TÉMOIGNAGES – L1SPS SCIENCES DU SPORT

Table des matières

Swann – Kinésithérapie 2
Line – Pharmacie 7
Marilys – L2 STAPS option santé 10
Lauriane – Médecine 14
Arthur – Kinésithérapie 18

Swann – Kinésithérapie

Swann est actuellement en première année de kinésithérapie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Sciences du Sport.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien avec les félicitations du jury.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais une élève plutôt très organisée, minutieuse dans mon travail et très investie dans tout ce que j'entreprenais. Je travaillais énormément pour avoir les meilleurs résultats surtout en classe de terminale. J'ai surtout intensifié mon rythme de travail à partir de la première et d'autant plus en terminale (même si ca sera toujours une intensité inférieure à la L1sps aha). J'avais quand même le temps de faire au moins 2h à 3h de sport par week-end pour me vider la tête. Après je n'avais pas beaucoup le temps pour faire d'autres activités car j'ai toujours eu besoin d'un peu plus de temps pour comprendre certaines notions et je prenais le temps de le faire car je voulais absolument tout comprendre en détail.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

En foyer étudiant, à Strasbourg et proche de la faculté de médecine.

Les avantages : être toujours entourée (important pour le moral 😉), être à proximité de la faculté, être quand même un peu isolée dans sa chambre pour rester concentrer, tout avoir à portée de main

Les inconvénients : je dirais être loin de sa famille ça peut jouer un peu sur le moral surtout si c'est la première année seule dans une ville étudiante, certains voisins bruyants.

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 ?

Le petit déj : assez consistant (très important) => céréales, un fruit, un jus d'orange, tartines de confiture + vitamines + magnésium + spiruline

Déjeuner : ça m'est arrivé de le sauter régulièrement mais sinon essentiellement le RU ou juste un fruit

Goûter : ESSENTIEL = LA POMPOT + gâteaux au chocolat de temps en temps

Dîner : Tous les soirs au RU

Mes conseils : NE JAMAIS RATER LE PETIT DEJ c'est vraiment super important pour toute la journée surtout si vous avez tendance à moins manger ou pas avoir le temps de manger le midi. Et le soir surtout mangez correctement c'est essentiel. Essayez de prendre un goûter ou un encas quand vous avez faim, il faut aider

votre cerveau à fonctionner. Et surtout pour éviter de tomber malade je trouve que les vitamines ça aide vraiment !

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

Comme j'étais en APS / STAPS je faisais au minimum une activité sportive de 1h à 2h par semaine voir un peu plus selon les périodes ! Gardez au moins quelque chose qui vous fait plaisir dans la semaine c'est bon pour le moral !

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

7 heures environ.

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

La semaine : Réveil 6h30/45 => Début du travail vers 7H40/50 => Matinée de boulot jusqu'à 11H30/12H avec une petite pause vers 10h => Manger/Pause midi de 11h30 à 12H45 ou un peu décalée selon si je mangeais plus tard => Impérative reprise vers 13h/13h15 => Aprem Boulot de 13h15 à 16h/16h15 => Pause Goûter de 30min/1h selon le besoin => reprise à 17h15 (ou plus tôt) => Travail pendant 1h/1h30 => 18H30 RU + pause douche etc => reprise vers 20h au plus tard => Boulot du soir de 20h à 22h30 (23h grand grand max, n'allez pas plus loin je déconseille)

Le week-end : réveil 7h30 au plus tard, début du travail à 8h30 au plus tard jusqu'à 12h => Pause repas => reprise à 13h/13H30 => travail jusqu'à 18H30 avec pause goûter à 16h puis reprise à 20h jusqu'à 22h30/23h

Si je pouvais caser mon sport je le mettais le samedi/dimanche matin vers 10h pour environ 2h d'activité ou le samedi/dimanche aprem vers 13H30 jusqu'à max 15H30. C'est un peu difficile de dire précisément car on s'adapte selon notre fatigue, notre envie etc

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai mis beaucoup de temps à trouver ma méthode, c'est normal de pas tout de suite trouver avec le passage du lycée à la fac qui peut faire mal. J'ai plutôt tendance à tout écrire sur des feuilles blanches pour apprendre, du coup je recopiais le maximum de cours que je pouvais (attention à ce que ce soit utile et pas recopier dans le vide). Après ce que je faisais c'était aussi prendre un grand tableau ou ardoise et pareil écrire pleins de notions pour retenir ou encore des flashcards (surtout bioch UE2 et anat UE4 ainsi que biocell UE5). Mais THE METHODE qui j'ai finis par appliquer c'est faire QUE DES ANNALES ça fonctionne vraiment plutôt bien pour bien cibler ce que tu dois apprendre et éviter de te perdre ce qui peut facilement arriver avec la quantité de travail. La méthode pomodoro je l'ai prise vraiment quand je n'arrivais pas à me concentrer ni à me motiver pour avoir des temps où on se donne à fond !

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

Pour le bloc santé / transversal j'annotais les diapos sur les polycopiés de l'amicale essentiellement ou sur l'ordi si je n'avais pas de polycopié (pour la chimie annoter ça m'a beaucoup aider, ça dépend vraiment des matières). Après ce que je faisais c'était surtout essentiellement écouter le cours dans un premier temps sans écrire et si en reprenant le cours je ne comprenais pas une partie de diapo je reprenais le replay.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (de santé), à la bibliothèque universitaire (autre), ou chez moi.

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

En moyenne une le matin, une le midi, une à deux pendant l'aprem de boulot et une le soir pour le dîner. J'allais sur mon téléphone ou je faisais des micro-siestes ou j'allais prendre l'air ça dépend vraiment de l'envie et de notre état de fatigue aha.

D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la L1, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs L1SPS ?

Conseil : Écoutez-vous, votre corps c'est essentiel pour tenir sur toute l'année

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences du sport

Pourquoi ce choix ?

J'avais vraiment envie d'avoir un parcours qui coupait TOTALEMENT avec santé. Le sport est vraiment cool car ça permettait de faire des pauses tout en travaillant le parcours et ça c'est vraiment top pour se vider la tête ! En plus de tout ça le sport qu'il y avait à « réviser » c'était de la théorie en moins à apprendre donc un petit gain de temps et un bien être (avec des courbatures).

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Physique, Chimie, Sciences de la vie, Psychologie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

On avait en moyenne 2h (des fois 4h) de sport par semaine.

Les TD c'était à peu près 4h (des fois 2h) par semaine.

Les CM c'était 2h à 4h par semaine.

En gros on avait d'abord tous les CM puis que des TD associés à ces CM.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Alors là je prenais encore plus les notions sur papier c'était essentiel. J'annotais de temps en temps les diapos mais on ne les a pas toujours en STAPS ou que à la fin des cours du coup ce n'est pas toujours pratique. C'est pour ça qu'il faut vraiment tout prendre à la main sur papier (pour ma part). En td d'anatomie, c'était l'unique moment où on a eu des supports papier à compléter avec des images (super pratique pour apprendre ces cours d'ailleurs 😉)

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

J'avoue un peu au dernier moment selon les périodes. J'essayais au max de m'y prendre à l'avance mais j'ai souvent privilégié le bloc santé.

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

Transversal je le bossais essentiellement en fin de semaine et le week end quand je pouvais au moins une heure ou deux par semaine mais surtout pendant la période où on en a besoin c'est-à-dire avant les examens ou pour l'oral.

Santé on va dire 7j/7, 24h/24 presque aha. C'est le bloc que j'ai vraiment le plus bossé.

Parcours c'était essentiellement avant les exams ou par étape. C'est-à-dire un mois avant l'examen, je commençais à dédier plus de temps au parcours, au moins le relire un peu tous les trois jours.

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

Parcours : 20%

Santé : 70%

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Alors je ne m'attendais pas à avoir autant de théorie mais globalement oui. J'ai aimé toutes les matières, mais il faut être préparé à devoir faire des dissertations et pas que faire du sport.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, prépa privée et amis

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

Le tutorat c'est beaucoup développé ces dernières années et mérite d'être plus reconnu pour son travail. Les examens blancs sont vraiment incroyables pour être dans de vraies conditions d'examens et une prépa ne fera jamais ça. Les séances du soir sont très sympas pour pouvoir chercher seul pendant un temps et comprendre après nos erreurs avec des jeunes qui peuvent nous expliquer. Surtout que ce sont ces jeunes comme nous qui ont vécu la même chose que nous qui sont bien placés pour nous expliquer les choses à leur manière ! J'avoue que la prépa m'a quand même aidé à me poser un cadre pour savoir quoi faire et quand. Et m'a accompagné pour trouver ma méthode de travail et savoir quoi cibler comme matières selon mes difficultés, et les jeux interactifs pour retenir aussi. Mais dans tous les cas, tout le monde est super ! Je pense qu'il faut faire selon ses besoins et surtout ses moyens…. ce qui est de loin.. évident.

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

C'est un moment difficile à passer, composé de victoires et de déceptions par moment. Il faut savoir savourer chaque moment pour soi quand c'est nécessaire et s'écouter. Je dirai que j'ai globalement bien survécu à cette L1sps même si la période de janvier a été la pire pour moi dans le sens pendant 1 à 2 semaine j'étais en pleure et je ne le cache pas. C'est à ce moment qu'il faut savoir s'entourer des bonnes personnes : la famille, des amis, ou même le tutorat qui est de bons conseils avec les goûters 😉 Enfin bon, tout ca pour dire que c'est faisable, faut se donner à fond, savoir remonter la pente quand ca va pas, et se rappeler de ses objectifs pour tenir tête !! Courage !

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

Savoir que 90% des cours sont en distanciel et non en présentiel, que cela peut impacter toute une méthode de travail et une certaine concentration pendant les cours. Si ce n'est la fin d'année on ne peut pas aller en amphi pour les CM j'avoue que j'aurai voulu le savoir plus tôt.

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 ?

En commençant je voulais absolument médecine en 1er choix ou dentaire en 2nd choix.

En parlant et en rencontrant des élèves des différentes filières mon choix à changer au cours de l'année pour 1er choix médecine et 2nd choix kiné.

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

SANTE : 11,067

TRANSVERSAL : 15,487

PARCOURS : 11,08

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe) et j'ai pu intégrer la filière kinésithérapie (mon deuxième choix).

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 plus qu'heureuse d'aller aux oraux car je croyais que c'était fini pour moi !

Ma préparation s'est très bien passée, d'humeur plutôt solitaire dans mon travail je me suis justement entourée de monde pour réviser car c'est essentiel pour ces épreuves ! J'ai fait des oraux blancs notamment ceux du tutorat dans les vraies conditions, ou avec des amis ! Il faut se créer des groupes d'oraux c'est vraiment top !

Les oraux se sont globalement bien passés surtout le PPP, la SHS j'ai trouvé plus de difficulté car je suis tombée sur le paludisme. L'image était assez difficile et j'ai eu du mal à trouver des choses à dire notamment par le fait que l'on avait très peu abordé cette maladie en td ou cm, contrairement à la tuberculose ou le sida par exemple. J'ai donc moins bien réussi mais bon ça valait le coup !

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

Je dirais que les oraux étaient vraiment top pour moi car je trouve que c'est une manière de montrer ce qu'on vaut et qu'on veut y arriver de vive voix face à un jury et pas derrière une feuille de qcm. Je m'en sors plutôt bien à l'oral malgré un stress dominant et j'avais plus de mal à apprendre par cœur pour des qcm. J'ai donc vraiment apprécier passer à l'oral.

Line – Pharmacie

Line est actuellement en troisième année de pharmacie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Sciences du Sport.

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 ?

Organisée, rigoureuse, à l'écoute en cours ce qui m'a permis de me consacrer plusieurs soirs par semaine à une activité sportive 😉

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Je n'y vois pour ma part que des avantages.

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

À pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo.

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

Alimentation équilibrée, petit déj, dej, goûter et dîner (sans complément alimentaire) j'ai mangé pendant ma L1 comme je le faisais durant mes années lycée etc

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

Oui, déja j'avais du sport dans mon EDT par rapport au parcours que j'ai choisi = STAPS, mais aussi j'ai conservé du temps à ma pratique sportive perso le samedi matin tout le long de l'année.

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

9 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 L1, …) ?

Réveil 7h20 pour des cours à 8h sur campus, 7h45 pour 8h en distanciel. Déjeuner à midi avec souvent une grosse pause d'1h30-2h car globalement je fais des grosses tranches révisions sans pause forcément. Puis goûter de 16h à 16h30. Je finissais mes journées vers 19h. Pour ensuite manger etc.

Quelle était ta méthode de travail ?

Lecture des cours, schéma quand c'est possible, et échanges avec d'autres L1 pour tester nos connaissances.

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

Polycopiés de l'amicale

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seule et en groupe avec des personnes de parcours différents qui étaient des connaissances du lycée.

Où travaillais-tu ?

Chez moi ou chez mes parents.

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

Toutes les 2 à 4h pour manger et regarder un épisode de série par exemple.

D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la L1, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs L1SPS ?

Ne vous fiez pas au rythme des autres. Écoutez votre corps. Et surtout =>travailler longtemps sur un poly ne signifie pas forcément travailler bien ou efficacement.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences du sport

Pourquoi ce choix ?

Cela correspondait le plus à mon mode de fonctionnement et à ce que j'aime.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Chimie, Sciences de la vie, Psychologie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil ou dans les locaux sportifs de Strasbourg (forêt de pourtales, piscine de la kibitzenau, CSU…)

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Globalement 6h-8h semaine avec APSA 2h.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Supports donnés que j'ai imprimé pour la plupart.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Idem que pour L1SpS.

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

J'ai essayé d'équilibrer le tout. En staps comme en L1SpS certaines matières demandent plus de temps.

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

Parcours : 30%

Santé : 50%

Transversal : 20%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Totalement

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, Parrain/marraine.

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

Le tutorat, car il est encadré par la faculté, les tuteurs sont sélectionnés, les diapos sont vérifiées. En bref une association de qualité. (C'est aussi pour ça que j'ai été tutrice l'an passé)

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

C'est un soutien moral génial

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

Plutôt bien, évidemment il faut travailler comme un acharné mais c'est dans la perspective de faire de très belles et enrichissantes études.

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

La réputation de la L1 est la bonne. Il faut fournir un travail constant et colossal. (Et pas seulement pour la L1 d'ailleurs oups)

Admission MMOPK

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise aux oraux à la suite desquels j'ai pu intégrer la filière pharmacie (ce n'était pas mon premier choix).

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 contente, c'était l'objectif fixé. J'ai élargi ma culture générale en amont, relu les cours de Shs, et je me suis entraînée à tenir/respecter les 5min (pas plus ni moins)

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

Je me suis faite confiance. Et surtout j'ai été assidue et consciencieuse dans mon travail.

Marilys – L2 STAPS option santé

Marilys est actuellement en L2 STAPS option santé, et a accepté de vous parler de sa L1SpS.

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 arrêtées en première.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention assez bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je ne travaillais que quand il le fallait vraiment comme par exemple pour le bac. Je m'en sortais avec des notes correctes sans trop d'efforts et en révisant peu.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Chez mes parents en dehors de Strasbourg.

J'étais chez moi, chez mes parents, donc je n'avais pas besoin de faire de tâches ménagères, de faire mon linge ou de me faire à manger donc je gagnais beaucoup de temps sur certaines choses mais par contre pour venir sur Strasbourg j'étais dépendante des trains. J'avais environ 30 minutes de trains ce qui pouvait être vraiment très contraignant quand il y a des retards, des annulations, des grèves… Mais c'était aussi 30min/1h de pause dans ma journée où j'étais sur mon téléphone ou alors qui me permettait de travailler certaines choses qui demandaient moins concentration (lire un texte par exemple). J'essayais tout de même de prendre des horaires de train qui impactaient le moins possible mon emploi du temps de la semaine.

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

En voiture et en train.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

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

Quand je me déplaçais sur la fac et que ce n'était pas mes parents qui me faisaient à manger je prenais malheureusement de mauvaises habitudes car je mangeais beaucoup de choses malsaines. Je prenais une viennoiserie avant d'arriver en cours ou à la BU puis je mangeais à midi (pas toujours des choses très bonnes pour la santé) puis quand je rentrais chez moi je grignotais et mangeais encore un repas le soir. Quand je révisais j'avais aussi tendance à grignoter. Je ne conseil vraiment pas de faire ce que j'ai fais mais plutôt d'avoir une alimentation équilibré et peut être d'ajouter des vitamines et des compliments alimentaires à ses habitudes, parce que travailler toute la journée ça chamboule le corps et il manque parfois de certaines choses qu'on ne lui apporte plus comme avant.

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

Je faisais du Handball en club. J'en faisais minimum une fois par semaine au premier semestre et en fonction de la quantité de travail, j'arrivais à faire quelques matchs le week-end. Malheureusement, au deuxième

semestre je n'arrivais plus à suivre, la quantité de travail avait vraiment augmenté et les entraînements pour les pratiques en STAPS compensaient le sport que je faisais au premier semestre.

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

Je dormais en moyenne 7-8 heures par nuit. C'était vraiment important pour moi de dormir parce que mes journées étaient chargées et notamment à cause des transports. Donc je me couchais au alentours de 22h-23h et me levais vers 6h quand je partais en train et 7h quand j'étais en distanciel 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 L1, …) ?

J'avais un planning assez strict pour pouvoir m'organiser. Quand j'étais chez moi je me réveillais vers 7h et quand je partais en train je me réveillais vers 6h pour pouvoir commencer ma journée de travail à 8h. Je faisais ensuite des créneaux de 2h par cours toute la journée avec entre 5 et 15 minutes de pause entre chaque créneaux. Je travaillais donc de 8h à 12h (4 heures de travail le matin) puis une pause de midi jusqu'à 13h et puis j'enchaînais de 13h à 19h des révisions (6h de travail l'après-midi) et ensuite le repas du soir entre 19h et 20h pour finir ensuite de 20h à 22h par 2h de révisions. Évidemment en fonction des jours, j'adaptais mon emploi du temps à mes autres activités. Le plus souvent j'avais les entraînements le soir donc une fois par semaine je ne travaillais pas de 20h à 22h.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai adoré faire des Flash Cards. Pour moi c'était la méthode la plus efficace pour apprendre. C'était un peu long à faire et mettre en place mais j'utilisais l'application ANKI pour les faire donc pour les apprendre c'était vraiment bien comme application. Pour apprendre mes flash card j'écrivais la réponse sur une ardoise pour mieux retenir et certaines fois je lisais aussi les réponses à voix haute. Après pour m'organiser dans les cours à apprendre j'ai utilisé la méthode des J pour revoir régulièrement mes cours.

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

J'avais décidé de travailler sur tablette. Je prenais les diaporamas des professeurs puis je prenais directement des notes sur les diapos. J'ai décidé de faire comme ça pour que ça soit plus simple après pour faire mes flash cards.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

Où travaillais-tu ?

Dans les bibliothèques universitaires et chez moi.

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

J'en faisais à peu prêt toutes les 2 heures pour pouvoir reprendre un peu de force pour changer de cours. Le plus souvent j'étais sur mon téléphone mais il m'arrivait d'aller parler à ma famille par exemple quand j'étais à la maison. J'essayais tout de même que mes pauses ne dépassent pas 15 minutes.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences du sport

Pourquoi ce choix ?

J'ai choisi STAPS parce que je souhaite être médecin du sport. C'était donc un choix presque logique pour moi. Mais j'ai pris STAPS aussi parce que j'aime le sport et que je savais que pour cette année chargée, la pratique que l'on fait en STAPS permettait de sortir un peu des révisions, de se vider la tête et de se défouler un peu.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Sciences de la vie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Les cours étaient bien organisés. Quand on finissait les CM et certains TD d'une matière on continuait avec une autre matière avec d'autres CM et des TD différents. On n'avait pas vraiment plusieurs matières de STAPS en même temps, elles se succédaient. Par semaine, ça pouvait vraiment varier mais on avait à peu près 2h de CM ou TD par semaine minimum dans une matière et 2h de pratique par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

En STAPS, les profs ne donnent pas toujours les diaporamas donc il est important de bien prendre des notes en cours et d'être attentif.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

En anatomie et psychologie, c'est beaucoup de par coeur donc j'utilisais mes flash cards mais en Histoire du sport et sociologie c'est différent. Il faut vraiment faire les TD et apprendre a rédigé. Évidemment, il faut aussi connaître son cours mais le plus important dans ces matières c'est la rédaction

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

Ça dépendait des semaines mais la plus grande partie de mon travail était pour le bloc santé. En fonction des périodes, il y avait un peu plus de travail en parcours ou en transversal donc je m'organiserais pour bien équilibré mon emploi du temps au travail nécessaire dans chasles blocs

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 mais il est souvent sous estimé par rapport à la quantité de travail et la difficulté qu'il demande.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, Parrain/marraine, Amis

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

Avoir des amis qui t'aident et qui te soutiennent tout au long de l'année est la chose la plus importante car c'est eux qui vont t'aider en cas de difficulté sur les cours ou sur le plan personnel. Le tutorat est aussi très présent concernant les cours donc il ne faut pas hésiter quand on a des difficultés.

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

Je l'ai plutôt bien vécu. Il y a avait des moments de bien comme de moins bien mais quand on est motivé et bien entouré tout ce passe globalement bien.

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

J'aurais aimé savoir que même si l'année ne se déroule pas comme prévu, ce n'est pas la fin du monde. Il reste beaucoup de solutions pour réussir à attendre ce que l'on veut vraiment

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 ?

Je voulais médecine car j'aimerais être médecin du sport

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

Bloc santé : 11

Bloc transversal : 15,5

Parcours : 12,5

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe). J'ai pu intégrer la filière kinésithérapie mais j'ai décidé de refuser pour retenter d'intégrer la filière médecine en L2 STAPS option santé.

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 contente de passer aux oraux. Malgré certaines notes, je savais que j'avais une chance d'avoir Médecine en réussissant les oraux. Je me suis donc beaucoup entraîné avec des amis, ma famille et aux oraux blancs pour être prête le jour J. Le fait d'avoir fait les oraux blancs m'a beaucoup moins stressé et j'étais plus sûr de moi lors de mon passage en SHS et PPP. Globalement j'ai trouvé que la SHS c'était bien passé mais malheureusement le sujet en PPP m'inspirait moins et j'étais moins à l'aise.

Lauriane – Médecine

Lauriane, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de LSpS en 2020 avec le parcours Sciences du sport. 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 des facilités, ce qui me permettait de ne pas travailler autant que d'autres. Mais j'avais tout de même un rythme de travail régulier et organisé.

Déroulement de l'année

Pendant ta L1, tu habitais :

Quand il y avait cours, j'étais la semaine sur Strasbourg dans mon appartement mais je rentrais tous les week-ends chez mes parents. En période de révision et en vacances, j'étais chez mes parents.

L'avantage d'être chez ses parents est que les tâches quotidiennes sont moins lourdes que dans un appartement, ce qui fait perdre moins de temps de travail. De plus, je pouvais passer les pauses en compagnie de ma famille ce qui me permettait de plus décompresser. Cependant, être seule dans un appartement évite les distractions.

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

J'habitais à Strasbourg, pas loin de la faculté de médecine, je faisais le trajet à vélo.

Prendre un appartement proche de la fac est le meilleur moyen pour ne pas perdre trop de temps dans les transports. Choisir le vélo comme mode de transport permet d'être plus rapide et de partir aux horaires que l'on préfère. De plus, cela permet de prendre l'air (ce qu'on n'a pas forcément le temps de faire autrement).

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

A vélo

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

Manger le petit-déjeuner était pour moi indispensable pour bien commencer la journée. Cela permet de se réveiller et surtout de ne pas tout de suite se démoraliser en commençant à travailler directement après s'être levé.

A midi, je faisais ma propre cuisine et je prenais une bonne pause de 1h. Ainsi, je me sortais totalement des révisions en cuisinant, en mangeant et en regardant un épisode de ma série. Cela permet de reprendre de plus belle les révisions pendant l'après-midi !

Je prenais un goûter de temps en temps quand je n'arrivais vraiment pas à réviser, sinon je mangeais le soir rapidement.

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

Le sommeil c'est vraiment le plus important ! J'essayais toujours d'avoir 8h de sommeil à chaque fois.

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

On avait les cours en distanciel donc je les regardais le matin. Puis 1h de pause une fois que j'avais fini, pas forcément à midi mais quand je n'en pouvais plus ou que j'avais vraiment faim. L'après-midi je préférais réviser (sauf si j'avais beaucoup de cours à rattraper…). Je faisais généralement une pause goûter et je ne terminais pas trop tard. Je préférais garder ma soirée pour faire autre chose avant de dormir comme lire un livre, regarder des séries ou faire une séance de sport. Cela permet de ne pas se coucher les cours plein la tête et surtout d'avoir envie de repartir le lendemain.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je lisais mes cours beaucoup de fois et j'essayais de les réciter.

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

J'annotais les diapositives des professeurs.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

J'allais courir de temps en temps mais j'ai surtout continué le judo dans mon club.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

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

Je travaillais toujours chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

1h à midi, une petite pause en plein milieu de l'après-midi et je ne terminais pas trop tard pour faire autre chose avant de dormir.

Parcours

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

J'ai choisi le parcours Sciences du sport. J'ai été sportive de haut niveau en judo, j'avais donc des facilités en sport et c'est un domaine qui m'intéresse beaucoup.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé le parcours Sciences de la vie et le parcours Mathématiques. Il faut absolument se renseigner auprès des anciens LSpS. Ils pourront vous donner leur ressenti par rapport à leur parcours.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Je ne sais plus exactement le nombre d'heures mais ce n'était pas excessif et me permettait aisément de suivre les cours de santé.

On avait des cours puis des TD dessus et on avait des cours de sport.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes en cours puis je réorganisais tout chez moi afin de pouvoir les réviser.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je relisais les cours que j'avais tapés et organisés le plus simplement possible.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je révisais principalement la santé et me consacrais plus au parcours 1-2 semaines avant les examens de parcours.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM en anatomie/physiologie et en psychologie, dissertation en histoire et en sociologie, évaluations sportives et QCM dans les matières sportives.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Ouiiii, c'était vraiment super ! Il m'a permis de me consacrer à mon objectif (passer en P2) tout en découvrant un autre domaine très intéressant et en continuant à pratiquer une activité physique.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Le Doyen de la Faculté de STAPS est incroyable ! Adressez-vous à lui si vous avez le moindre problème, il vous aidera avec plaisir.

Avais-tu une aide pendant ta L1 ?

Le tutorat, notamment le système des parrains/marraines.

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

Ma L1 était un peu spéciale car on était les premiers, ce qui ne permettait à aucune prépa privée de savoir ce qu'on allait faire. Le Tutorat, quant à lui, est en relation avec les professeurs. J'ai donc choisi de me diriger uniquement vers lui pour le côté cours.

J'ai aussi eu un parrain génial qui m'a soutenu quand ça n'allait pas bien moralement !

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. Mon parrain répondait à toutes mes questions.

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

La régularité, l'organisation, la ténacité et mon entourage.

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

La différence entre concours et examen classant (je cherche toujours).

Un petit conseil pour les futurs L1 ?

Ne rien lâcher, tout est possible jusqu'à la fin.

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta L1 ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

Je voulais faire kinésithérapeute au tout début car j'étais attirée par la kiné du sport et que j'ai été souvent en contact avec ces professionnels de santé.

Mais, les cours de L1 m'ont beaucoup intéressé, j'ai regardé beaucoup de séries médicales, je me suis renseignée et j'ai pris un sujet de PPP sur la chirurgie ce qui m'a finalement dirigée vers la médecine.

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

L1 : 15,878

Santé ANNÉE : 16,083

Transverse ANNÉE : 17,824

STAPS S1 : 15,01

STAPS S2 : 14,31

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Arthur – Kinésithérapie

Arthur, actuellement en 1ère année de kinésithérapie, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours Sciences du sport. Il a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien

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

J'avais plutôt des facilités au lycée dans les matières scientifiques donc je n'avais pas un rythme de travail soutenu. J'étais très mal organisé et je faisais tout au dernier moment.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

En coloc. Ma colocataire prenait soin de moi et en faisait beaucoup plus que moi à l'appart pour que je puisse me concentrer sur mon travail. Il faut faire attention à ne pas se mettre en colocation avec quelqu'un dont le rythme est trop différent du sien, difficile de se concentrer quand son coloc enchaîne les soirées.

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

J'habitais à Strasbourg, proche de la fac. Je faisais le trajet à vélo.

Un seul inconvénient : il faut toujours l'attacher à un point fixe avec 1 voire 2 antivols.

À part ça, le vélo permet des déplacements rapides et sans effort dans tout Strasbourg (15 minutes pour aller d'un bout à l'autre).

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

À vélo aussi.

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

Petit déj pour bien commencer la journée ! Mon tips c'est de prendre des Too Good To Go en boulangerie parce que des viennoiseries pour quasiment rien ça fait plaisir ! 😻

Plutôt restaurant universitaire que tup' mais surtout repas à la maison avec les cours à distance.

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

Entre 7h30 et 8h, en dessous c'était impossible de travailler le lendemain.

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

Planning cours à la maison ou journée sans cours :

7h30 : Réveil – petit déj

8h/8h30 : début révisions des flashcards Anki « dues » (révisions espacées tmtc) souvent sur mon téléphone, dans mon lit

10h : pause d'une vingtaine de minutes

10h20 : reprise des révisions de flashcards, plutôt les paquets les plus anciens

12h : repas de midi – moment de détente

13h30 : travail des TDs (refaire les exercices), travailler avec les annales

16h : pause goûter

17h : fabrication des flashcards

19h : repas du soir

20h : travail des UE transversales ou de parcours

22h : fin de la journée

23h30 : dodo

Mes journées étaient organisées de l'activité la plus prenante mentalement (apprendre de nouvelles flashcards), à la moins prenante (MTU, PPP, l'anglais, les SHS)

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai utilisé le logiciel/application Anki toute l'année dès qu'il y avait quelque chose à apprendre (très souvent), j'ai fait plus de 10 000 flashcards sur l'année et c'est vraiment ce qui m'a permis d'avoir de très bons résultats.

Le seul inconvénient c'est que faire les fiches prend un peu de temps mais après les avoir faites, l'apprentissage est 3 fois plus rapide tout en permettant de retenir + longtemps + de détails.

Je conseille vraiment à tous ceux qui n'ont pas de soucis à travailler sur écran de se renseigner dessus !

Anki est un logiciel/application gratuit qui permet de créer différents types de flashcards (texte à trou, définition…) et de les organiser par paquet (=catégories). Anki permet aussi d'organiser les révisions espacées. Pour essayer d'autres applications, tu peux aussi consulter le guide Quizlet.

La méthode pomodoro m'a permis de m'habituer à travailler sur des périodes longues au début de l'année puisque je n'avais jamais fait ça avant.

L'application Focus To Do qui regroupe un minuteur pomodoro personnalisable et une To Do list classée par tags m'a beaucoup aidé pour garder le fil du travail effectué et du travail restant.

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

Je prenais mes cours sur ordinateur en complétant les diaporamas fournis par les profs la plupart du temps.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

J'ai continué à jouer un peu de musique mais à une fréquence bien moindre qu'avant. En étant en STAPS je n'avais pas gardé d'activité physique autre que celle proposée dans le parcours.

Réduire autant les loisirs est un de mes principaux regrets de L1 SpS.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seul.

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

Plutôt chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Je faisais une « vraie » pause toutes les 2h environ.

Parcours

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

Sciences du sport, parce que j'aurais voulu être prof d'EPS si je n'avais pas pu faire kiné.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpSparcours Sciences de la vie, LSpSparcours Mathématiques. ParcourSup est vraiment opaque donc je conseille d'avoir un bon dossier et de ne pas bâcler la lettre de motivation.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine, au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

2 à 4h de CM, 2 à 4h de pratique sportive et 2 à 4h de TD pour un total de 8 ou 10h de parcours par semaine environ.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes en cours mais les enseignants transmettaient leurs diapos pour la plupart.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Avec la même méthode que pour le bloc santé pour tout ce qui s'apprend par cœur.

En refaisant les sujets donnés en TD pour l'histoire et la sociologie du sport.

En faisant 1 ou 2 entraînements de mon côté à l'approche des examens de pratique sportive.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

En STAPS je pense qu'on peut se permettre de diviser le temps de travail personnel en 50% bloc santé, 30% parcours et 20% pour le bloc transversal.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Pour l'anatomie, la physiologie, la psychologie du sport et la théorie des APSA l'évaluation était sous forme de QCM de 30 minutes.

L'histoire et la sociologie du sport étaient évaluées avec des dissertations d'environ 2h.

La pratique sportive un peu comme au lycée.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Complètement, la filière STAPS aborde le sport sous tous ses aspects et c'est ce que je cherchais.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

C'est le meilleur, allez-y. 😉

Avais-tu une aide pendant ta L1 ?

Le tutorat.

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

Je recommande le tutorat parce que c'est accessible à tous et que chaque interaction avec les tuteurs était à la fois enrichissante et motivante !

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 ?

L'utilisation massive d'Anki, allez vraiment vous renseigner c'est une pépite.

Elle permet de gagner du temps et de sauver beaucoup de moments de frustration à relire 5 fois la même phrase qui ne veut pas rentrer.

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

Du temps passé à parfaire ta méthode de travail et ton organisation n'est jamais du temps perdu.

Un petit conseil pour les futurs L1 ?

Ne restez pas seuls ! Personne n'est votre « adversaire » donc faites-vous des potes et vous serez tous gagnants.

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta L1 ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

J'étais sûr de vouloir kiné.

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

17,7 de moyenne générale :

– 18,75 en bloc santé

– 18,65 en bloc transversal

– 16 en parcours STAPS

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

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

2