transversal en fonction des échéances) jusqu'à 23h ou 23h30. Ensuite j'allais dormir.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je dirais que je n'avais pas vraiment de méthode, je surlignais et annotais sur les diapos fournis par les professeurs, puis au fur et à mesure de relire et de s'entraîner en faisant des annales, les informations rentraient.

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

Pour le bloc transversal, je prenais des notes uniquement avec mon ordinateur (j'utilisais les PDF fournis par les professeurs).

Pour le bloc santé, j'utilisais mon ordinateur et les photocopiés de l'amicale (surtout en UE4 et UE6).

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Je travaillais souvent seul mais il m'arrivait de travailler en groupe avec des amis de mon parcours.

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

Il s'agissait généralement de connaissances de lycée ou bien de personnes que j'ai rencontré en amphithéâtre.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais chez moi ou à la bibliothèque universitaire située à la faculté de Médecine.

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

Toutes les heures, je faisais entre 5 à 10 minutes de pause

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En Sciences de la Vie.

Pourquoi ce choix ?

C'était ma matière préférée au lycée. Et certains thèmes abordés dans ce parcours sont aussi vus dans le bloc santé, ce qui peut apporter un petit avantage ce qui est toujours bon à prendre.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé le parcours psychologie et le parcours sciences du sport.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la faculté de médecine et sur le campus central (Esplanade).

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au premier semestre, 4h de CM (Cours Magistraux) par semaine et 2h de TD (Travaux Dirigés).

Au deuxième semestre, on rajoute 2h de TP (Travaux Pratiques) toutes les 2 semaines.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais seulement les diapos des professeurs. Je trouve que c'était largement suffisant si on prenait des notes en plus.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je surlignais les termes importants, je relisais beaucoup et je m'entraînais avec les annales mises à disposition sur Moodle.

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

50% pour le bloc santé, 40% pour le parcours et 10% pour 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 ?

Totalement.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

J'avais le tutorat et des parrains/marraines sur lesquels je pouvais compter.

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

En LISpS, je n'avais pas de prépa. Le tutorat fait un super travail et c'est largement suffisant.

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

Sans ça je pense que je n'aurais jamais réussi, donc oui ça m'a vraiment aidé.

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

Honnêtement, bien. J'ai essayé de ne pas me mettre trop de pression (même si parfois c'est vrai que c'est dur), et de profiter au maximum des moments avec ma famille et mes amis (pas toutes les semaines bien-sûr, mais à certains anniversaires et pendant les fêtes). Ça faisait du bien au moral de sortir un peu la tête de ses cahiers parfois.

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

Témoignages par parcours

Que la prépa n'est pas du tout essentielle pour réussir. Au début, je culpabilisais un peu de ne pas en avoir pris quand j'ai vu que certains de mes amis commençaient déjà à bosser en fin de terminale. Et franchement il ne faut pas écouter les gens qui vous disent que c'est impossible de réussir sans, c'est juste une manière de faire de la pub pour leur prépa. Si on est autonome et motivé, ça va tout seul.

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.

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

Moyenne générale : 16,9

Bloc santé : 16,3

Bloc transversal : 17,98

Parcours : 17,355

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans le premier groupe (10%).

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

J'étais 58ème.

Je m'attendais à être dans les 10% mais pas aussi haut dans le classement. Donc c'était une bonne surprise.

Florie – Médecine

Florie est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours science de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, Sciences de la Vie et de la Terre et physique-chimie. J'ai arrêté les mathématiques lors de mon passage en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'avais quelques facilités dans les matières scientifiques mais malgré tout, je travaillais quand même beaucoup les soirs et les week-ends, principalement les spécialités sans négliger les autres matières. J'étais une élève très assidue.

J'étais dans une section binationale depuis toute ma scolarité donc j'ai toujours été habitué à une charge de travail personnelle et à un niveau d'exigence assez élevés.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant l'année en L1SpS, j'habitais dans un appartement seule qui se situait près de la faculté de médecine. L'avantage d'avoir habité seule, c'est que je pouvais travailler tranquillement sans être dérangée chez moi mais par moment, cela pouvait être un inconvénient surtout dans les moments un peu plus difficiles ou bien lorsqu'il fallait faire les tâches ménagères. Mais ce qui était bien c'est que mes parents m'aidaient beaucoup ce qui me permettait de ne pas avoir beaucoup de ménage, de cuisine et de lessive à faire. Et il y avait certains week-ends où je rentrais chez eux.

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

En tram.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram, en bus et à pied.

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

Généralement, je prenais le petit déjeuner chez moi et le midi et le soir, je mangeais ce que mes parents m'avaient préparé et que j'avais emmené du week-end où j'étais rentrée chez eux.. J'allais aussi souvent au Restaurant Universitaire pour le midi lorsqu'il y avait des cours en présentiel.

J'avais aussi essayé de prendre des compléments alimentaires lors des moments difficiles et je trouve que cela peut aider. Il arrivait que je prenne un goûter quand j'en avais envie mais parfois avec tout le stress, il est difficile de ne pas se jeter sur la boîte de biscuit. Cela faisait du bien de temps en temps, c'était réconfortant.

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

Témoignages par parcours

Durant la LISpS, je n'avais pas de loisirs mais je déconseille vraiment de faire pareil car à un moment donné, on perd pieds à force de constamment travailler. Mais, parfois, je me déplaçais à pied entre les campus pour me forcer à un peu marcher.

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

En moyenne, je dormais entre 7 et 8h. J'essayais d'avoir au minimum 7h de sommeil car autrement je n'arrivais pas travailler le lendemain.

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 ne me faisais pas de planning car je savais que je n'arrivais pas à les tenir mais je fonctionnais plutôt avec des to-do listes que j'adaptais au cours des journées et au feeling.

Je me réveillais vers 9h quand les cours étaient en distanciel et je suivais les rediffusions jusqu'à 12h et à 13h. Lorsque je reprenais le travail en début d'après-midi, je faisais souvent des relectures de cours que j'avais déjà appris et des annales. Vers 16h, je prenais une assez grande pause et après je travaillais jusqu'à 19h. Je reprenais vers 19h30-20h et généralement, je révisais d'anciens cours jusqu'à 00h-01h (l'horaire dépendait de ma fatigue ou de si j'avais cours en présentiel le lendemain).

Lorsque j'allais aux cours qui nécessitaient d'être en présentiel, je me levais vers 6h40 pour avoir le temps de manger et être à la fac pour 8h.

En général, au cours de la matinée, je suivais les nouveaux cours et l'après-midi, j'allais soit en TD soit je revoyais d'anciens cours ou je faisais des annales en fonction des besoins.

Quand j'étais trop fatiguée, je privilégiais les annales et les exercices.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je n'avais pas de méthode de travail particulière. J'avais essayé de faire des fiches au début de l'année mais j'ai rapidement arrêté car cela me prenait trop de temps et ce n'était pas très efficace. Les seules fiches que je faisais c'était lorsque je ne comprenais vraiment pas un cours. Cela me permettait de le « décortiquer » et de le comprendre ce qui valait donc la peine d'avoir pris le temps de les faire.

Pour gagner du temps, je prenais souvent les fiches du tutorat !!

J'avais aussi essayé différentes méthodes que j'utilisais :

- la feuille blanche
- la méthode des J (je ne respectais pas les dates au jour près mais j'essayais de le faire dans les 2-3j maximum)
- carnet d'erreur
- annales, CCB et séances du tutorat

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

Au S1, j'avais pris les photocopiés de l'amicale surtout pour l'UE1 et l'UE2. Tous les TD, je les prenais en note à la main.

Au S2, j'utilisais beaucoup les fiches du tutorat.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seule.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais chez moi ou chez mes parents et de temps en temps, je travaillais à la bibliothèque universitaire.

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

Témoignages par parcours

Je faisais généralement une pause après avoir fini de travailler une matière ou au milieu de grandes sessions de révisions (comme au goûter par exemple).

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En sciences de la vie.

Pourquoi ce choix ?

C'est le parcours qui m'intéressait le plus et si je n'avais eu la filière de mon choix à la fin de la première année, je me serais réorientée en science de la vie dans tous les cas donc je me suis dit que prendre ce parcours était le choix le plus pertinent.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé le parcours physique et le parcours chimie.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine et sur le campus central (Esplanade) pour les cours du parcours.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Il y avait : 6-8h de cours magistraux par semaine (les mardi et jeudi matins) et 2h de TD par semaine en plus des TP au deuxième semestre (toutes les 2 semaines).

Tout était en présentiel. Les TD et TP pouvaient se dérouler n'importe quel après-midi de la semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais les cours de parcours en note sur feuille car je trouve que c'est plus efficace pour apprendre en annotant, entourant ou surlignant. J'utilisais beaucoup les diapositives des enseignants du parcours car elles étaient très bien faites. Mais de temps en temps, il fallait tout de même prendre des notes car il arrivait qu'il y ait uniquement une image sur une diapositive. Les enseignants sont très disponibles pour répondre à n'importe quelle question. Ils nous fournissaient souvent des fiches de révisions et nous donnaient à l'oral les pièges de certaines questions d'annales.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Comme pour les cours en santé, j'utilisais la méthode des J et de la feuille blanche. Je faisais aussi beaucoup d'annales.

Il faut aussi penser à bien apprendre les schémas, les comprendre ne suffit pas car en CC (Contrôle Continu), il arrivait qu'on doive placer des annotations. Je prenais aussi des listes sur Quizlet pour la matière Pratique de laboratoire au deuxième semestre.

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 répartir plus ou moins équitablement les différents blocs quand un examen approchait. Mais je me gardais la veille d'un CC pour refaire un tour des cours et des annales de la matière qui allait tomber mais sans délaisser totalement les autres blocs car autrement on perd trop de temps de révision.

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

Parcours : 40 %

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, totalement. Même si parfois, au vu de la quantité de notions à apprendre, cela peut devenir difficile mais les autres parcours ne m'auraient pas autant plu. La Science de la vie avait l'avantage d'avoir des matières très diversifiées.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

J'avais le tutorat et une prépa privée pour tout ce qui concernait les cours. J'avais également une marraine sur laquelle je pouvais compter, mes amis et ma famille.

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

Le TUTORAT : Les tuteurs sont des anciens élèves donc ils savent ce que les LI vivent et connaissent aussi les pièges dans les cours. Les fiches du tutorat, les séances et les examens blancs (en conditions réelles avec les mêmes fiches optiques) sont aussi super utiles dans toutes les UE (Unité d'Enseignement). Le discord est vraiment top pour discuter avec les gens mais aussi pour poser toutes les questions.

Une prépa privée m'a quand même aidé à avoir un cadre et pour avoir les cours. Cependant, il y avait des erreurs dedans. Souvent il y a, je trouve, beaucoup de compétition et aussi une pression importante face à la peur de l'échec et à l'investissement financier.

Mais finalement, le tutorat et la prépa proposent la même chose et je trouve que le TUTORAT EST BIEN MIEUX.

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

C'était une année avec des hauts et des bas. Au début de l'année, j'étais très angoissée si je n'avais pas les notes que j'espérais car j'étais persuadée que je ne passerais pas. J'avais aussi du mal à m'autoriser à prendre une pause avec ma famille par exemple, jusqu'au point de ne plus rentrer tous les weekends. Mais se garder des moments avec les amis, surtout après les examens, est très important. Je me souviens avoir eu énormément de mal à commencer à travailler en début d'année mais une fois que je m'étais lancée, je ne me voyais pas arrêter avant d'avoir donné le maximum et cela me motivait assez bien.

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

De savoir prendre du temps avec ses amis/famille.

Ne pas vouloir tout savoir parfaitement et surtout SE FAIRE CONFIANCE ET CROIRE EN SOI.

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 et rien d'autre sinon j'allais en L2.

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

Moyenne générale : 16,599

Bloc santé : 15,894

Bloc transversal : 17,091

Bloc parcours : 17,111

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise dans le 1er groupe (10%).

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

J'étais 97e.

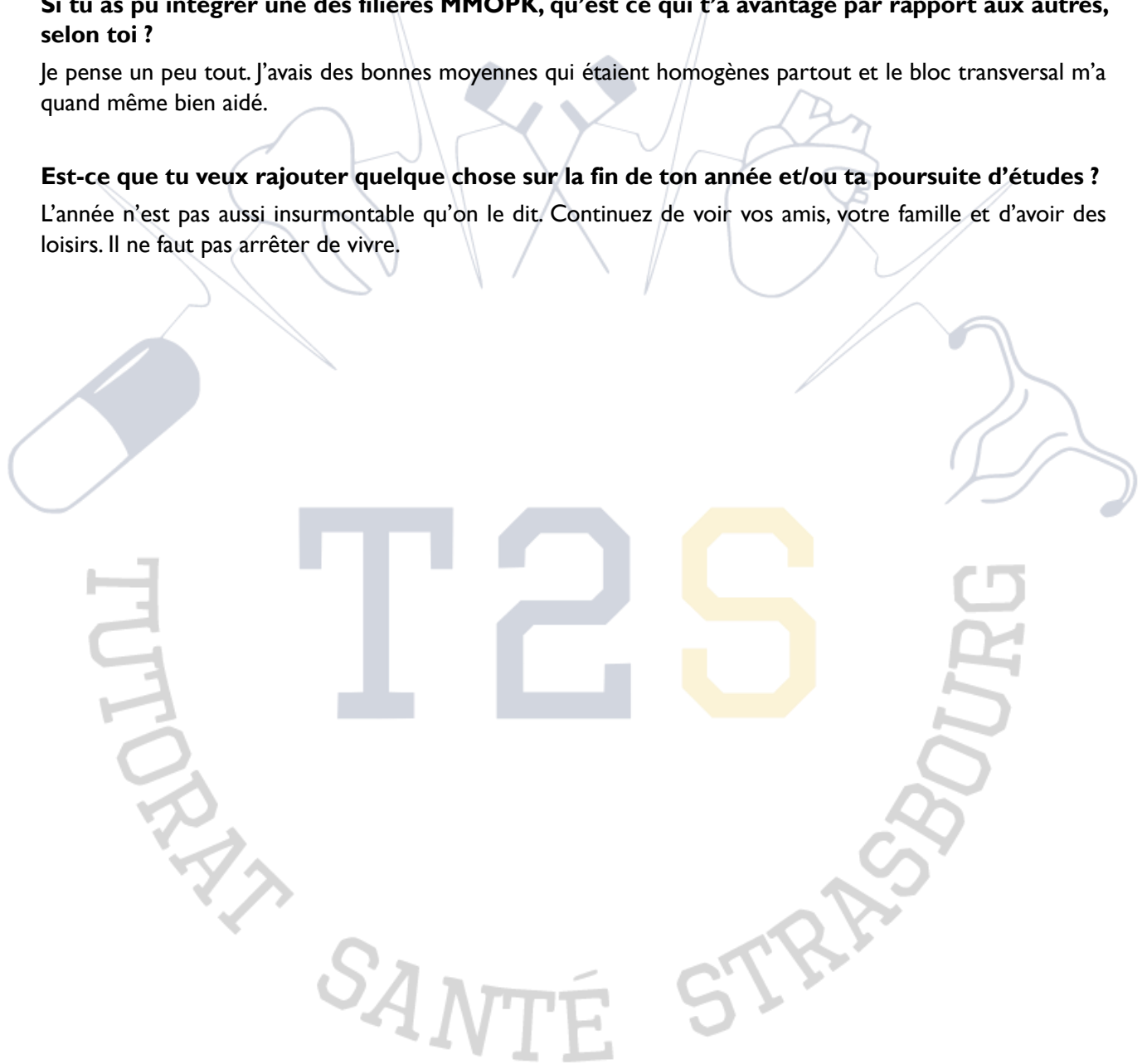
J'étais presque sûre de passer dans les 10% mais je ne pensais pas forcément être admise en médecine, ni d'avoir cette place dans le classement.

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

Je pense un peu tout. J'avais des bonnes moyennes qui étaient homogènes partout et le bloc transversal m'a quand même bien aidé.

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.



Naël – Dentaire

Naël est actuellement en deuxième année de dentaire et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours science de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, Sciences de la Vie et de la Terre et physique-chimie. J'ai arrêté les mathématiques lors de mon passage en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Si tu as eu un parcours atypique avant d'entrer en L1SpS : peux-tu nous en dire plus ?

J'ai passé une année en Classe Préparatoire aux Grandes Écoles de théâtre avant d'entrer en L1SpS.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je travaillais peu voire pas du tout. Lorsqu'il y avait un examen le lendemain, je me mettais généralement à travailler la veille. Par contre, tous les devoirs étaient toujours faits.

Je n'avais pas particulièrement confiance en moi et surtout j'étais très mauvais en physique.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant l'année en L1SpS, j'habitais dans un appartement seul qui se situait à Strasbourg mais pas à proximité de la faculté de médecine. Le trajet prenait tout de même plus de 20 minutes.

J'allais toujours à la bibliothèque de la faculté de médecine pour travailler donc d'avoir un trajet relativement long à faire tous les jours pouvaient s'avérer être un inconvénient. Je devais me lever tôt ce qui me laissait moins de temps pour dormir.

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

En bus.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En bus et à pied.

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

Je mangeais essentiellement au restaurant universitaire qu'on trouve juste à côté de la faculté. Cela me permettait de manger un repas complet pour pas cher et de ne pas perdre de temps de révisions.

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

J'essayais de maintenir une activité physique en faisant, chez moi, du renforcement musculaire avec des exercices ou bien en allant courir. Pour moi, il ne faut vraiment pas négliger le sport !

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

En moyenne, je dormais environ 7h 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, ...) ?

Au début de l'année, je me réveillais à 6h, j'allais à la fac pour assister aux cours en amphithéâtre puis je restais à la bibliothèque jusqu'à 23h. Et généralement, je me couchais vers 00h/1h.

Vers la fin de l'année, j'ai changé un peu mon rythme, c'est-à-dire que je me levais vers 10h, j'allais à la bibliothèque et j'y restais toute la journée (jusqu'à 23h) avec une pause le midi et vers 16h (pas plus de 30 minutes la pause dans l'après-midi). Je me couchais toujours vers 00h/1h. Ce rythme me convenait bien mieux.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je réécrivais les cours jusqu'à les connaître par cœur. Concernant les TD (travaux dirigés), je les faisais et refaisais jusqu'à avoir un automatisme.

Lorsque je saturais de tout réécrire, je rentrais chez moi et je m'expliquais le cours à voix haute. Cela marchait vraiment très bien mais l'inconvénient c'est qu'il y a trop de risques d'être distrait lorsqu'on travaille chez soi.

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

J'avais une tablette ce qui me permettait de réécrire sur les diapos fournis par les professeurs. Pour les TD, je prenais des notes sur Goodnotes.

J'utilisais également des feuilles pour réécrire le cours afin de l'apprendre mais aussi pour refaire les TD encore et encore.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seul mais avec des personnes autour qui étaient généralement du même parcours que moi. On révisait côte à côte et on prenait nos pauses ensemble.

Je les ai rencontrés grâce aux parrainages et aux TD de MTU (Méthode de Travail Universitaire).

Où travaillais-tu ?

Je travaillais le plus souvent à la bibliothèque et il m'arrivait de travailler chez moi.

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

Je faisais une pause à 12h pour manger, une à 16h le temps de prendre un café et une pour manger le repas du soir.

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 LI SpS ?

Le moral, l'organisation et l'entourage sont pour moi les 3 principales choses qui te feront persévérer et te motiveront à réviser.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En sciences de la vie.

Pourquoi ce choix ?

J'avais peur de ne pas être à la hauteur dans les autres parcours donc j'ai pris sciences de la vie car c'est le parcours qui se rapprochait le plus de la SVT en sachant que je kiffais énormément cette matière.

Témoignages par parcours

J'ai également fait ce choix car si je n'avais pas eu la filière que je voulais, je me serais sûrement réorienté dans ce parcours.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé le parcours physique, le parcours chimie, le parcours mathématiques et le parcours psychologie.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine et sur le campus central (Esplanade) pour les cours du parcours.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Pour les cours magistraux, il y avait deux grands groupes avec un groupe qui avait cours de 8h à 10h les mardi et jeudi et l'autre de 10h à 12h les mardi et jeudi également.

Concernant les travaux dirigés ou les travaux pratiques, on était en groupe bien plus restreint.

Il y avait 2h de travaux dirigés par semaine et 2h de TP en plus toutes les deux semaines au second semestre.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais les diapos des professeurs et je réécrivais dessus en ajoutant les informations dites à l'oral.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je travaillais de façon similaire que pour les matières du bloc santé. Je réécrivais les cours et je m'entraînais avec les fiches de révisions et les textes à trou que les profs nous donnaient.

Au second semestre surtout, il arrivait que je relise tout sur le diapo en écrivant seulement les notions importantes (pour rester actif). Je n'avais pas le temps de réécrire tous les cours car il arrivait qu'on ait une semaine entre chaque examen.

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

Au 1er semestre, les $\frac{3}{5}$ de mon temps était utilisé pour réviser les matières en lien avec la santé et les $\frac{2}{5}$ restants me permettait de réviser le parcours.

Au 2e semestre, je travaillais les deux de façon équivalente.

Les travaux dirigés du parcours étaient très utiles. Donc généralement, la semaine juste avant un examen, le parcours me prenait $\frac{3}{5}$ de mon temps de révision et la santé, $\frac{2}{5}$ de mon temps.

Après, d'après moi, c'est très instinctif. Tu sais où tu as besoin de bosser et surtout pour quel examen.

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

Parcours : 40 %

Santé : 40 %

Transversal : 20%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, je savais que ce ne serait pas si facile et que l'on aurait ÉNORMÉMENT d'examens.

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

Témoignages par parcours

Même si je me suis réorienté, j'ai eu tous les parcours auxquels j'ai candidaté sur Parcoursup (bien que plus tard pour le parcours psychologie).

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

J'avais le tutorat pour tout ce qui concernait les cours. J'avais également une marraine sur laquelle je pouvais compter.

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

Je recommande d'avoir un parrain ou une marraine pour le côté moral. Cela m'a beaucoup aidé, surtout dans les moments où je flanchais.

Et le tutorat pour tout le reste. Sans les tuteurs, les conseils et les entraînements, je ne pense pas que ce serait passé.

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

OUI, un grand oui. J'ai eu beaucoup de chance car j'avais une marraine qui était là pour moi et ce toute l'année !

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

Ma LISpS ne s'est pas si mal passée. Même si cela est très subjectif étant donné que mon année la précédant c'était très mal passée donc en comparaison, le moral en LI, même dans les pires moments, ce n'était pas grand chose.

Il arrivait tout de même qu'à certains moments je n'y crois plus et dans ces moments, c'est l'entourage qui m'a permis de continuer (d'où l'importance de l'entourage).

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 ?

Dentaire.

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

Moyenne générale : 13,999

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (second groupe).

Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?

J'ai bossé comme un fou, j'ai adoré travailler les Sciences Humaines et Sociales (SHS).

L'oral en PPP (Projet Professionnel Personnalisé) s'est merveilleusement bien passé (19,5).

En SHS, bien que j'adore cette matière, j'ai eu un sujet difficile qui ne m'a pas permis d'obtenir une aussi bonne note qu'en PPP (10,5).

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

Ma aisance orale. Bien qu'à l'oral en SHS, j'étais particulièrement stressé lorsque j'étais face aux jurys. En PPP, il s'agissait d'une vraie discussion ce qui m'a permis d'avoir une très bonne note.

Manon – Dentaire

Manon est actuellement en deuxième année de dentaire et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours science de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, Sciences de la Vie et de la Terre et physique-chimie. J'ai arrêté les mathématiques lors de mon passage en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais des facilités en chimie et en SVT. Je bossais quand même à côté en faisant des fiches et je retravaillais les exercices à la maison.

En terminale, à part avant le bac, je ne bossais pas beaucoup.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant l'année en L1SpS, j'habitais dans un appartement en colocation qui se situait près de la faculté de Médecine.

Mon appartement avait beaucoup d'avantages :

- A 5 minutes de la faculté de Médecine et du campus de l'esplanade
- En colocation avec des personnes qui étaient aussi en L1SpS et que je connaissais
- A 5 minutes d'un arrêt de tram et à 20-30 minutes de la gare

Le seul inconvénient est que j'habitais au niveau d'une place avec de nombreux bars et restaurants (donc beaucoup de bruit le soir).

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

À vélo.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo.

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

Pour le petit déjeuner, je mangeais des céréales avec du lait et avant les examens, je mangeais des œufs.

Pour le midi, je mangeais au RU (restaurant universitaire) qui se situe près de la faculté de Médecine.

Pour le dîner, je mangeais équilibré.

Je prenais des vitamines seulement en hiver.

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

Au premier semestre, je jouais des fois aux jeux vidéos et regardais des séries. Je faisais aussi beaucoup de jeux de société avec ma colocataire le soir !

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

En moyenne, je dormais 8h.

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 travaillais les nouveaux cours le matin (8-13h) en regardant le cours en vitesse x2 puis je faisais des flashcards.

Après de 13 à 14h, je mangeais.

L'après-midi, je révisais les flashcards du cours de la veille ou d'un autre cours plus ancien.

Ensuite, je faisais une pause de 30 minutes pour le goûter.

Enfin le soir, je faisais des annales jusqu'à 18-19h au premier semestre et jusqu'à 20-21h au second semestre.

Je bossais rarement après 21h, sauf au second semestre (4-5 fois).

Quelle était ta méthode de travail ?

– Les flashcards pour les matières à par coeur (biochimie, anatomie, biologie cellulaire...). J'avais une question sur le recto et la réponse sur le verso. J'écrivais la réponse sur une ardoise et quand je connaissais bien le cours, je répondais à l'oral. Ensuite, je révisais le cours avec des intervalles de temps de plus en plus espacés (le lendemain du nouveau cours, J+2 ou +3, puis le weekend de la même semaine, le weekend de la semaine d'après puis toutes les deux semaines).

– Des fiches pour les matières à calculs (maths, physique et chimie). J'utilisais beaucoup les fiches du tutorat pour ces matières, ça m'évitait de perdre du temps à faire les miennes ! J'allais aussi au TD (Travaux dirigés) pour mieux comprendre.

– Je faisais les annales et les exercices dès que je maîtrisais un minimum le cours.

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

J'avais un ordinateur portable tactile et je prenais mes notes directement sur les diapositives.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais avec ma colocataire qui était dans le même parcours que moi. On s'est rencontrées au lycée.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais dans mon appartement.

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

Je faisais une pause à midi lorsque j'allais manger au restaurant universitaire avec mes amis. Je prenais aussi un goûter à 16h. Et le soir, soit je regardais une série ou soit je faisais un jeu avec ma colocataire !

Le weekend, au premier semestre, je me prenais une après-midi pour jouer aux jeux vidéos.

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

Je conseille aux LI d'essayer de trouver quelqu'un avec qui bosser et aussi de faire des pauses (sport, jeux vidéos, soirées etc...).

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En sciences de la vie.

Pourquoi ce choix ?

J'adorais la SVT et j'avais des facilités !

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé le parcours physique, le parcours chimie et le parcours Sciences de la Terre et de l'Univers.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine et sur le campus central (Esplanade) pour les cours du parcours.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

J'avais autant de cours magistraux dans mon parcours que de cours avec le bloc santé.

Au S1 (semestre 1), on avait seulement eu 6 TD (travaux dirigés)..

Au S2 (semestre 2), on avait un TD en général une fois par semaine avec des TP (travaux pratiques) une semaine sur deux.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes sur les diapositives des enseignant.e.s.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pareil que pour les matières en santé ! Je faisais des flashcards et je les révisais.

Faire des flashcards me prenait moins de temps qu'avec la santé.

J'avais aussi plus de facilités à retenir les cours.

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

Je révisais moins les cours de mon parcours. En général, il fallait que je revoie une ou deux fois le cours pour le retenir. Après je pouvais espacer mes révisions.

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 ?

Totalement !

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

J'avais le tutorat et une prépa privée en ligne qui ne proposait pas de cours mais des annales, des colles et des examens blancs.

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

Le tutorat est suffisant pour réussir ! Si vous savez vous organiser et que vous n'avez pas besoin d'encadrement, pas besoin de prendre de prépa ! Si vous ne comprenez pas un cours, vous pouvez toujours

Témoignages par parcours

aller aux séances du tutorat et leur poser des questions ! Les annales corrigées du tutorat sont aussi largement suffisantes !

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

Je n'avais pas de parrain. Néanmoins, je pense qu'avoir une marraine ou un parrain peut aider si vous avez des questions !

De manière générale, comment as-tu vécu ta L1SpS ?

J'ai eu des périodes difficiles, comme lors des périodes de révisions avant les CC3 (contrôle continu 3). Cependant, j'étais bien entourée et ça m'a permis de réussir ! Personnellement, j'ai bien vécu cette année car mes proches me soutenaient. Si jamais vous ne vous sentez pas bien, parlez-en le plus vite possible (CAMUS, amis, famille, parrain/marraine) et ne restez pas seul !

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en L1 et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?

L'organisation et la motivation sont les clés de la réussite !

Admission MMOPK

Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta L1 ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?

Dentaire et rien d'autre.

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

J'avais 17 de moyenne générale. Environ :

Bloc transversal : 17,20

Bloc parcours : 17,5

Bloc santé : 16,5

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise dans le 1er groupe (10%).

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

J'étais 69ème.

Honnêtement, je m'attendais à être prise dans les 10% mais je ne pensais pas être aussi bien classée ! Je visais le top 100 pour avoir dentaire !

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

Je pense que c'est parce que j'ai trouvé la méthode de travail qui me correspondait le mieux et que je ne bossais pas seule !

Marina – Médecine

Marina est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS au sein du parcours Sciences de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Si tu as eu un parcours atypique avant d'entrer en L1SpS : peux-tu nous en dire plus ? (Etudes supérieures, années sabbatiques, lycée hors système français, lycée avant la réforme...)

Je suis arrivée en France en 2014. Je n'avais donc pas fait la primaire ici et je ne parlais pas français avant. Cela peut paraître lointain mais cela avait quand même des répercussions, notamment au niveau du vocabulaire où certains mots, certaines formulations et phrases étaient difficiles à comprendre.

Aujourd'hui encore cela m'arrive de mal comprendre ou de mal interpréter certaines choses. Sinon au lycée j'étais dans une classe expérimentale où on avait des sciences approfondies mais aussi physique chimie en anglais.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je travaillais bien au lycée, j'avais plusieurs difficultés en maths et je me battais avec pendant plusieurs années.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Chez ma famille, mes parents, à plus de 20 minutes de la Faculté de Médecine.

En habitant chez mes parents, c'était une énorme aide pour moi. Mes parents étaient très à l'écoute et m'aidaient en me préparant à manger, en faisant les tâches ménagères etc. Cela m'a permis d'avoir beaucoup plus de temps pour travailler et ne pas me soucier de cela. De plus, je travaillais essentiellement chez moi. Ma famille faisait des efforts pour ne pas faire de bruit. Ma maman me ramenait du thé et à manger lors de mes longues révisions.. N'empêche cela permet de tenir mentalement malgré tout. J'habitais pas trop trop loin de Strasbourg (30 min en tram/ vélo) donc j'avais pas trop de difficultés à venir en cours.

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

En tram.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En vélo, en tram, en bus et à pied.

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

J'allais souvent au Crous lorsque j'avais cours en présentiel. Malheureusement, je déconseille le Stif. Le petit déjeuner était obligatoire, même si j'avais faim une heure après. Les compotes et des petites sucreries me sauvaient pendant les longues heures de CM.

Témoignages par parcours

Je grignotais très souvent tout au long de la journée. Le soir pendant les révisions, je me faisais du thé, pour ne pas trop m'endormir.

D'ailleurs, vers la fin de l'année, j'ai dû acheter du Red Bull : il faut éviter d'en consommer, mais cela m'a sauvé. Le café/maté ça aidait aussi.

Au niveau des compléments alimentaires, j'en avais essayé mais je n'avais pas l'impression que cela m'aidait, donc j'en avais plus repris.

Conseils :

Trouvez un truc qui vous tient éveillé.e, sans que cela soit mauvais pour la santé.

Il ne faut pas négliger les repas !

Essayez de manger sainement. Pour cela, le CROUS c'est franchement pas mal ! Les Too Good to Go c'est cool aussi.

Sinon faites vous plaisir après chaque CC : petite pâtisserie, ou un petit resto :))

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

Je faisais souvent du piano pour me relaxer. Sinon, j'allais grimper dès que j'avais le temps, en général une fois par mois.. Cela me faisait beaucoup de bien même si ce n'était pas fréquent.

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

Entre 6 et 9h.

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, ...) ?

Au S1:

6h40 : réveil et temps sur les réseaux sociaux

7h : petit déjeuner

8h-12h : cours en amphithéâtre

12h-13h : pause repas

13h-18h : révisions à la BU

18h30 : retour à la maison

19h-20h : pause

20h-22h ou 23h : révisions

23h : dodo

S2:

8h-9h : réveil et temps sur les réseaux sociaux

9h10-9h40 : petit déjeuner avec une série

10h : début du travail. Je regardais les vidéos du cours du matin en fois 2 en prenant des notes

12h-13h : pause repas

14h-16h : travaux dirigés

16h-18h : travail à la BU dans une salle de travail en groupe

18h30-19h : repas du soir au FEC

19h30-21h30 : séance du tutorat ou bien je rentrais chez moi si il n'y en avait pas

20h jusqu'à 00h voire 1h : révisions

Dodo à minuit ou plus tard

Quelle était ta méthode de travail ?

Témoignages par parcours

Je n'avais pas vraiment de méthode de travail à vrai dire. J'ai essayé de faire des fiches au début, mais je n'ai pas aimé. Ensuite, je faisais un peu comme au lycée : j'apprenais le cours à partir du diapo avec mes notes. Après, je faisais des QCM pour appliquer ce que j'ai appris.

Au S2, j'ai un peu changé de méthode. J'ai commencé les flash card avec l'application Anki. Cela m'a vraiment aidé. Sur la fin d'année, je n'avais plus le temps de les faire. J'ai utilisé des fiches du tuto, des fiches fournies par les profs de mon parcours et j'ai recommencé à apprendre avec le cours et les notes comme au début.

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

J'ajoutais les diapos sur l'ordinateur et je prenais des notes à la main pour certaines matières il manquait des informations sur les diaporamas.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule et en duo.

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 ?

Stage de Pré-Rentrée

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (de santé), Chez moi

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

Je faisais beaucoup au feeling : c'est important de se connaître !

Donc je faisais des pauses dès que je sentais que je relisais 4 fois la même phrase et que je ne comprenais toujours rien. Mais, je faisais toutes les heures une pause de 15 min. Pendant ce temps je scrollais les réseaux, répondais aux messages...

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la Vie

Pourquoi ce choix ?

C'était mon plan B si jamais. J'avais des facilités en SVT au lycée, donc je me suis dit que c'était là que je réussirais le mieux.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Chimie, Sciences de la vie, Psychologie, Sciences sociales, Sciences du sport, Sciences de la Terre et de l'Univers

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine, Au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

On avait cours de parcours les mardis et jeudis matins. Les TD et TP pouvaient être n'importe quel jour dans l'après-midi.

Il y avait : 6-8h de CM par semaine, 2h de TD par semaine, et des TP surtout au S2 (toutes les 2 semaines)

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'annotais les diapos des profs sur mon ordi.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Les diapos des profs étaient très complètes donc j'apprenais dessus. Ils nous fournissaient des fiches de qualité et des exercices!! Et je faisais des annales évidemment.

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

Au S1 j'avais fait 50/50 entre bloc santé et parcours.

Au S2 j'ai fait 60% Santé et 40% parcours et c'était le mieux.

Les cours du parcours je devais les réviser très souvent car on avait beaucoup de contrôles qui s'enchaînaient.

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 ?

Plus ou moins, disons oui

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Parrain/marraine, Amis, Famille

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

TUTORATTTT. Ils m'ont sauvé dans les moments difficiles où je débordais de taff notamment en fin d'année. Surtout les fiches en histo m'ont beaucoup aidé. Sans parler des séances et des examens blancs où j'ai beaucoup appris !

Sinon avoir des amis et une famille qui vous comprend ça joue beaucoup aussi sur le moral !!

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

Franchement c'était bien, une année enrichissante!

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

En vrai, il n'y avait pas vraiment de choses que je voulais savoir avant. Je trouve que niveau communication le tutorat il fait bien les choses avec le guide de survie, le Discord où l'on peut poser notre question et les autres nous répondent rapidement etc fin c'était nickel.

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 ?

Témoignages par parcours

Je voulais surtout médecine et je réfléchissais par rapport à pharmacie

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

Moyenne générale : 16,12

Bloc santé : 16,144

Bloc SDV : 15,8

Bloc transversal : 16,64

Comment s'est terminée ton année ?

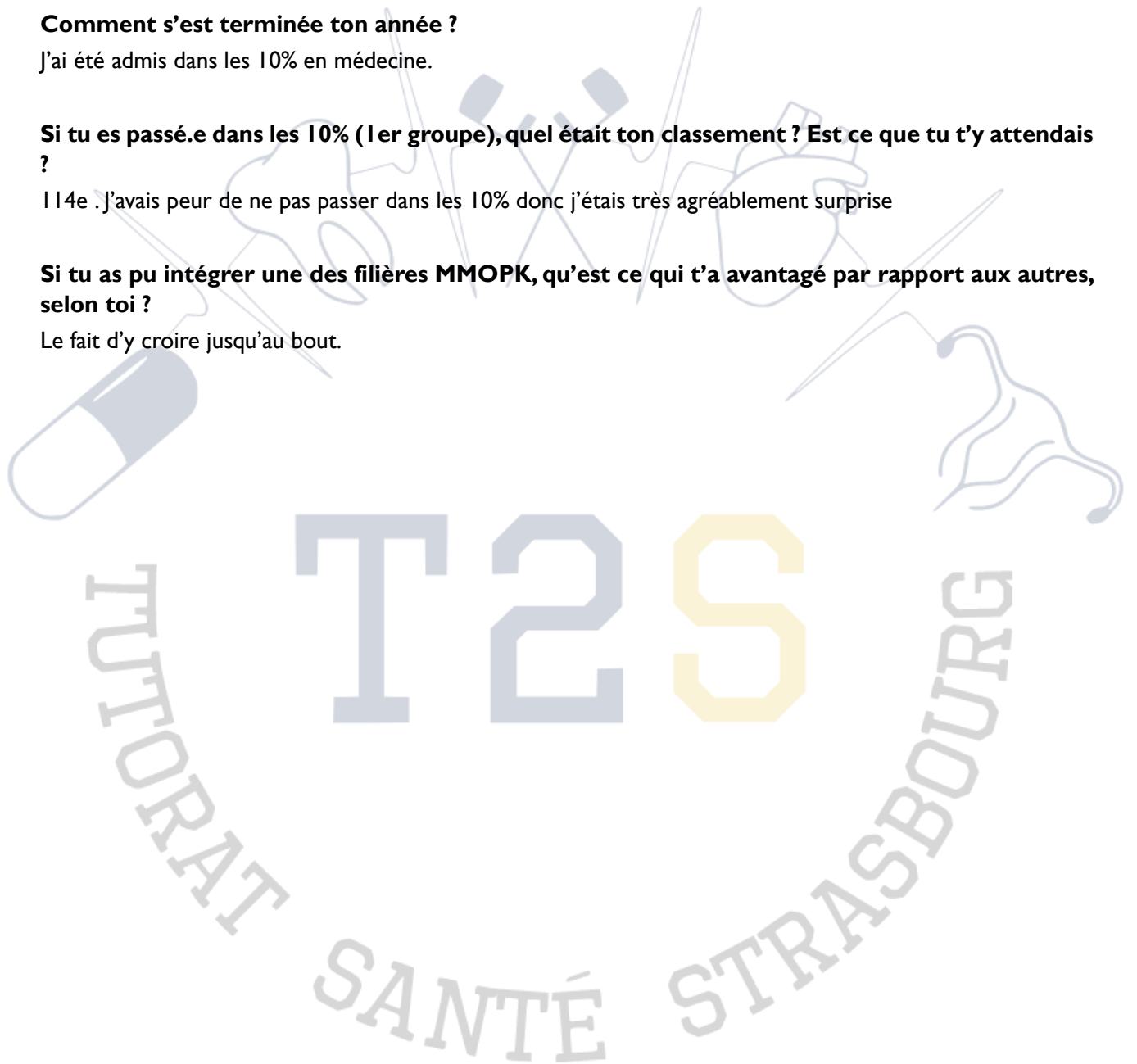
J'ai été admis dans les 10% en médecine.

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

114^e. J'avais peur de ne pas passer dans les 10% donc j'étais très agréablement surprise

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

Le fait d'y croire jusqu'au bout.



Emilie – Médecine

Emilie est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours sciences de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'avais des facilités dans les matières scientifiques, malgré ça je travaillais quand même déjà beaucoup à la maison surtout mes spécialités, je faisais en sorte de finir tout ce que j'avais à faire pour les cours et après je me laissais du temps pour des activités

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

L'avantage, c'est que j'étais vraiment proche de la fac : je prenais 10 minutes en vélo donc je ne perdais pas trop de temps sur les déplacements. Vivre seule me permettait d'être au calme pour réviser. Après, être seule était parfois long et déprimant donc c'est à la fois un avantage et un inconvénient.

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

À vélo, en tram, à pieds

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo, en tram, à pieds

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

Durant toute mon année je n'ai loupé aucun repas, le matin je prenais un petit déjeuner dans mon appartement avant les cours, à midi j'allais au RU, je prenais un goûter et le soir je me cuisinais quelque chose. Et pendant que je mangeais aucune révision, c'était vraiment un moment de pause. Je pense que c'est super important de ne pas négliger son alimentation et de prendre de vrais pauses repas !

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

J'ai arrêté mes activités car j'ai déménagé et mes activités étaient dans mon village d'avant, mais je conseille vraiment de continuer si c'est possible !

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

J'avais au moins 8h par nuit quand je ne traînais pas trop sur tiktok le soir.

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 à 7h, prenais mon petit déjeuner et me préparais soit à aller en cours soit à regarder les visios (selon si c'était mon parcours ou la santé). J'ai assisté à tous les cours en direct (pas toujours en présentiel), d'autres préféraient regarder en décalé pour accélérer le cours mais moi je préférais toujours être à jour. Ensuite, je rejoignais mon copain pour manger au RU et m'accordais une pause d'environ 1h (je ne calculais pas exactement mon temps de pause je faisais plutôt en fonction de ce que je savais que j'allais devoir faire l'après-midi). Ensuite, je travaillais l'après-midi sur les cours qui avaient été donnés le matin jusqu'à environ ma pause goûter vers 16h (qui pouvait durer 30min comme 1h) et ensuite je révisais des cours plus anciens, le soir selon les jours c'était soit tutorat, soit à l'approche des examens, des qcm. Après c'était soirée tranquille soit avec mon copain soit devant une série (je n'ai pris aucun retard sur les séries à regarder). J'avais toujours un programme fait à l'avance pour toute la semaine pour être au clair, ça me permettait d'être moins stressée.

Quelle était ta méthode de travail ?

Au début j'ai fait des tonnes de fiches de révisions, ça prenait beaucoup de temps mais ça marchait. Finalement la flemme a pris un peu le dessus et durant le second semestre je me récitais le cours comme si j'étais un prof ça marchait encore mieux et c'était plus fun.

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

J'ai acheté durant les 2 semestres les polys de l'amicale, j'annotais donc les polys. Au premier semestre j'aimais avoir tout en imprimé mais au second semestre je les utilisais un peu moins et j'apprenais mes cours directement sur les diapo des profs sur mon ordi.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

Où travaillais-tu ?

Chez moi et chez mes parents.

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

Je faisais des pauses pour les repas, pour le goûter et pendant mes révisions quand j'en avais un peu marre je m'accordais 5 minutes sur mon téléphone (assez tentant de dépasser les 5 minutes), je faisais aussi des pauses pour les courses, pendant les transports ...

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la vie

Pourquoi ce choix ?

C'est le parcours qui m'intéressait le plus et qui je trouve se rapprochait le plus de la médecine.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Chimie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

2 ou 4h de CM le mardi et le jeudi matin + 1 séance de TD l'après-midi le vendredi, tout en présentiel

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Les diapos sont super complets, en science de la vie, au début je prenais quand même beaucoup de notes pendant le cours à la main, à la fin j'écrivais juste quelques trucs qui me semblaient ne pas être sur le diapo mais finalement j'utilisais que le diapo.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Comme pour la santé je me récitais les cours comme un prof à partir du diapo, faisais des schémas, parfois des fiches de révisions.

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 en fonction des CM qui avaient lieu, étant donné qu'on n'avait pas les CM de santé et de parcours le même jour je répartissais comme ça. Donc le mardi et le jeudi des révisions de sdv et les lundi, mercredi et vendredi des révisions de santé, après selon les examens qui approchaient c'était pas toujours pareil. Pour ce qui est du transversal je le faisais plutôt en fin de journée ou quand j'avais le temps puisque je trouve que ça demande moins de réflexion.

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, il était vraiment génial, les profs géniaux et les cours très complets. En plus, certaines notions permettaient de mieux comprendre la santé.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat

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

Le tutorat m'a paru largement suffisant, on a accès à beaucoup de ressources ; entraînement aux qcm, des fiches de révisions, d'autres étudiants qui sont rassurants, même si j'angoissais au début de ne pas avoir de prépa. Mais ça passe et ça coûte moins cher.

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

Au début, j'angoissais énormément et me comparais beaucoup aux autres mais petit à petit ça allait mieux et j'ai très bien vécu le reste de l'année même si ça reste toujours un peu stressant. J'étais bien entourée ; autant de gens de médecine que de gens en dehors. Et je me suis trouvée une amie en médecine durant l'année qui m'a énormément aidé à être plus zen.

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

Être rassuré sur le fait qu'avoir une prépa n'est pas indispensable et qu'on peut très bien y arriver sans !

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 ?

J'hésitais entre médecine et sage femme, et je me suis finalement décidée pour médecine

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

Moyenne générale : 16,905

Parcours : 17,477

Santé : 16,915

Transversale : 16,03

Comment s'est terminée ton année ?

Je suis arrivée 94ème dans les 10% (au début de l'année, je n'aurais jamais cru y accéder). J'ai donc pu intégrer la filière médecine qui était mon premier choix.

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

Aucune idée, j'ai juste fait du mieux que je pouvais



Aèle – Médecine

Aèle est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours Sciences de la vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien avec les félicitations du jury.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais quelques facilités mais je travaillais quand même et surtout j'écoutais bien les cours. J'ai toujours fait mes devoirs malgré une tendance à réviser un peu à la dernière minute ou seulement une semaine avant le contrôle. Je n'étais pas très organisée ce qui fait que j'ai dû mettre les bouchées doubles pour le bac ! A côté, je faisais du sport et de la musique.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Mon appartement est très calme ce qui est un vrai bonheur pour réviser. Aussi la proximité avec la fac m'a fait gagner un temps fou niveau trajets.

Vivre seule fait qu'il y a des tâches qui font perdre du temps et le soutien de la famille peut manquer. Mais c'est chouette d'avoir son propre rythme et du calme.

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

À vélo et à pieds

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo et en tram

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

C'est important de bien manger ! Évidemment, il faut de l'énergie pour bien réviser et le repas peut être un bon temps pour soi. Je mangeais la plupart du temps chez moi sauf quand j'avais des TD l'après midi ce qui fait que je n'avais pas le temps de rentrer. Dans ce cas j'allais au RU ou acheter un sandwich. Le petit déjeuner ça dépend mais la plupart du temps j'en ai pris, c'est plus agréable de commencer la journée le ventre plein. En bref ne pas négliger les repas parce que pour moi c'est un moyen de se faire plaisir et de penser à autre chose.

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

Oui, de l'escalade. Je conseille de continuer à faire au moins une activité pour décompresser un peu.

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

Environ 8 heures, malheureusement je ne fonctionne pas en dessous

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, ...) ?

Lever à 6h50, petit déjeuner et préparation jusqu'à 7h30 ou 7h50 selon si je devais aller à l'amphi ou pas. Après le cours, pause repas de 12h à 13h environ (je dois avouer que ça a souvent débordé un peu) et ensuite travail jusqu'à 18h30 en général, parfois 19h. Après c'était sport, douche et repas et je reprenais un peu de travail jusqu'à 22h si besoin. Au final ça me faisait des journées de 8-9h en moyenne ce que je trouve raisonnable.

Quelle était ta méthode de travail ?

Le fiches +++, je sais que c'est un gros investissement de temps et sur la fin je n'ai pas pu ficher tout ce que je voulais mais je n'aurais pas pu m'en passer. Ça me permettait de refaire le cours à ma manière, de reformuler les connaissances et de tout organiser comme bon me semble. Comme ça j'avais un cours synthétique et bien présenté et plus besoin de me perdre dans les diapos. J'ai aussi fait beaucoup de flashcards sur quizlet puis anki. C'est vraiment une grande aide parce que ça force à réfléchir au lieu de bêtement lire le cours, et la création des cartes est déjà de la révision en soit donc c'est gagnant-gagant. J'ai aussi utilisé pomodoro pour me forcer à prendre un rythme. Savoir qu'on a une pause de prévu aide à se donner à fond dans le temps imparti.

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

Selon les cours j'annotais les diapos ou je prenais des notes papier.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Les 2, surtout seule mais régulièrement on organisait des petites séances de révision avec une amie du même parcours que j'ai rencontré au stage de pré-rentree.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire et chez moi.

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

En général je prenais 10 minutes toutes les 50 minutes, sauf si j'étais vraiment prise dans le cours. J'allais écouter un peu de musique ou fermer les yeux si j'étais fatiguée. Le but était de ne plus penser à rien pour me déconnecter et revenir en forme pour les prochaines 50 minutes.

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 ?

Comme beaucoup le diront sûrement, ne jamais baisser les bras parce que ce n'est pas fini tant que les derniers résultats ne sont pas tombés. On peut toujours se rattraper et il ne faut surtout pas bloquer après un échec parce qu'avec le nombre de contrôles à venir, c'est normal de ne pas être à 100% tout le temps 😊 n'hésitez pas à tester plein de méthodes pour trouver votre rythme et ce qui marche pour VOUS.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la vie

Pourquoi ce choix ?

J'ai toujours aimé les sciences du vivant donc pour moi le choix était assez évident.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Aucun

Si vous êtes surs de vouloir aller en L1SpS, on vous conseille de demander plusieurs parcours pour être à l'abri.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Environ 6h à 8h de CM par semaine et 2h de TD. Au 2ème semestre il y avait 2h de TP une semaine sur deux.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais en note les cours à la main et ensuite je les complétais avec les diapos. Les cours ne sont pas trop rapides donc faciles à suivre.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Comme pour la santé, fiches et flashcards principalement. Quelques séances de révision avec une amie aussi.

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

Après chaque matin de CM, je reprenais les cours l'après midi ou dès que je pouvais. Du coup, ça me faisait au minimum 2 jours où je travaillais le parcours, plus parfois le week-end. Sans pour autant délaisser le parcours, je priorisais quand même la santé. Le bloc transversal, je me gardais du temps après les CM du bloc ou sinon quelques heures le week-end. Après la répartition varie selon la semaine et la densité des cours.

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 ?

Honnêtement c'était mieux que ce à quoi je m'attendais sur certains points. Je pensais que ce serait une perte de temps parce que je voulais vraiment faire de la médecine mais au final ça a été super intéressant et j'ai trouvé l'ambiance plus sympa. Moins de pression et les professeurs sont très présents. Les TP de PDL ont aussi été une super surprise comme on n'en a aucun en santé. Après il y a des éléments que j'ai moins aimé mais dans l'ensemble c'était une bonne expérience.

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

Au final le parcours permet de faire un break de la santé quand ça devient trop lourd, tout en travaillant quand même pour son année. Si vous aimez la SVT ou la biologie n'hésitez pas à prendre SDV vous ne serez pas déçus, c'est beaucoup de boulot mais ce n'est pas trop mal équilibré.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, Parrain/marraine, Amis, Famille

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

Le tutorat ! Les séances et les examens blanc aident énormément à se préparer. C'est aussi important d'avoir un bon soutien moral (famille et amis) parce que c'est une année difficile.

Aussi réviser avec des amis apporte beaucoup. Ça permet notamment d'avoir un autre point de vu sur des cours qu'on a peut être mal compris.

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.

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

Pas très bien parce que je me suis énormément mis la pression, j'avais le sentiment que c'était impossible quoi que je fasse alors qu'en réalité pas du tout. J'ai eu des grands hauts et des grands bas, c'est une année très riche en émotions mais ça apporte aussi beaucoup et il y a de très bons moments.

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 ?

Je ne vous vends pas très bien cette année mais en réalité elle permet d'apprendre énormément, que ce soit en connaissances ou sur vous. Peu importe le résultat vous en tirerez quelque chose.

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, c'est ce que j'ai toujours voulu.

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

Santé = 19.077

Parcours = 18.337

Transverse = 16.714

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans les 10% (1er groupe), 17eme et je ne m'y attendais pas du tout avant la fin des notes ! J'ai pu intégrer la filière médecine (mon premier choix).

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

J'ai été régulière dans mon travail. Je n'ai jamais fait de journées de 12h mais j'ai travaillé tous les jours.

Chloé – Médecine

Chloé est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Sciences de la Vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais pas mal de facilités mais j'étais aussi très intéressée par mes spécialités, ça a beaucoup joué. Je révisais très souvent la veille des DS et je procrastinais souvent. Je travaillais mais pas énormément, sauf à l'approche des examens. J'étais en section européenne anglais, ça m'a aidé à être à l'aise pour les examens oraux.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

L'avantage d'être seule c'est d'être en contrôle de son emploi du temps, de ne pas être dérangé par sa famille. On peut travailler aux horaires que l'on préfère sans embêter personne.

L'inconvénient c'est de se sentir isolé par moments. Même si on apprécie la vie en solo c'est parfois un coup dur de se retrouver tout le temps face à ses cours sans voir personne.

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

En tram, bus.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram, bus et à pieds.

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

Je n'ai jamais mis les pieds aux restaurants universitaires, ce n'était pas mon truc. De manière générale, je mangeais tout le temps chez moi, j'avais la chance d'avoir du temps le midi pour rentrer chez moi si j'avais CM le matin et TD l'après-midi.

Je prenais toujours un petit déjeuner, je ne pouvais pas tenir la journée sans. Pareil pour le goûter. De manière générale, les repas c'étaient des vrais moments de pause (1h30 le midi et le soir et 30 min pour le goûter). Ça me changeait les idées et je pouvais déconnecter mon cerveau un moment avant de reprendre les révisions.

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

Comme je n'étais pas de Strasbourg, j'ai dû abandonner mon activité physique. J'essayais quand même d'aller à la piscine mais globalement, je n'ai pas fait de sport cette année. Je déconseille de faire comme moi, bouger

Témoignages par parcours

ça fait du bien au moral mais surtout au physique. Rester toute la journée sur une chaise ça donne vite mal au dos.

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

Je travaillais mieux en soirée, ça m'arrivait souvent de travailler jusqu'à 1h du matin. Cependant j'essayais quand même de maintenir un minimum de 6h30 de sommeil. En général, j'assistais aux cours de santé en distanciel donc je pouvais gagner du sommeil en restant chez moi.

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, ...) ?

Réveil vers les 6h30-7h (6h si CM en présentiel). J'aime prendre mon temps le matin et je partais en général à 7h30 si j'avais cours en présentiel. Je faisais un maximum de cours en distanciel pour gagner du sommeil et éviter de perdre du temps dans les transports.

CM toute la matinée, du tronc commun ou du parcours.

12-13h30 ou 12h30-14h ma pause repas.

Ensuite j'attaquais avec une matière facile car j'avais tendance à être fatiguée en début d'après-midi.

Pause goûter vers 16h30 mais ça variait en fonction de mon avancement.

Ensuite matière difficile jusqu'à 20h (avec des pauses de 5 minutes) puis repas et je reprenais à 21h30 jusqu'à 00h-1h la plupart du temps. Je travaillais une matière difficile car j'étais au max de ma concentration. Je pour une matière plus facile si je commençais à piquer du nez.

Quelle était ta méthode de travail ?

Quand je travaillais, je travaillais en général 45 minutes et je prenais 5 minutes de pauses.

Je faisais beaucoup de flashcards pour les matières à par cœur, j'étais aussi adepte de la méthode de la feuille blanche.

La méthode de la feuille blanche consiste à retranscrire sur une feuille un cours ou bout de cours que l'on vient de lire ou apprendre afin de voir ce qu'on en a retenu.

Pour les matières de réflexion, je travaillais les TD d'abord avec le cours, puis sans.

Pour toutes les matières, je faisais énormément d'annales.

Je faisais aussi la méthode des J pour tous mes cours, mais je retravaillais plus ceux que je maîtrisais le moins.

La méthode des J consiste à réviser un cours à un intervalle prédéfini de plus en plus éloigné.

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

J'annotais directement les diaporamas des professeurs sur l'ipad.

Pour les sciences humaines, je prenais directement les fiches tapées du Tutorat Santé Strasbourg comme support car elles correspondaient pile aux cours.

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 ?

Toutes les 45 minutes, sauf si j'étais absorbé par un cours en particulier. En général, je regardais un coup mon portable et je regardais au loin par ma fenêtre pour soulager mes yeux.

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 ?

J'ai assez mal vécu le semestre 2 en santé surtout. J'ai eu un énorme coup au moral et je n'arrivais plus du tout à travailler. Les cours du parcours étant plus faciles pour moi, je les travaillais souvent la semaine précédant l'examen (à ne pas faire !). Pour la santé, j'accusais le coup et je faisais de mon mieux pour couvrir le plus de notions pour les exams.

Tout ça pour dire qu'il faut savoir se préserver mentalement et garder ses objectifs en tête. Tout est possible



Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la vie

Pourquoi ce choix ?

C'était mon choix de prédilection, j'adorais la SVT et j'avais des facilités dans cette matière.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Sciences de la vie, Sciences de la Terre et de l'Univers, Comme je dépendais de la faculté de Besançon, j'avais aussi mis des vœux de PASS mineure SDV et chimie là-bas.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine, Au campus central, En distanciel

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Deux heures de CM le mardi et jeudi, avec un TD hebdomadaire aux deux semestres. Il y avait aussi un TP toutes les deux semaines au semestre 2.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'annotais les diapos des profs.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Avec des flashcards, la méthode de la feuille blanche, des annales. Je retravaillais beaucoup les TD et les exercices mis à disposition par les professeurs du parcours.

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

Je les révisais avec la méthode des J, en général j'avais un peu plus de santé à réviser par jour que de SDV. La SDV me permettait de faire une « pause » entre mes cours de santé dans la journée.

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 ?

Totalement ! L'équipe pédagogique était incroyable et nous mettait beaucoup de ressources à notre disposition. Les cours étaient très intéressants et je trouve assez abordables.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Parrain/marraine.

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

Le tutorat ! Que ce soit pour les fiches, les annales ou pour les séances, tout est de qualité pour réussir l'année (sans prepa privée notamment).

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

Oui ! J'avais un soutien moral en plus, ça m'a fait du bien cette année.

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

Assez bien au s1 et assez mal au s2. Les cours m'ont toujours plus mais c'est le mental qu'il m'a fait défaut.

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

Ne rien lâcher ! Je pensais ne pas réussir et au final tout s'est bien passé pour moi. Il faut aussi se détacher de la compétition et ne pas se comparer aux autres, tout le monde cache son jeu et il est mieux de se concentrer sur soi-même.

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

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

15,901 de moyenne générale

17,465 pour le bloc parcours

17,31 pour le bloc transversal

13,799 pour le bloc santé

Comment s'est terminée ton année ?

Je suis arrivée 165ème dans les 10%, et j'ai obtenu mon 3ème vœu (maïeutique). Je suis passée par les oraux pour retenter médecine.

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 m'y attendais au vu de mes notes, mais c'était un gros stress à gérer. Je me suis préparée en révisant chaque TD du deuxième semestre et les CM associés et j'ai fait le plus d'annales possible. Je me suis chronométrée à chaque passage, la gestion du temps étant mon problème numéro 1.

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

Le bloc parcours et le transversal ont sauvé mon année, ça m'a permis d'être classée pour les oraux et aussi après.

Benjamin – Pharmacie

Benjamin est actuellement en deuxième année de pharmacie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours Sciences de la Vie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais assez assidu, avec des fiches pour les matières les plus compliquées, je faisais en sorte d'être à jour même si certaines matières qui ne me plaisaient pas ou étaient plus dures à travailler.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents en dehors de Strasbourg.

Nourri et blanchi et pas besoin de se soucier du ménage, des courses, etc. Focus sur les études principalement et les transports étaient mon moment de pause dans la journée.

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

En tram.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

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

Petit déjeuner simple : café ou lait, tartine et un kiwi. Je prenais également de la spiruline et des « meta student » des vitamines et compléments pour étudiants

/// Un bon rythme de vie avec une alimentation variée et équilibrée et suffisamment d'heure de sommeil suffisent et ne nécessitent pas forcément la prise de vitamines.

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

Course à pied + musculation et fin d'année reprise du basket

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

6 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, ...) ?

Témoignages par parcours

En semaine réveil 6h, départ 6h50, train à 7h10, arrivée 7h30 à Strasbourg, 8h à la fac cours jusqu'à midi, repas jusqu'à 13h puis révisions jusqu'à 15h, pause jusqu'à 15h30 puis reprise jusqu'à 18h. Départ en train rentré à 20h environ. Repas puis révisions jusqu'à 00h et couché.

En week end, réveil à 8h, révisions de 9h à 12h. Reprise à 14h jusqu'à 19h pause, et reprise jusqu'à 23h. Soirée du vendredi soir toujours libre

Quelle était ta méthode de travail ?

Pomodoro principalement, relire les cours et faire un maximum d'annales.

La méthode Pomodoro consiste à travailler en étant très concentré pendant environ 25 minutes puis à faire 5 minutes de pause et faire une plus longue pause toutes les 2 heures. Le temps de pause et de travail varie entre chaque étudiants.

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

Tablette.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Les deux. Avec des potes du stage de pré-rentree, des connaissances du lycée et des rencontres en amphi et parfois seul à la bibliothèque.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (autre), Chez moi, Chez de amis, Chez mes parents, Dans un café

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

Toutes les 2-3h

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 ?

Non si ce n'est que ce fut une expérience incroyable.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences de la vie

Pourquoi ce choix ?

Passion pour la SVT et intérêt particulier à cette matière au lycée donc parcours de rêve.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Sciences sociales et Sciences du sport.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Cours de 2h tous les mardis et jeudis, et TD le mardi soir.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'annotais les diapos des profs.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Relire diapo + annales

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

Je révisais le cours du jour le soir et avant le CC.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Totalement

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Prépa privée, Amis

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

Prépa privée pour l'ambiance et les facilités à se faire des amis et donc des partenaires de révisions.

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

Très bien. Mise en place d'une rigueur et d'une certaine discipline

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

FAITES DES ANNALES ET NE CULPABILISEZ PAS POUR UNE PAUSE IMPREVUE.

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 ?

Dentaire absolument

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

Moyenne générale fin d'année 13.2

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe)

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'étais très très très heureux car au début je ne m'étais pas trouvé dans la liste et je pensais ne pas avoir été sélectionné. Au final préparation et entraînement avec des amis et nous étions tous surmotivés.

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

Mon aisance à l'oral

Clara – Médecine

Clara, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

Je travaillais beaucoup au lycée, j'étais dans une section euro-anglais spécialité physique. Il y avait déjà beaucoup de compétition autour des notes. En rentrant des cours, je bossais au moins 2 heures tous les soirs, toujours en musique. Pendant le confinement, j'ai continué à faire des journées de travail complètes, mon équipe enseignante était très investie pour continuer de nous faire apprendre.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

En foyer étudiant mais à cause des cours en distanciel, j'étais quasiment tout le temps chez mes parents. Ma maman est vraiment géniale, elle m'a coachée et soutenue toute l'année, elle m'a accompagnée à chaque examen de santé. Sans ce soutien mental indéfectible, j'aurais sûrement eu plus de mal.

Mes parents s'occupaient aussi de la logistique (courses, repas...), c'est pratique. Mais tout le monde n'a pas forcément une aussi bonne relation avec sa famille donc ça peut être plus compliqué.

Le foyer étudiant, c'est vraiment une expérience incroyable. Ça permet d'avoir toujours de la compagnie, de l'entraide et de pouvoir partager des moments de cohésion tout en étant dans une très bonne ambiance de travail.

Ça permet aussi de se faire des amis sur Strasbourg quand on vient de loin et qu'on n'a pas forcément ses amis du lycée.

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

Le foyer était à Strasbourg, proche de la fac de médecine. Je faisais le trajet à vélo ou à pied.

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

Je me déplaçais à vélo et à pied.

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

Petit dej obligatoire, des bons repas parce que c'est capital de faire des pauses. On faisait souvent des repas à plusieurs L1SpS le soir pour se remonter le moral et papoter.

Les goûters, c'est une bonne idée pour faire une petite pause réconfortante (un petit carré de chocolat et c'est reparti).

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

8h (je suis une marmotte)...

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

Réveil à 6h-6h30

Travail jusqu'à 10h

Goûter

10h15 travail jusqu'à 12h-12h30

Reprise vers 13h30 jusqu'à 16h

Pause promenade (20 min dans la forêt)

Travail jusqu'à 19h-19h30

Repas, douche

Travail de 20h30 à 22h

Je regardais les cours le matin, et je faisais les td et mes révisions l'après-midi.

Voici un exemple de semaine type :

	Lundi 6/12	Mardi 7/12	Mercredi 8/12	Jeudi 9/12	Vendredi 10/12	Samedi 11/12	Dimanche 12/12
7H20-7H30	Consultation boîte mail / Consultation des pages Moodle des cours de la journée (téléchargement des supports de cours, recherche des vidéos correspondantes sur Pod...)					Repos	
7H30-8H30	UE 1 : visionner les cours sur l'oxydoréduction	Biodiversité Cours : Protiste-Prise de note	Cours UE2 : Architecture du génome humain	Biodiversité : Cours Végétaux - PN	Préparation puis Correction TD UE 3	Biodiversité : faire Fiche protiste	Révision biodiversité : mycète
8H30-9H30					Histologie	Biodiversité : faire Fiche végétaux	Révision SHS
9H30-10H20	UE1 : Fiche sur oxydoréduction				1h : Test MTU sur Moodle		
10H20-10H30	Pause						
10H30-11H30	Faire : TD 13 UE1	Biodiversité : Fiche mycète	Cours UE2 : Méthode en biologie moléculaire et biotechnologie	30 min : rédiger les mails sur questions de SHS et UE 2	Révision UE2 Biochimie du gène : Chap. 5 à 10	UE 1 : Révisions des TDs 10 à 13	Révision SHS (suite)
11H30-12H15	Biodiversité : Faire TD 10	Rendez-vous individuel avec prof. d'anglais		Terminer le rapport de MTU			
12H15-12H30	Préparation du repas						
12H30-13H15	Pause de midi : repas et détente						
13H15-15H15	25 min : Test d'anglais « Week 3-4 »	Biodiversité : Fiche mycète (suite)	Examen blanc SHS tutorat	Faire les cours	30 min UE2 : Test tutorat	Correction tutorat UE 2	Sport
	Cours Week 5			Rédiger la synthèse (rapport MTU)	Retour sur examen blanc SHS	Révision UE2 Protéines	
15H15-17H00	Révisions UE3 : Annales du tutorat	1h : Test MTU sur Moodle	Révision UE2 Biochimie du gène : Chap. 1 à 4	Préparation puis Correction TD UE 2	Révision SHS Relire cours	Révision UE3 : Histologie (tissu conjonctifs et musculaires)	
17H00-17H15	Pause goûter et promenade						
17H15 - Heure de fin du TD	17H15 : TD MTU	Révision SHS Annales tutorat	17H15 : Correction TD d'UE 1 en ligne	17H : correction TD de biodiversité en ligne	Faire fiche synthèse date et personnage	Revoir et corriger rapport MTU	Révision UE3 Cellule souche
Heure de fin du TD-20H	Correction CC2 pour UE1 ET UE2	Biodiversité : Cours de Protiste écouter	Révisions UE3 : système nerveux	Préparation du TD de SHS du lundi 14	Travail sur les annales	Révision UE1 : Faire formulaire et relecture des cours	Préparer planning de la semaine prochaine
20H-20H30	Pause : Repas et douche						
20H30-21H45	Révisions MTU	Révision SHS relire les fiches	Moment en famille	Biodiversité : Cours Végétaux - écouter	Moment en famille	Moment en famille	Moment en famille
21H45-22H	Fin de journée : moment détente puis sommeil						

Légende :

Nom de l'UE	Couleur associée
Bloc santé	
UE 1 (chimie)	
UE 2 (biomolécules du vivant)	
UE 3 (biologie cellulaire et histologie)	
Bloc transversal	
Méthodologique du travail universitaire (MTU)	
Science humaine et sociale (SHS)	
Bloc science de la vie	
Biologie	
Biodiversité	
Autre	
Personnel	
Concernant toutes les UE	

Contexte :
Parler teste expliquer le système sv
Exp 4h de biologie0020 amphitheatre ..
semaine de révision

Quelle était ta méthode de travail ?

Faire des fiches mais pas jolies, juste pour écrire afin de mémoriser. Lire les cours, et surtout faire beaucoup d'annales.

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

J'écrivais sur les diapos imprimées.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Un peu de sport et des soirées avec mes parents ou parfois mes amis (vendredi et samedi soir).

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule la plupart du temps mais avec une amie, on partageait la rédaction des cours de parcours. Parfois, je révisais avec des amis que je connaissais d'avant.

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

Chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Tous les vendredi et samedi soirs et souvent le dimanche après-midi pour aller prendre l'air.

Parcours

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

J'étais en parcours Sciences de la vie. Je l'ai choisi parce que c'est ce qui m'intéressait.
Je pensais pas être prise à Strasbourg car je dépendais de l'académie de Besançon en théorie.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Aucun. Pour Parcoursup, je vous conseille de bien rédiger vos lettres, avoir des bonnes notes au lycée et ne pas vous laisser décourager par les profs du lycée.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la faculté de médecine et en distanciel.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Environ 8h de cours et 2h de TD par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Avec mon binôme, on rédigeait les cours avec les diapos.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Lire les cours, faire des fiches et des annales.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

J'essayais d'alterner et de prioriser selon les examens qui arrivaient.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Uniquement avec des QCM.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Les professeurs étaient vraiment sympas et essayaient de faire au mieux.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, amis, parrains/marraines du tutorat.

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

Le tutorat parce que c'est trop bien !

As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de L1SpS ?

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral.

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

L'organisation et la rigueur apprise chez les JSP (Jeunes Sapeurs Pompiers).

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en L1 et que tu voudrais partager aux prochains ?

Il faut tout connaître, et surtout faire beaucoup d'annales.

Un petit conseil pour les futurs L1 ?

Donnez-vous les moyens d'y arriver, ça vaut le coup de sacrifier une année pour réaliser son rêve.

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta L1 ?

Oui, je veux faire médecine depuis que je suis bébé. 😊

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

Moyenne générale : 16.594

Bloc parcours : 17.076

Bloc santé : 15.552

Bloc transversal : 18.043

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Quel était ton classement ? [si dans les 10%]

Aux alentours des 70.

Romane – Pharmacie

Romane, actuellement en 2ème année de pharmacie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

J'avais beaucoup de facilités dans les matières scientifiques, un peu moins quand il s'agissait d'écrire (par exemple en philo, français etc). Je travaillais peu (10 min avant le contrôle de physique ou de maths suffisait), par contre je travaillais un peu plus quand il s'agissait d'apprendre « par cœur ».

Peux-tu nous en dire plus sur ton parcours après le lycée ?

Après le lycée, je me suis inscrite en PACES, puis après mon échec je me suis inscrite en L1 SpS Sciences de la vie.

Déroulement de l'année

Pendant ta L1, tu habitais :

En coloc et chez mes parents (merci le Covid). Il y a des avantages et des inconvénients à chaque :

La colocation : l'avantage est d'avoir quelqu'un quand tu rentres le dimanche soir pour discuter, éviter le « blues du dimanche soir », qui peut te changer les idées... Par contre, il faut être avec quelqu'un qui comprend ce que tu vis, qui évite de faire des soirées à l'appart toutes les semaines. Cela peut aussi entraîner des prises de têtes inutiles qui risquent de pourrir l'esprit et qui t'empêcheront d'être efficace.

Chez les parents : il faut qu'ils sachent et comprennent dans quoi tu te lances, qu'ils comprennent que si tu es susceptible, ou mal, ou que tu ne « fais rien à la maison », c'est parce que tu travailles. Mais cela permet d'être dans un milieu rassurant, que tu connais avec des personnes que tu connais. J'ai préféré ça à ma colocation où les distractions étaient trop importantes.

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. J'allais à la fac à vélo. Je conseille d'avoir un appartement près de la fac afin de ne pas perdre de temps dans les transports, mais qui permet quand même d'avoir 15 minutes à l'air libre sur le trajet.

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

A vélo et à pied.

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

Je ne prenais pas de petit déjeuner (je n'en ai jamais pris), je rentrais manger chez moi le midi, je me réchauffais un plat ou je cuisinais vite ([#pâtesvie](#)). J'essayais de ne pas grignoter (quasiment mission impossible), puis je mangeais tôt (entre 18h et 19h) devant ma série.

Témoignages par parcours

Mon conseil : ne pas se stresser vis-à-vis de la nourriture, tout le monde mange n'importe comment pendant cette année-là, on revient vite à la normale l'année d'après !

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

9h

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

Hors-covid:

8h-12h : fac

12h30-14h : pause de midi (manger + série + téléphone)

14h-18h : révisions (je ne faisais pas de vraies pauses, mais j'allais de temps en temps sur mon téléphone)

18h-20h : pause du soir (manger + série)

20h-21h30 : annales + colles

21h30-22h30 : téléphone

22h30 : coucher

Covid: (cette méthode de travail me convenait mieux)

8h50 : réveil

9h : travail (cours du matin ou révisions)

12h30-14h : repas + jeux avec mes parents

14h-18h30 : travail

18h30-21h : repas + jeux

21h-22h : annales + colles

22h30 : coucher

Quelle était ta méthode de travail ?

Je faisais des fiches dans les matières très denses (par ex. biochimie), sinon je faisais beaucoup les annales, des exercices, des colles...

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

Tout sur ordi, stocké dans un drive pour y avoir aussi accès sur mon téléphone. Cela permet d'avoir tout à portée de main, de ne pas s'éparpiller.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Je faisais du basket (1 entraînement + 1 match le weekend), puis je sortais à peu près 1 soir toutes les 2 semaines avec mes amis.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seule le plus souvent, mais parfois en groupe avec des amis de mon parcours que je connaissais déjà avant la LI.

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

Chez moi (le masque en BU a eu raison de moi).

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Très rarement, quand j'en avais marre j'allais 10 minutes sur mon téléphone et je repartais !

Parcours

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

J'ai choisi le parcours Sciences de la vie. Quand j'ai dû m'inscrire j'ai hésité avec le parcours chimie et la présence de maths en chimie m'a découragée 😞, en plus il y a des TP en bio !

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie et LSpS parcours Chimie. Pour Parcoursup, ne mettez pas de côté la lettre de motivation !

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

4h de CM (2h le mardi + 2h le jeudi) et 2h de TD (ou 3h de TP au S2).

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

En sciences de la vie, les diapos de profs sont incroyables !

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

J'apprenais directement sur les diapos et j'ai essayé de faire les annales de bio (maintenant vous avez des annales !!).

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Le mardi et le jeudi, je me réservais pour le parcours en priorité, si j'avais fini je continuais la santé des autres jours.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

S1: QCM + 1 question rédactionnelle (qui portait sur les TD)

S2: QCM + 1 TP noté

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, (j'ai juste pas trop aimé la biodiversité).

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, prépa privée, amis, parrains/marraines du tutorat.

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

Le tutorat pour avoir accès aux annales et aux colles ! Et des amis pour le soutien moral !

As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de L1SpS ?

Oui, mais on n'a pas trop communiqué.

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

Tenir jusqu'au bout, tellement de gens abandonnent ! Et rester jusqu'à la fin de l'année, rien n'est perdu jusqu'à la fin !!

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

Que tout le monde est pareil et que tout le monde le vit de la même manière ! Sauf qu'on ne le montre pas tous.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Accrochez-vous, ça va être dur, vous allez avoir envie d'abandonner (coucou les renseignements sur la Roumanie), mais comme dit, si vous tenez jusqu'à la fin, peu importe le résultat, vous aurez tellement appris sur vous même que ce sera un plus dans tous les cas ! N'écoutez pas les autres, foncez, donnez le max pour ne pas avoir de regrets !

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 ?

Quand je suis rentrée en PACES, je voulais faire médecine. Sauf qu'au S2 j'ai découvert l'anatomie, et j'ai détesté ça, mais au contraire on avait en PACES de la pharmacologie, ce que j'ai adoré ! J'ai donc choisi de faire pharma à partir de là, et je suis rentrée en LSpS avec comme objectif de faire pharma.

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

Santé : 15.279

Bio : 13.54

Transversal : 16.268

Total : 14.829

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

J'ai eu beaucoup de mal à me remettre dedans. Mais j'ai participé aux oraux blancs du tutorat, ce qui m'a bien aidée (surtout en SHS), puis on a fait des oraux blancs avec mes amis.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

Les oraux sont hyper importants, donc si vous êtes aux oraux, rien n'est joué (dans les 2 sens).

Agathe – Maïeutique

Agathe, actuellement en 2ème année de maïeutique, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

J'étais une élève beaucoup plus littéraire que scientifique. Je n'ai jamais eu de facilités en maths ou en physique, seulement j'arrivais à obtenir de bonnes notes en travaillant rigoureusement. J'aimais beaucoup la SVT, le français, l'histoire, l'EPS et les langues. C'était des matières dans lesquelles j'avais des facilités, ce qui me permettait de me concentrer sur les « sciences dures ».

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

J'habitais chez mes parents avec mon copain qui était également étudiant en L1.

Avantages d'habiter chez ses parents :

- Ils se calaient sur mes horaires pour préparer les repas (je n'avais donc ni à faire à manger, ni à attendre, donc je ne perdais pas de temps)
- Ils faisaient entièrement mon ménage, mes lessives
- Ils m'ont apporté un soutien sans faille tout le long de mon année, et je pouvais me confier à eux dans les moments difficiles

Avantages d'habiter avec un autre étudiant en L1 :

- Nous n'étions pas dans le même parcours donc on ne ressentait pas la compétition, nous nous sommes doncentraïdés sans arrière-pensée
- Nous nous sommes tirés vers le haut : lorsque l'un avait une baisse de moral, l'autre était là pour le relever
- Nous nous sommes imposés une rigueur de travail, avec des emplois du temps en commun qui définissaient nos journées (comme on était confinés), donc nous étions obligés d'avancer ensemble, à la même vitesse
- Nous étions également des soutiens mutuels sans faille, des piliers

Inconvénients d'habiter chez ses parents :

- Les miens habitent à 20min de Strasbourg en train, donc il aurait été plus rapide d'habiter directement sur Strasbourg
- Je suis très émotive lorsque je vois ma famille durant des moments stressants (ex : remords du passé, coup de mou...)

Quitte à perdre un peu de temps dans les transports en commun, je conseille de vivre chez ses parents si c'est l'endroit où on se sent le mieux.

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

J'habitais hors de Strasbourg et je me déplaçais à vélo, à pied, en tram ou en train.

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

En tram/bus, à pied

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

- J'ai pris des compléments alimentaires en tubes durant une bonne partie de mon année (spiruline, oméga 3, phycocyanine)
 - Je prenais systématiquement un bon petit déjeuner (ne vous restreignez pas, ça doit être une étape de votre journée qui vous motive pour vos révisions)
 - Comme je vivais chez mes parents, j'ai continué à avoir une alimentation saine et équilibrée
 - Avec mon copain, on avait une tradition chaque vendredi soir avant nos exams de bloc santé, on commandait des pizzas pour nous motiver pour les dernières révisions du weekend
- N'hésitez surtout pas à en faire de même avec un proche, ça détend. 😊

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

Entre 7 et 8h durant l'année, mais j'ai raccourci mes nuits la semaine avant le dernier examen de l'année.

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

- Réveil à 7h30
- Prendre un gros petit déjeuner
- Faire sa toilette (se sentir propre et bien dans son corps pour attaquer une journée de révisions c'est super important)
- Début des révisions à 8h
- Repas à 12h
- Goûter à 16h
- Dîner à 20h
- Arrêt des révisions à 23h et coucher entre 23h30-00h
- Pauses : je n'en faisais pas vraiment, je travaillais toute la journée avec mon copain. Parfois on s'arrêtait de réviser pendant 5min pour discuter de quelque chose, pour aller un peu sur nos téléphones, mais on avait aucun temps défini. C'était en fonction de nos besoins, il arrivait qu'on ne fasse aucune pause pour continuer les révisions sur notre lancée.

Quelle était ta méthode de travail ?

- taper entièrement la leçon à l'ordinateur une fois le cours passé
- imprimer la leçon
- la surligner en essayant de comprendre le plus gros et en s'imprégnant du plan = première lecture
- la relire tout de suite après pour fixer les informations dans ma tête
- la relire le soir avant d'aller dormir
- la relire deux fois durant le weekend suivant
- s'entraîner en faisant des colles et/ou des annales

Le secret de la réussite c'est l'apprentissage par couches !

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

Je tapais les cours à l'ordi (prise de notes en cours, puis recopiage du diapo une fois chez moi en intégrant mes notes).

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Témoignages par parcours

Non, mais en y réfléchissant par la suite je pense que j'aurais dû.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais en binôme avec mon copain qui était dans un parcours différent.

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

Chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Comme je l'ai dit précédemment c'était très aléatoire.

Parcours

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

Sciences de la vie. J'aimais beaucoup la SVT au lycée, et je me voyais bien continuer en fac de bio si jamais je ratais ma LI.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé la Lsps parcours Sciences du sport.

Un petit conseil : choisir un parcours dans lequel on est réellement à l'aise. Pour ma part au S2 de sciences de la vie, le coefficient du parcours comptait plus que celui du bloc santé... autant être doué en bio. 😊

Plus les années vont passer, plus les étudiants seront amenés à faire un choix de parcours en fonction des « on dit ». La vraie stratégie c'est d'être à l'aise dans la matière qui se rapporte à notre parcours.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Uniquement en distanciel et dans les labos du campus pour les TP.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

- Environ 1h30 de TD chaque semaine
- 2h de TP toutes les 5 semaines au S2 (ils auraient dû être plus fréquents mais le covid obligeait d'être en groupes réduits)
- En moyenne 6h de cours magistraux par semaine, le plus souvent le mardi et le jeudi

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

De la même façon que pour les cours de bloc santé : je prenais des notes à l'ordi pendant le cours, puis je retapais numériquement la leçon en incluant mes notes.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Idem que bloc santé.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je ne révisais presque pas mes cours de bloc transversal. Je retapais également tous les cours numériquement et je les apprenais lorsque les échéances arrivaient.

Je révisais mes cours de parcours en fin de journée, le samedi et le dimanche (18h à 23h). Si j'avais le temps je relisais aussi mes cours durant la semaine.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM et questions avec une grille alphanumérique (ex : on nous donne une définition et on encode un mot).

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, prépa privée, amis.

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

- je recommande d’avoir une prépa privée (mais pas n’importe laquelle, se renseigner)
- je recommande de faire les concours du blancs organisés par le T2S, ainsi que les oraux blancs en fin d’année. Cela permet, en plus du concours blanc de la prépa, d’avoir un entraînement supplémentaire, et surtout dans les conditions (en amphitheâtre, dans les temps, distanciation par rapport aux autres étudiants, stress)
- je recommande de vous entourer de bons amis, de préférence qui ne sont pas dans le même parcours que vous

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

Non

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

- l’entraide avec mon binôme, sans son soutien je n’aurais probablement pas tenu l’année
- le soutien de ma famille sur tous les plans (reconnaissance, soutien moral, cuisine, confort,...)

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

Qu’il y a une technique facile pour calculer les moyennes, écart-types... sur la calculatrice Casio. 😊

Un petit conseil pour les futurs LI ?

- s’entourer
- aller au tutorat
- avoir conscience que la LISpS est une année entière de sacrifice, mais que cela en vaut la peine

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 ?

L’ordre de mes vœux était :

1. Maïeutique
2. Médecine
3. Kiné Strasbourg
4. Kiné Mulhouse
5. Dentaire

En entrant en LI j’hésitais entre maïeutique et médecine (pour devenir gynéco). Je m’étais dit que mon classement « choisirait pour moi » en fin d’année. Mais ayant obtenu médecine et maïeutique, j’ai dû trancher me renseignant auprès d’internes en gynécologie, et d’étudiant.es sages-femmes.

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

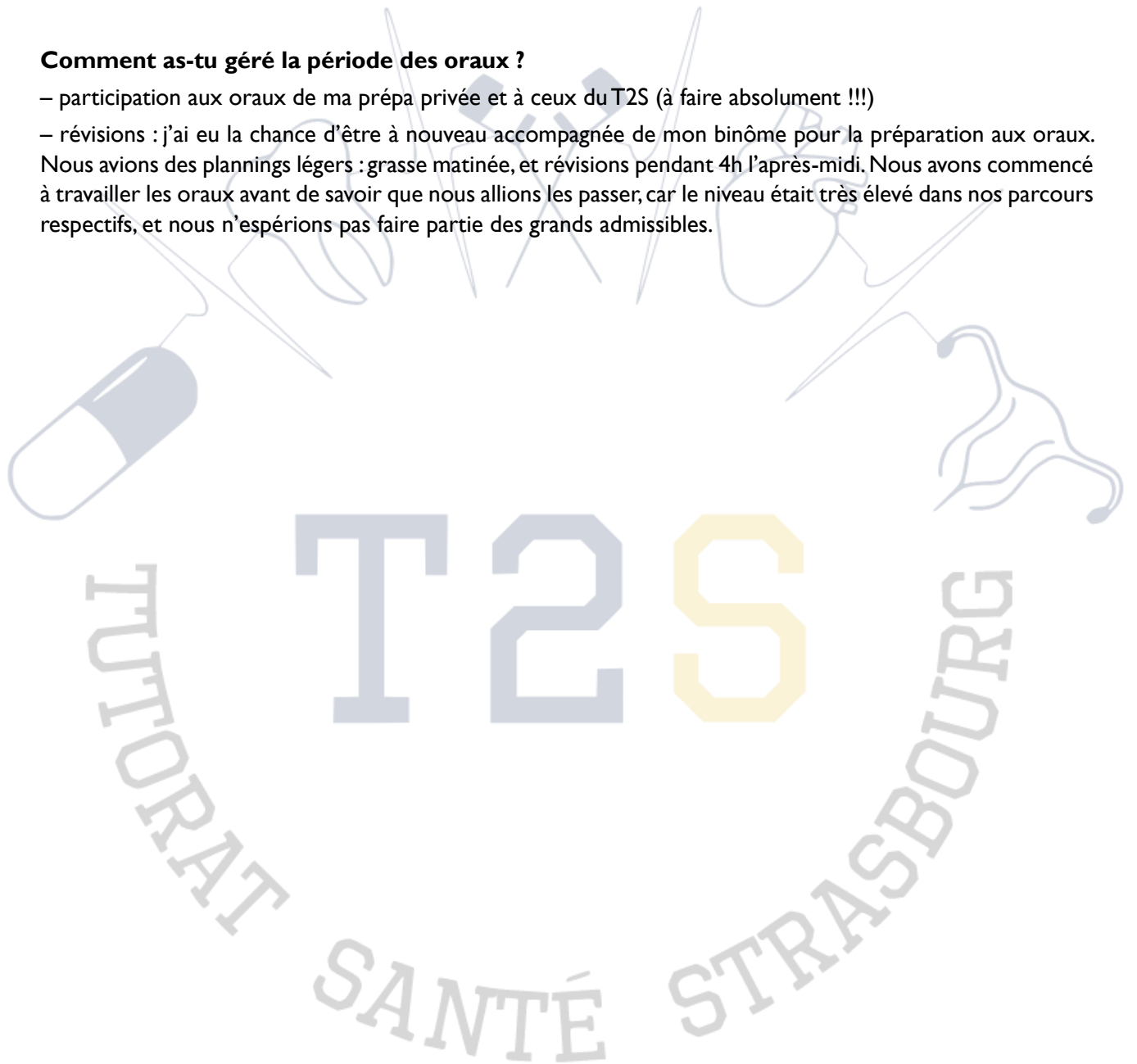
- bloc transversal année : 17,5
- bloc santé année : 14,6
- bloc sciences de la vie : 15,3

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

- participation aux oraux de ma prépa privée et à ceux du T2S (à faire absolument !!!)
- révisions : j'ai eu la chance d'être à nouveau accompagnée de mon binôme pour la préparation aux oraux. Nous avons des plannings légers : grasse matinée, et révisions pendant 4h l'après-midi. Nous avons commencé à travailler les oraux avant de savoir que nous allions les passer, car le niveau était très élevé dans nos parcours respectifs, et nous n'espérons pas faire partie des grands admissibles.



Zayneb – Pharmacie

Zayneb, actuellement en 2ème année de pharmacie, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 bien

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

J'ai obtenu mon bac en 2019. Après la terminale, je suis allée en PACES (qui ne s'est pas vraiment super bien passée), puis j'ai décidé de me réorienter en Licence Sciences pour la Santé. Sur le papier, cette réforme me semblait bien et adaptée pour moi, donc je me suis lancée. C'est sûr que j'ai eu beaucoup de mauvaises surprises au final.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

J'habitais chez mes parents pendant ma PACES et ma L1. Me connaissant, je n'aurais pas pu gérer tout toute seule, je suis vraiment une catastrophe 🤪 donc heureusement j'ai pu ne pas me soucier de tout ce qui est cuisine, courses... Et puis je ne me sentais pas seule grâce au fait de voir toute ma famille et mon chat (oui mon chat m'aide beaucoup) tous les jours (surtout avec les différents confinements), ça m'a vraiment aidée sur ce point là, même si par moment ça a été une grande source de stress.

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

J'habite à Lingolsheim, en soi ce n'est pas vraiment super loin de la fac de médecine. Mais le grand souci c'était vraiment : pouvoir arriver assez tôt pour avoir une bonne place en amphi (si j'étais dans le petit ou grand amphi). C'était vraiment chiant car il fallait arriver super tôt, sachant que j'habite au terminus de la ligne du tram, c'était vraiment le rush le matin. Au final, j'ai préféré aller constamment à la faculté de Pharmacie : j'assistais aux cours et je révisais là-bas. C'était pas forcément moins loin en transport, mais je me sentais beaucoup mieux là-bas !

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

En tram/bus.

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

J'avoue que les petits déjeuners étaient souvent loupés par manque de temps.

À midi, je mangeais soit à la cafet du RU d'Illkirch, soit je ramenaient mon propre tup. Je ne mangeais pas au RU (même si j'aurais vraiment dû) car j'avais pas envie de manger seule haha.

Le soir je pouvais compter sur ma maman !

Mais niveau alimentation, c'était la catastrophe. Quand je n'étais pas chez moi, je prenais souvent des pauses en achetant quelque chose au distributeur, je grignotais beaucoup et c'est comme ça que mon stress s'exprime. Et pendant le confinement et les révisions c'était encore pire. J'ai pris plusieurs kilos à l'issue de ces deux années.

Témoignages par parcours

Si vous pouviez vraiment vous mettre des limites et respecter une alimentation saine, ça serait vraiment parfait pour vous et votre corps. Mais je sais à quel point ça peut être difficile, surtout si on reste chez soi.

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

Entre 5h et 8h quand les cours étaient en présentiel. Cela dépendait à quelle heure je rentrais chez moi, si j'avais tutorat, à quelle heure les cours commençaient le lendemain.

Niveau sommeil, ça a été très compliqué physiquement et psychologiquement par moment.

Par contre, pendant les confinements, je n'avais aucune discipline et j'avais un rythme de sommeil vraiment bizarre. Au moins, je dormais bien et assez (même largement assez).

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

S'il y a bien une chose que j'aurais aimé savoir dès le début, c'est qu'il faut vraiment arrêter d'être obsédé par les heures de travail. C'est juste inutile et contre productif. La majorité des gens me disaient de travailler de 8h à 22h. Pour ma part, j'étais juste incapable de rester jusqu'à 20h grand max à la bibliothèque. C'était juste impossible peu importe mes efforts. Parfois, je finissais mes journées à 17h. Ça peut paraître absurde pour certains, mais vraiment le temps de révisions est une notion contre-productive pour moi. Je me sentais si stressée et si mal par rapport à ça, au début je me forçais et calculais mes heures de révisions. Au final, le plus important c'est ce que tu auras accompli à l'issue de la journée.

Je ne suis pas allée de main morte pour les pauses non plus, quand j'étais fatiguée, je prenais une pause. Il y a des journées pendant la période de révisions durant lesquelles je n'ai pas travaillé. C'est vrai que je ne suis pas le parfait exemple à suivre sur ce point, mais il faut vraiment comprendre que le temps de révisions et le rythme dépendent de chacun. Ça dépend de tellement de facteurs.

Si vous voulez et pouvez réviser 12h, tant mieux ! Mais si vous ne pouvez vraiment pas, ne vous forcez pas. Ça ne sert à rien ! Faites votre possible et comprenez-vous et votre corps.

Pendant les cours en présentiel :

- Cours magistral de 8h à 12h
- Pause déjeuner de 12h à 13h/13h30
- Puis travail, et selon les jours ça allait entre 17h et 20h, et TD si y'en avait

Pendant les révisions, je ne peux même pas donner une journée type car je n'en avais pas 🙄 les deux années c'était comme ça. Je révisais à la maison. Je me faisais confiance (un peu trop parfois) et je réalisais tout ce que je me donnais comme objectifs chaque jour.

Quelle était ta méthode de travail ?

Beaucoup disent que les fiches ne servent pas à grand chose pendant cette année, alors que moi, c'est clairement ce qui m'a sauvée. J'en faisais pour toutes les matières sans exception. C'était des fiches de cours, des fiches méthodo, etc. Ça m'a tellement aidée pour la chimie organique, générale, la biochimie, la biocell et l'histologie.

J'aimais bien me faire une liste d'objectifs à réaliser pour la journée, c'était un moyen de rester organisée et efficace dans mes révisions.

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

Polycopiés de l'amicale !!! Vraiment rien de mieux. Et sinon, je prenais des notes directement sur les diapos des profs.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Chose à n'absolument pas faire : abandonner ses loisirs ou son activité physique pendant cette année. Malheureusement, je n'ai pas pu suivre ce conseil. J'aime énormément dessiner et c'est quelque chose que je

Témoignages par parcours

fais beaucoup, mais pendant ces deux années, je n'ai quasiment rien fait. Je pense que ça m'aurait vraiment aidée à gérer mon stress, à me détendre. Avec de l'organisation, vous pouvez tout continuer.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

Pendant les cours en présentiel, à la bibliothèque de Pharmacie. Pendant les révisions, chez moi !

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Beaucoup haha, franchement toutes les 45 minutes / toutes les heures. Et puis des pauses de révisions pendant la semaine j'en avais pas mal par moment. D'ailleurs je ne travaillais jamais le dimanche.

Parcours

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

Sciences de la vie, parce que je pensais que les matières allaient être intéressantes et m'aider pour tout le reste. Et puis je m'imaginais aller en L2 sciences de la vie si jamais je ne réussissais pas.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Aucun. Mais demandez le max de parcours ! J'avais vraiment pas réfléchi et j'ai eu de la chance d'avoir été acceptée.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine, au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

J'avais beaucoup de cours magistraux, il y avait beaucoup de matières. On avait des TD toutes les semaines. On avait également des TP vers la fin du second semestre !

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Sur les diaporamas des professeurs.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je ne prenais pas assez mon parcours au sérieux ou je n'avais pas trop le temps à cause de tout ce qu'il y avait à côté donc niveau révisions ça laissait à désirer, mais je révisais directement sur les diaporamas et essayais de faire des annales.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

C'est clair que le bloc santé a été largement favorisé haha. Mais par moment, j'avais tellement de partiels en sciences de la vie que je ne faisais que ça.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Sous forme de QCM ! On a eu des TP, et parfois on avait des rédactions pour les contrôles de TD.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Témoignages par parcours

Le parcours en soi est bien et intéressant et surtout m'a assez aidé pour le reste des cours (et il m'a trop aidée pour les cours de deuxième année de Pharmacie à ma grande surprise). Mais au final, j'étais tellement stressée et débordée que ça m'avait un peu dégoutée des sciences de la vie. En plus, il y avait tellement de monde que tu ressentais une ambiance assez anxiogène par moment.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, amis, parrains/marraines

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

Le tutorat à 100000%!! Les tuteurs, les séances, leur site, c'est juste incroyable. Ça vaut toutes les prépas possibles sans exagération.

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

Le parrainage c'est vraiment bien, ça m'a vraiment aidée ! D'ailleurs même après tout ce temps, je suis encore en contact avec mon parrain, il apporte encore son soutien pendant que je suis en P2 !

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

Au début, j'étais persuadée que je ne méritais pas ou que j'avais eu trop de chance. C'est vrai que je n'ai pas énormément travaillé, que j'aurais pu faire beaucoup plus. Mais au final, j'ai fait mon possible, et ça a marché (de justesse).

Ayez confiance en vous et en vos capacités, vous pouvez le faire. Et croyez-moi, si je l'ai fait, n'importe qui peut le faire. Exercez vos propres méthodes de travail, ne faites pas attention aux autres!

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Cette année risque d'être une des plus difficiles et éprouvantes, mais vous pouvez le faire ! Croyez en vous, en vos capacités. Chaque personne est extrêmement différente l'une à l'autre, donc ne vous comparez surtout à personne !

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 ?

Avant d'entrer en PACES, je voulais médecine. Et pendant le premier semestre en PACES, je me suis rendue compte que la médecine n'était pas faite pour moi pour plusieurs raisons. Le second semestre de PACES avec les cours de pharmaco etc., m'a vraiment aidé à consolider mon envie d'aller en pharmacie. Donc en LI, j'avais pour seul but d'aller en pharmacie.

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

Moyenne générale de 12,169

Bloc santé à l'année : 10,924

Bloc transversal à l'année : 16,981

Bloc hors santé à l'année : 11,131

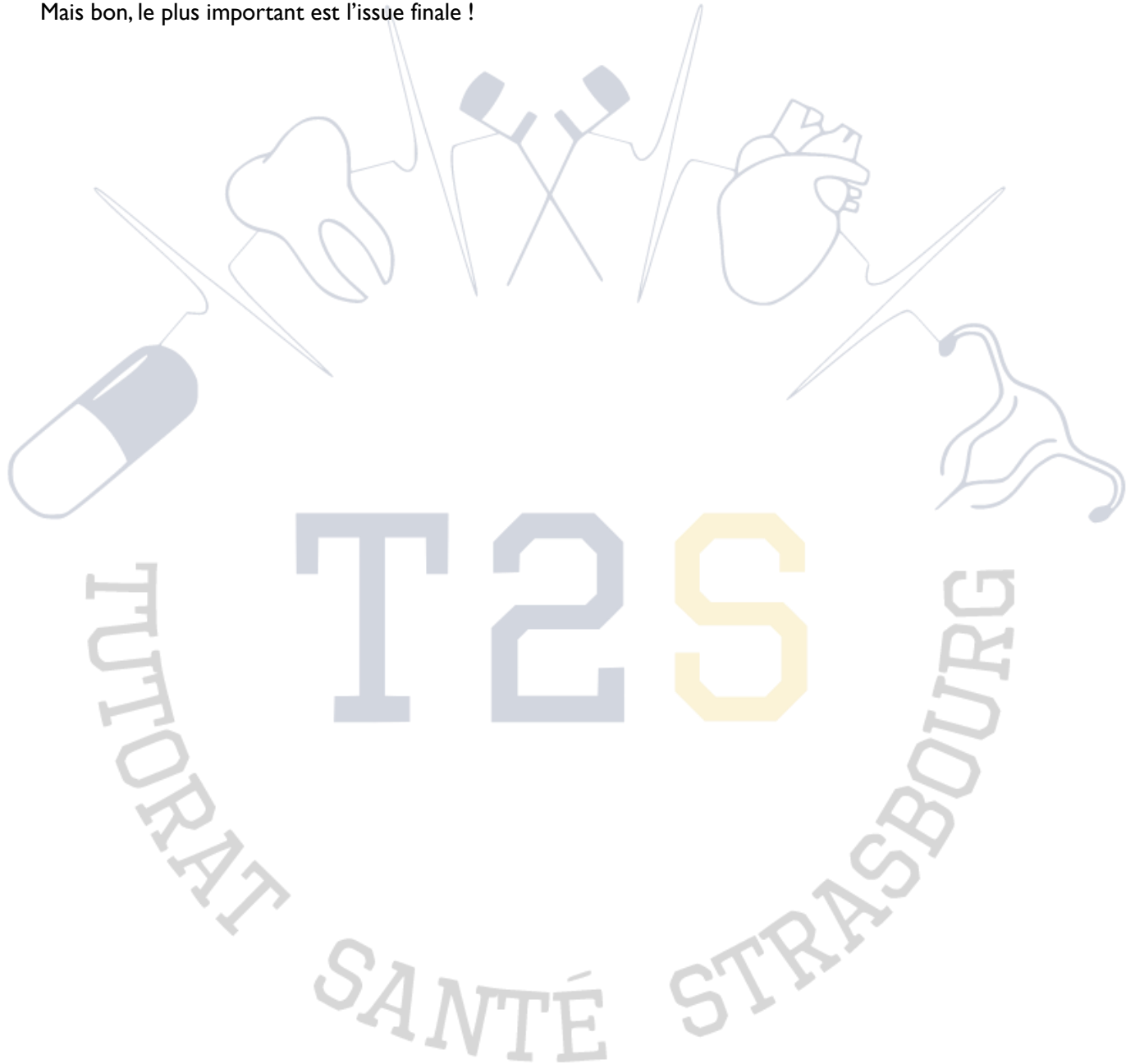
Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

Honnêtement, à cette période là j'étais tellement persuadée d'avoir raté que je préparais déjà ma réorientation. J'étais vraiment surprise et contente ! J'ai relu au max les cours de SHS et nos différents TD. Et j'avoue que pour PPP je n'ai rien fait de spécial.

Par contre, j'ai vraiment foiré les oraux surtout ceux de SHS, j'ai eu 8. Et même PPP, je pensais avoir pas mal géré et j'ai eu 10 donc bon. Là, j'étais persuadée que j'avais tout foiré. Et effectivement je n'étais pas sur la liste finale des admis. On ne m'a appelée que bien plus tard pour m'annoncer que je pouvais aller en pharmacie. J'ai eu énormément de chance. Et j'ai eu beaucoup de remords également, car je me disais que si j'avais juste mieux travaillé ne serait-ce qu'une matière, peut-être que j'aurais directement été admise après les oraux. Mais bon, le plus important est l'issue finale !



Ana – Kinésithérapie

Ana, actuellement en 1ère année de kinésithérapie, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

Pendant mon lycée, j'étais en pôle espoir donc j'avais un emploi du temps de sportive de haut niveau donc méga chargé et j'avoue pas énormément de temps pour travailler à côté des entraînements. J'ai la chance d'apprendre vite ce qui m'a un peu sauvée.

Déroulement de L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Seule. C'était important pour moi de vivre seule parce que je travaille seule et mes horaires ne dépendaient que de moi. Après, on a eu un moment de confinement et c'était dur de voir personne, ce qui n'est pas le cas dans une coloc où tu as toujours du monde autour.

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

A Strasbourg, proche de la fac de médecine. Je me déplaçais à pied. Avoir un appartement près de la fac de médecine c'est cool parce que tu peux dormir plus longtemps le matin ahah ! Moi je faisais mes trajets à pied et ça me permettait de me vider la tête, de souffler un coup et c'était vraiment mon moment de ma journée où je déconnectais.

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

En tram/bus, à pied.

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

Niveau alimentation, c'était un peu la cata pour moi donc je peux dire ce qu'il faut éviter de faire plutôt. Déjà, ne pas trop se focaliser sur les cours et penser à manger, prendre le temps de cuisiner si vous aimez ça, ça permet de faire une pause constructive, manger plein de fruits pour les vitamines et si vous avez un coup de mou (surtout pendant l'hiver en général) n'hésitez pas à voir pour des compléments. Et surtout faites vous plaisir, c'est une année où justement y en a pas beaucoup alors la nourriture c'est la vie !

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

J'essayais de dormir entre 7 et 8h par nuit, dès que je descendais en dessous, j'étais moins efficace dans mon travail.

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

– 7h30 : réveil + petit dej vite fait

Témoignages par parcours

- 8h-12h : cours
- 12h-13h : repas + série
- 13h-16h : révisions
- 16h-16h30 : pause goûter
- 16h30-18h30 : révisions
- 18h30-20h : sport + repas
- 20h-22h30 : révisions
- 22h30-23h : lecture (pour éviter les écrans)
- 23h : dodoooo

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai besoin de lire beaucoup les cours, faire des fiches vite fait et surtout faire beaucoup de QCM.

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

J'annotais les polys de l'amicale.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Je faisais de la muscu ou j'allais courir plusieurs fois par semaine.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

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

Au début, je travaillais chez moi mais pendant le « confinement » je suis allée à la BU pour voir un peu des gens.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Franchement ça dépendait, je m'écoutais beaucoup pour les pauses. Si j'avais besoin de souffler 15min pour être plus efficace après je le faisais. Vraiment pas de pression.

Parcours

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

Sciences de la vie. C'était celui qui se rapprochait le plus de la santé à mon avis.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences du sport et Mathématiques. Ne pas hésiter à demander des parcours qui ne plaisent pas forcément pour être moins stressé et avoir des plans de secours. Sachez que ça bouge vraiment vraiment vite sur Parcoursup.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la fac de médecine et au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

On avait environ 4h de CM par semaine et 4h de TD.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je tapais les cours sur l'ordi à l'aide des diapos des profs.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je lisais plusieurs fois les cours et pour certains cours un peu plus difficiles, je faisais des fiches.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je gardais les cours de mon parcours pour le créneau du soir en général parce qu'ils étaient plus « simples » que la santé : ça reposait mon cerveau en quelque sorte.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

On a eu que des QCM en examen écrit et on a eu une note de TP au S2.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Franchement oui ! Il y avait des UE que je pensais ne pas forcément apprécier mais c'était cool et ça fait de la culture générale, c'est toujours utile !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, amis.

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

Je n'avais pas de prépa mais j'allais au tutorat et franchement c'était trop cool, en plus ça te permet de voir des gens et de discuter, tu passes un bon moment et tu travailles en même temps. Et puis les tuteurs n'expliquent pas de la même façon que les profs alors ça aide de fou à comprendre pas mal de choses.

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

Non.

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

Je ne dirais pas que quelque chose m'a mieux fait réussir que les autres, c'est pas vraiment comparable mais ce qui permet de réussir c'est la ténacité, il faut clairement s'accrocher et y croire jusqu'au bout, avancer au jour le jour et au final l'année se finit rapidement.

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

C'est clairement une année compliquée, tout le monde le sait, mais c'est important de croire en soi, de s'écouter, de pas culpabiliser de prendre une pause, de garder des moments pour soi et de vraiment déconnecter quand vous décidez de faire une pause parce que la faire à moitié ça ne sert à rien...

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Vous allez sûrement avoir des moments de doute et c'est NORMAL. Ne vous enfermez pas, discutez avec d'autres étudiants et vous verrez que vous n'êtes pas seul. Croyez en vous jusqu'au bout et si on l'a fait vous pouvez aussi le faire !! <3

Admission en MMOPK

Témoignages par parcours

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 ?

J'ai toujours voulu kiné. 😊

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

Générale : 14,73/20

SDV : 14,634/20

Santé : 13,813/20

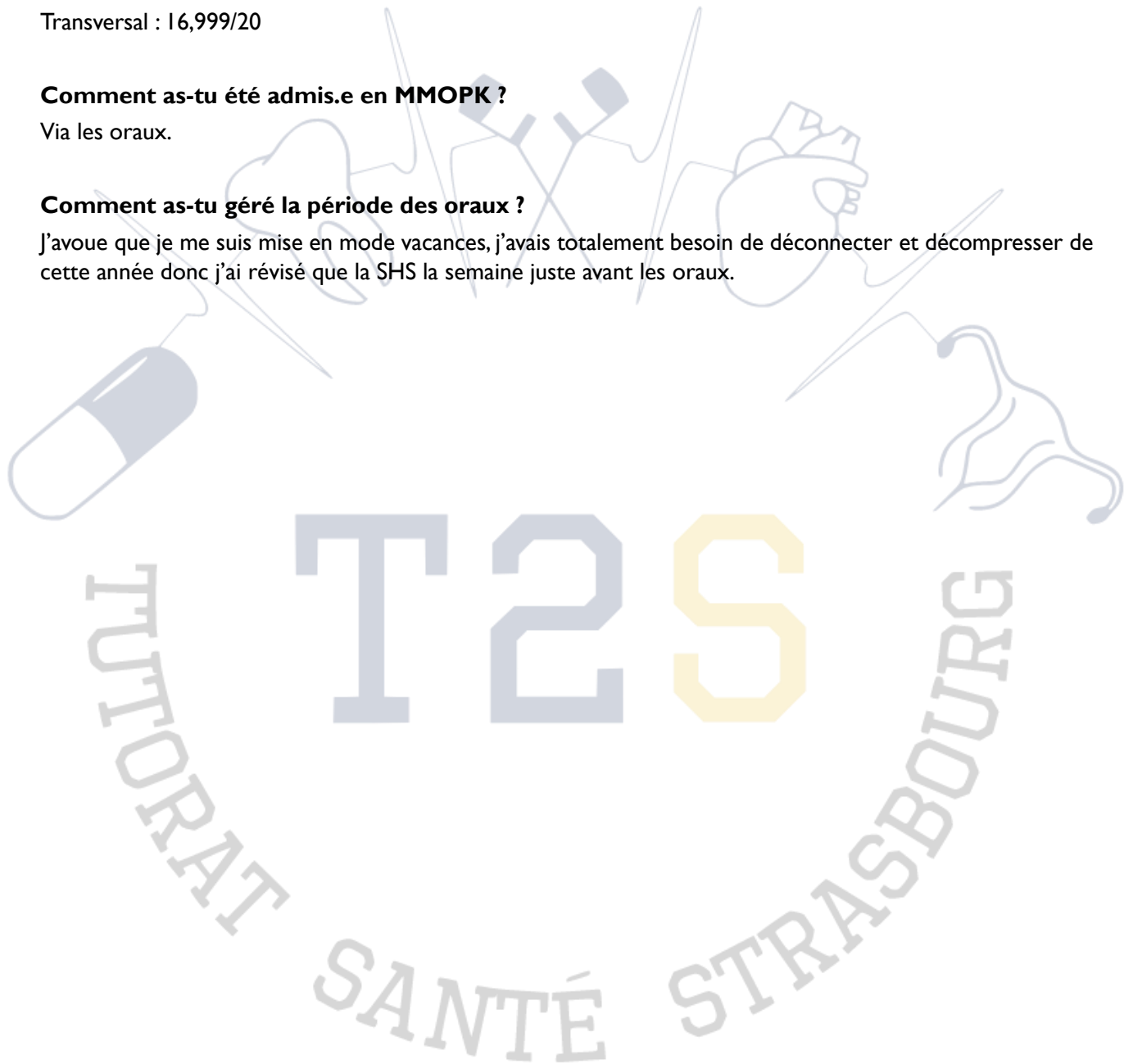
Transversal : 16,999/20

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

J'avoue que je me suis mise en mode vacances, j'avais totalement besoin de déconnecter et décompresser de cette année donc j'ai révisé que la SHS la semaine juste avant les oraux.



Mégane – Pharmacie

Mégane, actuellement en 2ème année de pharmacie, a réussi son année de LI SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S.

Après le bac, je suis allée en LI sciences de la Vie parce que je ne savais pas vraiment quoi faire et que je ne me sentais pas capable de faire la PACES.

Le premier semestre a été une grosse remise en question, je me suis renseignée sur d'autres parcours et j'ai vu un conseiller d'orientation, j'en ai conclu que j'aimais la biologie mais pas trop les débouchés. J'ai décidé de faire pharma pour avoir des débouchés, et j'ai fais la LI plutôt que la passerelle car je ne savais pas si mes notes suffisaient à me faire passer la passerelle.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

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

En première et terminale, je bossais le strict minimum, je n'étais pas du tout organisée dans mon travail mais j'avais des facilités donc je m'en sortais. J'ai révisé le bac au dernier moment et je m'en suis sortie avec une mention bien (miracle).

Déroulement de l'année

Pendant ta LI, tu habitais :

Chez mes parents. Je n'avais pas le problème des courses, du ménage et de la préparation des repas, c'était déjà un gain de temps. Ça n'a pas vraiment posé de problèmes dans ma famille, ils comprenaient. C'est surtout ma mère qui m'a beaucoup soutenue, clairement sans elle j'aurais abandonné dès le SI. Donc un entourage qui te soutient ça aide vraiment beaucoup à tenir.

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

A Strasbourg, loin de la fac de médecine. J'allais à la fac en tram/bus ou en voiture.

On n'a pas eu beaucoup de cours en présentiel avec le confinement donc ça a permis de gagner du temps et de pas trop se déplacer.

Si au bout d'une semaine à se déplacer aux CM tu te rends compte que tu n'écoutes pas/n'arrives pas à suivre, mieux vaut ne pas y aller et les regarder tranquillement à la maison. Pareil pour certains TD.

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

En tram/bus, à pied.

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

Je prenais les 3 repas de la journée, c'est important de prendre des forces sinon t'es crevé. Ça m'est plusieurs fois arrivé d'aller au RU Esplanade parce que c'est bon et pas cher, mais je ne mangeais presque jamais à l'extérieur. C'est important de pas manger n'importe quoi surtout à midi, sinon t'es complètement out et t'as du mal à te concentrer. Après c'est propre à chacun.

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

7h-8h. C'est super important de dormir.

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

Quand il y avait le présentiel, je me levais à 6h pour les CM de 8h et l'après-midi je revoyais les cours du matin. Pour le reste de l'année, je n'avais pas d'organisation, c'était vraiment au jour le jour. Je me levais tard (9h-10h) et je travaillais aléatoirement. Je me couchais entre 23h et 00h30. C'était vraiment chaotique, je ne sais toujours pas comment j'ai eu mon année.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'utilisais des to-do list pour me fixer des objectifs à faire dans la journée (généralement je n'arrivais pas à tout faire, à retenir : ne pas se surestimer). Je lisais le cours une première fois en surlignant les passages importants, puis je récitais à voix haute partie par partie. De temps en temps je faisais des fiches-bilan où je mettais les points essentiels, les structures de molécules en chimie/biochimie mais c'était très brouillon. Je faisais très peu d'exos et annales à part en chimie et en maths (c'est pas bien).

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

Sur ordi en annotant les diapos.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Pas de sport, je regrette. Je regardais des séries/films mais pas vraiment de loisirs.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

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

Parfois pour réécrire les cours, lire etc. mais les 3/4 du temps chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Trop souvent.

Parcours

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

Sciences de la vie, comme j'avais fait une LI Sciences de la Vie donc ça pouvait m'avantager.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Lsps parcours Sciences de la vie, Lsps parcours Chimie, Lsps parcours Psychologie. Choisir le parcours en fonction de là où on est le plus à l'aise/fort, le but c'est avoir des points. Aussi au cas où on ne réussit pas, choisir parce qu'on aime, on se projette dans ce parcours et débouchés.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

Il y avait à peu près deux heures de CM par semaine et de temps en temps des TD, le gros + c'était les TP au S2, ça faisait du bien de faire autre chose que des CM et ça permettait de gagner des points.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Prise de notes sur diapos des profs, elles étaient parfaites.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Les diapos suffisaient largement, elles étaient super bien faites.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

J'ai accordé beaucoup plus de temps au parcours et au bloc transversal qu'au bloc santé, ce n'était pas la meilleure des choses mais au final ça m'a sauvé.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui vu que je le connaissais, c'était même mieux qu'en LI bio normale. (les profs >>)

Une dernière remarque sur ton parcours ?

C'est le parcours avec le + de gens, donc la concurrence est très rude surtout qu'il y avait beaucoup de gens forts. Des gens avec de bonnes moyennes (14-15) sont passés aux oraux alors que dans d'autres parcours, des gens avec 12-13 sont passés au premier groupe donc il faut bien réfléchir.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat et prépa privée.

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

Tutorat je n'y allais presque jamais donc je n'ai pas d'avis.

La prépa c'était bien pour la physique, la chimie et pour avoir des fiches mais sinon ça ne m'a pas trop servi, c'est beaucoup d'argent pour pas grand chose.

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

Non.

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

Un alignement des planètes. Ou que j'ai tout misé sur le bloc transversal et le parcours alors que peut être d'autres ont négligé ces parties.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Ne lâchez pas même quand la situation est désespérée, sur un malentendu ça peut le faire et c'est toujours enrichissant.

Dormir, bien manger, sortir pour garder un équilibre.

Admission en MMOPK

Témoignages par parcours

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 ?

Pharmacie, j'avais bien réfléchi. J'ai hésité au cours de l'année avec médecine mais c'est vite passé.

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

10 de moyenne générale.

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

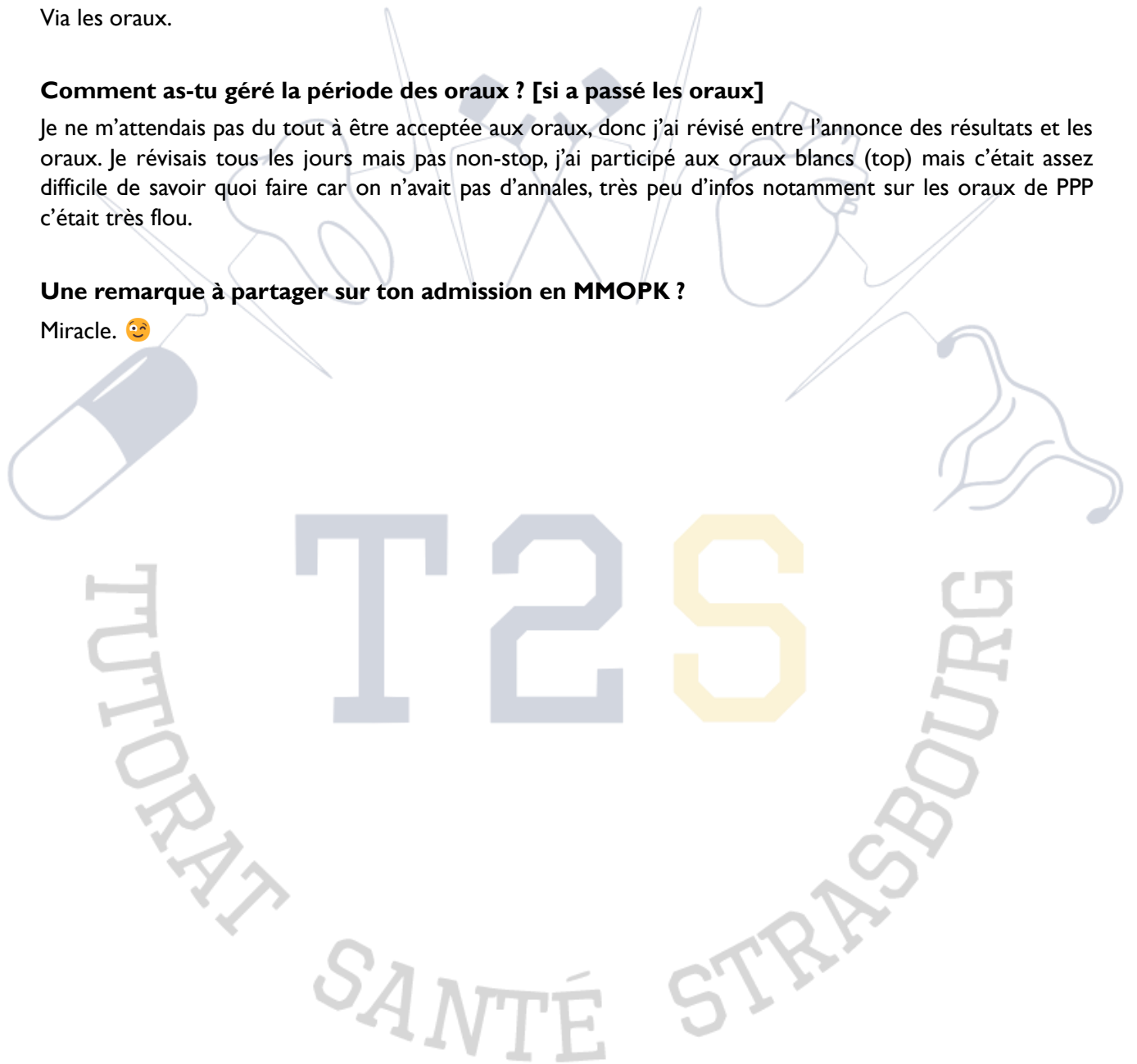
Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ? [si a passé les oraux]

Je ne m'attendais pas du tout à être acceptée aux oraux, donc j'ai révisé entre l'annonce des résultats et les oraux. Je révisais tous les jours mais pas non-stop, j'ai participé aux oraux blancs (top) mais c'était assez difficile de savoir quoi faire car on n'avait pas d'annales, très peu d'infos notamment sur les oraux de PPP c'était très flou.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

Miracle. 😊



Coraline – Médecine

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

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Abibac (cursus bilingue allemand/français qui mène à l'obtention du baccalauréat et de son équivalent allemand, l'Abitur)

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien

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

Je travaillais ce qu'on me demandait de travailler mais je n'en faisais pas beaucoup plus et ça suffisait pour que j'ai des résultats corrects. Disons que je profitais de mes années lycée en sachant que par la suite je travaillerai beaucoup pour atteindre médecine.

J'avais très peu de temps pour travailler chez moi, étant en abibac nous avions cours tous les jours de 8h à 18h (sauf le mercredi heureusement). Du coup les soirs quand je rentrais je faisais mes devoirs. Et sinon je travaillais le mercredi aprem, le samedi matin et le dimanche matin voire la journée si j'avais des contrôles. C'était la belle vie ahah

J'ai effectivement quelques facilités notamment de mémorisation, il me suffit de lire une fois quelque chose pour le retenir. De même je comprends très vite, ce qui m'a permis finalement de bosser relativement peu au lycée.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

A la base j'avais un appartement, sauf que pendant ma L1 il y a eu de nombreux confinements qui ont fait qu'au final j'ai habité chez mes parents. Puis quand j'avais besoin de changer d'environnement je retournais dans mon appartement.

Avantages : en pl on peut avoir un rythme assez décalé finalement. Il est possible qu'on préfère travailler le soir ou qu'on souhaite finir notre journée de révision à 21h pour ensuite manger tranquillement et se relaxer avant de dormir. Le fait d'habiter seul n'impose aucune contrainte organisationnelle (hormis la vaisselle, le ménage, le linge...). De plus, ça enlève une source de distraction, que ce soit notre animal de compagnie ou notre famille.

Inconvénients : les coups de mou sont difficiles à passer seul. De même, c'est une sacrée transition de passer du lycée à la fac de médecine et en plus de devenir autonome à gérer seul son logement. Ça peut être pesant et rajouter une source de stress en L1. Sinon il y a tout ce qui est cuisine, ménage, vaisselle, linge... et qui prend pas mal de temps !

Pour la L1 ce que je conseille c'est de surtout bien rester entouré et de ne pas s'isoler. Personnellement le fait de rester seule dans mon appart dans lequel je me sentais pas à l'aise m'empêchait de réviser correctement. Prenez un appart que si vous vous sentez prêts, vous aurez bien assez de choses à gérer en L1 pour vous rajouter une source de stress qui peut être évitée 😊

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

Témoignages par parcours

J'habitais à Strasbourg, proche de la fac de médecine. Je faisais le trajet à pied. Il n'y a que des avantages à habiter à 2 minutes à pied de la fac de médecine ahah !!

En LI il est important de perdre le moins de temps possible et ça passe par la durée du trajet fac-domicile. Plus les trajets sont longs, plus ils sont fatigants et moins vous serez aptes par la suite à travailler ! Mais bien sûr, si vous préférez rester chez vos parents qui habitent à 30 minutes de la fac, organisez vous et il n'y aura aucun souci 😊

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

A pied

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

J'ai commencé à prendre des petits déjeuner en LI SpS ! Parce que je me levais à 6h et ne mangeais que vers les 12h30, je ne tenais pas...

Je mangeais sainement mais je grignotais beaucoup parce que je noyais mes émotions dans la nourriture.

J'avais de la chance parce que ma mère assurait mon alimentation en me faisant le plus de 'tup' possible pour que j'ai le moins à cuisiner.

Je buvais aussi énormément de café (pas top ça m'a provoqué de l'arythmie) et consommait divers compléments alimentaires. À chaque pause que je faisais, je prenais un goûter pour me sentir légitime de ne pas travailler ahah (une vraie stressée).

Petit conseil : si vous dormez bien vous n'aurez pas besoin d'une consommation excessive de café ni de compléments alimentaires. Et si vous mangez sainement votre hygiène de vie sera correcte et ça va favoriser votre apprentissage. Bien sûr un petit gâteau à 16h n'a jamais fait de mal à personne...

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

Au S1 : 6-7h grand max

Au S2 : 8h minimum

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

Je me réveillais à 6h.

De 6h à 7h je petit-déjeunais devant un épisode de ma série.

À 7h je commençais à travailler.

De 7h à 10h je travaillais non stop puis de 10h à 10h30 je faisais une pause (avec un petit goûter).

Ensuite de 10h30 à 12h30 je retravaillais.

12h30-14h je mangeais ensuite j'allais me promener avec ma mère.

14h-16h30 : travail.

16h30-17h : pause.

17h-20h : dernier cours de la journée.

20h-21 : dîner.

21h-22h/22h30 : annales.

Malheureusement je n'ai pas pratiqué de sport pendant ma LI SpS et avec le recul je pense que ça m'aurait fait du bien pour me vider la tête.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai une mémoire visuelle donc j'étais obligée d'écrire pour retenir.

J'assistais donc aux différents CM en prenant des notes sur les diapos : ça m'aidait à suivre et à bien comprendre le cours.

Témoignages par parcours

L'après-midi je reprenais les cours du matin.

Je lisais 4 diapos en m'assurant d'avoir bien saisi l'info. Puis j'écrivais ces 4 diapos sur mon ardoise, j'effaçais et je récitais ce que je venais d'écrire. Et ainsi de suite jusqu'à la fin. Puis dès que j'avais fini un cours je faisais les annales en adéquation tout de suite après.

Il me fallait 3 tours de révision pour connaître sur le bout des doigts mes cours.

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

Sur papier : poly de l'amicale (incroyable pour écrire les infos complémentaires dessus)

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Non malheureusement. Mais je conseille vivement de ne pas abandonner le sport et de se prendre le temps d'en faire !

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

Chez moi ! Je suis incapable de bosser si il y a le moindre bruit autour de moi. Et la BU malgré qu'elle soit silencieuse pour certains, est beaucoup trop bruyante pour moi ne serait ce qu'avec les différents va-et-vient.

En plus, l'avantage de travailler chez soi c'est que tout est accessible facilement : on peut traîner en jogging, on peut se prendre un café quand on veut, manger quand on le souhaite...

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Toutes les 2h30-3h

Parcours

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

Sciences de la vie. J'étais la première année de réforme et elle n'était pas encore très bien mise en place. J'ai donc pris un parcours qui me semblait en accord avec ce que je connaissais déjà : la bio. J'étais en bac S parcours bio, c'était donc un choix logique compte tenu du peu d'information dont nous disposions.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences du sport, LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Droit, LSpS parcours Psychologie. Certains parcours comme bio, staps ou psycho sont très demandés. Pas de panique ce n'est pas parce qu'il y a beaucoup de demande que tu ne pourras pas y accéder 😊

Je te conseille de mettre plusieurs LI SpS avec différents parcours pour être sûr d'être pris en LI.

Au moment des résultats, si tu te trouves en liste d'attente, pas de panique c'est normal ! J'étais également en liste d'attente (300ème prise au bout de 2 jours).

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine, Au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Nous avons 8h de CM par semaine en amphi médecine et 2h de TD : au S1 à l'institut de zoologie et au S2 en labo de la fac de physique.

Témoignages par parcours

Concernant les partiels, nous en avons assez souvent : au S1 nous en avons 8 (6 de CM et 2 de TD) et au S2 nous en avons 10. Le rythme était donc assez soutenu.

Concernant les matières :

- S1 : biologie + biodiversité (TD en biodiversité)
- S2 : génétique + pratique de laboratoire (TD sur cet UE) + écologie

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Malheureusement je trouvais qu'en parcours bio les supports de cours fournis par les profs n'étaient de loin pas suffisants comme pour les enseignements de santé. Il fallait donc tout prendre en note. C'était vraiment difficile, car il était très dur d'être attentif pendant 4h, de tout prendre en note sachant que le débit de parole était élevé. Puis il y avait tout le travail de retranscription derrière quand je rentrais chez moi afin d'avoir un cours décent et pas sous forme de notes.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Tout d'abord je retapais à chaque fois l'entièreté du cours pour avoir un cours propre : ça me faisait une première couche de révision. Ensuite j'essayais de ficher au maximum les cours qui me plaisaient moins pour savoir l'essentiel (comme en écologie).

Nous n'avions malheureusement pas d'annales donc nous ne savions pas trop le type de questions que nous allions avoir... J'essayais donc de connaître du mieux que je pouvais mes cours.

Pour les exams de TD je refaisais plusieurs fois les TD.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Le parcours bio demandait beaucoup de travail notamment par la nécessité de retranscription de chaque cours et par la fréquence des partiels qui étaient espacés au maximum de 3 semaines au S1 et d'une semaine à 2 semaines (si nous avions de la chance) au S2.

Par conséquent je faisais au mieux selon les partiels de santé ou de parcours. Je consacrais environ 5 jours/7 aux enseignements de santé et 2 jours au parcours. Le bloc transversal demandait moins d'investissement donc je le travaillais quand j'étais fatiguée et que j'en avais marre de réviser mes cours.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Pour les partiels de CM :

- QCM majoritairement (absence de patron de réponse)
- mot à encoder (ex : on nous donne une définition, il fallait encoder le mot qui correspondait à la définition)

Pour les partiels de TD : rédactionnel

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Pas tellement. Je n'ai pas vraiment aimé la biodiversité. Je savais que je voulais faire médecine et rien d'autre donc j'avais vraiment du mal à réviser des choses qui n'avaient aucun rapport.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, Rien

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

N'ayant pas de prépa, c'était vraiment très dur de suivre le rythme notamment au niveau du parcours. Le parcours bio de part cette prise de note est très vite chronophage. Je pense que le tutorat suffit amplement pour les enseignements de santé et transversaux mais pour le parcours un organisme privé peut vraiment soulager de cette charge de travail qui ne s'en finit plus.

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

Non

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

Mon mental. Ça ne s'est joué qu'à ça. Je savais que je voulais être médecin et rien d'autre. Et jusqu'au bout j'ai rien lâché. La LI SpS est un marathon : il faut apprendre ses cours, bachoter les annales... Mais il faut surtout avoir une détermination et une volonté pour parvenir au bout de cette année.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Je sais que la première année peut faire peur. Mais si tu es motivé.e et que tu souhaites intégrer une filière médicale fonce !! Ton travail et ton implication payeront toujours alors donne toi à fond ! Tu en es tout autant capable que les autres ! N'oublie jamais qu'il n'y a pas de profil prédéfini et que tes résultats au lycée ne définiront pas tes capacités de réussite 😊 Bon courage, on croit tous en toi !

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, c'était médecine ou rien

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

Moyenne générale : 13,8

- santé : 13,4
- transversal : 16,5
- parcours : 13,2

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux

Comment as-tu géré la période des oraux ?

Pour l'oral de SHS : j'ai appris mes TD et je m'entraînais sur les images que nous avons eu en cours. Je me filmais pour travailler ma gestuelle et mon débit de parole. J'ai participé aux oraux blancs du tutorat et je m'entraînais beaucoup sur les sujets qui étaient tombés car de nombreux éléments de réponse ne m'étaient jamais venus à l'esprit (merci encore <3)

Pour l'oral de PPP : j'avais travaillé mon projet pendant l'année et je savais très bien de quoi je parlais. Je n'avais pas vraiment besoin de m'entraîner.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

J'ai pleuré de toute mon âme quand j'ai vu que j'avais été reçue. C'était un rêve et j'avais réussi.

Vécu de la LI

Marina – Kinésithérapie

Marina, actuellement en 1^{ère} année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la Vie. 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 ?

Travail régulier tous les soirs (2h) et les week ends

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Seule, mais il ne faut pas rester seul.e toute la journée, et plutôt s'entourer de personnes qui partagent ce qu'on vit.

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

À Strasbourg, loin de la fac de médecine. Je faisais le trajet à vélo. Mieux vaut habiter proche de la fac pour un maximum de sommeil le matin.

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

À vélo

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

Restaurant Universitaire, repas tiré du sac le midi et pas de petit déjeuner sauf avant les contrôles continus.

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

8h

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

Journée type lors du confinement :

Réveil à 7h

Révisions le matin

Repas de 12h à 12h45 suivi des cours de parcours l'après midi, apprentissage de ces cours Repas du soir de 19h à 19h45, suivi des cours du bloc santé le soir jusqu'à 22/23h

Dormir puis apprentissage le matin suivant

Quelle était ta méthode de travail ?

Surligner, relire et apprendre les cours

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

Photocopies personnelles + ajouter à la main des informations supplémentaires du professeur.e

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

1h de sport le soir entre 17h et 18h sauf la semaine avant les contrôles continus

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

Chez moi

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

5 min toutes les heures + 2 pauses repas de 45' + 1h de pause pour le sport

Parcours

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

Sciences de la vie, parce que j'aimais les sciences de la vie au lycée et j'avais des facilités, et les débouchés dans cette filière m'intéressaient le plus.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences du sport, LSpS parcours Psychologie. Mon conseil : demandez un vœu non sélectif.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la faculté de médecine, uniquement en distanciel

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

4h par semaine répartis en 2*2h + 2h de TD

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Diaporama des professeur.e.s + rajouts sur word

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Impression, surlignage, relecture et apprentissage, exercices avec les annales

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

6h de révision santé et 3h de révision parcours par jour

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM + exercices pour les TDs

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, Parrains/marraines

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

Le tutorat, car ce sont des étudiant.e.s qui ont vécu la même année et qui sont là pour aider volontairement

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

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

La motivation et l'intérêt pour les cours

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

La pré-rentree du tutorat, je n'avais pas l'information qu'elle avait lieu

Un petit conseil pour les futurs LI ?

N'oubliez pas pourquoi vous travaillez 😊

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 que je voulais kiné.

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

15.2 de moyenne générale

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux

Comment as-tu géré la période des oraux ?

Révisions la journée, entraînement en groupe mais moins soutenu que lors des révisions théoriques...

Vécu de la LI

Laura – Médecine

Laura, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

Je m'organisais pour tout bien retravailler avant les contrôles et faisais les exercices demandés.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Chez mes parents

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

J'habitais à plus de 10 km de Strasbourg, je me déplaçais en train. Je suis rentrée chez moi au moment du reconfinement, chez moi je pouvais avoir mon propre rythme de travail et ma famille me soutenait et me faisait penser à autre chose. Honnêtement, je n'ai pas de points négatifs à relever car ça m'a plutôt été d'une grande aide. Il fallait s'organiser en fonction des horaires des trains puis aller à la fac, donc ça pouvait être une perte de temps lorsqu'il fallait se déplacer régulièrement là-bas.

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

En tram/bus, à pied

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

Au début, je ne mangeais pas le matin mais j'ai vite vu que c'était mauvais. Je prenais un petit déjeuner salé bien consistant, après le midi souvent des pâtes vite fait et le soir ma famille cuisinait.

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

Au moins 8h

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

Je me réveillais à 5h55 pour commencer à écouter les cours et prendre des notes sur ordi dans mon lit à 6h. Après ça, je déjeunais et je tapais mes fiches de cours sur les cours écoutés juste avant. À midi je faisais une pause de 2h pour manger et regarder des séries ou des films. L'après-midi je révisais les cours déjà vus la semaine d'avant, ou bien en fin de semaine les nouveaux. À 19h30 je m'arrêtais de travailler pour manger puis si besoin je relisais quelques cours dans mon lit mais j'arrêtais maximum à 21h et je me détendais devant des film/séries/livres jusqu'à 22h.

Quelle était ta méthode de travail ?

Témoignages par parcours

Je tapais les cours à l'ordi, les imprimais et les surlignais. Pour les cours à savoir « par coeur » (histologie, biologie, anatomie, biochimie) je réécrivais à la main sous forme de fiche tout ce que je voulais apprendre. Pour les matières plus scientifiques, j'écrivais les formules et faisais beaucoup d'exercices, plusieurs fois jusqu'à les connaître par coeur par exemple.

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

Je téléchargeais les polys sur l'ordi pour les annoter pendant mon écoute du cours.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Je n'ai jamais regardé des séries et lu autant qu'en première année ! 3h par jour je me détendais en faisant autre chose. À la fin de l'année, j'ai commencé à vouloir sortir, j'allais faire du vélo, courir voire juste marcher une heure, ça faisait trop de bien.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Seule

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

Chez moi

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

À chaque fois que je mangeais et le soir, en journée je n'en avais pas besoin une fois lancée car je changeais toutes les 2h de choses à travailler.

Parcours

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

J'étais en parcours Sciences de la vie. Je trouve que j'ai des facilités en biologie et c'est une matière qui aurait pu m'intéresser si je n'avais pas pu accéder en deuxième année de santé.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la Terre et de l'Univers, LSpS parcours Sciences et Technologies, parcours Sciences du sport, parcours Physique, parcours Chimie, parcours Mathématiques, et parcours Droit.

Choisissez votre parcours en fonction de vos affinités avec le cursus et de vos facilités en cours.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Uniquement en distanciel

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

4h par semaine (2h mardi matin et 2h jeudi matin) + 1 TD l'après midi

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Par annotation de diapo comme pour le parcours santé

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pareil, je faisais mes fiches que j'apprenais la semaine avant l'examen

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je faisais tout le temps de la santé, la semaine avant les examens de parcours j'apprenais les cours associés et pareil pour le bloc transversal.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Sous forme de QCM ou d'évaluation de TD

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, Prépa privée

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

La prépa m'a vraiment aidée, le tutorat et ses séances hebdomadaires ont aussi pesé dans la balance.

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

Oui, mais on n'a pas trop communiqué.

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

Mon organisation et le fait de prendre des pauses, je me suis sentie bien la majorité de l'année.

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

Le travail ça commence dès le premier jour, il faut croire en vous et travailler régulièrement.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Mettez-y vous dès le départ et croyez en vous !

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, c'est un projet que j'avais depuis longtemps

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

16,75

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles

Quel était ton classement ?

39^{ème}

Lucile – Dentaire

Lucile, actuellement en 2ème année de dentaire, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 bien

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

Assez studieuse mais je ne restais jamais des heures d'affilée à réviser.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

J'habitais seule. Personnellement je ne viens pas de Strasbourg donc j'étais obligée de déménager. Certes vivre seule n'était pas facile au début, mais on s'y habitue vite. Les avantages sont de choisir son rythme comme on le sent, pour manger par exemple. Les repas sont aussi courts car on ne discute pas pendant des heures avec les parents. Mais aspect négatif il faut prendre un peu de temps pour faire le ménage, la cuisine .. !

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

A Strasbourg, proche de la fac de médecine, je me déplaçais en vélo. Habiter le plus proche de la faculté est le mieux car on ne perd pas de temps avec les transports ! Prenez le vélo !! Ça fait prendre l'air et faire du sport et les déplacements deviennent agréables !

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

A vélo

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

Petit déjeuner léger mais obligé pour attaquer la journée ! Repas normal midi et soir ! Et le petit goûter qui permet de faire une pause entre 2 cours ! Évitez les vitamines .. mangez des fruits !

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

8h .. sans ça la journée allait être dure.

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

Réveil à 7h30, petit déjeuner, cours à la fac le matin, rentrer le midi manger chez moi, l'après midi réviser les cours, pause goûter, travailler, manger ensuite réviser et faire des annales puis douche et dodo. Je me permettais quelques pauses dans la semaine pour manger avec des copines !

Quelle était ta méthode de travail ?

Témoignages par parcours

Première approche en allant écouter le cours en amphi (en plus ça fait sortir) ensuite je le lis en le surlignant (1ère étape en essayant de comprendre au maximum le cours) ensuite je l'apprends en écrivant les mots-clés en me posant des questions ou pour certaines matières je le récitais à voix haute avec un grand tableau blanc (en mode prof) . Et des fiches parfois pour des petites notions spécifiques mais c'est difficile de faire le tri des infos du cours vu que tout est important.

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

Poly de l'amicale et j'annotais dessus

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Non.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

BNU et chez moi

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Pause pour les repas et le goûter

Parcours

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

Sciences de la vie. C'était ce qui m'intéressait le plus si je ne pouvais intégrer une deuxième année de santé

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Psychologie. Mettez plusieurs vœux de parcours pour être sûr d'être pris dans un !

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Cours magistraux le mardi et jeudi matin et le vendredi après midi travaux dirigés (TD).

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Diapo des professeur.e.s

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je faisais des exercices et j'essayais d'expliquer le cours à l'oral

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

80% je révisais les cours de santé et environ 20% les cours du parcours. Mais en période d'examen je privilégiais la matière qui allait tomber.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Sous forme de QCM

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui totalement !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat et prépa privée

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

Pour moi, la prépa a été un plus mais n'est pas obligatoire.

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

Oui

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

La motivation et ne rien lâcher jusqu'au bout !

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

C'est difficile mais ça en vaut la peine !

Pour terminer, un petit conseil pour les futurs LI ?

Donnez tout !!!!! Le but est de ne rien regretter !

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 voulais odontologie !

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

11 en santé, 13 en parcours Sciences de la vie et 15 en bloc transversal.

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux

Comment as-tu géré la période des oraux ?

J'ai fait des fiches sur quelques notions de SHS et bien bossé mon projet professionnel avec des arguments sur ma motivation

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

J'ai clairement été admise grâce aux oraux donc vraiment ne lâchez rien jusqu'au bout ! Tout peut encore se jouer !

Lisa – Médecine

Lisa, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Sciences de la vie. 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 ?

Je ne bossais presque pas au lycée mais j'avais quand même de super bonnes notes.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Chez mes parents, tout dépend du caractère de chacun, après pour une L1 il vaut mieux être dans son cocon pour éviter le petit frère qui crie sur ses jeux vidéos, la petite sœur qui met la musique à fond...

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

A Strasbourg, proche de la fac de médecine, je faisais le trajet en tram ou en bus. Habiter proche de la fac c'est un vrai avantage, pas de temps perdu à attendre le bus/tram etc...

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

En tram/bus

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

Encore une fois tout dépend de chaque personne, le mieux c'est tout de même de bien manger et de ne pas sauter de repas. Le cerveau a besoin de nutriments pour fonctionner !

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

Alors 6-7h mais c'est pas assez, le mieux c'est d'écouter son corps !

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

Debout à 6h30 pour aller en cours de 8h à 12h, puis BU de 13h30 à 16h30, pause de 30 min et après BU de 17h à 20h avant de rentrer puis reprise du boulot à 22h et après en fonction de mon état de forme je me couchais entre 23h30-00h30

Quelle était ta méthode de travail ?

Apprendre les cours par cœur en les relisant plusieurs fois et cherchant des compléments sur internet et des annales (très important)

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

Sur ordinateur annotation du diaporama du professeur.e

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Pas réellement... j'essayais de courir quand j'avais un peu le temps.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

Un peu des deux mais surtout à la BU médecine

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Une pause le matin et une dans l'après-midi.

Parcours

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

Sciences de la vie, le parcours qui m'intéressait le plus en cas d'échec aux MMOPK.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences du sport, LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Psychologie !

Prenez un parcours qui vous plaira et qui potentiellement sera utile comme roue de secours si échec aux MMOPK !

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Je crois qu'on avait 4h de cours magistraux par semaine et les travaux dirigés (TD) ça dépendait mais globalement 2h par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'avais le diapo des professeur.e.s et je tapais le cours sur un document vierge à côté.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Les cours que j'ai écrit avec le diapo du professeur.e et les annales !

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Alors pour le parcours je révisais quelques jours avant les partiels (pas très bien comme méthode) mais je voulais consacrer le plus de temps possible au bloc santé. Et idem pour le transversal je le travaillais un peu avant les partiels.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM mais également des définitions d'un mot qu'on devait retranscrire.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat et amis

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

Une prépa, ça coûte cher mais ça peut être un plus.

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

Pas de procrastination et surtout assiduité dans l'apprentissage

Pour terminer, un petit conseil pour les futurs LI ?

Tenez bon ! Même si ça semble impossible, que les cours sont denses, nombreux et compliqués on peut le faire

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 voulais médecine ou kinésithérapie

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

10,671 : bloc santé / 16,539 : transversal / 13,698 : parcours / 12,919 : année

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux

Comment as-tu géré la période des oraux ?

Révisions de fou surtout pour la SHS, j'ai beaucoup revu les TD pour connaître un maximum de détails et aussi beaucoup d'entraînement de description d'images..