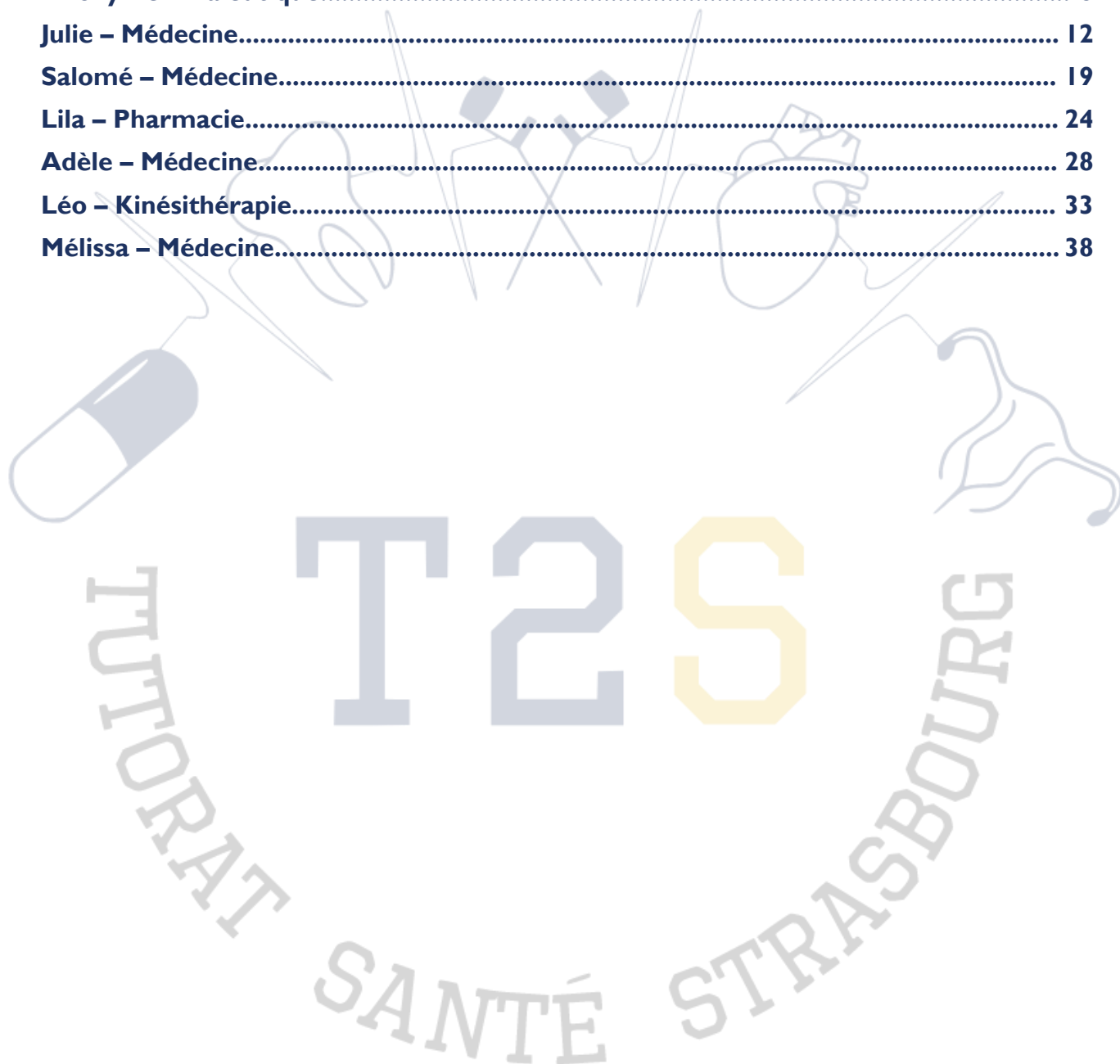


TÉMOIGNAGES – L1SPS CHIMIE

Table des matières

Anonyme - Médecine.....	2
Anonyme - Maïeutique.....	8
Julie – Médecine.....	12
Salomé – Médecine.....	19
Lila – Pharmacie.....	24
Adèle – Médecine.....	28
Léo – Kinésithérapie.....	33
Mélissa – Médecine.....	38



Anonyme - Médecine

L'étudiante n'a pas voulu partager son identité.

L'étudiante est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS en parcours Chimie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais une élève assez sérieuse qui travaillait régulièrement. Je n'avais pas de difficulté ni de facilité particulière, je révisais pour mes contrôles et j'obtenais généralement de bonnes notes. Je faisais beaucoup de sport et j'aimais sortir avec mes amis, donc je m'organisais beaucoup et bien pour pouvoir gérer mon temps libre et mon temps de révision. Je pense que je m'y prenais bien 1 semaine avant pour réviser un contrôle lourd d'histoire-géo ou de maths ou de physique-chimie, pour étaler mes révisions et ne pas me retrouver à tout faire à la dernière minute. J'avais déjà des méthodes de travail assez solides et j'étais efficace dans mon travail, ce qui était un vrai gain de temps.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant le L1SpS, j'habitais en foyer étudiant. L'avantage était que j'étais à 5 minutes à pied de la faculté de médecine, avec beaucoup d'étudiants comme moi en première année de santé. Je gagnais donc du temps de sommeil et j'étais bien entourée. De plus, mes parents habitaient pas très loin, environ 40 minutes en train donc je pouvais rentrer tous les week-ends.

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

À pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À pied.

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

Je mangeais bien et équilibré, mes parents me faisaient des tup le dimanche, ce qui était pour moi un vrai gain de temps. Je mangeais aussi beaucoup au RU (restaurant universitaire) avec mes amis, de médecine ou

Témoignages par parcours

pas, c'était un moment de pause pour moi. Je pense que c'est important de continuer à prendre de vraies pauses repas pour se déconnecter et manger correctement, avoir une bonne hygiène de vie c'est la base de la réussite. Je n'hésitais pas non plus à me faire plaisir sur la nourriture (un bon goûter, des fast-food, etc.), ça me rendait heureuse et ça me réconfortait.

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

Je courais 1 à 2 fois par semaine.

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

Je dormais entre 8 et 10h par nuit.

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

Je me levais assez tôt vers 6h/6h30 au S2 (semestre 2) et 7h/7h30 au S1 (semestre 1) même le week-end. 1h après, je commençais à réviser avec des pauses de 10 minutes entre chaque session de 2h. Le matin je faisais de grosses matières à par cœur car mon cerveau est encore frais, ou alors ce que j'aimais le moins comme ça c'était fait (UE6 (Biophysique) ou UE3 (Biostatistiques) par exemple).

Vers 12h ou 13h je prenais une pause midi de 1h à 1h30, puis je reprenais le travail. Vers 16h/17h, je prenais une pause de 30 minutes ou 1h selon mon niveau de stress, puis je reprenais à travailler jusqu'à 20h/21h en général, puis je mangeais et je prenais la soirée pour me détendre. En général, je ne travaillais jamais moins de 7h par jour mais jamais plus de 11h, c'était mon grand max. En général, je tournais à 9h/10h de travail par jour, avec les cours compris en période de cours. Je prenais une soirée off le dimanche soir à partir de 18h en général, et certains midis je mangeais avec mes copines du lycée, donc je prenais de plus grandes pauses.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'ai énormément fiché pendant ma LI et fait des flashcards. Je recopiais aussi mes cours sur un tableau blanc et je faisais beaucoup de QCM. Juste lire passivement ne me convenait pas car je me perdais dans mes pensées. Je pense que repasser plusieurs fois sur le cours à des intervalles espacés est plus efficace que passer 5h d'un coup sur une matière, ça permet de consolider ses connaissances et de revoir un peu tout le temps, c'est ce que je faisais en général et ça marchait plutôt bien.

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

Je prenais toujours les cours sur tablette, directement sur le diapo du prof.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais en groupe, avec des personnes de mon parcours et également d'autres parcours. On s'est rencontré au foyer ou à la fac.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais à la bibliothèque universitaire, chez moi et chez mes parents.

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

Entre les sessions de 2h, je prenais 10/15 minutes de pause où je ne faisais rien. J'écoutais de la musique, mais je ne prenais surtout pas mon téléphone. Pendant mes pauses repas, je regardais une série ou je mangeais avec mes proches. Pour les pauses le soir ou l'après-midi, je sortais dehors prendre l'air. Je faisais aussi du sport l'après-midi pour me vider la tête.

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 ?

Il ne faut pas se comparer aux autres, chaque méthode est différente et chaque personne l'est également, se comparer est une perte de temps. Il faut aussi respecter son temps de sommeil car c'est à ce moment-là que nos connaissances s'ancrent et il faut tenir sur la durée. C'est aussi important de faire des pauses et se faire plaisir pour tenir sur la durée et ne pas en faire trop d'un coup.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En chimie.

Pourquoi ce choix ?

J'aimais bien les spécialités physique-chimie et mathématiques au lycée, et j'étais à l'aise dans ces matières-là. De plus, c'était la matière où je me voyais le plus continuer si jamais je ne pouvais pas intégrer les filières MMOPK.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé les parcours Sciences de la vie, Psychologie, et Sciences du sport.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine, au campus de l'hôpital civil, et à la faculté de chimie pour certains examens et pour les TP (travaux pratiques).

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au S1 (semestre 1), on avait maths et chimie. En chimie, on avait en moyenne 2h de TD (travaux dirigés) par semaine (pas toutes les semaines), 2h de CM (cours magistraux) en amphithéâtre et 4h de TP (travaux pratiques) le vendredi matin ou après-midi. Pour les maths, on avait systématiquement 4h de TD par semaine. Au S2 (semestre 2), on avait physique avec 2h de TD et 2h de CM par semaine. En chimie, on n'avait plus de TP, seulement 2h de TD et 2h de CM. C'est un parcours qui demande de l'investissement et du temps, mais si on est à l'aise et qu'on aime les raisonnements plus « mathématiques », ça ne pose pas de problème.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais toujours les diaporamas des profs que j'annotais à la tablette. Je faisais tous les TD sur tablette également.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

En chimie c'est du raisonnement, il n'y a pas vraiment à apprendre par cœur. Je faisais toujours les TD en avance en chimie, à part quand ça me prenait vraiment trop de temps (au-dessus de 3/4h par week-end j'arrêtais). En maths, je faisais les TD souvent en cours et je prenais la correction, j'essayais toujours de comprendre un maximum les mécanismes et je n'avais pas vraiment de mal car c'était toujours la même chose. En physique, je n'arrivais souvent pas à faire les TD en avance, donc j'écoutais en cours. J'essayais aussi au maximum de comprendre ce que disaient les profs et je posais un maximum de questions. Pour les examens, je faisais 100% des annales, même plusieurs fois, et je refaisais tous les TD. En chimie j'allais aussi chercher des exercices sur internet, mais ce n'était pas toujours très utile.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Le parcours me prenait quand même beaucoup de temps, mais j'essayais de ne jamais prendre de retard en santé et d'avoir un équilibre entre les deux.

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 ?

Oui, je pense qu'il y correspondait. Le fait qu'il n'y avait pas de par cœur faisait contraste avec la santé, et c'était parfois très proche du bloc santé en UE1 (chimie) et en UE6 (biophysique), donc c'était très pratique, ça me faisait gagner du temps.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, prépa privée, parrain/marraine.

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

Je recommande d'aller au tutorat, pour moi c'était une couche d'apprentissage en plus, ça me permettait de revoir le cours différemment et de pouvoir m'entraîner. C'était aussi pour moi un moment fun de la semaine car on était entre étudiants donc c'était vraiment ludique. Pour la prépa privée, je pense que ça n'apporte pas vraiment d'aide sur le fond, car il faut se réapproprier le cours, l'apprendre et le comprendre par soi-même. Mais elle permet de donner des astuces et des méthodes de travail, ce qui peut aider sur la « forme » plutôt. Ce n'est pas indispensable d'avoir une prépa, on peut bien évidemment réussir sans, je pense que ça dépend des moyens de chacun.

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

Oui j'y ai participé, mais ça ne m'a pas spécialement aidé car j'avais déjà une marraine au foyer.

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

Je pense que j'ai plutôt bien vécu ma L1 car j'étais soutenue par ma famille et j'étais bien entourée par mes « nouveaux » amis de la fac et mes anciens amis du lycée/collège. Il y a toujours des moments plus difficiles quand on reçoit une mauvaise note ou quand les cours s'accumulent vite. Mais il faut savoir garder le moral et toujours avoir un espoir, car on ne sait pas le dénouement de l'année et tout peut changer d'un coup. Il faut être prêt à beaucoup travailler et mettre sa vie de côté pendant un temps, mais aussi se rappeler que c'est temporaire et qu'on le fait pour une raison.

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

J'aurais aimé savoir qu'il ne faut pas perdre espoir et toujours savoir que tout peut changer d'un moment à un autre. À la fin du S1, j'étais très mal car j'avais loupé mon dernier CC (contrôle continu) de santé, donc ma moyenne n'était pas à mes attentes. Au final, j'ai beaucoup mieux réussi mon second semestre et j'ai réussi à passer en médecine, alors que si on m'avait dit ça en janvier je n'y aurais jamais cru.

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 ?

J'hésitais entre pharmacie, kinésithérapie et médecine. Médecine était toujours mon « rêve » que je voulais mettre en premier choix, et pharmacie et kinésithérapie étaient des plans B au cas où je n'y arrivais pas. J'ai aussi beaucoup aimé l'anatomie et l'histologie, donc je n'ai pas hésité à mettre médecine en premier choix.

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

J'ai eu une moyenne générale sans le bloc parcours de 15,95.

Bloc transversal : 16,603

Bloc parcours : 15,379

Bloc santé : 15,594

As-tu pu intégrer une filière MMOPK ?

Oui. J'ai pu intégrer la filière Médecine. C'était mon premier choix.

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans le 1er groupe (10%). Je ne m'attendais pas du tout à avoir médecine dans les 10%. Au vu de ma moyenne, je pensais avoir les oraux ou avoir mon 2e vœu dans les 10%. Les oraux me terrifiaient, donc j'étais ravie d'y échapper de justesse je crois, car j'étais l'une des dernières à avoir eu médecine en grand admis (1er groupe). Je pense que ma promo de chimie était un peu moins bonne que les autres

années, car je me rappelle que tout le monde disait qu'il fallait plus de 16 de moyenne pour être dans les grands admis. Comme quoi, ça dépend des années.

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'était l'organisation. J'avais un planning hebdomadaire avec tout écrit en avance heure par heure et jour par jour que je respectais, je savais quand je devais travailler, ce que je devais retravailler, ce que je devais apprendre ou mieux maîtriser. J'arrivais même à prendre du temps pour moi pour ne pas être débordée, et c'était prévu dans mon emploi du temps, donc ça me rassurait.



Anonyme - Maïeutique

L'étudiante n'a pas voulu partager son identité.

L'étudiante est actuellement en deuxième année de maïeutique et a accepté de vous parler de sa L1SpS en parcours Chimie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je travaillais assez régulièrement, j'étais organisée et sérieuse.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant le L1SpS, j'habitais chez mes parents à Strasbourg, à plus de 20 minutes de la faculté de médecine. J'avais un trajet plus long pour aller à la faculté mais j'avais moins de tâches ménagères à faire et j'étais entourée.

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

À vélo, en tram, à pied, en train

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo, en tram, en bus, à pied

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

Je déjeunais bien le matin. À midi et le soir je me faisais à manger ou j'allais au RU (restaurant universitaire), et je goûtais. Je pense qu'il ne faut pas négliger les repas et prendre ces temps pour faire des pauses complètes.

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

Non pas vraiment, je faisais juste de temps en temps du vélo et de la marche.

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

Je dirais environ 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, ...) ?

Je me réveillais à 7h30 pour avoir le temps de déjeuner et je regardais les cours de 8h à 12h, ou je travaillais. Je faisais une pause pour manger jusqu'à 13h. Ensuite je travaillais jusqu'à 16h environ, puis je faisais une pause d'une heure, et je travaillais ensuite jusqu'à 20h environ. Je me couchais assez tôt, vers 21h30-22h max.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je travaillais avec des flashcards que je relisais pendant mes trajets, je relisais le cours en essayant de bien le comprendre, je le lisais à voix haute pour l'expliquer. J'utilisais une ardoise pour apprendre les schémas par exemple. J'écrivais quelques fois sur une feuille les points importants et j'utilisais les fiches du tutorat. Je faisais beaucoup beaucoup d'annales pour m'entraîner.

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

J'avais les polycopiés papier de l'amicale ou diaporamas imprimés, que je complétais si besoin.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seule.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais à la bibliothèque universitaire et chez moi.

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

Je faisais des pauses principalement pour les repas/goûter, devant une série. Le weekend je faisais quelques fois du vélo, de la marche ou de la pâtisserie.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En chimie.

Pourquoi ce choix ?

J'aime beaucoup les matières scientifiques et le parcours regroupe mathématiques, chimie et physique, ce qui me correspondait parfaitement.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé le parcours Mathématiques.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de la Faculté de Médecine et au campus de l'hôpital civil.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au S1 (semestre 1), j'avais mathématiques et chimie. On avait 2*2h de TD (travaux dirigés) en maths et 2h de TD + 2h de CM (cours magistraux) en chimie, par semaine, avec 4h de TP (travaux pratiques) le vendredi.

Au S2 (semestre 2), j'avais physique et chimie. On avait 2h de CM et 2h de TD en physique comme en chimie.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

En mathématiques je faisais les exercices d'entraînement dans un cahier. On avait un polycopié de cours.

En physique, je prenais mes notes et exercices sur papier.

En chimie, je prenais mes notes sur papier ou je complétais directement les diapos de cours avec mon ordinateur.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je refaisais les TD et je faisais des fiches pour apprendre le cours. Je faisais aussi les annales en mathématiques et physique.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pour le parcours, je faisais les TD au fur et à mesure, puis je révisais plus particulièrement le parcours environ deux/trois semaines avant l'examen.

Pour le bloc transversal, je fichais les cours de sciences humaines et sociales, puis je les relisais régulièrement.

Le reste du temps, je travaillais sur le bloc santé.

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 ?

Oui.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, parrain/marraine, amis, famille.

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

Je recommande à 100% le tutorat ! On est accompagné tout au long de l'année, sans la pression du concours, on a à la fois du matériel pédagogique (fiches, annales, séances hebdomadaires, examens blancs, etc.) et la possibilité de faire des activités bien-être, pour réussir au mieux l'année.

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

Oui, je savais que si j'avais une question, je pouvais compter sur ma marraine pour avoir de super conseils.

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

J'ai plutôt bien vécu ma LISpS, c'est une année chargée mais enrichissante avec des cours intéressants, des rencontres...

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

Que ce n'est pas impossible.

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 ?

Maïeutique.

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

J'ai eu une moyenne générale de 16,7.

Bloc transversal : 18,4

Bloc parcours : 15,8

Bloc santé : 16,5

As-tu pu intégrer une filière MMOPK ?

Oui. J'ai pu intégrer la filière Maïeutique. C'était mon premier choix.

Comment s'est terminée ton année ?

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

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

J'étais très organisée, je ne négligeais aucune matière et je faisais des pauses quand j'en avais besoin.

Julie – Médecine

Julie est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours chimie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, physique-chimie et Sciences de la Vie et de la Terre. J'ai arrêté la SVT lors de mon passage en terminale. J'étais en cursus bilingue donc j'ai également obtenu l'Abibac.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'étais déjà plutôt bosseuse. Préparant également l'Abibac, je me devais d'être organisée et de travailler régulièrement afin de m'en sortir. J'avais certes beaucoup de facilités, mais je travaillais généralement tous les jours au moins une heure en rentrant du lycée et un peu plus le week-end.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Je vivais dans un appartement qui appartient à mes grands-parents, donc c'est un plutôt grand appartement ce qui est vraiment un avantage, car j'arrivais à séparer l'endroit où je travaillais de l'endroit où je dormais et c'est vraiment une chance. Je peux y accueillir mes amis pour y réviser (ou faire la fête) et je m'y sens vraiment comme chez moi. Le fait qu'il soit grand a aussi des désavantages : ménage plus long, sentiment de solitude plus renforcé, etc..

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

En tram ou à vélo.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram ou à vélo.

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

Au début de l'année j'ai vraiment essayé de faire attention à mon alimentation. J'allais assez souvent manger au RU (restaurant universitaire) près de la faculté, je mangeais équilibré et je cuisinais encore. Je négligeais cependant des repas : le petit déjeuner (que je ne prends plus depuis pas mal de temps, et parfois le repas du midi).

Au second semestre ça été plus compliqué. Je ne mangeais que des plats surgelés et de la nourriture qui me réconfortait (chocolats, bonbons,...) et j'ai suite à ça pris beaucoup de poids. Je mangeais vraiment très mal et j'ai dû prendre du fer, de la vitamine C et du magnésium pour que cela aille mieux.

Témoignages par parcours

Si j'avais un conseil à donner avec le recul que je peux avoir maintenant, c'est de ne vraiment pas négliger son alimentation. C'est trop important !! Ça influe sur le reste de sa journée, sur sa productivité, son humeur, etc...

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

Non, j'ai arrêté le basket, que je pratiquais avant, à cause de la LI SpS.

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

Au premier semestre, j'arrivais facilement à avoir 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

Au second semestre, avec les angoisses des cours et les révisions, j'avais beaucoup de mal à dormir. J'étais plutôt en moyenne à 5h voire moins 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, ...) ?

Quand je bossais chez moi, je me levais assez tôt, car j'étais beaucoup plus productive le matin. C'était vers 6h30 – 7h au premier semestre et 5h au second. Je buvais un petit truc et je me mettais directement à travailler. Je révisais et apprenais d'abord les nouveaux cours (ceux de la veille ou de l'avant veille). Je regardais ensuite en différé les cours du jour. Je mangeais, puis reprenais en révisant des cours plus anciens, en faisant des annales également. Ou alors je travaillais mon bloc disciplinaire qui me prenait quand même beaucoup de temps. Je mangeais mon repas du soir et après cela, je révisais encore les choses que je n'avais pas pu faire pendant la journée ou des choses qui me semblaient moins acquises.

Quand je travaillais à la BU (bibliothèque universitaire), c'était souvent parce que j'avais cours à la fac (donc tous les jours généralement) ou parce que j'allais travailler avec une amie à moi. Le planning était globalement le même que lorsque que j'étais chez moi, hormis le fait que les pauses café étaient un peu plus présentes (oups). Je me levais assez tôt aussi pour pouvoir travailler une heure avant d'aller à la BU et j'aimais bien ça parce que ça me donnait l'impression d'avoir de l'avance sur ma journée. On allait manger à la K'fet, nos tupp ou des sandwiches et on retournait travailler. C'est arrivé beaucoup de fois que l'on reste jusqu'à la fermeture de la BU!!

Quelle était ta méthode de travail ?

Concernant ma méthode de travail, elle variait d'une matière à l'autre et d'un bloc à l'autre également. Pour l'UE1 (chimie), j'apprenais mon cours, mais je faisais énormément d'annales et refaisais les TD (travaux dirigés) afin de m'exercer sur les calculs. Pour l'UE2 (biochimie), je relisais le plus de fois possible mon cours, pour tout connaître, même les plus petits détails. Je faisais aussi des annales pour voir les pièges et les points à perfectionner. Pour l'UE3 (mathématiques), je relisais vaguement mon cours, puis je faisais des annales et encore des annales (séances tuto + examens blancs compris) afin de m'exercer sur les différentes manières, de résoudre les exercices et de me familiariser avec les calculs et les formules. Pour l'UE4 (anatomie, embryologie) et l'UE5 (biologie cellulaire, histologie), je faisais pareil que pour l'UE2, exception faite que pour l'anatomie notamment, je regardais énormément d'images et de schémas pour vraiment visualiser le corps et localiser les structures anatomiques. Pour l'histologie aussi, je regardais énormément d'images de tissus, etc.. Enfin pour l'UE6 (physique, biophysique), j'apprenais mon cours puis faisais des annales.

Témoignages par parcours

Pour mon parcours, je refaisais les TD et les annales, car c'était calculatoire et qu'il fallait donc que je m'exerce. Globalement, ma méthode consistait vraiment à m'exercer le plus possible sur les annales et d'apprendre mon cours en le relisant le plus de fois possible.

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

Je prenais tous mes cours sur papier grâce aux polycopiés de l'amicale, et je les imprimais aussi quand l'amicale ne les avait pas encore mis à disposition.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Seule et en duo avec une amie à moi. J'ai fait mes principales rencontres au stage de pré-rentree et aux séances de tutorat.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (de santé) ou parfois dans d'autres bibliothèques mais aussi chez moi.

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

J'essayais de faire des pauses de 10-15 minutes toutes les 2-3 heures. Pendant celles-ci, j'allais boire un café, un goûter et discutais éventuellement avec les amis qui m'accompagnaient. J'allais aussi souvent prendre un peu l'air, ce qui me faisait énormément de bien.

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 LIS ?

J'aurais aimé qu'on me rassure et que l'on me dise que c'est vraiment possible de réussir cette année sans prépa privée. Je pense qu'au sein de mon parcours, une grande proportion des étudiants avait une prépa et cela m'a beaucoup fait peur et j'ai presque regretté mon choix. Alors qu'au final, avec la motivation tout est possible !

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En parcours chimie.

Pourquoi ce choix ?

Au lycée, j'adorais la chimie, c'était la matière avec laquelle je me sentais la plus à l'aise et celle que je préférais travailler. C'est aussi la licence vers laquelle je me voyais le plus continuer s'il ne s'avérait qu'aucune des filières MMOPK ne me convenait vraiment.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé les parcours Mathématiques, Physique et Sciences du sport.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

En chimie, on avait 3 matières : chimie, physique et maths. On avait chaque semaine un CM (cours magistral) de 2h et un TD de 2h également en physique et en chimie. Pour les maths, au 1er semestre, nous n'avions que 2h de cours intégrés par semaine, et au 2ème semestre, on avait 2h de CM et 2h de TD par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

On avait accès aux diaporamas des professeurs sur Moodle. J'imprimais donc les diaporamas et prenais des notes sur ces diaporamas. Il arrivait qu'on n'ait pas accès au diaporama au moment de l'heure du cours, dans ce cas là, le/la professeur.e nous envoyait le cours avec toutes les informations nécessaires qui n'étaient pas notées sur le diaporama.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

En parcours chimie, les examens étaient très calculatoires. Il fallait maîtriser les formules et les différentes façons d'aborder les exercices. Il fallait connaître son cours aussi pour savoir comment appréhender les exercices et trouver un moyen de les résoudre. Et pour se faire, il fallait beaucoup s'entraîner. Je refaisais alors les TDs et les annales qui étaient parfois mises à disposition. Je cherchais des exercices sur internet pour vraiment me préparer. J'apprenais aussi le cours, surtout en chimie, car on nous demandait parfois des définitions ou des notions de cours.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

J'essayais d'étaler un peu de tout sur toute la semaine (bien sur quand il y avait CC (contrôle continu), je faisais plus de l'un que des autres). Mais globalement, j'essayais de diversifier un maximum mes journées, pour ne pas faire que de la santé pendant 2 jours, puis 1 jour entier de parcours. J'essayais vraiment de faire en sorte de mélanger tout ça. C'était très bien et cela me convenait parfaitement car mon parcours faisait contraste (surtout au second semestre) avec toutes les choses que l'on devait apprendre par cœur. Ça créait donc un équilibre et cela me permettait d'être productive tout au long de la journée.

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 très clairement. Je savais que c'était un parcours exigeant et plutôt difficile, et effectivement il l'a été. J'ai aimé ce que j'ai appris notamment en chimie et c'est totalement ce à quoi je m'attendais et ce que je voulais.

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

J'aurais aimé en savoir plus sur mon parcours, et sur l'exigence qu'il demande. Je savais que ça allait être dur de faire la différence mais je ne pensais pas à ce point. Nos examens de parcours étaient durs, et le niveau exigé était très haut.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, Parrain/marraine.

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

Le tutorat ! C'est vraiment ce qui a contribué à ma réussite et ce qui m'a permis de tenir toute l'année. Je n'avais pas de prépa, parce que je ne voulais pas faire payer mes parents mais aussi parce que je voulais prouver que cela n'était pas nécessaire. Aussi, je trouvais que l'aide que fournissait le tutorat était très largement suffisante.

Les séances, les examens blancs, le stage de pré-rentree et les autres événements qu'a pu organiser le tutorat pendant l'année m'ont vraiment aidée et ont vraiment permis que je réussisse cette année. Aller au tutorat, c'était ma petite pause de la semaine, c'était le moment où je retrouvais mes amis et pendant lequel on passait un moment tous ensemble. Mais c'était aussi le moment où je voyais ce que je devais encore vraiment travailler, le moment où j'apprenais et le moment où je pouvais poser toutes mes questions, même les plus bêtes et où les tuteurs étaient toujours là pour me répondre. Le Moodle, et toutes les annales corrigées et mises à disposition m'ont été d'une aide infinie cette année.

Bref, le tutorat est vraiment la chose que je recommande le plus !!!

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

J'y ai effectivement participé. Cela m'a aidée tout au long de l'année, car ça fait toujours plaisir d'avoir un message de ses parrains/marraines avant un examen. C'est toujours agréable d'avoir quelqu'un à qui parler de ses doutes, de ses problèmes et de ses peurs. J'étais aussi heureuse de pouvoir partager avec eux mes notes, et ma réussite à la fin, et de voir leur fierté, d'avoir pu, au moins un peu, contribuer à cela.

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

D'un point de vue pédagogique, j'ai aimé apprendre, j'ai aimé les matières et j'ai aimé me dépasser pour arriver à avoir ce dont je rêvais. Le deuxième semestre m'a vraiment fait me rendre compte que c'est médecine que je voulais faire et que je ne me voyais pas faire autre chose que ça de ma vie.

D'un point de vue moral, ce n'était pas vraiment la même chose. Moi de mon côté, je dirais que ça a été, mais mes proches et surtout mes parents ne diraient pas la même chose. Je les voyais tous les jours être inquiets pour moi et ça me peinait, mais je savais pourquoi je le faisais. Au 2ème semestre, je bossais énormément et même beaucoup trop et je me suis beaucoup oubliée. J'étais facilement irritable, très peu joyeuse et je ne vivais plus que pour les cours. Je dormais, mangeais, marchais pour ça. J'avais peur de l'échec et j'avais peur que tout le travail que j'effectuais ne mène à rien. Il y a eu des moments où cela a vraiment été dur, et où mes proches et mes amis ont su être là pour moi et me remonter le moral. Avec le recul, je me rends compte que j'en ai peut-être fait trop, que je me suis peut-être trop dépassée et trop

Témoignages par parcours

oubliée pendant cette année et que j'aurais certainement eu les mêmes résultats en faisant moins et en m'occupant un peu plus de moi.

En somme, je dirais que j'ai bien vécu ma LI SpS, dans le sens où je n'ai pas vraiment de regrets sur la façon dont j'ai géré mon année, mais peut être que si c'était à refaire, je le ferais différemment. Je me suis dépassée et j'ai vu jusqu'où j'étais capable d'aller pour réaliser mes rêves et ça c'est vraiment sans regrets. Je me suis découverte : je ressors de tout ça en ayant grandi et en sachant vraiment où je vais et ce dont j'ai envie.

Et une des raisons pour lesquelles je peux dire que j'ai bien vécu cette année c'est parce que j'ai eu la chance de rencontrer des gens extraordinaires qui ont fait que mon année s'est bien passée, que j'ai pu rire et rire et encore rire grâce à eux. Ils ont été mes piliers et sans eux tout aurait été différent.

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 ?

En commençant ma LI, la filière MMOPK que je souhaitais intégrer était pharmacie. C'était ça et rien d'autre. Précisons aussi, qu'une de mes plus grandes phobies était les piqûres.

Cependant, en discutant avec d'autres étudiants, en étudiant mes cours, etc, je me suis rendue compte que la médecine pouvait aussi me plaire. Alors, je me suis un peu plus renseignée et j'ai continué d'étudier. Finalement, je me suis dit que c'était vraiment de la médecine que je voulais faire. Je ne sais même pas comment expliquer ce changement de choix, mais c'est un peu arrivé à moi comme une évidence. Je pense que les cours du deuxième semestre, et surtout l'UE4, m'ont vraiment fait me décider. Et aujourd'hui, je ne regrette pas du tout mon choix, bien au contraire !

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

Moyenne générale (tous les blocs confondus) : 16.014

Moyenne générale Bloc Santé : 15.924

Moyenne générale Bloc Transversal : 17.448

Moyenne générale Bloc Disciplinaire : 15.166

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été grande admise en médecine (10%). C'était mon premier vœu.

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

A l'issue de l'année j'ai été classée 86ème, ce qui était une grosse surprise pour moi. Déjà, je ne m'attendais pas vraiment à passer dans les 10%. Je m'étais aussi dit que même si je passais dans les 10%, je n'aurais que mon 2 ou 3ème vœu. C'est pour ça que j'avais déjà commencé à travailler pour les oraux, dans l'éventualité où je devrais y aller.

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

Témoignages par parcours

Je dirais que ce qui m'a avantagée a peut-être été ma motivation. Je n'avais pas de prépa et j'avais vraiment envie de prouver que c'était possible de faire sans et avec l'aide du tutorat. Je voulais aussi probablement me prouver à moi-même ce dont j'étais capable et ce que je pouvais faire. Ma bonne organisation m'a probablement aussi été bénéfique. J'avais un peu de retard, mais j'arrivais toujours facilement à le rattraper et j'étais toujours correctement prête à passer les examens.



Salomé – Médecine

Salomé est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours chimie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée j'avais des facilités, je travaillais peu et j'avais de bonnes notes. J'ai obtenu la mention très bien au bac sans énormément travailler. En parallèle du lycée, je pratiquais 4h de danse par semaine (j'en ai fait pendant 14 ans) et j'allais à la salle de sport 3x/semaine.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Avantages : on est plus au calme que chez ses parents, plus de liberté, plus d'indépendance.

Inconvénient : gérer un appartement prend du temps (ménage, courses, ...) que l'on ne peut pas consacrer aux révisions ou à d'autres activités.

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

A pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

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

Je prenais un petit-déjeuner chaque jour, le midi je mangeais chez moi ou à la kft et le soir chez moi. J'ai fait une cure de vitamines en novembre/décembre car mes taux étaient bas (surtout en vitamine D). Je conseille de ne sauter aucun repas même si on a l'impression de ne pas avoir le temps. Ce sont des moments à ne pas négliger, c'est la source d'énergie de notre corps. Et essayez au maximum de manger équilibré. Pour bien réviser il faut bien manger !

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

Non et c'était une erreur de ma part. Je ne vivais que pour la LISpS, mais je conseille à toutes et tous d'inclure un loisir dans leurs semaines dès le début de l'année !

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

Au début de l'année je dormais environ 7-8h par nuit, mais à partir de décembre je pense que mes nuits se sont raccourcies en passant à 5-6h par nuit.

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

Je me levais aux alentours de 5h. Je prenais le temps de me réveiller, de déjeuner jusqu'à 6h30. Ensuite, je commençais à travailler. J'allais en amphï ou en TD à 8h jusqu'à 12h généralement. Je mangeais chez moi ou à la fac entre 12h et 13h. J'allais en TD l'après-midi si j'en avais ou j'allais travailler à la BNU jusqu'à 22h. De 13h à 22h à la BNU, je prenais une pause à 16h et une à 19h pendant laquelle je mangeais quelque chose (barre de céréales, muffin, viennoiseries, etc.). À 22h je rentrais chez moi, je mangeais et allais généralement me coucher.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'utilisais la méthode de la feuille blanche. Je faisais beaucoup de flashcard, recopiais beaucoup les cours (mémoire motrice) et surtout j'essayais de comprendre les notions avant tout. Je pense que l'on ne peut pas retenir des notions que l'on ne comprend pas.

La méthode de la feuille blanche consiste à restituer tout ce que l'on se souvient d'un cours après l'avoir vu. Cela permet d'entraîner sa mémoire en rappel et de se rendre compte des notions moins connues.

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

J'utilisais les photocopiés de ma prépa que je complétais avec les informations du prof et que je surlignais tout au long du cours.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

En groupe.

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 ?

Parrainage.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire, chez moi et chez mes parents.

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

J'essayais de faire une pause toutes les 3 heures. J'essayais surtout de m'écouter, je prenais des pauses quand j'en ressentais le besoin ! Durant celle-ci je me détachais au maximum de mon cours et je bougeais : je ne restais pas assise devant mes cours sur mon téléphone.

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 ?

Sortez de chez vous, changez d'environnement, rencontrez des gens : les révisions n'en seront que plus agréables.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Chimie.

Pourquoi ce choix ?

C'est un parcours qui regroupe les trois domaines scientifiques que je préfère : chimie, physique et maths.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Physique, Chimie, Droit, Psychologie.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine et au campus Hôpital civil.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

6h de CM par semaine et 4-6h de TD (1 CM et 1 TD de chaque matière par semaine). On avait 10-12h de parcours par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

En chimie : prise de notes au PC

En physique : prise de notes à la main au S1, diapo fourni au S2

En maths : cours papiers à compléter fournis

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

De l'entraînement encore et encore. Je préparais chaque TD et je faisais et re-faisais les exercices de ceux-ci avant les CC. Il n'y a pas de secret, quasiment pas de par cœur en parcours chimie mais énormément de pratique.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

50% santé, 40% parcours, 10% transversal.

J'essayais de faire en sorte d'avoir révisé chaque matière de mon parcours au moins une fois dans la semaine.

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 ?

Dans l'ensemble oui mais j'ai trouvé dommage le fait que la physique et les maths aient le même coeff que la chimie au SI.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Parrain/marraine, Amis, Famille

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

Je recommande de bien s'entourer : famille et amis. Participer au parrainage n'est que bénéfique : cela permet d'avoir un accompagnement toute l'année et surtout d'être compris. Et allez au tutorat, c'est génial et super utile !!

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 ?

Ma LISpS était à la fois la meilleure mais aussi la pire année de ma vie. J'ai globalement adoré ma LISpS et je n'en garde que de bons souvenirs malgré les difficultés qu'on peut rencontrer.

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 ?

C'est normal d'avoir peur mais je te jure que ce n'est pas si terrible. C'est difficile mais si j'ai réussi, tu peux le faire aussi !

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 médecine.

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

Moyenne générale : 13,61

Moyenne Santé : 13,06

Moyenne Transversale : 17,03

Moyenne Parcours : 12

Oraux : 19 et 20

Moyenne générale après les oraux : 16,5

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise suite aux oraux.

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'ai été déçue de moi-même et j'ai eu beaucoup de mal à travailler pour l'oral. Heureusement que ma prépa et le tutorat étaient là pour m'aider. Mes oraux se sont extrêmement bien passés (19 et 20).

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 ma motivation m'a beaucoup aidé, je n'ai jamais abandonné. Et j'étais dans un parcours assez difficile avec beaucoup d'abandons, le mental a fait la différence sur la fin je pense ! Un gros avantage a aussi été mon aisance à l'oral, mes oraux m'ont sauvé.

Lila – Pharmacie

Lila est actuellement en deuxième année de pharmacie, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours chimie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités Sciences et de la Terre, Mathématiques et Physique-Chimie. J'ai arrêté les Sciences de la Vie pour la Terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je travaillais assez irrégulièrement, surtout avant les examens et très peu en période creuse. J'avais assez de facilités dans les matières scientifiques.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

En foyer étudiant à Strasbourg.

C'est très motivant d'être dans un foyer, car tout le monde travaille. On se sent moins seule et on se dit qu'on est tous dans le même bateau. C'est rassurant. On peut travailler en groupe, et s'entraider.

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

A pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

A pied.

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

J'essayais de manger au RU (restaurant universitaire), sinon je mangeais dans mon foyer étudiant.

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

Seulement de manière exceptionnelle.

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

6h.

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, ...) ?

Je me levais vers 7h30. Je prenais une pause de 30min dans la matinée et dans l'après-midi. J'avais 1h de pause pour le repas du midi et du soir. Je travaillais jusqu'à minuit à peu près.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je faisais des fiches, je ré-écrivais mon cours. Je faisais beaucoup d'annales.

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

Je prenais des notes sur les diaporamas grâce à ma tablette.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Seule de manière générale. Je pouvais travailler en groupe avant les examens.

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

Connaissances du lycée. Personnes de mon foyer étudiant.

Où travaillais-tu ?

Chez moi. Dans la bibliothèque du foyer.

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

4 pauses par jour, où j'allais marcher, faire une petite sieste, je voyais des amis ou j'appelais ma 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 ?

Personnellement j'ai assez bien vécu ma LI. Le début est compliqué, mais une fois qu'on a trouvé son rythme ça va beaucoup mieux ! Il faut profiter du début d'année pour essayer un maximum de méthode.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Chimie.

Pourquoi ce choix ?

J'ai toujours beaucoup aimé les matières scientifiques et particulièrement la chimie. Je me voyais bien continuer en chimie si je n'arrivais pas à avoir mon vœux.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Chimie, Psychologie, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

J'avais au maximum 4h de CM par semaine : 2h de physique et 2h de chimie. Il y avait 6h de TD : 2h de maths, 2h de chimie et 2h de physique. J'avais moins d'heure la semaine avant les examens de santé.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes sur les diapos sur tablette pour les CM. Je faisais sur papier pour les TD.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Beaucoup d'exercices, je refaisais plusieurs fois les TD.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Si j'avais un exam de parcours je le travaillais beaucoup durant la semaine, sinon j'essayais de faire autant de chaque.

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 ?

Globalement oui, mais je ne pensais pas qu'il y aurait autant de physique.

Avais-tu une aide pendant la LI SpS ?

Tutorat, Prépa privée, Parrain/marraine, Amis.

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

Suivre les séances de tutorat et faire beaucoup d'annales. Le tuto m'a bien aidé pour les annales. La prépa m'a aidé à avoir un rythme et à travailler toutes les matières régulièrement.

De manière générale, comment as-tu vécu ta LI SpS ?

Le début était compliqué, mais j'ai fini par trouver un équilibre et au final j'ai bien vécu mon année.

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

Avoir un peu plus d'informations sur le parcours : nombre d'heures de cours, nombre d'examens...

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 faire médecine, c'était un peu un rêve d'enfant. Finalement, j'ai changé d'avis pour pharmacie, car j'ai beaucoup aimé la chimie cette année.

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

Bloc santé : 14,5

Bloc transversal : 15

Bloc parcours : 17,15

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise en pharmacie à la suite des oraux du 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 me doutais que j'allais passer les oraux. Donc, je m'étais préparée. J'étais un peu déçue, mais je l'ai très vite accepté. Les oraux se sont bien passés, je suis tombé sur mon sujet préféré en SHS.

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

D'avoir pris les spécialités physique chimie et maths expertes en Terminale.

Adèle – Médecine

Adèle est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS.

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.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Rigoureuse mais sans prise de tête, j'avais des facilités et j'aimais ce que j'apprenais.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais en foyer étudiant proche de la faculté de médecine.

J'étais en foyer mais je ne voyais pas beaucoup de monde dans mon foyer. J'avais mon cocon à moi et j'étais indépendante au niveau des horaires. J'aimais bien être seule et manger seule, c'était des moments qui me ressourçaient.

J'avais la chance aussi de vivre pas loin de chez mes parents donc je rentrais tous les week-ends.

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

À pied.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À pied.

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

Chaque week-end je ramenaient des tupperwares de chez mes parents, c'était donc équilibré. Également je mangeais au moins une fois par semaine au RU (souvent avant les séances du tutorat). Je grignotais beaucoup entre les repas, ça me faisait du bien mentalement. La nourriture c'était un plaisir pour moi.

Selon moi c'est super important de manger correctement et surtout de prendre le temps de manger.

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

Durant la L1SpS je n'ai pas fait d'activité physique excepté quelques footings.

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

En moyenne entre 8h et 9h 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, ...) ?

Complicé de donner une journée type car on avait rarement le même emploi du temps d'un jour à l'autre mais je peux donner mes horaires qui ne variaient pas.

Je me levais entre 6h et 7h en fonction de la période et du travail effectué la veille. Je me préparais assez vite et je travaillais souvent directement après. Ensuite le matin on avait souvent les CMs de santé que je suivais de chez moi en visio. Dans cette situation, je faisais mes pauses entre chaque cours au rythme des professeurs.

A midi, je prenais une pause repas de 45min à 1h (généralement c'était la durée d'un épisode de ma série). Je reprenais vers 13h en revoyant des cours et en faisant des entraînements (QCM). J'essayais de varier les matières. Je ne faisais pas de pause fixe, j'arrêtais quand j'en avais le besoin (le plus souvent entre chaque matière ou cours). J'arrêtais ma journée de travail avant le repas du soir, soit à 20h. Après le repas je prenais un peu de temps pour moi et je me couchais vers 22h. Le week-end j'avais un rythme différent car j'étais chez mes parents. Je me levais et mangeais plus tard.

De plus j'allais à tous les cours en présentiel sauf les CMs de santé qui étaient en visio.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'apprenais en comprenant donc lors de la première lecture du cours (après avoir déjà visionner et écouter le cours une première fois) j'essayais de bien comprendre tout le cours ce qui me permettait d'avoir les grandes lignes en tête. Ensuite j'apprenais principalement en m'entraînant sur des QCM (annales ou entraînement tutorat/prépa). Durant ces sessions de QCM je notais toutes mes erreurs même les plus stupides dans un cahier. Dans ce cahier je notais aussi des points du cours ou des méthodes de résolution que je n'avais pas correctement compris. Je passais beaucoup de mon temps de révision sur les corrections des QCM même sur ceux que j'avais réussi. Ce cahier je le relisais lorsque je refaisais des sessions de QCM sur le même chapitre ainsi qu'avant les examens.

Cette méthode me permettait de revoir le cours en entier et pour les détails je les revoyais au fur et à mesure.

Ma méthode de travail variait en fonction des matières (réflexion ou par cœur).

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

Avec ma tablette, j'annotais les diaporamas des professeurs.

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 ?

Témoignages par parcours

Je faisais généralement des pauses toutes les 2h. Durant mes pauses, soit je sortais prendre l'air, soit je rangeais mon bureau/ appartement ou sinon j'étais sur mon téléphone (ce qui n'est pas super bien).

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 ?

Il faut essayer plusieurs méthodes mais aussi plusieurs horaires et lieux de travail. Cela permet d'adapter son travail en fonction du moment de la journée.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Chimie

Pourquoi ce choix ?

Au lycée j'aimais bien la physique-chimie et les mathématiques. Donc je me suis dirigée dans un parcours scientifique. J'avais hésité avec le parcours mathématiques mais j'ai choisi le parcours chimie car il y avait des mathématiques, de la physique et de la chimie.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Chimie, Psychologie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

En parcours chimie, on a 3 matières: chimie, mathématiques et physique. Chaque semaine et dans chaque matière on avait 2h de CM et 2h de TD (un peu moins en maths). Ce qui fait environ 12h de cours de parcours par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Pour les CMs j'annotais le diaporama des professeurs. Sinon lorsque qu'il n'y en avait pas je prenais des notes comme au lycée.

Pour les TDs je prenais des notes comme au lycée.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pour les cours du parcours je révisais comme au lycée. Dans un premier temps j'essayais de comprendre le cours puis après je m'exerçais sur des exercices (TD/ annales).

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ?

A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

Je répartissais mon travail entre les différents blocs en fonction des échéances (examens) à venir tout en évitant de prendre trop de retard dans les autres blocs.

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 ?

Oui dans l'ensemble.

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

Le parcours chimie, c'est comme au lycée que ce soit les cours (CM/ TD) ou les examens. La rédaction est très importante.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

Tutorat, Prépa privée, Parrain/marraine, Amis, Famille

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

Le tutorat m'a beaucoup aidé pendant la L1SpS car les étudiants ont vécu cette année et nous transmettent leur expérience.

La prépa est loin d'être nécessaire, ça aide surtout pour l'organisation (ça donne un cadre).

Ma famille et mes amis m'ont beaucoup aidé mentalement.

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

Oui le système de parrainage m'a aidé. Ça m'a principalement aidé à faire des rencontres mais aussi mentalement dans les moments plus difficiles.

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

Avec le recul j'ai plutôt bien vécu la L1SpS, il y a eu des périodes difficiles que j'ai réussi à surmonter grâce à ma famille et mes amis.

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

Il y a de l'entraide entre les étudiants et tout le monde n'est pas dans la compétition.

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 ?

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

Bloc santé: 18,95

Bloc transverse: 16,20

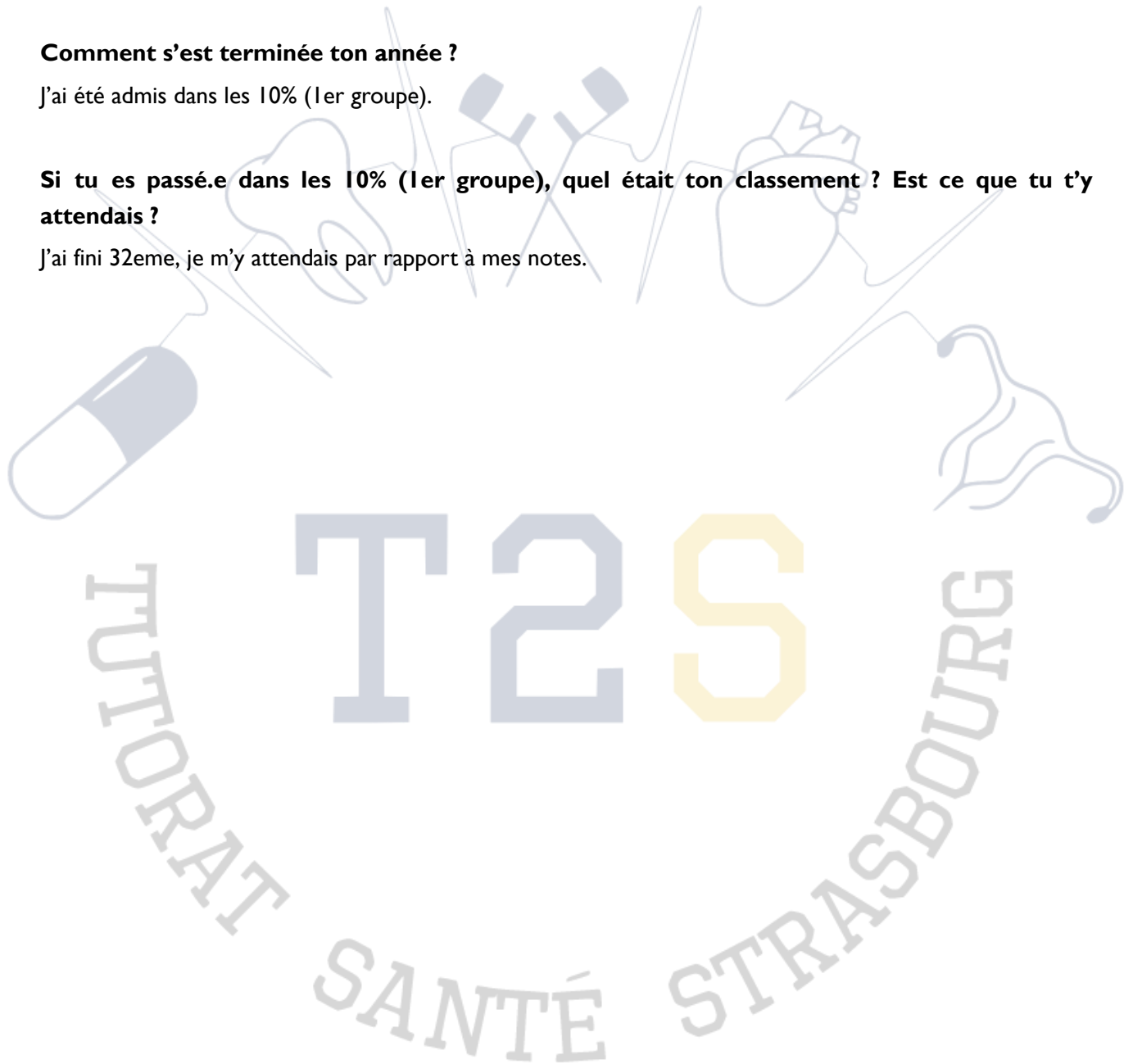
Bloc disciplinaire (chimie): 18,42

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans les 10% (1er groupe).

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

J'ai fini 32eme, je m'y attendais par rapport à mes notes.



Léo – Kinésithérapie

Léo, actuellement en 1^{ère} année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours chimie. 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 des facilités mais j'étais quand même un bosseur.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Chez mes parents. Ma mère était au top, elle faisait à manger le soir, faisait les courses et se pliait globalement à mon rythme : on mangeait plus tard que l'heure à laquelle on mangeait avant. De plus, elle me forçait à avoir un rythme sain, à une heure qu'on avait fixé elle me disait "bon maintenant on mange" et ça m'empêchait de ne pas manger. Elle me disait aussi d'aller dormir quand il était tard.

Franchement personnellement la situation n'avait pas de point négatif.

Pour que ça se passe bien j'en avais pas mal parlé à ma mère avant la rentrée. Je lui avais dit le rythme que ça serait et après je m'excusais de ne pas pouvoir beaucoup aider et je la remerciais souvent pour ce qu'elle faisait.

Je pense que quand on est chez ses parents, il faut être conscient des efforts qu'ils font pour nous et donc les remercier régulièrement. Enfin je conseillerais à des gens qui rentrent en L1 et qui ont des parents qui habitent à Strasbourg ou aux alentours de rester chez eux parce que ça permet de se sentir soutenu, de pouvoir parler avec quelqu'un quand ça ne va pas, quand vous êtes stressés... Si vous avez la possibilité je vous conseille de rester pendant la L1 chez vos parents.

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

J'habitais à vraiment 5 minutes à pied donc c'était super pratique pour aller en cours. Ça me permettait de venir en présentiel au cours quand ils étaient proposés en visio et en présentiel. Je conseille d'habiter proche si vous en avez les moyens, ça évite de perdre du temps pendant les transports.

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

A pied.

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

Témoignages par parcours

Alimentation classique, je mangeais toujours chez moi, avec un vrai petit dej pour avoir de la force, 10h café, 12h déjeuner + café, après la grande différence c'est que je prenais un vrai goûter avec un thé et le soir repas.

Je conseille de prendre son temps pendant les repas et de profiter de ces moments pour se faire une pause et chill. Sinon attention aux addictions dans les repas genre café, truc sucré ou cigarette.

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

Environ 8h.

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

7h20 réveil petit dej café, brosser les dents bref morning routine

8h début travail

10h pause de 5 minutes café

12h45 à 13h45 déjeuner

13h45 à 16h travail

16h à 16h30 goûter

16h30 à 19h45 travail

19h45 à 20h45 repas

20h45 à 22h45 travail

22h45 à 23h20 douche + chill un peu avant de dormir

Quelle était ta méthode de travail ?

J'utilisais la méthode des jours :

J1 je lis le cours et je le rédige à la main

J3 je l'apprend une première fois, donc je lis dans ma tête et j'essaie de le réciter à voix haute

J7 je réapprend le cours

J14 je commence à bien connaître le cours, j'essaie de directement le réciter en prenant des notes pendant que je parle

Après je révisais le cours une fois par semaine jusqu'à ce que je le maîtrise très bien puis j'espacais les révisions (2 semaines)

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

Avec l'ordi je prenais des notes sur le diaporama.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Non

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais seul.

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

À la maison.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Juste pour les repas et le goûter.

Parcours

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

J'ai choisi le parcours Chimie parce que j'aimais bien la chimie au lycée et j'étais assez fort.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé Lsps parcours Sciences de la vie et Lsps parcours Physique.

Je pense que dire que certains parcours sont plus simples que d'autres est faux, chacun a ses avantages et ses inconvénients. Je m'explique : dans certains parcours il fallait être très fort en santé et dans d'autres très fort dans le parcours, dans les deux cas il fallait performer et être fort juste pas dans les mêmes domaines.

Je conseille de faire en fonction de ce qui vous plaît, perso j'aimais bien ce que je faisais en parcours parce que je devais réfléchir et pas juste apprendre par cœur. Quand je taffais mon parcours j'avais limite l'impression de faire une pause. Du coup je vous conseille de choisir en fonction de ce que vous aimez et du domaine dans lequel vous vous verriez continuer si jamais vous ne réussissez pas. Donc avant de choisir, essayez de voir les débouchées des études.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

D'abord au campus central et après il y a eu le covid donc en distanciel.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

J'avais 3 matières dans mon parcours : physique, maths et chimie.

J'avais 1 TD de chaque matière par semaine (2h chacun) et 1 CM par semaine en chimie et 1 semaine sur deux 1 CM en physique et maths.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes et après je complétais avec le diapo après.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Comme il n'y avait pas beaucoup à apprendre par cœur je retravaillais surtout les TD.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

J'essayais d'avoir globalement le même rythme en préparant avant les TD et en les revoyant quelques jours après, pour pouvoir poser des questions au TD suivant si j'en avais.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Des exercices qui reprenaient globalement ce qui avait été fait en TD.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, le seul truc c'est qu'on n'avait pas de TP donc pas de manipulation ce qui était dommage.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Les profs étaient super bienveillants, il y avait un vrai suivi, ils prenaient du temps pour nous et étaient vraiment investis pour nous, ça faisait du bien.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Le tutorat

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

Je dirais que ça dépend vraiment de chacun, il y a des personnes qui ont besoin qu'on soit derrière eux à les guider auquel cas les prépas sont bien, mais si vous êtes autonomes et arrivez à vous gérer je pense que c'est pas forcément nécessaire.

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

Oui, mais on n'a pas trop communiqué. Le concept est vraiment bien et je pense que je n'ai pas eu de chance parce que pour beaucoup de personnes ils parlaient souvent et faisaient des trucs ensemble.

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

Je suis très rigoureux, je n'ai fait aucun écart dans l'année, pas un jour dans l'année sans que je révise mes cours.

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

En vrai ça passe vite un an ! Quand je suis rentré je me disais "un an c'est si long" et au final quand t'es dedans ça passe super vite.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Faites vous confiance et croyez en vous. Suivez le tutorat, c'est cool.

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 déjà que je voulais kinésithérapie.

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

Témoignages par parcours

Moyenne générale : 15,371

14,649 en santé

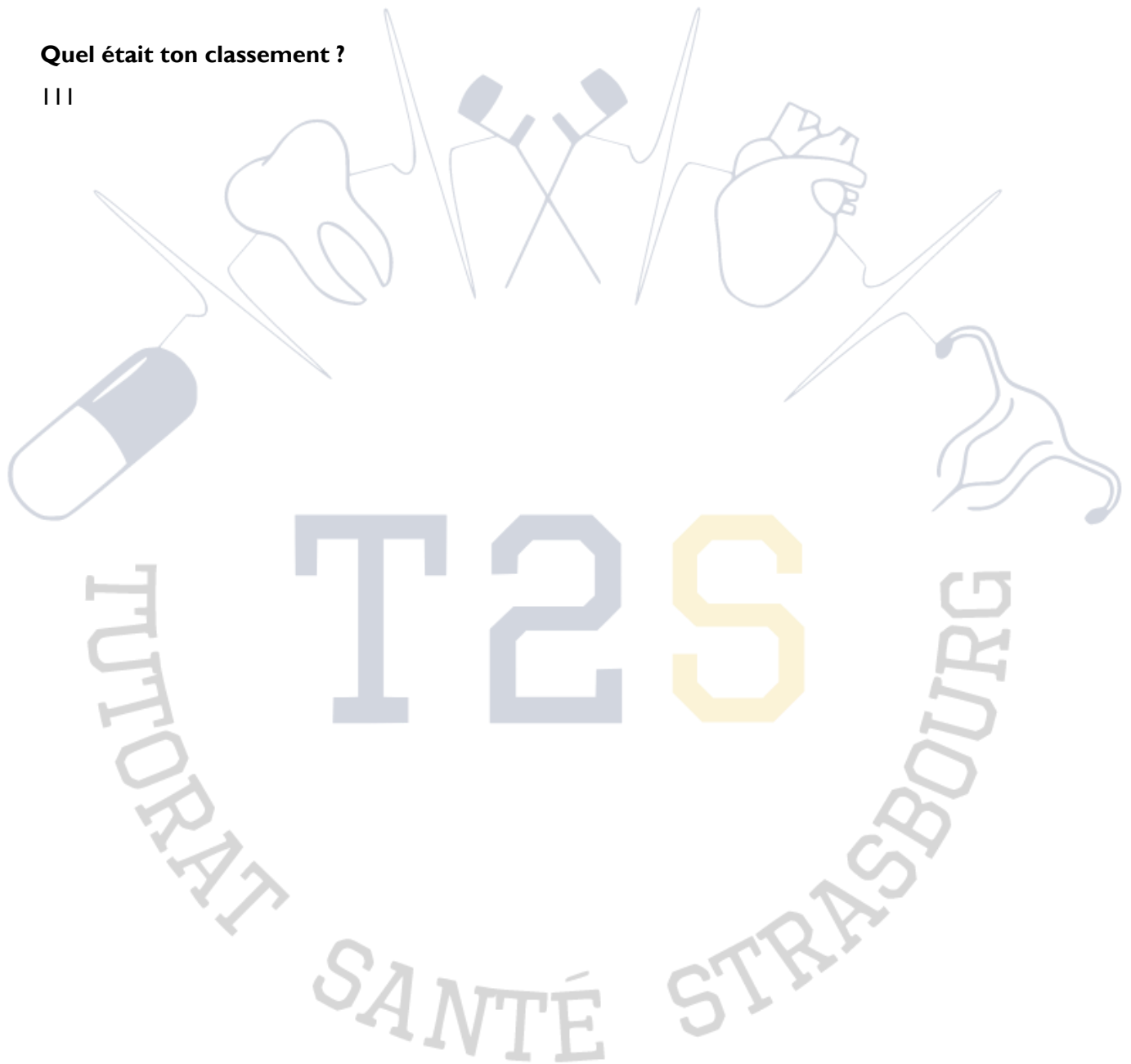
16,877 hors santé

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%)

Quel était ton classement ?

III



Mélissa – Médecine

Mélissa, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours chimie. 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 ?

Sérieuse, je révisais peu car je retenais la majorité des infos en cours. Je pense que j'avais des facilités pour l'apprentissage effectivement.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Seule. C'était pratique pour travailler au calme et car je pouvais m'organiser comme je le voulais. Avec le distanciel, je suis revenue chez mes parents et cela me convenait beaucoup aussi. Je me sentais plus accompagnée et entourée.

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, donc je me déplaçais à pied. Je n'avais que des avantages ! Être proche était juste parfait !

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

A pied.

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

Je cuisinais des plats faits maison le VE pour toute la semaine, cela m'évitait de perdre du temps avec les cours. Je prenais 3 repas par jour, aucun complément alimentaire ou vitamine. Je pense qu'il est important de manger équilibré et ce qu'on aime pour garder le moral.

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

9h

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

Témoignages par parcours

En période de cours en présentiel, je me levais assez tôt pour pouvoir assister aux cours en amphi. Puis je rentrais et déjeunais. L'après-midi, je revenais sur les cours du matin et m'entraînais via des QCMs. Je faisais des pauses dès que j'en ressentais le besoin (mais pas d'une heure aha). Le soir, j'arrêtais souvent avant le repas ma journée de travail, car j'étais trop fatiguée.

Pour la période en distanciel, c'était vraiment différent. Je me réveillais plus tard, car je pouvais écouter les cours quand je le souhaitais. J'essayais de malgré tout bien faire les cours du jour, le jour J. Je pouvais m'octroyer plus de temps libre car je ne perdais pas de temps à venir en avance en amphi ou autre. C'était beaucoup plus agréable pour moi !

Quelle était ta méthode de travail ?

Ma méthode consistait à lire, lire et relire, en ayant déjà bien écouté le cours une première fois.

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

J'imprimais les diaporamas et les annotais.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Pas d'activité physique spécifique mais j'aimais beaucoup sortir, me balader...

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

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

Uniquement chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Peut-être toutes les 2h pour boire, m'aérer et être sûre d'être à nouveau efficace par la suite.

Parcours

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

Le parcours Chimie, parce que j'ai toujours aimé les sciences et ce parcours comprenait maths physique et chimie donc parfait.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie, LSpS parcours Physique, LSpS parcours Chimie, LSpS parcours Mathématiques. J'avais eu tous mes vœux donc je n'ai pas eu de soucis particulier.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Moitié CM (cours magistraux), moitié TD (travaux dirigés), ce qui représentait environ 10-12h par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'utilisais les diaporamas des professeurs ou alors je prenais des notes comme au lycée.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Exercices comme au lycée et apprentissage des cours via diapos.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Le bloc transversal prenait peut-être 1/10 du temps. Le bloc santé 5/10 et le parcours 4/10. Je révisais le parcours surtout à l'approche des CC mais j'étais toujours à jour sur les cours qui avaient eu lieu (notes prises et comprises).

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Que du rédactionnel ! (Comme au lycée)

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui parfaitement !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat et prépa privée.

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

La prépa m'a beaucoup aidée et rassurée mais je pense que les annales du tutorat étaient nécessaires aussi.

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

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral, et mes parrains/marraines répondaient à toutes mes questions.

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

Peut-être ma motivation et ma constance, malgré le stress je n'ai pas lâché.

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

Peut-être plus d'infos sur la façon dont les cours étaient faits et sur les ressources disponibles pour réviser.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Soyez motivés et même si cela vous paraît impossible, ne lâchez pas !

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, médecine !

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

Moyenne générale : 16.548,20

Chimie : 17.276

Santé : 15.666

Transversal : 17.164

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Quel était ton classement ?

87 ème.

