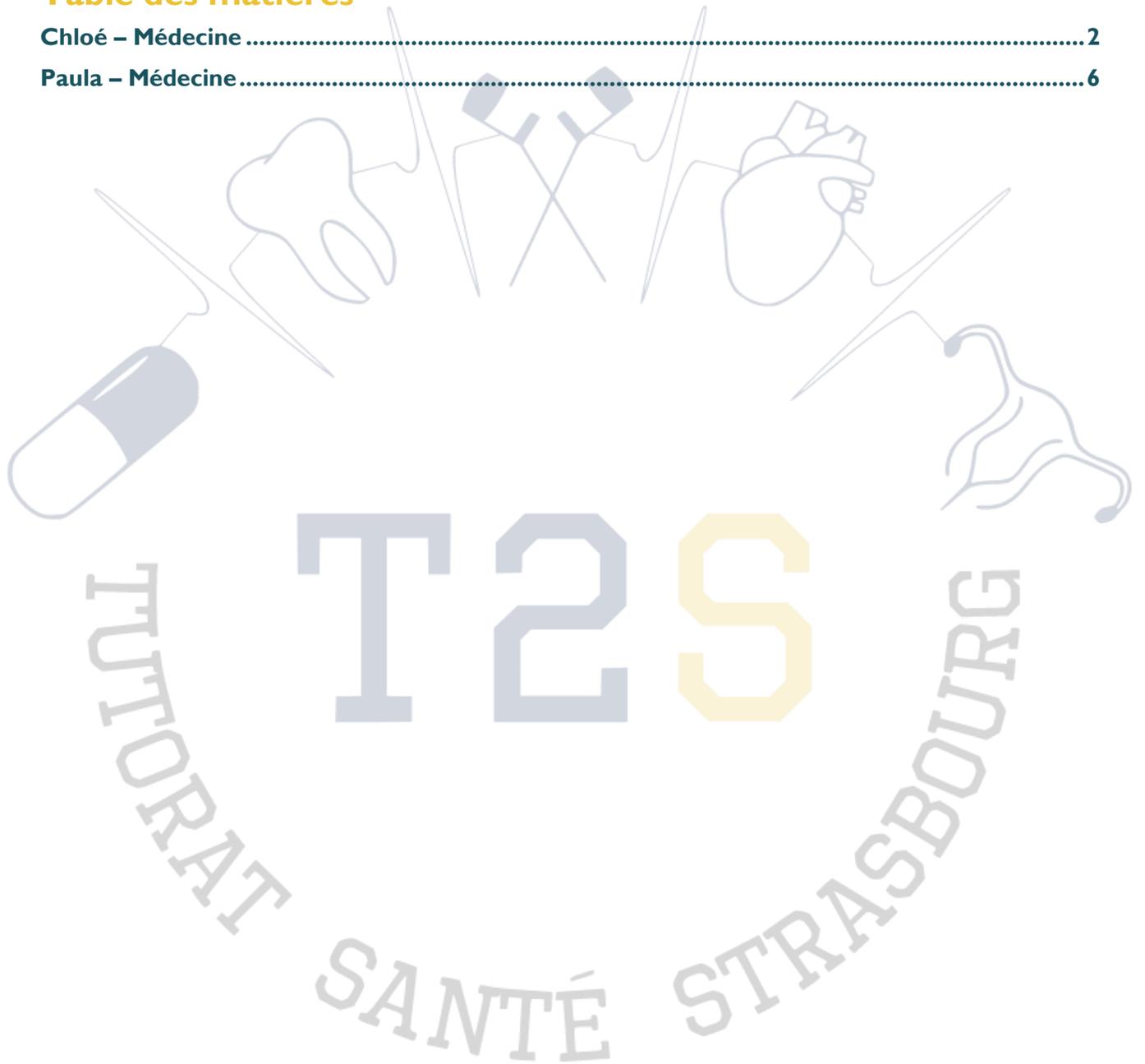


# TÉMOIGNAGES – L1SPS SCIENCES SOCIALES

## Table des matières

Chloé – Médecine .....	2
Paula – Médecine .....	6



## Chloé – Médecine

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

### 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 bien.

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

J'étais déjà assez organisée dans mon travail (to do list, fiches, ...). Je travaillais avec rigueur mais je me laisser le temps de profiter.

### Déroulement de la L1SpS

#### Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents, en dehors de Strasbourg.

J'avais beaucoup de temps de transport (2h30 en moyenne) et ça avait tendance à me stresser. Ensuite, lorsque je travaillais, rien qu'un chuchotement pouvait me perturber ou me déconcentrer (pas pratique quand on vit chez ses parents du coup...). Les avantages c'étaient que je n'avais rien à faire en termes de tâches ménagères ou de repas, ce qui peut être un réel gain de temps. Le soutien moral des parents était aussi très important pour moi !

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

En tram et en train.

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

En tram, à vélo et à pieds.

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

Je ne négligeais aucuns repas, ni même le goûter ! Je pense que c'est important de bien se nourrir correctement et de ne pas négliger l'alimentation. La nourriture est le carburant de notre organisme !

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

J'ai complètement arrêté le sport, manque de temps (sauf le vélo peut-être). Pour les loisirs c'était surtout regarder un film ou lire un livre qui me faisait plaisir.

#### Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit 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 L1, ...) ?

## Témoignages par parcours

Du coup dans la journée je prenais beaucoup de pause mais j'avais ce rythme tous les jours à peu près. Cela pouvait varier avec les transports et les cours. Je travaillais dans les transports donc ça compensait mes pauses prises dans la journée. Une journée type serait;

7h : réveil.

8h : révisions.

10h : pause qui pouvait durer entre 10 mins et 1h.

12h : pause déjeuner

14h : reprise révisions + entraînement

16h : pause d'une demi-heure

19h : dîner

20h : relecture des cours à par cœur (SHS, UE2, ...)

22h : repos + dodo

### Quelle était ta méthode de travail ?

Lire le cours à voix haute et le revoir plusieurs fois jusqu'à ce que je l'assimile. J'aimais beaucoup les mindmaps pour comprendre le cours aussi. Ensuite c'était entraînements ++

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

Je prenais mes cours sur ordinateur pour tous les blocs. C'était le moyen le plus rapide. J'utilisais aussi les diapos des profs pour les schémas, etc.

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

Seule.

### Où travaillais-tu ?

Dans une bibliothèque universitaire ou chez moi.

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

J'avais beaucoup de petites pauses dans la journée donc j'en profitais pour discuter avec ma famille et me faire plaisir. Pour les grandes pauses, je sortais avec des amies ou la famille.

### 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 ?

Surtout ne pas se négliger !

## Parcours

### Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences sociales

### Pourquoi ce choix ?

J'aime beaucoup les matières littéraires et je trouvais les cours très intéressants. Ça changeait des cours de santé.

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

## Témoignages par parcours

Chimie, Sciences de la vie, 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 ?

Au campus central

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

Il y avait plusieurs CM de 2h chacun avec des TDs associés de 2h aussi. Souvent on avait 4h / 6h de CM et 4h de TD par semaine.

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

Prise de note et diapo du prof.

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

Lecture à voix haute régulièrement et je me préparais des questions type examen pour les CM

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

J'essayerais de faire 50-50 entre les deux mais il y avait des moments où le parcours prenait plus de temps que le bloc santé ou inversement. Ça dépendait des périodes. Mais il faut surtout revoir tous ces cours régulièrement.

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

Parcours : 60%

Santé : 80%

Transversal : 40%

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

Complètement !

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

Tutorat, Prépa privée

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

Je pense que la prépa privée et le tutorat peuvent bien se compléter.

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

Plutôt une bonne expérience. C'est difficile par moment mais je pense que ça vaut le coup. C'est une année enrichissante.

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

La première année ce n'est pas que du par cœur !

## 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 maïeutique ou médecine.

J'ai pu intégrer la filière maïeutique (ce n'était pas mon premier choix).

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

Bloc santé : 12,3

Bloc transversal : 15,8

Parcours : 16,6

### **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 ?**

Je m'y attendais et j'étais plutôt contente. J'ai tout revu en SHS et bien travaillé mon PPP. Ensuite entraînement et oraux blancs ++. Mon oral de SHS s'est plutôt bien passé mais pas PPP. Je n'ai pas aussi bien réussi que je l'aurais voulu.

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



TUTORAT

T2S

SANTÉ

STRASBOURG

## Paula – Médecine

Paula est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa LISpS au sein du parcours Sciences Sociales.

### 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 pour prendre mathématiques complémentaires.

#### Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien avec les félicitations du jury.

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

Je travaillais assez régulièrement mais pas énormément, j'avais pas mal de facilités notamment dans les matières scientifiques. Je faisais de la musique et prenais des cours de danse.

#### Quelque chose à rajouter sur ton lycée ?

Il y avait globalement une ambiance assez axée sur les sciences en générale (la majorité des élèves de ma classe sont partis en prépa scientifique ou médecine)

### Déroulement de la LISpS

#### Pendant la LISpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents, proche de la faculté de médecine.

Je pense que vivre avec sa famille en première année a beaucoup d'avantages, déjà sur le plan pratique : pas besoin de faire à manger, faire les courses, le ménage, gérer un loyer ou des problèmes administratifs, gérer des trucs relou genre fuite, coupure d'électricité etc etc. Mais surtout ça veut dire qu'ils peuvent te soutenir, te remonter le moral quand tu as un petit coup de mou et surtout SURTOUT te changer les idées. C'était vraiment précieux pour moi de manger les repas avec eux, aller me promener 30 minutes en fin d'après-midi, aller au ciné de temps en temps avec eux etc.

Après pour que ça marche, il faut bien s'entendre avec tout le monde, et que les autres aient conscience que tu vas passer une année assez tendue où tu auras besoin de calme, où tu ne seras sûrement pas tout le temps dans le meilleur mood, où tu risques de moins participer aux tâches de la maison etc. Je pense aussi que si tes parents sont du style à foutre une grosse pression c'est peut-être mieux, si tu as le choix, de prendre un appart ou une chambre étudiante. Avoir quelqu'un qui bosse un concours dans une maison ça peut être assez stressant pour tout le monde. Mais je pense que de manière générale si tu t'entends bien avec des parents (et frères/sœurs!!) d'habitude, tout est solvable en en parlant un peu 😊

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

À vélo

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

À vélo et à pieds

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

## Témoignages par parcours

J'essayais de prendre un petit déjeuner tous les matins (ce qui est pas forcément tout le temps le cas d'habitude...) parce que ça me permettait un peu « d'officiallement entamer » la journée, et surtout d'avoir de l'énergie etc. Le midi si j'étais sur le campus je mangeais au RU et sinon chez moi je mangeais assez simplement ou bien des restes. Le soir le plus souvent je mangeais avec ma famille donc des bons petits plats cuisinés par mes parents...

Je suis très du style à manger tout le temps entre les repas: pas top je sais, mais ça me remonte vraiment le moral et ça permet de faire des pauses. Donc souvent je prenais des petits goûters (pain et fromage/yaourt/compote/fruit/chocolat...). Je pense que c'est important de pas négliger ce que tu manges surtout pendant la LI parce que manger bien c'est réconfortant et bon pour le moral et ta santé. Quand tu manges pas bien ou vite fait tu perds très vite ton énergie et ta motivation... Les repas à des heures fixes (plus ou moins...) ça permet aussi de rythmer tes journées et à te fixer des objectifs sympas !

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

En termes de sport, à part le vélo que je prenais pour venir à la fac, non. Par contre j'allais de temps en temps au ciné quand j'avais le temps, je sortais un peu quand je pouvais, j'écoutais beaucoup de musique, j'en jouais un peu quand je pouvais.

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

Je dirais environ 8h/nuit.

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

Je ne suis jamais allée à la fac pour les cours de santé (j'ai tout regardé en ligne), ça m'évitait entre autres d'avoir à me lever trop tôt (je suis pas vraiment du matin). Donc mon heure de lever dépendait beaucoup de la période. Dans les derniers jours/semaines avant les exams je me levais entre 7 et 8h pour bosser un max. Hors période de grosse pression, je me levais plutôt autour de 9h (sauf les jours où j'avais cours de parcours en présentiel) et je bossais jusqu'au repas que je prenais autour de 13h. Je prenais au moins 1h pour le repas de midi et ensuite soit j'avais cours à la fac de parcours soit je continuais de bosser chez moi. Les pauses c'était assez aléatoire : soit quand j'en pouvais plus, soit quand j'avais fini quelque chose, avant de passer à autre chose. Le soir en général je m'arrêtais de bosser au moment du repas (c'est-à-dire vers 20h30/21h) et ensuite j'évitais de reprendre avant le lendemain matin, sauf quand j'avais vraiment beaucoup de boulot (donc les jours avant les exams, surtout au 2e semestre).

Voilà globalement vous l'aurez compris, c'était pas hyper chronométré ni régulier, et ça dépendait beaucoup de la quantité de travail que j'avais.

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

Ca dépend beaucoup des cours forcément, mais de manière général:

- les matières à réflexion (UE1, UE3, UE6): faire et refaire les TD, exercices en ligne, annales
- les matières à par cœur (UE2, UE4, UE5, SHS): écrire le cours en même temps que je le regarde, lire et relire en bachotant (réciter à voix haute), s'interroger beaucoup entre potes, beaucoup d'annales
- les matières du parcours (sciences sociales): s'interroger entre potes, relire des textes, révisions plus « classiques »

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

Santé : Au premier semestre j'avais tous les polys de l'amicale et c'était très utile parce que y avait quasi tout sur les diapos donc c'était un bon support de révisions. Au deuxième semestre j'ai pas pris les polys et je regardais les cours en les réécrivant (quasiment intégralement) sur papier. C'était très chronophage mais ça me permettait d'avoir tout le cours écrit si jamais je cherchais une info, et surtout j'apprenais déjà une grosse partie du cours comme ça. Vu que c'était beaucoup de par cœur c'était utile.

## Témoignages par parcours

SHS : j'imprimais les cours du tutorat avant de regarder le cours pour avoir le support sous les yeux pendant que j'écoutais le cours, pour pouvoir prendre des notes etc.

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

La plupart du temps seule chez moi, mais très souvent j'étais en appel vidéo avec des copains pour bosser en même temps et pouvoir nous poser des questions si besoin. De temps en temps mais rarement j'allais à la BU.

### Où travaillais-tu ?

Chez moi ou dans une bibliothèque universitaire.

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

La fréquence, c'était vraiment irrégulier (ça peut aller de toutes les 15min à toutes les 2/3h). Je répondais à des messages, j'allais manger un truc, des fois je sortais dehors un peu, et pendant les plus longues pauses je regardais une vidéo/discutais avec ma soeur ou mes parents...

### 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 ?

Je pense qu'il faut vraiment s'écouter soi et faire en fonction de comment on se sent. Pour les plannings au début je les faisais très précis etc mais petit à petit j'ai réalisé que ça ne me convenait pas tellement, que j'aimais mieux avoir une to-do list et m'organiser en fonction sur le moment. J'avais un planning très fluide.

## Parcours

### Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences sociales

### Pourquoi ce choix ?

Je savais que les sciences sociales m'intéresseraient (j'avais hésité avec psycho), ça permettait de faire des pauses avec les sciences du bloc santé, et puis aussi par choix stratégique en se basant sur les stats de Parcoursup...

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

Chimie, Sciences de la vie, Psychologie, Sciences sociales, Sciences de la Terre et de l'Univers, Sciences économiques et gestion

### Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil et au campus central.

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

1er semestre: 6h de CM en présentiel + 2x2h de TD

2e semestre: 4 à 5h de CM en présentiel + 3x2h de TD

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

Je prenais toutes les notes sur ordi, et puis je les reprenais après le cours pour les compléter notamment avec des images ou doc issus du diapo. Du coup pour mes révisions je me basais que sur mon cours.

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

Reprendre mes notes après le cours permettait déjà de l'imprimer un peu dans ma tête. Ensuite je relisais au moins une fois en entier et je faisais des fiches avec les infos importantes (définitions, dates, auteurs, concepts...). On s'interrogeait beaucoup avant les exams avec un ami.

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

La plupart de mon temps de révisions « dures » était réservé au bloc santé. Je bossais le bloc transversal quand j'avais des trucs à faire (devoirs à rendre...) et ça me permettait de faire des pauses dans le bachotage. Je bossais pour mon parcours après chaque CM (dans la journée ou les jours qui suivent) et quand j'avais un devoir à rendre, sinon je n'apprenais les cours que pour les exams (pas le plus efficace pour retenir à long terme, mais le plus adapté au mode concours mdr)

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

Parcours : 20%

Santé : 50%

Transversal : 30%

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

Et même au-delà !

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

Tutorat, Parrain/marraine, Amis

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

Je pense vraiment que la prépa privée n'est pas nécessaire. Des bons amis c'était essentiel pour moi parce que c'est à la fois un soutien moral et une ressource quand on a des questions. Le tutorat est une aide inestimable, ils fournissent des ressources très complètes et variées et sont très présents tout au long de l'année.

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

Oui ! C'était cool d'avoir une marraine à qui poser nos questions auxquelles personne avait la réponse, et qui venait prendre de nos nouvelles régulièrement.

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

Je pense que j'ai eu la chance de vivre une bonne année, même s'il y a forcément des moments de down, mais j'avais beaucoup de soutien et de motivation 😊

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

C'est ok de faire des pauses, c'est ok de sortir encore un peu, de prendre du temps pour soi, c'est pas grave si tu ne tiens pas le programme que tu avais prévu, ça va aller!

## 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 ?**

santé: 18,7

transversal: 18,1

parcours sciences sociales: 17,8

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

J'ai été admis dans les 10% (1er groupe). J'ai fini 10e, je m'attendais à être bien classée mais c'est toujours assez fou après cette année!

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

Surement le fait que j'arrivais à retenir beaucoup de choses rapidement avant les exams, et que donc j'arrivais à avoir des bonnes notes tout en conservant un rythme de vie à peu près normal (bien que beaucoup plus hard que les années d'avant, mais très vivable)

