

TÉMOIGNAGES – L1SPS SCIENCES ECONOMIQUES ET GESTION

Table des matières

Anonyme - Médecine.....	2
Alexandre – Kinésithérapie.....	8
Naomi – Kinésithérapie.....	13



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 LISpS en parcours Sciences économiques et gestion.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités Mathématiques, Physique-chimie, (option maths expertes en supplément) en terminales. J'avais les spécialités Mathématiques, Physique-chimie, Sciences de la vie et de la Terre en première.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Je me réjouissais d'avoir de bons résultats, ce pourquoi il n'est pas faux que je travaillais quand même pas mal. Je visais toujours plus haut, non pas par peur de ne pas avoir la LISpS sur Parcoursup mais pour être fière de moi-même. C'était une nécessité pour moi, à cause de mon esprit perfectionniste. J'étais donc une bonne élève. Cela dit, je ne travaillais pas énormément non plus, j'essayais juste d'être efficace, sérieuse et rigoureuse dans ce que je faisais. Je me permettais donc de faire d'autres choses à côté; mon sport, mes loisirs...

Quelque chose à rajouter sur ton lycée ?

Je suis contente quand même d'avoir pu profiter un peu. Par contre, si je devais me donner un conseil à la moi du lycée, je lui dirais que ce n'est pas grave de ne pas avoir une excellente moyenne, d'avoir toujours des bonnes notes, ce n'est pas vraiment cela qui détermine notre réussite dans les études supérieures.

Déroulement de la LISpS

Pendant la LISpS, tu habitais :

Pendant l'année en LISpS, j'habitais chez ma famille à Strasbourg, à plus de 20 minutes de la faculté.

Quels sont les avantages et inconvénients de ton lieu de vie selon toi ?

J'étais avec ma famille, ce qui me permettait de lâcher prise quand j'étais chez moi. La majorité du temps, ce sont eux qui me déposaient et me récupéraient (matin très tôt et soir très tard) de la fac, même si le trajet en transport en commun ne dure pas plus de 30-35 minutes. Ça me permettait de passer quelques instants avec eux, de décompresser. Il est vrai aussi que je passais ensuite la soirée à leur raconter ma journée, ils m'étaient donc d'une grande aide morale. Par ailleurs, en dehors de cette aide psychologique, avoir un soutien dans les tâches ménagères était aussi notable à mon goût. Je ne me souciais pas de ce que je devais manger, de la vaisselle, du linge pendant que certain(e)s de mes ami(e)s le devaient. Je ne trouve pas

vraiment d'inconvénients à mon lieu de vie, ne pas habiter à côté de la fac, n'est pas si mal que cela, ça permet de changer d'environnement.

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

En tram, en voiture et en train.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram et en bus.

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

Je ne suis vraiment pas la bonne personne sur qui prendre exemple pour cela. J'ai nui au budget familial. Je mangeais tous les jours dehors, je n'ai pas testé le RU (restaurant universitaire) pendant ma première année. (Je vous assure maintenant je suis un peu plus raisonnable, j'essaye de moins manger des fast-food.) Autre point, je vidais les distributeurs de la bu, je prenais toujours des chocolats, des gâteaux pour le goûter. Le café, je ne le compte même plus comme une dépense, c'est devenu vital, primordiale, un bien de première nécessité... Par contre, le soir je mangeais chez moi. J'avoue que je ne prenais pas de vitamines non plus. En fait, ne faites vraiment pas comme moi. Mangez de manière saine, et surtout sachez gérer votre budget...

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

J'ai malheureusement dû arrêter le sport que je pratiquais, juste pour la L1SpS...

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

Au S1 (semestre 1) je faisais quand même mes 8-9 heures de sommeil. Par contre au S2 (semestre 2), si je dormais 7h je considérais ça comme une grasse matinée... (c'était généralement 6 heures).

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

Je me réveillais, je prenais un petit-déjeuner, je sortais de chez moi avec ma mère qui me déposait à la faculté sur le chemin de son travail. Je bossais sans pause jusqu'à midi. Je mangeais à midi. Ensuite, je retravailais jusqu'à 16h, où je fais une grande pause. Puis, je reprends et je bosse. Parfois, je travaillais jusqu'à 20h et parfois même jusqu'à 22h-23h. Ensuite quand je rentrais chez moi, je mangeais, je me douchais, et je me couchais, pour recommencer le même schéma le lendemain.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je lisais en boucle les cours, je les surlignais, soulignais... Ensuite, je faisais des annales, et j'écrivais dans un carnet d'erreurs tout ce que je ne savais pas.

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

J'aimais bien travailler sur tablette pour ne pas avoir plusieurs feuilles dans mon sac.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ? Si tu travaillais en groupe, le faisais-tu avec des personnes de ton parcours ou de parcours différents ?

Je travaillais en groupe avec des personnes de mon parcours et de différents parcours. Il y avait quand même plus de gens de mon parcours.

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

Ce sont des connaissances du lycée.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (BU) de santé, mais aussi d'autres BU comme la BNU (Bibliothèque Nationale et Universitaire de Strasbourg).

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

Comme dit précédemment je faisais une grande pause à 16h (hormis celui du midi), et on essayait de parler de tout sauf des cours de médecine (même si ça ne marchait pas toujours). C'est pour cela que j'ai pas mal fréquenté la BNU aussi, où je trouvais des amis d'autres filières également afin de changer un peu d'esprit.

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 ?

Les stats ne veulent pas tout dire.... Ne pas être dans le Q3 (troisième quartile) à quelques examens ne veut pas dire que vous ne serez pas dans les 10% et encore moins que vous n'aurez pas la filière que vous voulez. Ça ne sert à rien d'être en dépression pour quelques résultats moins bons, voire des mauvais résultats. C'est un contrôle continu, tout est rattrapable, accrochez vous à fond jusqu'au jour des résultats. Aussi, n'écoutez pas les autres, ils peuvent dire pleins de choses, mais c'est vous qui vivez la situation, écoutez vous vous-même.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences économiques et gestion.

Pourquoi ce choix ?

J'avoue que c'était plutôt un choix stratégique, même si on dit souvent de ne pas faire ainsi. J'avais beaucoup entendu que tel ou tel parcours était difficile, alors j'ai préféré choisir éco. Pourtant, quand j'avais expérimenté la SES en seconde, c'était littéralement ma pire matière, mais je me suis dit que c'était le bon choix de choisir ce parcours. Par contre, il faut noter que d'autres avaient la même réflexion et se sont retrouvés perdus en éco comme ils n'y comprenaient rien. Le conseil que je peux vous donner, allez demander sur le discord du T2S les avis des étudiants qui ont fait le parcours que vous voulez choisir, vous pouvez leur demander quelques chapitres qu'ils font, et regarder de votre côté, sur Google, Youtube ou

Témoignages par parcours

autre, ce à quoi ça correspond, pour voir si vous vous sentez capable de suivre ces cours. Un parcours peut être ressenti différemment d'une personne à l'autre.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques et Psychologie.

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 ?

Généralement on avait des cours les matins (il me semble que c'était les jeudis et vendredi). Les TD (travaux dirigés), quant à eux, étaient souvent en après-midi.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Les diapositives des profs sont très complètes, et j'assistais aussi aux cours, tout en prenant des notes pour compléter le support.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pour le parcours, je révisais le cours, en le lisant et en regardant des vidéos sur YouTube et ensuite je faisais en boucle les TD et annales (jusque connaître les réponses sans lire l'énoncé).

Pour le premier examen de l'année, j'avais commencé à réviser 2 semaines à l'avance à fond. J'ai remarqué que finalement, ce n'était pas si nécessaire que cela, j'ai réduit le temps de révision pour le parcours, je révisais 2-3 jours avant l'examen maximum. Par contre, je ne faisais que le parcours durant ces moments, en lâchant complètement la santé. Cela m'a permis de décrocher de bons résultats en parcours. Il faut tout de même noter, que ce sont mes expériences, et que d'autres personnes qui révisent beaucoup plus que moi, ont eu de moins bons résultats. Ce qui m'aidait beaucoup, c'était d'assister aux cours, et aux TD, donc même si je ne révisais pas le parcours, je savais ce dont on parlait, et les révisions 2-3 jours avant l'examen me permettaient d'ancrer les connaissances, d'enlever les incertitudes et d'apprendre les détails.

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

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

Je ne faisais que de la santé, tout le temps, et je révisais le parcours quelques jours avant l'examen. Puis, quant au bloc transversal, je le faisais un peu en continu (deux - trois heures par semaine).

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

Parcours : 10%

Santé : 80%

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

J'ai adoré mon parcours. Bonnes notes, sans passer beaucoup de temps... Le graal.

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

J'avais aussi mis maths parce que c'était la matière que je préférais le plus au lycée. C'est pour cela que j'hésitais jusqu'à la dernière minute mais bon j'ai fait le choix de prendre éco. C'était sûrement une voix intérieure discrète qui me disait que c'était le meilleur choix pour moi.

Avais-tu une aide pendant la LI SpS ?

Tutorat, prépa privée et amis.

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

J'avais une prépa, et je trouvais qu'au cours de l'année, elle m'était quand même utile. Avec du recul maintenant, je me rends compte que c'est possible de réussir sans, surtout avec le tutorat qui se développe beaucoup.

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

J'aimais bien la majorité des cours (sauf exception que je ne vais pas dévoiler ici), mais c'est surtout la charge mentale qui est difficile. Quand on se disait que parmi nos amis forcément tout le monde ne pouvait pas passer et que certains seront en LI ou allaient se réorienter, ça faisait quelque chose. Quand on est dedans, on se dit que c'est infaisable, c'est trop dur, mais après finalement, ce n'est pas la charge de travail qui est dure mais la charge mentale qu'il faut encaisser pendant un an. Il faut travailler, comprendre, encore travailler, sans pause, pas de vacances... et ce pendant un an.

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

Il y a des personnes qui voudraient vous nuire, plus que les cours. Ne les écoutez pas ! Vous pourrez entendre des rumeurs à votre sujet, des gens qui pensent que vous êtes un monstre et qui vous mettent la pression... Ayez quelques amis de confiance, cela suffit. Si vous sentez qu'un environnement est toxique pour vous, éloignez-vous-en.

Est-ce que tu as d'autres choses à dire sur ton vécu de la LI SpS ?

J'aimerais pas le revivre, je pense que c'est ce que j'aurais à dire.

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 ?

Au début je voulais médecine, et j'ai eu médecine !

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

Ça devait tourner autour de 17 pour la moyenne générale totale. (C'est surtout le parcours qui me boostait ma moyenne, même si en santé j'avais aussi de bonnes notes.)

Comment s'est terminée ton année ?

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

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

Je n'étais pas dans le top des 10% mais j'étais quand même dans la moitié haute. Je m'y attendais quand même pas mal, même s'il y a toujours une voix intérieure qui vous dit que peut-être que non, ça ne passera pas.

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

Mon parcours !!!! Ça me permettait d'accorder plus de temps sur la santé que des personnes dans d'autres parcours et surtout d'avoir une bonne moyenne générale comme je réussissais le parcours. Et bien sûr, aussi la persévérance, la détermination.

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

C'était le soulagement de ma vie quand j'ai su que j'étais en médecine dans les 10%. Un travail qui a payé, une année qui prend fin, un rêve réalisé.

T2S

TUTORAT

SANTÉ

STRASBOURG

Alexandre – Kinésithérapie

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

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

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

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

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

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

A pieds.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En bus.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quelle était ta méthode de travail ?

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

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

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

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

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

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

Où travaillais-tu ?

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

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

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

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

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

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Sciences économiques et gestion.

Pourquoi ce choix ?

J'avais fait SES au lycée.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

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

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

Il y a normalement une fiche qui explique tout en détail sur le site du tutorat.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

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

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

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

Je révisais un peu plus la semaine avant les examens.

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

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

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

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

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

Témoignages par parcours

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

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

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

Parcours : 30%

Santé : 40%

Transversal : 30%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, même si j'ai trouvé ça très calculatoire.

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

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

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Amis, Alessandro

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

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

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

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

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

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

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

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

Vous avez toutes vos chances, même si on vous dit le contraire. N'abandonnez jamais, même si vous avez de mauvaises notes, il y a toujours moyen de se rattraper. Ne négligez aucune matière, surtout pas les sciences humaines, ça fait des miracles sur le classement. Entourez vous des bonnes personnes, entraidez vous. C'est

Témoignages par parcours

un concours mais ça reste des êtres humains en face de vous. Malheureusement, ne croyez pas ce que tout le monde vous raconte, il y a beaucoup de vantards qui adorent gonfler leurs notes et leur moyenne pour vous faire stresser. La plupart d'entre eux n'est pas allé aux oraux.

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

C'est une année difficile, mais tellement kiffante.

Admission MMOPK

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

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

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

Bloc santé : environ 12,5/13

Bloc transversal : environ 18

Bloc parcours : dans les alentours de 18.

Comment s'est terminée ton année ?

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

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

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

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

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

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

Naomi – Kinésithérapie

Naomie, actuellement en 1ère année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours sciences économiques et gestion. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

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

J'étais « bonne élève », sérieuse et régulière dans mon travail, certains pourraient dire que j'avais des facilités mais je bossais vraiment et ne me reposais pas sur mes acquis ! Avec du recul je bossais déjà énormément au lycée, parfois « trop » aux yeux de mes proches.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

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

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

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

J'habitais hors de Strasbourg, je faisais le trajet en tram/bus ou en voiture. Je pense que cela dépend de chacun, si on a du mal à se concentrer chez soi, il est peut être bien d'avoir un appartement sur Strasbourg et de rentrer quelques fois les week-ends. Prévoir ses repas à l'avance pour ne pas avoir à y penser la semaine.

Sinon si l'on reste chez ses parents bien leur faire comprendre que vous avez besoin de temps calmes et d'un environnement propice pour travailler. Vous pouvez totalement profiter des temps en famille lors des repas ou même vous accorder du temps le week-end mais il ne pourront pas autant compter sur vous pour les choses du quotidien.

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

En tram/bus ou à pied.

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

Témoignages par parcours

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

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

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

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

En période de cours :

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

13h à 14h repas à la maison

14h-14h20 sieste

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

18h pause de 15min

18h15-20h travail

20h-21h repas

21h- 23h travail + douche

En période de révision :

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

8h petit-déj

8h45 travail avec une pause de 15 min

12h repas

13h-14h travail

14h-14h20 sieste

14h20-17h révisions

17h goûter ou pause

17h30-20h travail

20h-21h repas en famille

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

Quelle était ta méthode de travail ?

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

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

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

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

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

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

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

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

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

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

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

Parcours

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

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

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

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

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Dans les amphithéâtres de médecine.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

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

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

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

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

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

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

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

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

QCM, rédactionnel et résolution d'exercice.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui totalement.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

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

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Le tutorat, des amis et mon frère.

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

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

Témoignages par parcours

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

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

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

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

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

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

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

Un petit conseil pour les futurs L1 ?

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

Admission en MMOPK

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

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

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

15.373 générale sur l'année tous blocs confondus.

16.245 en parcours sur l'année.

13.567 en santé sur l'année.

17.811 en transversal sur l'année.

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Quel était ton classement ?

J'étais 122ème.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

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

