

# TÉMOIGNAGES – L1SPS SCIENCES ÉCONOMIQUES ET GESTION

## Table des matières

Alexandre – Kinésithérapie .....	2
Naomi – Kinésithérapie .....	7



## Alexandre – Kinésithérapie

Alexandre est actuellement en première année de kinésithérapie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours Sciences économiques et gestion.

### Lycée

#### Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités langues, littératures et cultures étrangères et Sciences et de la Terre et mathématiques que j'ai arrêtées en première.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

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

J'avais des facilités mais je travaillais quand même régulièrement.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais en colocation proche de la faculté de médecine.

A la fois un avantage et un inconvénient, mon colloc n'avait pas du tout le même style de vie que moi, sa LI était très chill, tandis que la L1SpS c'était que du travail. Il aimait bien m'embêter, ce qui était parfois difficile quand j'étais concentré, mais parfois ça aide à garder le moral 😊

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

A pieds.

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

En bus.

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

Petit déjeuner quand on avait cours à 8h, je me faisais beaucoup à manger en début d'année, au fur et à mesure je suis allé au restaurant universitaire c'était plus rapide et moins cher. Mon conseil c'est de ne pas négliger son alimentation, de manger beaucoup de fruits et de légumes. Personnellement, j'ai fait une année sans café donc si tu peux l'éviter ça c'est top.

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

Malheureusement pas de loisirs, mais pour l'activité physique je conseil le tut' bouge ou le tuto running pour avoir une forme de champion.

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

Je ne suis pas un exemple sur ce coup-là, je ne conseille pas et je regrette, mais en moyenne 3 heures je dirais. Certains jours c'était une ou deux heures, d'autres un peu plus.

//! Dormir suffisamment et avoir un rythme de sommeil régulier est très important pour pouvoir être efficace après. Le sommeil n'est pas à négliger et permet vraiment d'être plus concentré et en meilleure forme.

## Témoignages par parcours

### **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, ...) ?**

Pour le second semestre, je me réveillais à 7h50, cours en visio jusqu'à midi, manger un sandwich ou des pâtes vite fait, td de 13h à 18h, manger, tuto à 19h, révisions et exercices jusqu'à 5 ou 6 heures du matin

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

Je me connectais sur la e-bu avant tout, comme ça on est moins tenté d'être sur son portable. Je lisais d'abord le cours de façon à bien le comprendre, tout en prenant des notes. Ensuite, je relisais mes notes (soit sur ardoise, soit sur feuille) et j'essayais de me remémorer le cours ensuite. Je révisais un peu tous les jours ou tous les deux jours chaque cours. Ensuite je m'exerçais régulièrement sur les annales du tuto.

*Vous pouvez accéder à la E-bu du Tutorat Santé Strasbourg sur Discord. La E-bu consiste à travailler à distance avec d'autres étudiants, les micros sont tous coupés, chacun allume sa caméra (pas besoin de montrer vos jolies têtes si vous ne les sentez pas) et chacun travaille de son côté. Cela évite les distractions et c'est motivant de voir d'autres travailler en même temps.*

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

Pour le bloc santé, je ne prenais quasiment pas de note. Le pdf suffisait. Pour le parcours je prenais le cours sur feuille blanche

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

Parfois seul, parfois à la BU avec d'autres. Je travaillais avec des personnes de mon parcours mais aussi de parcours différents que j'ai rencontrées sur Discord.

### **Où travaillais-tu ?**

Je travaillais soit chez moi soit dans les différentes bibliothèques universitaires de Strasbourg.

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

Ça dépend ! Parfois le matin c'était dur, donc au bout de deux heures une pause s'imposait, parfois on pouvait enchaîner pendant 7, 8 heures. Les pauses où j'étais seul, je répondais à mes messages, et quand j'étais avec d'autres on ne parlait presque que des cours.

### **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 ?**

Ayez un sommeil régulier, ne vous mettez pas une pression monumentale non plus. Travaillez régulièrement et surtout, n'abandonnez jamais, même si vous avez des mauvaises notes, rien n'est joué avant le dernier CC.

## Parcours

### **Dans quel parcours étais-tu ?**

Sciences économiques et gestion.

### **Pourquoi ce choix ?**

J'avais fait SES au lycée.

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

Mathématiques

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

Au campus de l'hôpital civil

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

Premier semestre : 4 heures de CM et 4h30 de TD

Deuxième semestre : 7h30 de CM et 3h de TD environs.

Il y a normalement une fiche qui explique tout en détail sur le site du tuto ❤️

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

Certains cours les diaporamas suffisent, je prenais juste les exemples en plus, d'autres j'écrivais le cours directement sur feuille blanche (par exemple en macro)

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

Au premier semestre, je révisais légèrement les cours, une à deux heures par semaine par matière, mais je préparerais les TD à l'avance.

Je révisais un peu plus la semaine avant les examens.

Au second semestre, le parcours prend plus de temps c'est sûr, donc 3 ou 4h par semaine par matière et facilement le double ou le triple les semaines d'examens, histoire de refaire les TD et de les savoir sur le bout des doigts.

Dans tous les cas, il faut maîtriser les TD. Au premier semestre ce sont les TD avec des valeurs différentes qui tombent aux , au second semestre un peu le même genre mais avec plus de connaissances du cours.

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

Au premier semestre, 20% parcours, 20% transverse, 60% santé.

Au second semestre 30% parcours, 30% transverse, 40% santé.

Je faisais toujours une « pause parcours » quand je saturais avec les cours de santé

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

Parcours : 30%

Santé : 40%

Transversal : 30%

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

Oui, même si j'ai trouvé ça très calculatoire

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

Je suis un peu venu en LISpS sur un coup de tête au dernier moment (sur un coup de tête des parents en fait), je n'étais pas du tout, mais alors pas du tout, renseigné sur mon parcours ou même sur la LISpS. Et même sans avoir aucune spécialité scientifique, j'ai directement été pris sur Parcoursup.

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

Tutorat, Amis, Alessandro

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

## Témoignages par parcours

On entend souvent qu'une prépa c'est obligatoire pour réussir. C'est totalement faux. Je suis arrivé en touriste. Je ne connaissais rien à aucune matière scientifique, j'étais un littéraire (merci le covid.), et le tutorat m'a largement suffi. Ils font un travail de fou. Allez-y.

Entourez-vous aussi des bonnes personnes, qui ont les mêmes objectifs de réussite que vous, comme ça vous vous motiverez et vous soutiendrez toute l'année

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

J'ai participé au système de parrainage. Pour être tout à fait honnête, je me suis fait ghosté au bout d'un mois. J'attends toujours une réponse sur snap d'il y a 10 mois. Mais heureusement quelqu'un d'autre m'a « récupéré », et ça m'a aidé.

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

A la fois bien et à la fois mal. C'est compliqué à expliquer. Par moment c'est très dur, on est rempli de doutes, de stress, d'envie d'arrêter, mais c'est à la fois tellement gratifiant et motivant.

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

Vous avez toutes vos chances, même si on vous dit le contraire. N'abandonnez jamais, même si vous avez de mauvaises notes, il y a toujours moyen de se rattraper. Ne négligez aucune matière, surtout pas les sciences humaines, ça fait des miracles sur le classement. Entourez vous des bonnes personnes, entraidez vous. C'est un concours mais ça reste des êtres humains en face de vous. Malheureusement, ne croyez pas ce que tout le monde vous raconte, il y a beaucoup de vantards qui adorent gonfler leurs notes et leur moyenne pour vous faire stresser. La plupart d'entre eux n'est pas allé aux oraux.

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

C'est une année difficile, mais tellement kiffante.

## Admission MMOPK

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

Je voulais kiné de base. Puis je me suis intéressé au reste, et je me suis dit, pourquoi pas odontologie ? Mais je pensais avoir une moyenne trop mauvaise alors j'ai préféré me focaliser sur kiné.

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

Santé environs : 12,5/13

Shs quasiment : 18

Parcours dans les alentours de 18

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

J'ai été admis dans les 10% (1er groupe). J'étais trop heureux pour regarder mon classement mais on m'a dit que j'étais dans les 150. Je ne m'y attendais pas une seule seconde.

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

Les sciences humaines sans aucun doute. Trop de monde a négligé le bloc transversal. Quand on a eu une rédaction avec une moyenne de 7 et que tu as 10 points de plus que tout le monde, ça rattrape les lacunes en santé.

## Témoignages par parcours

Autrement, il faut savoir que je bossais énormément, à force ça finit par payer.

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

Tout se termine si vite, donnez vous à fond. Personnellement grâce aux 10 pourcent j'ai fini le 20 Mai quelque chose comme ça, ça laisse de belles vacances, vous aurez tout le loisir de vous reposer après !



## Naomi – Kinésithérapie

Naomie, actuellement en 1<sup>ère</sup> année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours sciences économiques et gestion. 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 « bonne élève », sérieuse et régulière dans mon travail, certains pourraient dire que j'avais des facilités mais je bossais vraiment et ne me reposais pas sur mes acquis ! Avec du recul je bossais déjà énormément au lycée, parfois « trop » aux yeux de mes proches.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant ta L1, tu habitais :

J'habitais chez mes parents. Les avantages étaient que je n'avais pas à gérer d'intendance (courses, ménage), je faisais quelquefois des repas mais rarement. J'apprécie d'être entourée, j'avais toujours du réconfort et j'étais rarement seule à cause des confinements.

Les inconvénients sont la distance donc les trajets et parfois le fait d'être en famille peut rendre la motivation à se mettre au travail plus difficile. Il faut être discipliné.

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

J'habitais hors de Strasbourg, je faisais le trajet en tram/bus ou en voiture. Je pense que cela dépend de chacun, si on a du mal à se concentrer chez soi, il est peut être bien d'avoir un appartement sur Strasbourg et de rentrer quelques fois les week-ends. Prévoir ses repas à l'avance pour ne pas avoir à y penser la semaine. Sinon si l'on reste chez ses parents bien leur faire comprendre que vous avez besoin de temps calmes et d'un environnement propice pour travailler. Vous pouvez totalement profiter des temps en famille lors des repas ou même vous accorder du temps le week-end mais il ne pourront pas autant compter sur vous pour les choses du quotidien.

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

En tram/bus ou à pied.

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

Je prends toujours un petit déjeuner sinon j'ai des maux de tête. Les révisions font consommer beaucoup de glucides ! Sinon le midi, soit je ramenaient un plat de chez moi dans un thermos ou alors je mangeais chez moi. Le goûter de temps en temps et le repas du soir en famille. Je prenais souvent de la vitamine C le matin mais pas d'autres compléments. Il est indispensable de bien boire et de consommer des fruits et légumes pour éviter les maux de tête et avoir la pêche ! Des protéines et des glucides pour le cerveau ! Et éviter les repas énormes qui donnent envie de roupiller toute l'après-midi !

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

## Témoignages par parcours

Je dirais entre 6 et 8h mais jamais moins et 8h vraiment c'était l'idéal car en dessous je le payais dans la journée (baisse de motivation, coup de fatigue...). J'essayais de toujours me coucher avant minuit car les heures avant minuit sont plus réparatrices mais ce n'est pas facile de s'y tenir pour ma part.

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

En période de cours :

Je me réveillais vers 6h30 (petit-déj + préparation) puis cours à la fac le matin

13h à 14h repas à la maison

14h-14h20 sieste

14h20-18h révision avec parfois des pauses de 5 min par ci par là je tiens pas d'une traite

18h pause de 15min

18h15-20h travail

20h-21h repas

21h- 23h travail + douche

En période de révision :

7h réveil + relecture d'environ 3 cours selon la méthode des J (environ 20 min par cours)

8H petit-déj

8H45 travail avec une pause de 15 min

12h repas

13h-14h travail

14h-14h20 sieste

14h20-17h révisions

17h goûter ou pause

17h30-20h travail

20h-21h repas en famille

21h-23h30 voire minuit travail/ annales/douche

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

Cela dépend des matières, mais pour la plupart je lis à voix haute en écrivant sur un tableau veleda et j'appliquais la [méthode des J](#), ce qui me permettait de remobiliser les connaissances fréquemment. Pour d'autres matières j'ai fait des fiches mais cela me prenait un peu trop de temps pour un résultat pas tellement concluant comparé au tableau !

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

J'imprimais les polys ou je les achetais selon s'ils étaient disponibles à l'amicale et j'annotais dessus.

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

Malheureusement, j'ai fait un peu une « pause » l'année de la LI mais pendant les périodes de vacances je faisais du sport chez moi et de temps en temps pendant les périodes de révisions où je n'avais pas de trajet de chez moi à la fac (cela me permettait d'organiser ma journée comme je le souhaitais).

### **Travaillais-tu seule ou en groupe ?**

La majorité du temps, je travaillais seule, mais parfois je travaillais en groupe avec des personnes que j'ai rencontrées en groupe de TD de mon parcours.

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

## Témoignages par parcours

Chez moi et à la BU quand j'avais des trous dans mon emploi du temps mais je suis 1000% plus efficace chez moi vu que je parle pour apprendre et que j'ai besoin d'être seule !

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

Je dirais toutes les 2 heures environ mais je n'avais pas de timing précis, cela s'est fait tout seul. Quand je venais de finir un cours je faisais une petite pause, parfois c'était juste étendre le linge mais bon cela me changeait les idées ! Ce que je respectais sans exception ou presque c'était 1h pour mes repas, si je mangeais plus vite j'essayais de ne pas reprendre avant !

## Parcours

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

Le parcours sciences économiques et gestion. J'aime bien l'économie c'est hyper intéressant. Alors certes je viens d'un bac S mais cela m'attirait ! De plus, ça me changeait des matières du bloc santé, ce que j'ai beaucoup apprécié pendant mon année. J'ai postulé dans plusieurs filières, et j'ai été directement acceptée en éco puis en bio... du coup je me suis dit, "faisons éco" !

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

Parcours Sciences de la vie, Parcours Chimie, Parcours Mathématiques, Parcours Sciences sociales  
Il faut mettre plusieurs parcours c'est important ! On ne sait jamais !

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

Dans les amphithéâtres de médecine.

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

Je crois que j'avais 4h de cours magistraux (CM) et 4h30 de travaux dirigés (TD) par semaine. J'avais des CM le mardi matin et le jeudi matin et des TD les mardis et/ou le jeudi aprem selon les semaines et le semestre.

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

Comme en santé, soit j'imprimais les diaporamas pour les annoter en format papier ou alors sur l'ordinateur si je n'avais pas eu le temps de les imprimer avant. Au début j'avais essayé de travailler sur l'ordinateur mais je n'aimais pas, et sur papier c'était difficile au niveau timing pour suivre le cours.

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

Je faisais des fiches de cours pour les notions/concepts et je refaisais tous mes TDs !! Les TDs étaient une bonne base pour les examens et bien sûr je faisais des annales.

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

J'essayais de relire le cours de la semaine précédente avant chaque cours de mon parcours (donc la veille), je reprenais le cours l'après-midi même en une fiche et je préparais mes TDs soit en avance soit la veille du TD. Il faut faire attention de ne pas y perdre trop de temps non plus. Par contre je n'ai JAMAIS arrêté de réviser la santé pour le parcours ou vice versa! (sauf au SI j'avais fini tous mes exams d'éco gestion donc en décembre je n'ai révisé que la santé mais sinon si j'avais un partiel de santé je continuais à réviser l'éco et à venir en cours).

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

QCM, rédactionnel et résolution d'exercice.

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

Oui totalement.

**Une dernière remarque sur ton parcours ?**

L'éco gestion, c'est génial, les profs expliquent très bien et sont bienveillants. Il y avait une bonne ambiance et c'est accessible à beaucoup je pense. De plus cela donne de bonnes bases pour les professionnels de santé qui voudraient se mettre en libéral pour la compta et cela permet de bien comprendre l'économie d'un pays mais aussi la gestion de l'économie de la santé.

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

Le tutorat, des amis et mon frère.

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

Je recommande le tutorat car cela oblige à faire des QCM et s'entraîner. Les tuteurs donnaient de bons moyens de retenir certaines notions. De plus, ce service est gratuit.

Sinon j'ai certains amis/mon frère qui m'ont donné quelques conseils ou des anciens polys, c'était chouette mais honnêtement c'est surtout le tutorat et le fait de faire des annales (ce que j'oubliais au début) qui m'a beaucoup aidé.

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

Non, je n'en ai pas bénéficié car j'avais déjà dans mes connaissances des amis qui avaient fait cette 1ère année donc j'avais des conseils ou des informations qu'un « parrain » aurait pu me donner.

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

Discipline, persévérance, motivation, assiduité, faire beaucoup d'annales et le fait d'être bien entourée par mes proches.

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

Qu'il faut essayer de comprendre le cours pour l'apprendre et qu'au début c'est normal de se sentir nul surtout dans nos notes au tutorat.

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

La motivation est la clé, pensez toujours au métier que vous voulez faire quand vous avez un coup de mou ! N'hésitez pas à faire des pauses, privilégiez la qualité à la quantité d'heures de travail. Prenez l'air et bougez et surtout ne vous rendez pas malade parfois il faut savoir dire stop, faire un break pour mieux recommencer à travailler après ! Bon courage et n'oubliez pas c'est seulement 1 an, c'est long quand on le vit mais une fois arrivé on ne regrette pas sa 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 ?**

Oui je voulais faire kiné et c'était mon 1er vœu. J'ai eu des hésitations par moment puis j'ai fait une liste de pour/contre pour au final me dire que je suis venue pour faire kiné donc je vais en kiné !

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

## Témoignages par parcours

15.373 générale sur l'année tous blocs confondus

16.245 en parcours sur l'année

13.567 en santé sur l'année

17.811 en transversal sur l'année

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

Via la voie des grands admissibles (10%).

### Quel était ton classement ?

J'étais 122ème.

### Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

J'étais hyper soulagée de ne pas aller à l'oral. L'oral ne me dérangeait pas mais je n'avais plus envie de me remettre dans mes cours c'était enfin les VACANCES, les vraies de vraies !

