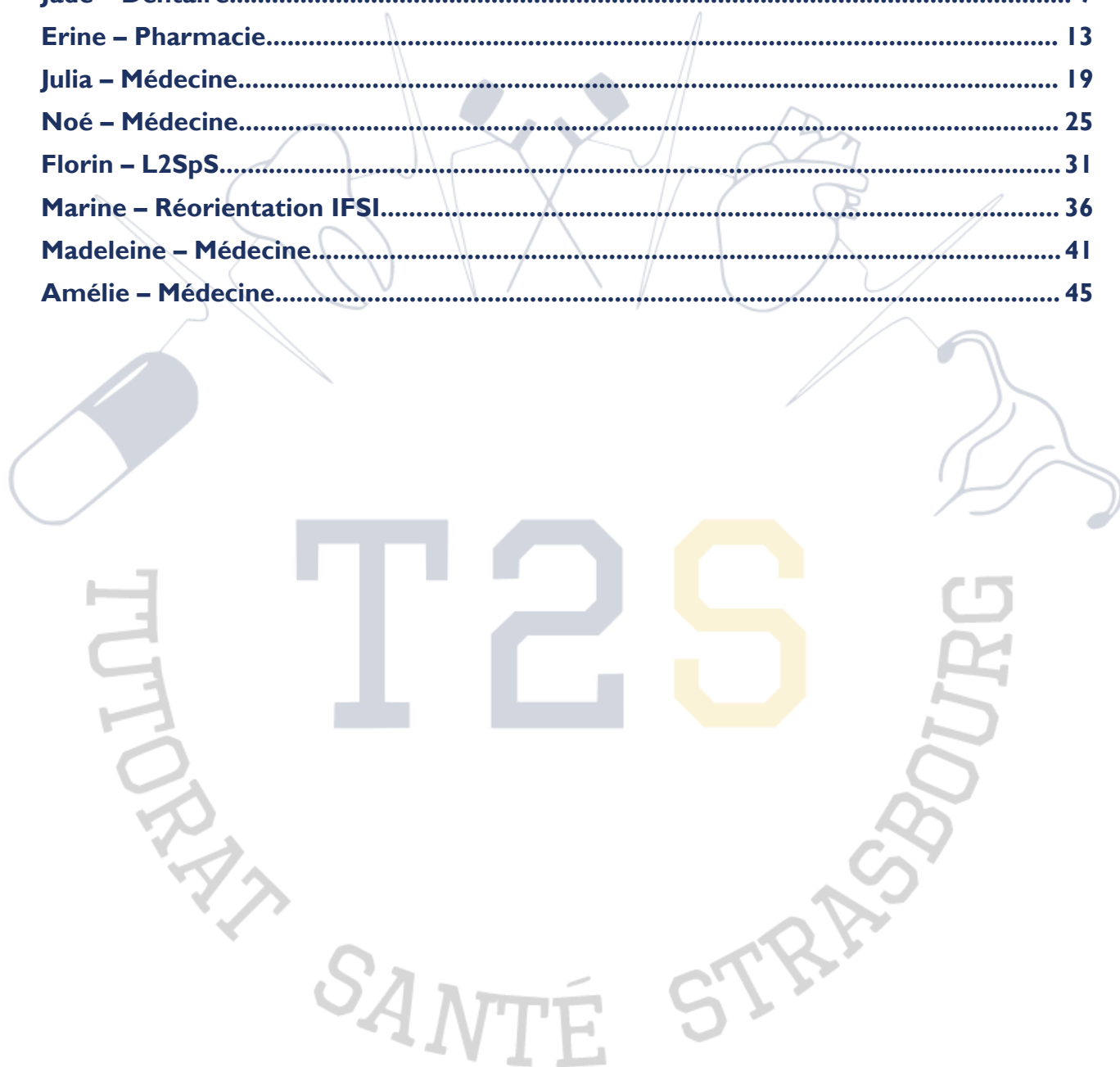


TÉMOIGNAGES – L1SPS MATHÉMATIQUES

Table des matières

Anonyme - Dentaire.....	2
Jade – Dentaire.....	7
Erine – Pharmacie.....	13
Julia – Médecine.....	19
Noé – Médecine.....	25
Florin – L2SpS.....	31
Marine – Réorientation IFSI.....	36
Madeleine – Médecine.....	41
Amélie – Médecine.....	45



Anonyme - Dentaire

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

L'étudiant est actuellement en deuxième année de dentaire et a accepté de vous parler de sa L1SpS en parcours Mathématiques.

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 et j'avais l'option maths experte.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais attentif pendant les cours mais je ne travaillais pas beaucoup à la maison. Je faisais aussi beaucoup de sport, presque tous les jours.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Pendant le L1SpS, j'habitais chez ma famille en dehors de Strasbourg. L'avantage était que je n'avais pas à me préoccuper de rien vu que j'habitais chez mes parents. Mais parfois c'était assez fatigant d'avoir 2h de trajet juste pour 2h de cours.

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

À pied, en tram, en bus.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À pied, en tram, en bus.

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

Lorsque je restais chez moi je suivais le rythme de la maison, et lorsque j'étais à la fac je mangeais au RU (restaurant universitaire).

C'est important de bien manger et de ne pas sauter des repas sinon on sera beaucoup plus fatigué et moins concentré.

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

Je faisais du sport 2 fois par semaine.

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

Je dormais entre 7 et 9h 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, ...) ?

J'essayais de ne jamais mettre de réveil et de me réveiller lorsque j'avais suffisamment récupéré, et je travaillais par bloc d'1h30/2h avec 15-20 min de pause.

Le soir j'essayais de faire un peu de sport et le week-end j'allais au match.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je lisais le cours une ou deux fois, puis je faisais des QCM avec le cours, et au fur et à mesure j'enlevais le cours. Je faisais beaucoup beaucoup de QCM.

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

J'avais les diaporamas des cours.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais très souvent seul sauf lorsque je venais en cours et que je restais à la BU (bibliothèque universitaire). Si c'était en groupe, c'était avec des connaissances du lycée, qui sont actuellement dans mon parcours ou dans d'autres filières.

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 ?

Au début, je faisais des pauses toutes les heures, puis toutes les 1h30/2h. Je discutais avec mes amis en pause café ou je discutais avec mes parents.

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

En travaillant régulièrement et s'entraînant avec les QCM, l'année ne peut que bien se passer.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En mathématiques.

Pourquoi ce choix ?

Témoignages par parcours

Je me suis renseigné sur le programme et il s'agissait en partie de celui de maths experte. Comme j'ai bien aimé et que je me suis senti à l'aise, je l'ai choisi.

C'est aussi une licence dans laquelle j'aurai pu poursuivre mes études.

Je savais qu'il était réputé comme compliqué, mais je ne voulais pas prendre un parcours dit « facile » dans lequel je ne me sentirais pas à l'aise.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé les parcours Mathématiques, Physique, Chimie, Sciences du sport, Plurisciences, et Sciences de la Terre.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

S1 (semestre 1) :

3h d'analyse par semaine, réparties en 2h le lundi après-midi et 2h le jeudi matin une semaine sur 2.

4h d'algèbre par semaine, réparties en 2h le lundi après-midi et 2h le jeudi matin.

Les deux matières étaient sous forme de CI (cours intégrés), donc on faisait le cours et les exercices dans la même séance.

S2 (semestre 2) :

On avait des CM (cours magistraux) et TD (travaux dirigés) séparés pour l'algèbre et l'analyse, avec 2h de TD dans chaque.

Il y avait aussi des CI en informatique et des TP (travaux pratiques) sur ordinateur.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

On nous fournissait des exercices et les cours.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je faisais des exercices exclusivement et j'apprenais les démonstrations pour l'algèbre au S2.

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

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

Je faisais les exercices en amont, et je posais mes questions à l'enseignant pendant le cours. Comme j'allais à tous les cours de maths et que j'étais attentif, je n'avais pas besoin de réviser plus que ça. Avant les examens, je faisais les annales et je refaisais des exercices en plus de mon côté pour être prêt.

Le reste de mon temps était consacré au bloc santé et transversal.

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

Témoignages par parcours

Parcours : 20 %

Santé : 70 %

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, les modalités d'évaluations étaient celles que je voulais donc j'ai pu travailler comme je le voulais.

Avais-tu une aide pendant la LI SpS ?

Tutorat, prépa privée, amis.

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

La prépa m'a été utile surtout pour les polycopiés de cours, mais désormais le tutorat les fait donc je recommande le T2S.

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 LI SpS ?

Ça s'est plutôt bien passé, même s'il y avait un peu de pression en se disant : « imagine si ça ne passe pas ». Mais au final tout s'est bien passé.

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

Qu'il ne faut pas croire ceux qui travaillent 10h par jour tous les jours, c'est impossible de tenir comme ça pendant 1 an. Il faut travailler régulièrement selon ses facilités et son retard et savoir s'adapter. C'est aussi très important de faire beaucoup de QCM tout au long, car c'est comme ça qu'on sera évalué et donc il faut se préparer. C'est aussi important d'aller aux examens blancs du tutorat pour apprendre à bien encoder car des erreurs arrivent vite.

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 ?

J'ai voulu médecine ou dentaire.

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

Bloc transversal : 17,571

Bloc parcours : 17,595

Bloc santé : 18,279

As-tu pu intégrer une filière MMOPK ?

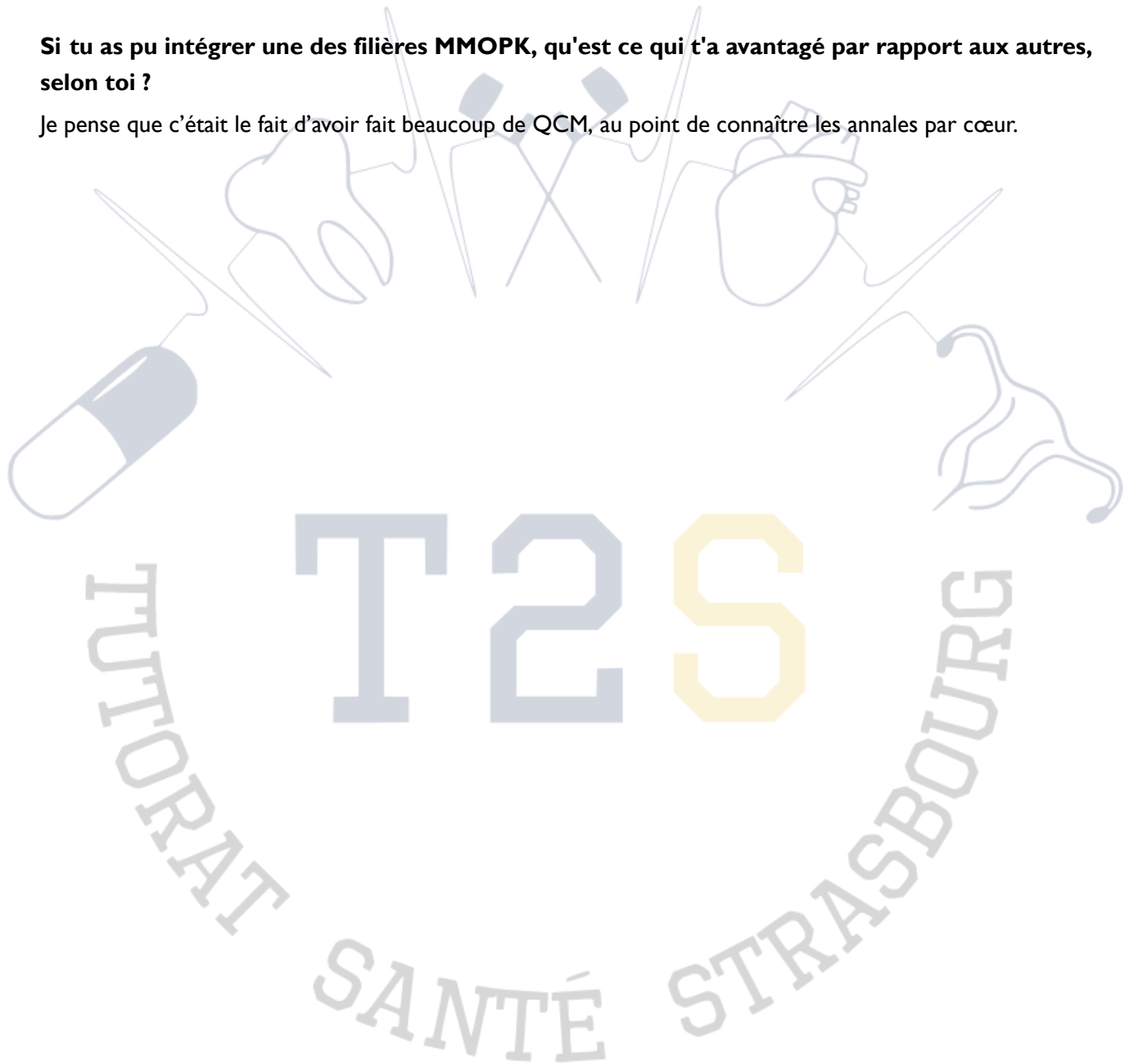
Oui. J'ai pu intégrer la filière Odontologie. C'était mon premier choix.

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans le 1er groupe (10%). J'ai fini 10e en interclassement. Lorsque j'ai vu que j'étais grand admis, je savais que j'allais être bien classé mais je ne pensais pas autant.

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 le fait d'avoir fait beaucoup de QCM, au point de connaître les annales par cœur.



Jade – Dentaire

Jade est actuellement en deuxième année de dentaire et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours Mathématiques.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités Mathématiques, Physique-Chimie, et Sciences de la Vie et de la Terre (SVT). J'ai arrêté la spécialité SVT en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élève étais-tu au lycée ?

J'avais quelques facilités dans les matières scientifiques mais je devais quand même travailler pour avoir une bonne note.

J'aimais travailler mes spécialités en terminale, c'est durant cette année que j'ai compris que je pouvais travailler longtemps et beaucoup si j'aimais les matières. Durant la semaine, après les journées de cours, je n'ai pas le souvenir que je travaillais beaucoup. C'était surtout le week-end que je travaillais pour toute la semaine qui suivait.

Je faisais du sport 2 à 3 fois par semaine pendant 1h. Je considère que j'avais largement le temps.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents à Strasbourg et j'avais environ 20 minutes de trajet.

Les avantages d'habiter chez les parents, c'est qu'on n'a pas de vaisselle, pas de linge, pas de rangement, pas de nettoyage etc. On gagne du temps sur beaucoup de points.

Nos parents sont également là si on en a besoin, pour un soutien moral ou autre. Après, personnellement, j'étais seule dans ma chambre à travailler toute la journée et je mangeais à des heures différentes chaque jour en fonction de mon planning donc seule aussi. C'est pas parce qu'on vit chez ses parents qu'on ressent moins la solitude, personnellement, je l'ai beaucoup senti.

Si vous vivez seul et que vous avez peur de vous isoler, travailler à la BU (bibliothèque universitaire), ça aide énormément ! Vous voyez du monde et ça remonte le moral.

Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté, ou entre les différents campus ?

À vélo.

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

Témoignages par parcours

Je mangeais un petit déjeuner chaque jour, c'est indispensable pour avoir une matinée longue et productive. A midi, je ne mangeais pas trop lourd pour ne pas être trop fatiguée durant la digestion et le soir, je mangeais ce que mes parents faisaient. Il arrivait que je prenne un petit goûter durant les pauses.

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

Au premier semestre, je faisais du karaté 1h par semaine le vendredi soir mais malheureusement au second semestre, j'ai arrêté parce que je n'avais plus le temps.

Si vous sentez que vous avez le temps d'en faire, faites-le parce que ça change les idées, ça permet de se défouler et de maintenir une bonne condition physique.

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

8h minimum. Il me fallait « beaucoup » de sommeil pour avoir une journée productive. Sinon, j'étais démotivée par la fatigue et donc moins productive.

Si vous êtes fatigué, couchez-vous plus tôt ou réveillez-vous plus tard une fois dans la semaine, c'est important.

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, ...) ?

8h – Réveil + petit déjeuner

8h30 – Travail de matières à réflexion (UE1-UE3-UE6)

10h30-10h45 – Pause

10h45 – Travail de matières à par cœur (UE2-UE4-UE5)

12h30-14h – Pause midi

14h30-16h30 – Matières à réflexion

16h30-16h45 – Pause

16h45 – 19h – Matières à par coeur

19h – 20h – Autre matière/entraînement

20h00-21h00 – Pause du soir

21h00-23h00 – Parcours ou annales

00h – Dodo

Quelle était ta méthode de travail ?

Au début, c'est bien de parler à des anciens LI pour comparer les différentes manières de travailler mais à la fin, le but, c'est que vous trouviez votre méthode de travail, ne vous efforcez à apprendre en faisant des fiches si ça vous prends trop de temps ou à utiliser la méthode pomodoro si vous n'arrivez pas à vous concentrer en 20 minutes. Faites vos propres expériences!

Je visionnais le cours du matin en différé dans l'après midi ou le lendemain pour le comprendre dans un premier temps. Mon but était de ne pas prendre de retard, donc je travaillais en premier les CM (cours magistraux) les plus anciens avant les nouveaux. Ensuite, je planifiais une première séance d'apprentissage

Témoignages par parcours

dans la même semaine et une seconde le week-end. Au total, j'avais vu 3-4 fois chaque cours en une semaine.

Pour les matières à réflexion, je comprenais le cours en premier, puis je faisais uniquement des entraînements et des annales.

Pour les matières à par cœur, dans un premier temps, j'essayais de comprendre, puis j'apprenais petit à petit sur 2-3 séances en fonction du chapitre et je révisais les cours quand ça faisait longtemps que je ne les avais pas vu ou que les échéances se rapprochaient.

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

J'imprimais le diaporama qui était sur moodle la veille et je prenais mes notes sur papier pendant la visio. Je préfère travailler sur papier donc je les imprimais tous.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Je travaillais seule mais j'avais un groupe d'amis (de mon parcours mais aussi de parcours différents) à qui je pouvais écrire dès que j'avais une question.

Où travaillais-tu ?

Chez moi.

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

Dès que je changeais de matière, j'allais sur mon téléphone ou je cherchais un truc à manger.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En mathématiques.

Pourquoi ce choix ?

J'aimais les maths au lycée, c'est pourquoi j'ai pris l'option maths expertes au lycée.

Pour une possible réorientation en prépa, je voulais garder un bon niveau de maths.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Mathématiques, Physique, Chimie, Sciences de la vie, Psychologie, Sciences du sport, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers.

Demandez le maximum de parcours et choisissez celui qui vous intéresse le plus ! Si vous choisissez un parcours par stratégie, ça sera une corvée pour vous de le travailler et vous allez perdre en motivation. Alors que si vous choisissez un parcours que vous aimez et qui vous intéresse, vous n'aurez aucun problème à le travailler. Faire des maths le soir, c'était comme une pause pour moi.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Témoignages par parcours

Au campus de l'hôpital civil et au campus central (Esplanade).

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au premier semestre : 2h de cours intégrés (CI) d'analyse (TD+CM) et 4h de CI d'algèbre dans des petites classes de 30 comme au lycée avec au total 6h par semaine.

Au second semestre : 2h de CM (Cours Magistraux) d'analyse ou d'algèbre en amphi puis 2h de TD d'algèbre et 2h de TD (Travaux Dirigés) d'analyse. On avait aussi 2h de TD ou de CM de physique avec au total 8h par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

J'allais au CI/TD et j'essayais de comprendre en cours. Je m'entraînais en faisant les exercices généralement durant la semaine mais surtout le week-end. Et au second semestre, il m'arrivait de prendre le diaporama du cours si c'était nécessaire.

Mais au premier semestre, les exercices faits en cours me suffisaient à comprendre.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Au premier semestre, 1h ou 2h chaque soir puis 2h ou plus le soir et durant les week-ends au second semestre.

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'avoir revu les exercices faits en cours la semaine même pour ne pas être perdue durant le cours suivant et pouvoir le comprendre. Je laissais toujours la priorité au bloc santé, c'est pour ça que je faisais les maths le soir car je m'arrêtais quand j'étais fatiguée, sinon je pouvais passer une après-midi dessus sans m'en rendre compte.

Je travaillais le bloc transversal quand il y avait des choses à rendre ou des CC (Contrôles Continus). Au premier semestre, je faisais une fiche pour chaque CM de SHS pour pouvoir plus facilement les réviser au CC et pour les oraux de fin d'année.

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

Parcours : 20 %

Bloc santé : 70 %

Bloc transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

J'ai eu différentes aides durant ma L1SpS avec notamment le tutorat, une prépa privée et un.e parrain/marraine.

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

Le parrainage aide particulièrement lorsqu'on a une question sur l'organisation ou quoi que ce soit. Le Tutorat était indispensable pour les annales et les entraînements. La prépa privée m'a aidé personnellement à maintenir ma motivation car j'étais suivie toute l'année. Ça me rassurait aussi car j'avais de l'aide dans les matières plus difficiles mais beaucoup réussissent sans prépa donc c'est facultatif.

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

Le moral était très bas au second semestre, mais c'est aussi le plus court et le plus intéressant de loin donc je pense mon préféré! Au premier semestre, le rythme est lent et les matières moins intéressantes donc j'étais un peu moins motivé... mais avec du recul je pense juste que je travaillais comme un robot pendant presque 9 mois, sans me poser de questions et que la seule chose qui m'aidait à tenir, c'était les études qui m'attendaient à la fin si je réussissais.

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

Vous pouvez vous permettre de prendre des pauses. Cela n'aura aucune ou très peu de répercussions sur votre année. Faites du sport si vous avez le temps ! A Noël, j'avais pris une journée entière sans travailler et ça m'a permis de mieux m'y remettre pour les révisions de Noël. Vous allez culpabiliser sur des petites choses et c'est normal, c'est pareil pour tout le monde, mais ne vous privez pas de respirer de temps en temps.

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 ?

Dentaire et je n'ai pas changé d'avis.

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

Bloc disciplinaire : 16,798

Bloc santé : 16,993

Bloc transversal : 16,766

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise dans le 1er groupe (10%) et j'ai eu mon premier choix (odontologie).

Tu es passée dans le 1er groupe (10%), quel était ton classement ? Est ce que tu t'y attendais ?

56e. Je ne m'y attendais pas du tout. Je comparais ma moyenne avec des étudiants des années précédentes et je m'attendais à être beaucoup moins bien classé. Je ne pensais pas du tout avoir mon premier vœu dans les 10%.

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

La régularité.

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

A la fin du premier semestre, j'étais super déçue de mes résultats et j'avais quasi abandonné l'idée des 10%. Le second semestre est plus dur mais tellement plus intéressant et c'est celui que j'ai le mieux réussi. Donc ne vous démoralisez pas pour des mauvais résultats au premier semestre, vous pouvez largement rattraper votre « retard » au second.



Erine – Pharmacie

Erine est actuellement en deuxième année de pharmacie et a accepté de vous parler de sa LISpS dans le parcours mathématiques.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, Sciences de la Vie et de la Terre et physique-chimie. J'ai arrêté la spécialité Sciences de la vie et de la Terre et j'ai ajouté l'option maths expertes lors de mon passage en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'étais une élève qui travaillait de façon régulière. Je passais plusieurs heures par jour à faire mes devoirs et à revoir mes cours, de même le week-end.

J'avais tout de même le temps pour mes loisirs personnels tels que la pratique de la gymnastique rythmique en compétition.

Déroulement de la LISpS

Pendant la LISpS, tu habitais :

Pendant l'année en LISpS, j'habitais dans un appartement seule qui se situait près de la faculté de médecine. Le fait de vivre seule pendant ma LISpS ne m'a pas posé de problèmes (j'ai même apprécié). L'avantage à cela est que j'ai pu m'organiser comme je le souhaitais et avoir mon propre rythme de vie. De plus, j'habitais près de la fac de médecine, ce qui m'évitait de perdre du temps dans les transports.

Vivre seule m'a quand demandé d'avoir une petite organisation supplémentaire notamment au niveau des tâches ménagères et des repas. Mais heureusement, ma famille était là pour me préparer des petits plats. Un autre inconvénient à cela est qu'on est plus rapidement exposé à la solitude. J'appelais donc régulièrement mes parents et je rentrais tous les week-end pour éviter cela.

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 matin. Puis le midi et le soir, je mangeais soit au RU (Restaurant Universitaire) avec des amis ou alors je mangeais les tupperwares que ma famille m'avait préparés. Il m'arrivait aussi de cuisiner ou de commander quelque chose.

Témoignages par parcours

Évidemment, je n'oubliais pas mes habituelles pauses goûters à 10h et à 16h.

Je prenais aussi des vitamines et des compléments prescrits par mon médecin.

Je pense qu'il est important d'avoir une bonne et saine alimentation durant l'année en L1SpS. Mais, il ne faut pas non plus se priver et il faut manger des repas qui nous font du bien au moral.

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

J'ai arrêté toutes activités pendant ma L1SpS, chose que je ne recommande absolument pas. J'allais quand même de temps en temps aux entraînements de gym mais simplement pour regarder. Je pense que prendre quelques heures par semaine pour se défouler, s'aérer l'esprit et penser à autre chose n'est pas « une perte de temps » mais plutôt quelque chose de bénéfique qui permettra de se remettre plus efficacement au travail.

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

Au premier semestre, je dormais entre 8 et 9h par nuit mais au deuxième semestre, je devais plutôt être à 6-7h. Je manquais de temps pour faire tout ce que je voulais faire dans la journée et j'étais donc beaucoup plus stressée. Le sommeil est aussi important que l'alimentation ! Avec une bonne nuit de sommeil, vous serez beaucoup plus efficace que si vous avez passé la moitié de votre nuit sur vos cours.

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, ...) ?

7h : réveil + petit-déjeuner + préparation

8h-10h : début des révisions (je travaillais les matières à par cœur plutôt le matin)

10h-10h15 : pause

10h15-12h : je continuais à apprendre mes cours (je travaillais généralement 2 matières par matinée)

12h-13h30 : pause du midi

13h30-16h : je faisais des annales, je refaisais les TD (travaux dirigés), je fichais des cours, je regardais les vidéos des cours

16h-16h30 : pause

16h30-18h30 : je continuais ce que j'avais commencé précédemment

18h30-20h30 : pause du soir (moment détente)

20h30-22h : je travaillais les cours de mon parcours

22h30-23h : dodo

Quelle était ta méthode de travail ?

Au début d'année, j'avais mis en place la méthode des J mais je me suis rapidement rendue compte que je n'arriverais pas à tenir le rythme avec l'accumulation des cours.

Tous les soirs, je me faisais donc un planning des cours que je devais travailler le lendemain.

Je n'avais pas de réelles méthodes, j'adaptais selon la matière.

Pour les matières à par cœur, réécrire le cours me permettait de mieux le mémoriser. Puis, pour mieux l'apprendre, je me le récitais. J'utilisais des applis pour apprendre les acides aminés par exemple.

Témoignages par parcours

Je refaisais aussi un maximum de fois les TD (travaux dirigés) notamment pour les matières à réflexion, je me faisais des petites fiches avec les formules importantes et quelques notions clés ainsi que des exemples récurrents.

En général, j'essayais de faire un max d'annales même si je n'étais pas encore à jour avec le cours.

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

Pour le bloc santé, j'avais tous mes cours en papier. J'annotais les photocopies de l'amicale ou alors les diapos que j'avais imprimées. Il m'arrivait aussi de rédiger moi même le cours.

Pour la SHS (Sciences Humaines et Sociales), je fichais directement le cours sur feuille aussi. Et pour la MTU (Méthode de Travail Universitaire) et PPP (Projet Professionnel Personnalisé), j'utilisais mon ordinateur pour prendre des notes.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Je travaillais seule.

Où travaillais-tu ?

Je travaillais chez moi ou chez mes parents.

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

Je ne me fixais pas une heure précise à laquelle je devais faire une pause. Je la faisais plutôt quand j'en ressentais le besoin. Je pense qu'il est important de s'écouter et de prendre des pauses quand on en a besoin afin de se remettre plus efficacement au travail. Selon les jours, je faisais des pauses toutes les 2-3h. Pendant celles-ci, j'étais sur mon téléphone, je discutais avec mes amis ou ma famille, je mangeais et faisais mes tâches ménagères.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En mathématiques.

Pourquoi ce choix ?

Pour choisir mon parcours, je me suis demandée : « si tu échoues, dans quelle branche te vois-tu continuer ? ». J'ai toujours apprécié les mathématiques au lycée et c'était une matière dans laquelle j'étais à l'aise, c'est donc pour cela que j'ai choisi ce parcours.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais aussi demandé le parcours chimie et le parcours sciences du sport.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'Hôpital Civil et sur le campus central (Esplanade).

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au premier semestre, les cours étaient sous forme de CI, ce sont des cours intégrés qui comprennent la leçon ainsi que les exercices. Tous les cours se déroulaient en présentiel. On avait deux matières : analyse et algèbre et on avait 6h de cours par semaine.

Au second semestre, les cours étaient séparés entre CM (Cours Magistraux) pour la leçon et TD (Travaux Dirigés) pour les exercices. Les cours se déroulaient aussi présentiel. On avait trois matières : analyse, algèbre et physique et on avait 8h de cours par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Les professeurs nous avaient distribué pour chaque matière, que ce soit au premier semestre ou au second semestre, les polycopiés de cours ainsi que les polycopiés d'exercices.

Au premier semestre, j'allais à tous les CI et je réécrivais tout ce que les professeurs notaient au tableau. Je prenais aussi la correction de tous les exercices.

Au second semestre, je n'allais pas à tous les CM, notamment par manque de temps (chose que je ne conseille pas), mais j'allais à tous les TD et je prenais la correction de tous les exercices.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je commençais par faire une fiche avec les notions importantes du cours que je relisais plusieurs fois. Je refaisais aussi les exercices qu'on avait fait en cours et si possible plusieurs fois. Enfin, je faisais les sujets des années précédentes si possible plusieurs fois aussi.

Quand je n'avais pas le temps de faire tout ça, je privilégiais d'abord les annales.

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

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

Je travaillais majoritairement les cours du bloc santé. Généralement, toutes mes matinées étaient dédiées à ce bloc ainsi qu'une bonne partie de mes après-midi.

J'essayais de travailler régulièrement les cours de mon parcours. Mais, la semaine qui précédait l'examen de parcours, je me consacrais en grande partie à ce dernier.

Quand je voulais faire une petite pause et travailler un peu moins ou encore quand j'étais dans le train pour rentrer chez mes parents, je bossais le bloc transversal.

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 ?

Pas vraiment... Je pense que je n'étais pas assez renseignée sur le contenu des cours, les attentes de la matière, le nombre d'examens. Je ne m'attendais pas non plus à un niveau aussi élevé et autant de nouvelles notions. Mais, je me suis accrochée et au final, si c'était à refaire je le choiserais à nouveau.

Avais-tu une aide pendant la L1SpS ?

J'avais le tutorat et deux marraines sur lesquelles je pouvais compter.

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

Je recommande le tutorat à 100%. Toute l'équipe est bienveillante et à l'écoute de nos questions ou de nos craintes. Le Moodle du tutorat est super bien fait, on y retrouve tous les sujets, les examens blancs et les séances des années passées avec leur correction. On peut donc correctement se préparer pour les CC (contrôles continus). Des fiches de révision sont également mises à notre disposition.

Les séances m'ont beaucoup aidées à me situer dans mes révisions.

Les examens blancs m'ont permis de me mettre en conditions réelles et d'arriver moins stressée le jour du vrai examen.

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

Le parrainage m'a beaucoup aidé. Je suis tombée dans une famille avec deux superbes marraines qui m'ont soutenues et aidées tout au long de l'année. Elles étaient aussi présentes pour répondre à toutes mes questions. Pour ma part, c'était un réel soutien moral durant cette année.

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

J'ai plutôt bien vécu ma L1SpS. Évidemment, j'ai eu quelques coups de mou par moment mais j'ai toujours réussi à remonter la pente. J'ai toujours été soutenue par ma famille ce qui m'a beaucoup aidé.

Concernant les cours, j'avais quelques appréhensions, j'avais peur de ne pas réussir à suivre le rythme. Mais au final, j'ai réussi à trouver ma méthode de travail et mon année s'est bien passée.

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

Avant d'entrer en L1SpS, j'aurais bien voulu être informée sur le mode de fonctionnement de la faculté.

Il ne faut pas se décourager dès le début même si on est complètement perdu. Petit à petit, on prend nos marques et le reste de l'année se déroule très bien.

Avec une bonne organisation, on a le temps de correctement se préparer aux examens.

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 ?

Au début de mon année, j'hésitais entre médecine et pharmacie.

Au cours de l'année, je me suis rendue compte que les études de pharmacie me correspondaient plus que celles de médecine, notamment par rapport aux matières enseignées et à la durée des études.

J'avais aussi travaillé dans une pharmacie l'été juste avant ma rentrée en L1 et je m'étais rendue compte que c'est un milieu qui pourrait me correspondre.

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

Bloc disciplinaire: 13.602/20

Bloc santé: 13.173/20

Bloc transversal: 16.266/20

Moyenne générale à l'année: 14.045/20

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise en pharmacie suite aux oraux (second groupe).

Comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?

Je m'attendais à être admise aux oraux (et que mes notes ne suffiraient pas à avoir une place dans les 10%) mais lorsque j'ai vu les résultats et que cela devenait officiel, c'était la douche froide. J'étais très mal, je n'avais plus aucune motivation pour me remettre au travail. Ma famille et mes marraines du tutorat ont su me remotiver comme il le fallait !!

J'ai relativisé et je me suis remise au travail même si c'était très compliqué car je manquais clairement de motivation. Je révisais seule les cours et les notions importantes. Je me suis aussi beaucoup entraînée à parler à haute voix. J'ai également travaillé sur mon stress. Puis, avec des amis on se retrouvait en petit groupe et on faisait des oraux blancs entre nous. On se donnait nos conseils. J'ai aussi participé aux oraux blancs organisés par le tutorat. Leurs conseils m'ont beaucoup aidé et m'ont permis de savoir ce qu'il me restait à travailler.

Le jour des oraux, je suis arrivée avec le moins de stress possible car je savais que cela aurait pu me faire perdre mes moyens. Mon oral de PPP (Projet Professionnel Personnalisé) s'est très bien passé, celui de SHS (Sciences Humaines et Sociales) un peu moins... Les questions qui m'étaient posées étaient très dures et très piégeuses et cela s'est ressenti sur ma note finale.

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

Durant cette année, j'ai essayé de me faire confiance et de ne pas me comparer aux autres (même si ce n'était pas toujours facile). Je pense que c'est important de ne pas écouter ce que les autres racontent (beaucoup raconté n'importe quoi) et d'essentiellement se concentrer sur soi-même.

Tout au long de l'année, j'essayais de m'écouter et de faire des pauses (raisonnables tout de même) lorsque j'en ressentais le besoin afin de me remettre plus efficacement au travail.

J'ai toujours été une personne organisée et je pense que durant la L1SpS cela m'a beaucoup aidé.

Julia – Médecine

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

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien avec les félicitations du jury.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Au lycée, j'étais une élève sérieuse et assidue. Je travaillais généralement tous les soirs après les cours et une grande partie de mes week-ends. Je n'avais pas de difficulté majeure dans une matière mais ce n'est pas pour autant que je ne travaillais pas. J'étais en section européenne anglais depuis la quatrième donc j'ai toujours été habituée à avoir une charge de travail conséquente à fournir et à avoir des heures de cours supplémentaires. J'avais tout de même le temps pour des loisirs tels que la pratique d'un instrument de musique et la pratique de la danse une fois par semaine.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Le fait de vivre avec mes parents m'a beaucoup aidé cette année:

- d'une part pour le soutien moral, dès que ça n'allait pas trop je pouvais aller leur en parler ou faire une pause avec eux pour reprendre avec plus de concentration après.
- d'autre part, je n'avais pas à m'organiser pour les lessives, la vaisselle, les repas...

Le fait d'habiter sur Strasbourg m'a permis d'éviter de prendre les transports tous les week-ends pour rentrer chez moi.

En habitant chez ses parents, il est parfois difficile de voir sa famille faire des sorties et de devoir parfois refuser de les accompagner pour réviser. (il faut trouver un équilibre: ne pas toujours dire oui mais ne pas toujours dire non pour autant !)

Je n'habite cependant pas directement dans le secteur de la faculté et je devais donc prendre 25-30 min de bus pour m'y rendre ce qui est à prendre un peu en compte dans son organisation.

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

En bus.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram et en bus.

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

Cette année, j'ai toujours pris un petit-déjeuner chez moi, que ce soit les jours où j'allais en cours en présentiel ou ceux où j'étais chez moi. Le week-end ce que j'aimais bien faire c'était de me lever à mon heure habituelle, de réviser un cours en attendant que ma famille se réveille puis de petit-déjeuner avec eux et de prendre un peu plus mon temps que les jours de semaine. Si j'avais cours le matin à la faculté je mangeais au RU le midi (le Stift quand j'étais au campus médecine ou à Paul Appell quand j'avais cours au campus Esplanade). Sinon, quand j'étais en distanciel ou que je n'avais pas cours le matin, je mangeais chez moi. Je ne prenais pas systématiquement un goûter seulement lorsque j'en avais envie ou besoin.

Je pense qu'il faut essayer de manger des aliments qui vont vous donner de l'énergie pour travailler dans les meilleures conditions possibles et de manger le plus équilibré possible. Cependant, c'est une année assez difficile niveau émotionnel donc il ne faut pas se frustrer ou culpabiliser parce qu'on arrive pas à manger aussi sainement qu'on aurait aimé et parfois manger du chocolat ou quelque chose de réconfortant fait beaucoup de bien au moral et permet de reprendre ses révisions plus motivé. Écoutez vous et ce que vous dit votre corps !

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

Pendant ma LISpS, je n'ai pas continué mes loisirs d'avant (j'ai déménagé pendant l'été) mais j'essayais quand j'avais besoin de me défouler de faire un peu de sport chez moi et je sortais presque tous les jours mon chien le soir ce qui me permettait de bien m'aérer. Je vous conseille si vous savez que vous avez besoin de faire du sport pour vous sentir bien de l'écrire dans votre planning que vous faites en début de semaine. Je pense que ça aide à vraiment s'y tenir et à ne pas « culpabiliser » de ne pas travailler pendant 1-2 heures puisque c'était prévu dans votre emploi du temps personnel.

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

J'essayais d'avoir entre 7 et 8 heures de sommeil par nuit en moyenne. Je suis une personne qui a du mal à se concentrer le soir et je préférais me coucher tôt et me réveiller assez tôt le matin quand ma concentration est au top.

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, ...)?

6h30 : réveil + préparation (tenue, maquillage...)

Le week-end je décalais généralement mon réveil à 7h30 pour me reposer davantage pour attaquer à fond la semaine suivante.

7h00 : petit-déjeuner

7h20 : bus

8h00 : cours magistraux en amphithéâtre

Lorsque je n'avais pas cours en présentiel le matin je commençais généralement à bosser vers 7h00 après avoir déjeuné et je me préparais pour aller en cours une vingtaine de minutes avant de prendre mon bus.

Témoignages par parcours

12h00 : repas au RU (Stift généralement) si j'ai encore des cours l'après-midi bus + repas chez moi si je n'ai pas cours l'après-midi

13h00/13h30 : cours / révisions des cours du matin généralement

16h00 : parfois pause goûter ou petite pause pour couper un peu l'après-midi en deux

Il m'est parfois arrivée de faire du sport à ce moment-là.

16h30 : reprise des révisions des cours du matin ou des cours indiqués par la méthode des J

18h30/19h00: repas chez moi

repas au RU/ à la Kfèt médecine les jours où j'allais au tutorat après

19h30/20h00 : j'essayais de privilégier les exercices de maths de mon parcours, la préparation de TD, l'entraînement avec des QCM : faire des tâches de travail actives parce que je savais que le soir est le moment où ma concentration est au plus bas.

22h30 : fin du travail + préparation pour aller se coucher

23h00 : dormir

Je ne planifiais pas vraiment de pauses dans ma journée et j'en prenais vraiment quand j'en ressentais le besoin.

Je préférais travailler plusieurs heures d'affilées et me passer ensuite plutôt que de faire des petites plages de travail entrecoupées par des pauses. Cela dépend vraiment de chacun !

Quelle était ta méthode de travail ?

Pour organiser les cours que je devais réviser, je me suis servie de la méthode des J mais je l'ai rendu flexible et réaliste car il y avait des jours où il y avait beaucoup trop de cours anciens à réviser en plus des cours du jour donc j'en décalais certains à des jours de la semaine moins chargés et ça marchait tout aussi bien ! Selon les UE j'ai adopté des méthodes assez différentes: je sais que pour la biochimie je surlignais les photocopies de l'amicale et récitais le cours à voix haute pour le mémoriser, en embryologie j'ai fait des fiches avant de réciter le cours sur mes fiches, en bio statistiques je faisais des fiches de cours pour les examens et je m'entraînais surtout sur des QCM en me servant de mes fiches pour me familiariser avec elles... Je pense que chaque matière a une méthode d'apprentissage propre qui varie aussi d'un étudiant à un autre. En tester plusieurs en début d'année est la meilleure façon de trouver celle qui te conviendra le mieux !

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

Je prenais des notes sur les photocopies de l'amicale pour les cours magistraux.

Pendant les TD, je prenais la correction sur une feuille (je me concentrais surtout sur ce que disait le chargé de TD car la correction est disponible sur Moodle après donc il n'y a pas vraiment besoin de prendre beaucoup de notes pendant le TD) et quand je prenais des notes c'était systématiquement sur papier.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Un peu des deux. En groupe avec des personnes du même parcours que j'ai rencontré lors du parrainage et en amphithéâtre.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire et chez mes parents.

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

Je n'avais pas de fréquence précise pour mes pauses je m'écoutais vraiment. Pendant mes pauses, parfois je sortais m'aérer un peu ou je prenais un encas.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Mathématiques

Pourquoi ce choix ?

Les mathématiques était une matière qui me plaisait beaucoup au lycée et dans laquelle j'étais assez à l'aise.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Physique, Chimie, Sciences de la vie, Droit

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil et au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Au S1, nous avons des CI (Cours Intégrés) similaires aux cours au lycée avec le cours et les exercices au sein d'un même cours. (4h d'algèbre deux jours différents et 2h15 d'analyse par semaine)

Au S2, nous avons des CM (Cours Magistraux) (2h d'algèbre une semaine sur 2, 2h d'analyse une semaine sur 2 et 2h de CM de physique une semaine sur 2) et des TD (Travaux Dirigés) (2h d'algèbre par semaine, 2h15 d'analyse par semaine et 2h de physique une semaine sur 2 (la semaine où il n'y avait pas de CM))

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Les professeurs nous fournissaient les polycopiés de cours en papier pour les maths et en physique le diapo numérique était à notre disposition sur Moodle. Nous avons aussi les fiches de TD imprimées par les professeurs. Je prenais les cours et les TD sur des cahiers (un pour l'algèbre, un pour l'analyse et un pour la physique) car j'ai testé les feuilles au S1 et c'était moins pratique.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je refaisais au moins une fois tous les TD vus en cours, je relisais attentivement le cours (parfois je me notais les notions essentielles sur une fiche) et je faisais au moins une fois les 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

J'essayais de réviser les 3 blocs le plus équitablement possible mais il est vrai que les semaines où j'avais examen de parcours j'y accordais plus de temps et pareil pour la santé. Après avoir eu cours de parcours dans la journée, je relisais le cours pour voir si tout était clair pour moi. Je faisais les TD dans la semaine si j'avais le temps sinon je les préparais le week-end l'après-midi en général pour faire une coupure avec l'apprentissage par cœur des cours de santé. Avant un examen, je faisais les annales le week-end avant ou en début de semaine car les examens étaient en général le vendredi. J'essayais de placer des plages horaires pour réviser mon parcours assez régulièrement dans le planning de ma 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 ?

Je ne m'attendais pas à un niveau aussi élevé et à autant de nouvelles notions (je n'avais pas fait maths expertes donc je n'avais pas connaissance de certaines notions/ bases déjà abordées au lycée mais je m'en suis quand même sortie donc pas d'inquiétude ! mais avoir pris l'option au lycée peut aider) mais je pense que l'entraînement est vraiment la clé et même si l'on ne comprend pas un CM/ on ne réussit pas les exercices en TD du premier ce n'est absolument pas grave et ça ne veut pas du tout dire que l'on ne va pas réussir !

Au S2, il fallait apprendre des démonstrations par coeur en algèbre pour les examens et je ne m'attendais pas à la quantité de cours que l'on nous demandait de mémoriser.

Sinon, je ne regrette pas du tout d'avoir choisi ce parcours, il ne faut pas se laisser décourager par les premières semaines et s'entraîner le plus possible sur les TD/annales.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Parrain/marraine, Amis, Famille

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

Je recommande le tutorat à 100%. Toute l'équipe est très bienveillante et à l'écoute en cas de soucis ou de questions. Les séances hebdomadaires / multi UE / examens blancs m'ont vraiment aidé à savoir où j'en étais dans mes révisions et à cibler mes lacunes. De plus, venir au séance me permettait de passer un moment avec d'autres étudiants et les tuteurs nous encourageaient à ne rien lâcher ce qui me remotivait beaucoup ! Ce qui est bien avec le tutorat c'est que ce n'est pas trop prenant en temps (qui est précieux pour réviser entre les heures de cours) en général 1 à 2 rencontres par semaine ce qui me permettait quand même d'être libre de mon organisation et il n'y a pas de pression sur le fait d'avoir payer pour avoir droit à ses services.

Travailler en groupe a vraiment été très enrichissant pour moi : c'est en expliquant un point de cours mal compris à quelqu'un d'autre que j'ai le mieux retenu certaines notions et inversant c'est en écoutant l'explication de quelqu'un d'autre que j'ai mieux compris une partie d'un cours. De plus, travailler et prendre des pauses à plusieurs est beaucoup plus motivant et déculpabilisant.

Enfin, vivre avec sa famille est vraiment bien pour garder le moral et pour réussir à garder un équilibre sain entre travail et repos.

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

Moralement le système de parrainage m'a vraiment aidé. J'ai eu l'occasion de manger deux fois dans l'année avec mes marraines et c'étaient des moments de partage très sympas au cours desquels j'ai pu leur poser des questions sur le déroulement de l'année et elles m'ont vraiment rassuré et motivé à continuer mes efforts jusqu'au bout !

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

Globalement, j'ai bien vécu ma LISpS. Je me suis toujours sentie soutenue que ce soit par ma famille, mes amis de la fac, mes marraines et le tutorat. J'ai réussi à rester organisée tout au long de l'année et j'ai réussi à rester plutôt motivée.

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

J'aurais aimé savoir qu'avoir fait maths expertes permettait d'avoir de bonnes bases pour le parcours maths.

Il ne faut pas se décourager face aux premiers cours : même s'ils paraissent insurmontables, il faut se laisser le temps de se les approprier en les relisant tranquillement chez soi.

En étant bien organisé et assidu, on a le temps de tout apprendre avant l'examen : il faut se faire confiance et croire en sa méthode de travail !

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 ?

Quand j'ai commencé ma LI je voulais la filière médecine.

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

Mes moyennes générales étaient :

- Bloc santé : 19.232/20
- Bloc disciplinaire : 18.368/20
- Bloc transversal : 16.829/20

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans les 10%. J'ai fini 13ème. Je m'attendais un peu à être dans les 10% au vu des statistiques après chaque examen dans mon parcours et en santé. J'ai pu intégrer la filière médecine (mon premier choix).

Noé – Médecine

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

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 ?

Au lycée, j'étais un élève qui travaillait de façon régulière (plusieurs heures par soir y compris le week-end). J'aimais particulièrement les matières scientifiques comme les mathématiques et la physique-chimie. En dehors des cours, je faisais du football en compétition et je participais aux événements sportifs du lycée.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Concernant mon lieu de vie, j'ai des avantages comme la proximité avec les transports en commun donc je me rends aux cours rapidement. De plus, c'est un endroit plutôt calme et propice à l'apprentissage des cours.

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

En tram.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram.

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

De manière générale, je prenais trois à quatre repas par jour mais cela dépendait de mon emploi du temps. La moitié des repas de chaque semaine étaient déjà préparés par ma famille le week-end et les autres je les faisais moi-même. J'ai également fait attention à ce que je mangeais tout en écoutant mon corps et ma faim. Mon conseil serait de se nourrir selon sa faim et sainement si cela est possible, parce que cette année demande beaucoup d'énergie à votre corps. Si vous pensez que vous allez perdre du temps en préparant à manger et que vous vous nourrissez moins cela peut entraîner des fatigues et une baisse de rythme dans l'apprentissage.

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

Oui, au lycée, je pratiquais du football en compétition en Moselle (lieu d'origine) plusieurs fois par semaine avec les entraînements et les matchs le week-end (généralement deux fois par semaine).

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

J'avais en moyenne entre 7h30 et 8h 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, ...) ?

Pendant cette année, j'avais deux plannings différents suivant les semestres, car les cours n'étaient pas les mêmes et ne se trouvaient pas aux mêmes endroits.

Néanmoins de façon générale, je me réveillais à 7h30 pour manger et me préparer afin de travailler à partir de 8h jusqu'à midi en faisant une pause à 10 h. L'après-midi, après avoir mangé, je continuais d'apprendre vers 12h30-13h jusqu'à 18h en réalisant une nouvelle pause vers 16h. Enfin, après avoir pris le dernier repas, je travaillais de 19h à 23h avec une pause aux alentours de 21h. Il était possible que je rajoute de courtes pauses selon ma forme durant la journée par exemple. Le week-end je travaillais le plus possible afin de me libérer le vendredi soir et le dimanche après-midi pour le football et le voyage en train pour revenir à Strasbourg.

Enfin, si les rencontres officielles de football me le permettaient, j'allais voir les matchs de Ligue 1 à la Meinau en tant qu'abonné.

Quelle était ta méthode de travail ?

Concernant ma méthode de travail, je suivais tous les cours de l'année que se soit en santé/transversal ou dans mon parcours. Ensuite, j'apprenais régulièrement les supports des professeurs tout en m'exerçant au maximum avec les annales du tutorat ou bien les anciennes évaluations de mon parcours.

Plus précisément pour apprendre, je lisais les cours le plus de fois possible en faisant des dessins et des schémas pour éclaircir les diaporamas qui ne sont pas toujours simples à comprendre. Je faisais également des liens avec les autres cours et je redisais les phrases tout en fermant les yeux afin d'apprendre par cœur certains passages. Pour le parcours, je refaisais les exercices des TD jusqu'à connaître la méthode à utiliser en évaluation.

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

Je téléchargeais tous les cours de santé/transversal disponibles sur Moodle et je prenais sur feuilles des notes lorsque j'avais des cours en présentiel comme en SHS par exemple.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Durant le premier semestre je faisais les exercices de mon parcours et je suivais les cours de santé/transversal avec des camarades tout comme pour préparer les oraux d'admission mais sinon je travaillais seul.

Où travaillais-tu ?

Chez moi et dans les différentes bibliothèques universitaires.

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

Je faisais donc trois pauses sans prendre en compte les repas. Celles-ci duraient généralement 15 minutes et je prenais le temps de me reposer ou de suivre les actualités sur mon téléphone/ordinateur. Durant les repas, cette fois-ci, j'écoutais de la musique ou bien j'étais sur internet.

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 ?

Si je peux donner un conseil important, c'est de ne pas négliger son hygiène de vie (nourriture, sommeil,...) et les pratiques que l'on avait avant de commencer la LISpS comme les activités sportives. En effet, cela permet de se libérer l'esprit et de changer d'atmosphère. Pour moi, ce n'était pas une perte mais plutôt un gain de temps parce que j'étais plus motivé pour me remettre au travail.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Mathématiques

Pourquoi ce choix ?

J'ai choisi le parcours mathématiques, parce que j'aime la logique de cette matière ainsi que sa rigueur. De plus, je supposais avoir les connaissances attendues à la fin du lycée et que ça ne me dérangeait pas de faire des journées entières de mathématiques. Enfin, j'aurai voulu obtenir Sciences du Sport mais je n'étais pas classé parmi les premiers sur Parcoursup en raison des choix hors académie mais au final je pense que le parcours mathématiques est celui qui me correspondait le plus.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Physique, Chimie, Sciences du sport

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

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

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Pour le premier semestre, les cours étaient comme au lycée (cours intégrés avec les exercices de TD en petits groupes) contrairement au second semestre où les cours étaient scindés avec d'un côté les cours magistraux pour toute la promotion du parcours et de l'autre des séances de TD en petit groupes.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Dans le parcours mathématiques, les professeurs donnent des polys de cours et d'exercices qui regroupent toutes les notions vues en LI SPS. De plus, lors des TD je réécrivais la correction et d'autres points de cours supplémentaires sur feuille.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je révisais les cours en recopiant plusieurs fois les formules à connaître puis je faisais les exercices des TD, d'autres que je trouvais sur Internet et des annales des années passées afin d'acquérir la méthodologie à utiliser durant les évaluations.

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

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

J'ai consacré la majorité du temps aux blocs santé et transversal à cause de l'interclassement. En ce qui concerne mon parcours, je révisais à plus court terme avant mon évaluation de sorte que je connaisse les formules et les méthodes de résolution par cœur mais aussi afin d'acquérir les automatismes des raisonnements mathématiques.

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

Parcours : 30%

Santé : 50%

Transversal : 20%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, parce que je comprenais déjà avec l'option maths expertes au lycée et les témoignages sur le site internet du T2S que les mathématiques devenaient de plus en plus des raisonnements littéraux au détriment des données chiffrées.

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

Je conseille de mettre le plus de parcours possibles sur Parcoursup afin d'être admis à Strasbourg surtout si l'on vient d'une autre académie. De plus, il faut être motivé et prêt à consacrer du temps aux mathématiques (pour le parcours), ce qui n'est pas toujours évident tant dans l'organisation que dans l'apprentissage.

Pour finir, en mathématiques il est important de comprendre les démarches utilisées tout comme les raisonnements et il n'est pas nécessaire d'apprendre tout par cœur ce qui peut d'ailleurs vous faire perdre des points pour les derniers contrôles. En effet, on peut oublier plus vite en apprenant par cœur que si l'on comprend le raisonnement par exemple. Cependant, ce conseil n'est pas applicable à tout le monde, car chacun fonctionne différemment et il est donc important d'avoir sa propre méthode qui s'améliorera au fil de l'année avec les échecs et les succès.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Amis, Famille

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

Je recommande le tutorat parce que cela me permettait de comprendre des notions, de me situer dans mon apprentissage et de rencontrer de nouvelles personnes, ce qui peut aider mentalement. Les amis peuvent également être une aide importante tout comme la famille pour être encouragés.

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

Cette année est très particulière parce qu'elle est passée rapidement en raison de la charge de travail importante et du stress que cela engendre. Néanmoins, cela a été une très bonne expérience pour ma part où j'ai pu me surpasser et découvrir de nouvelles limites. Je me suis aussi rendu compte de ce que l'être humain est capable d'apprendre en peu de temps et comment on peut s'adapter aux différents UE si l'on se questionne sur sa façon d'apprendre.

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

J'aurais aimé savoir que certaines rumeurs ne sont pas forcément réelles. En effet, cette année peut devenir une très bonne expérience qui nous fait progresser. Ce n'est pas obligatoirement pour tous une mauvaise année. Je pourrais citer encore d'autres exemples mais celui-ci me semble le plus important.

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

Il est important durant la LI SpS de rester focaliser sur son fonctionnement, son travail et de ne pas se décourager face à une mauvaise note ou bien de rumeurs d'autres personnes ayant « réussi sans réviser » par exemple. Il faut rester centré sur soi et réfléchir à ses méthodes de travail et à son fonctionnement afin d'être le plus productif et d'avoir les meilleures notes.

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 départ, je souhaitais rejoindre la filière de kiné mais au fil de l'année en raison des cours de santé et de ma rencontre avec un médecin j'ai compris que la filière de médecine est faite pour moi.

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

Moyenne bloc hors santé année : 13,843

Moyenne bloc santé année : 14,647

Moyenne bloc transversal année : 17,164

Moyenne générale année : 14,953

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis dans les 10% et j'ai obtenu kiné que j'ai renoncé pour passer les oraux d'admission et obtenir médecine par la suite.

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

J'ai été 155ème et je souhaitais être dans le premier groupe mais j'étais tout de même un peu étonné.

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 ?

Témoignages par parcours

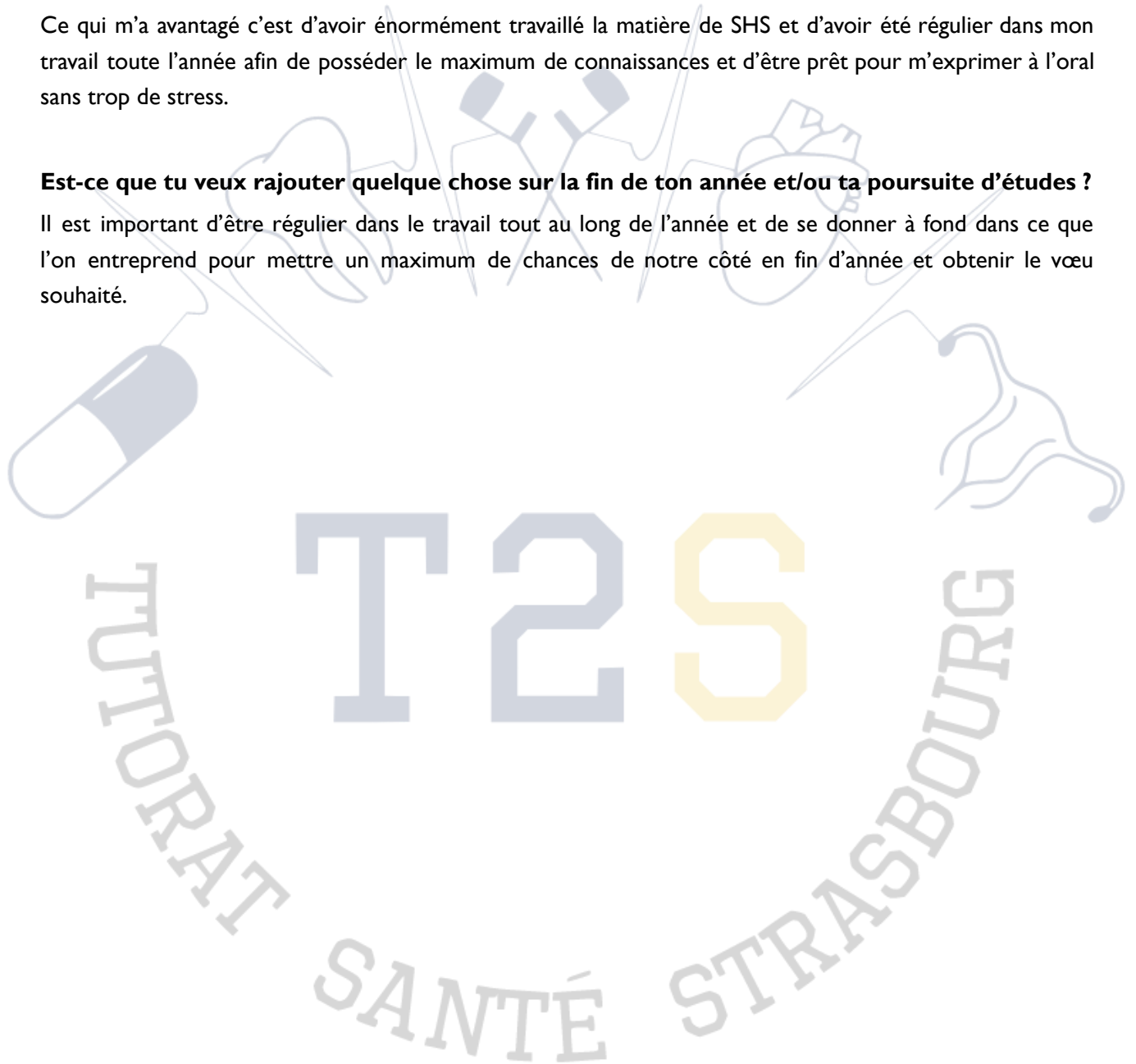
J'ai donc refusé kiné pour me rendre aux oraux ce qui a été un choix risqué. Je me suis préparé pendant plusieurs semaines avec des camarades afin d'avoir un avis extérieur sur mes prestations à l'oral ainsi que sur mes connaissances. Enfin, les notes des oraux m'ont permis d'obtenir mon premier vœu, donc cette période s'est bien passée.

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

Ce qui m'a avantage c'est d'avoir énormément travaillé la matière de SHS et d'avoir été régulier dans mon travail toute l'année afin de posséder le maximum de connaissances et d'être prêt pour m'exprimer à l'oral sans trop de stress.

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

Il est important d'être régulier dans le travail tout au long de l'année et de se donner à fond dans ce que l'on entreprend pour mettre un maximum de chances de notre côté en fin d'année et obtenir le vœu souhaité.



Florin – L2SpS

Florin est actuellement en L2SpS, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours mathématiques.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

Peu studieux, voire carrément flemmard. Je me contentais du minimum pour rester à flot. Mon seul exploit, c'est mes résultats aux épreuves finales du baccalauréat.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

En colocation à Strasbourg, proche de la faculté de médecine.

Franchement, vivre seul c'est à la fois la meilleure et la pire chose au monde. Aucune attache avec ses parents et une liberté extraordinaire. En revanche, on se sent très vite seul quand on n'a pas réussi à se faire sa bande de potes. J'ai difficilement vécu les 2 premiers mois de ma L1. Mais une fois sa petite bande de formé c'est vraiment génial de pouvoir moduler sa journée comme on le veut, rien ne nous empêchera de taper sa meilleure chorée sur le hit du moment tout en révisant l'anatomie.

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

À vélo, à pieds.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo, à pieds.

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

Petit déjeuner : le sacro-saint café que j'emmène même à la BU

Midi : manger au RU entre potes, chez soi quand on ne sort pas et le bon vieux sandwich poulet de la K'fet.

Soir : exactement la même chose on remplace juste la K'fet par le distributeur de la BU

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

Les Mercredi running évidemment, même si c'est une torture physique au début. On prends un plaisir fou à faire du sport en groupe dans ces longues journées de travail acharnées.

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

Je restais raisonnable, 7/8h par nuit voire 6 quand c'était vraiment le rush. Important de ne jamais rogner sur le sommeil qui est l'étape la plus importante d'un bon étudiant en santé

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, ...) ?

Honnêtement, je me lève à 7h et je me prépare pour suivre mon cours à 8h ou simplement réviser dans mon coin. De 12h à 14h je mange et souffle un bon gros coups, et pour finir de 14h à 20/22h je bosse à fond. Bien sûr je module tout ça avec les différents TD et CM de mon parcours et de mes détours dans Strasbourg avec les différentes BU. Ne le répétez pas mais quand les examens arrivaient, j'avoue m'être autorisé des journées de 36/48h mais c'est vraiment de manière exceptionnelle.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je relisais, je me bourrais le crâne à la relecture, souvent je me récitais le cours exactement comme si j'étais prof et bien sûr j'oubliais jamais de faire les meilleurs jeux de mots sur différentes notions. C'est vraiment la manière qui me correspondait et me correspond encore.

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

J'ai eu la chance de pouvoir économiser pour m'acheter un iPad, et j'avoue que la tablette ça change la vie. Que ce soit pour noter des cours ou modifier les polys de la fac, ça m'a vraiment bien simplifié les choses pendant mon année.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Plot twist, j'ai fais les 2. En groupe à la BU avec les copains (de parcours différents que j'ai rencontrés sur Discord) et de temps en temps seul pour être sûr d'avancer sans qu'un vieux sourire ne vienne me faire pouffer de rire. Mais j'étais jamais loin de la E-Bu évidemment.

Vous pouvez retrouver la E-bu du tutorat santé Strasbourg sur Discord, soutien, motivation et bonne humeur garanti avec du sérieux et du travail bien sûr.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (de santé), À la bibliothèque universitaire (autre), Chez moi, Chez mes parents.

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

Une pause toutes les 2h ou à chaque fois que je bouclais un cours bien chiant, c'était vraiment un rythme que j'appréciais et qui me permettait de ne pas être trop à bout à la fin de la journée.

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 ?

Témoignages par parcours

N'abandonnez jamais, il y a vraiment des périodes et des scénarios durs à vivre en LI mais lâchez jamais vos rêves, il y a que vous et uniquement vous qui puissiez y arriver. Et puis après tout, si eux ont réussi pourquoi pas vous.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Mathématiques

Pourquoi ce choix ?

J'ai pas choisi.... Parcoursup en a décidé à ma place mais ce n'était pas non plus un choix par hasard. J'adore les mathématiques et c'était pas un parcours qui me faisait peur de prime à bord.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Sciences de la vie

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil, Au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

On avait environ 8H de cours de maths tout confondu (CM/TD/CI) au premier semestre c'était que des CI (un peu ce que vous avez eu au lycée) puis le second semestre, les CM (cours pur) et les TD (exercices) étaient totalement séparés.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

La fac de mathématiques nous fournissait annales, polys et feuilles d'exercices en PDF et en version papier. J'ai donc tout suivi sur tablette et je complétais mes cours et faisais mes exercices comme ça.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Le premier semestre c'était assez dur de trouver une méthode parce qu'aucun examen ne se ressemble, donc je faisais le maximum d'exercices pour être sûr de connaître tous les cas de figure possibles et imaginables.

En revanche le second semestre c'était très annales, donc je m'entraînais exclusivement là-dessus sans jamais ouvrir un cahier d'exercices.

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

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

J'ai fais du 50/50 pendant tout le S1 puis j'ai compris que les maths 80% du temps consacré me permettait d'obtenir que 20% des derniers points en maths.

Témoignages par parcours

Au second semestre je suis passé à du 80/20 en faveur de la santé et j'ai bien mieux performé comme ça (faut pas forcément me suivre chacun ses capacités et ses facilités)

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 ?

On est littéralement dans l'image que je me faisais des maths, la difficulté en plus.

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

Franchement tout le monde dit que les maths c'est horrible, ne les écoutez pas. C'est ultra dur certes.... Mais franchement c'est super formateur que ce soit scolairement parlant ou psychologiquement. On ne sort que plus fort d'un an de LI maths.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Prépa privée, Cours particuliers, Parrain/marraine, Amis

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

La prépa c'est cher et c'est rempli d'aigris mais obligé de dire que ça aide bien mais honnêtement ce n'est pas là-dedans que vous vous ferez des potes à moins de tomber sur les perles rares.

Le tutorat c'est ultra sympa, pour sociabiliser c'est vraiment génial et les tuteurs savent à quel point la LI est dure et sont toujours de bon conseil pour vous aider quand ça ne va pas trop fort.

Et sinon les marraines..... franchement inscrivez vous, même si vous devenez pas potes avec les autres élèves, les marraines c'est des anges qui sont de simples bénévoles prêtes à tout pour vous aider. (Merci Sido et Emma pour votre aide c'était géniale de vous avoir cette année).

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

J'y ai répondu avant mais oui, c'est un soutien moral que j'ai adoré avoir même si on n'a pas pu beaucoup parler pendant cette année bien chargée. Foncez-y, sans aucun regret pour ma part.

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

Très mal au début, j'étais au bout du rouleau en me disant que j'avais visé trop haut pour mes capacités et puis au fur et à mesure on remonte la pente, on surmonte les épreuves et un jour on arrive à la fin de l'année et on se dit « ptn c'est déjà fini..... VIVEMENT LA RENTRÉE »

C'est plein de mélancolie que je fais ce témoignage, franchement c'est l'une si ce n'est la meilleure expérience de ma vie.

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

Le contenu de la LI, la difficulté de ce qu'on y vit mais forcément, ça on ne le découvre qu'en le vivant :). On n'est jamais prêt à la rentrée et aux examens mais on fait tout pour réussir l'année. Y aller un peu à l'aveugle ça fait aussi partie de ce qui pimente nos vies.

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, je veux médecine et je voudrais médecine. Je ne me vois et ne me verrais jamais autre part que là-dedans.

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

Santé: 13,6

Maths : 10,18

Transverse: 15 et quelques

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe).

Si tu étais admissible aux oraux (2nd groupe), comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?

Je m'y attendais, mon parcours était un énorme point noir dans mon classement.

J'ai travaillé tous les jours mes oraux et j'ai fait un maximum d'oraux blancs en groupe ou bien tout seul.

J'avoue avoir été assez confiant sur mes résultats aux oraux et était persuadé d'avoir convaincu mon jury.

Résultat : NON.

J'ai été accepté dans une des autres filières mais j'ai refusé.

C'est bien pour ça que je suis en L2, mais même si c'est dur à digérer, ça n'en n'est pas une fatalité pour autant, je retenterai le tout pour le tout cette année

Si tu n'as pas intégré une filière MMOPK, que fais-tu actuellement ? As-tu décidé de retenter d'intégrer une filière MMOPK ?

Je rentre en L2SPS parce que j'admets ne pas avoir le niveau en maths. Je retenterai le concours pour rentrer en médecine.

Marine – Réorientation IFSI

Marine est actuellement en première année d'IFSI, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours mathématiques.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

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

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention assez bien.

Quel était ton niveau au lycée ?

Au lycée, je devais surtout travailler les mathématiques, car j'assimilais mieux en refaisant plusieurs fois les exercices et les annales. Pour la SVT, je refaisais les schémas à l'ardoise jusqu'à l'avoir appris, sinon j'avais des facilités à retenir le cours en l'écoutant et en prenant des notes. Je travaillais entre 1h et 1h30 par soirée et jusqu'à 4h le weekend. Cependant, je gardais la plupart de mon weekend pour aller courir et voir mes amis.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

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

Avant de venir habiter à Strasbourg, j'habitais en région parisienne, donc c'était un « grand changement », loin de ma famille, mes amis et le lieu où j'avais grandi. J'ai eu la chance d'avoir mes grands-parents sur place pour m'épauler tout au long de l'année. Habiter seul, peut être avantageux, car on est flexible sur les horaires, je pouvais rester à la BU jusqu'à la fermeture et rentrer seulement après, suivre mon propre emploi du temps.

Mais c'est aussi plus de responsabilités et d'organisation, car il faut faire ses propres courses, gérer l'administratif, etc (ce que papa et maman faisaient quand j'habitais chez eux). Je pense aussi que c'est une source de stress en moins, je pouvais me concentrer entièrement sur les cours sans « être dérangée ».

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

A pieds

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

En tram

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

Témoignages par parcours

Je mangeais essentiellement au Crous autour de la fac, ce qui me permettait de pouvoir manger avec mes amis et décompresser. Sinon je mangeais chez moi. Niveau alimentation, je ne serais pas forcément de bons conseils, mais manger des fruits (et pas seulement parce que la pub existe) est important, surtout pendant les pauses à la BU.

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

J'allais essentiellement au tuto'running et au mercredi run pour courir.

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

Je n'étais pas forcément un exemple là-dessus, je ne me couchais pas à heure fixe. Je voulais attendre d'avoir fini ce que j'avais prévu avant d'aller me coucher mais je dirais en moyenne entre 5 et 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 faisais un planning hebdomadaire pour toutes les matières et autres choses à faire en dehors (loisirs, administratif, sport etc). Je suivais généralement les cours en visio le matin et l'après-midi, je faisais mes fiches de révision, série d'entraînement, annales etc. Je faisais une pause le matin vers 10h 30, à midi je mangeais au CROUS et une autre pause à 16h. Je réservais le mercredi en fin d'après-midi pour aller courir.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'utilisais la méthode pomodoro (séries de travail coupées par des pauses) + méthode des J pour faire mes révisions. Je ne fichais pas entièrement mes cours parce que c'était beaucoup de temps perdu. Je faisais surtout des cartes mentales et des annales, en notant toutes les erreurs que je faisais et les points où je buttais.

La méthode des J consiste à réviser un cours à un intervalle prédéfini de plus en plus éloigné.

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

Je prenais mes cours santé en notes papier car je retenais plus facilement en écrivant et je pouvais compléter avec les polys de l'amicale. Pour le bloc transversal, je m'étais aidée principalement des fiches du tuto.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais en groupe avec des personnes rencontrées en amphi et sur Discord.

Où travaillais-tu ?

Chez moi et à la bibliothèque universitaire de santé.

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

1 pause le matin et 1 l'après midi de 20 min chacune (environ souvent surtout en groupe on débordait un peu) + repas du midi et du soir 1h chacun.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Mathématiques

Pourquoi ce choix ?

Ce n'était pas vraiment un choix à proprement parlé. Sur parcoursup j'avais sélectionné 2 parcours et j'ai été accepté dans celui-ci.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Physique

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus de l'hôpital civil

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Nous avions principalement des cours de TD au 1er semestre en Analyse et en Algèbre (environ 6h / semaine). Puis des cours magistraux accompagnés de TD au 2nd.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais toute la correction de tous les exercices en notes complètes pour bien comprendre les exercices une fois chez moi et pour pouvoir les refaire. Des polys de cours avec les propriétés, théorèmes et démonstrations nous étaient distribués.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

En refaisant autant de fois que nécessaire tous les exercices TD + les annales des années passées pour mieux cerner les attentes des professeurs. J'ai aussi eu la chance d'avoir un père qui puisse me réexpliquer le cours si j'en avais besoin.

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

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

Je privilégiais les blocs santé et parcours que je révisais tous les j. Je passais beaucoup moins de temps sur le bloc transversal.

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

Parcours : 30%

Santé : 50%

Transversal : 20%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Pas vraiment...

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat

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

Je recommande le Tutorat qui propose beaucoup de choses pour réviser mais pas seulement. Je pense qu'aller aux séances qui sont proposées en soirée est le + important. S'aider des fiches et des annales postées sur le moodle, participer au tuto running et aux examens blancs.

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

J'ai quasiment passé tout mon 1er semestre toute seule alors que j'ai commencé à travailler en groupe au 2nd. Je dirais que je l'ai plutôt bien vécu dans l'ensemble parce que j'étais accompagnée mais le stress restait parfois difficile à gérer.

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

Avant d'entrer en LI (mais ça reste compliqué) j'aurais aimé pouvoir être sûre de vouloir intégrer les filières de santé.

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 intégrer Pharmacie

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

10,7 de moyenne générale

Comment s'est terminée ton année ?

Je n'étais pas admissible aux oraux.

Si tu n'as pas intégré une filière MMOPK, que fais-tu actuellement ? As-tu décidé de retenter d'intégrer une filière MMOPK ?

Après ma LISpS, j'ai choisi de me réorienter en IFSI.

Si tu t'es réorienté, vers quel domaine t'es-tu dirigé ?

Autres études de santé (paramédical, étranger, social...)

Si tu n'es étas pas admissible aux oraux, comment s'est passée cette période ? Est-ce que tu t'y attendais ? Qu'as-tu décidé de faire après cette année ?

Je n'ai pas été déçue des résultats car je savais déjà durant l'année que je me réorienterais.

Si tu n'as pas pu intégrer une filière MMOPK, qu'est ce qui t'as manqué selon toi ? (soutien, méthode de travail, organisation, ...)

Une réelle volonté je dirais. C'est vraiment important d'être sûr de son choix pour pouvoir se donner à fond dedans. Et je savais que je me sentrais plus à ma place en IFSI qu'en MMOPK.



Madeleine – Médecine

Madeleine, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours mathématiques. 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 mais beaucoup de cours m'ennuyaient (histoire géo, svt...) du coup je bossais surtout les maths/physique.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Chez mes parents, mes parents étaient avec moi à 100%, ils m'aidaient pour les trajets pour que je perde le moins de temps possible et essayaient de se lever en même temps que moi le matin pour que je reste motivée.

C'était vraiment un soutien nécessaire pour ma réussite.

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

Hors de Strasbourg, dans un rayon de 10 km, je faisais les trajets en tram/bus/voiture. Comme j'étais chez mes parents j'étais nourrie, logée, blanchie mais les trajets prennent du temps des fois, il faut savoir trouver des solutions et en plus, je n'aimais pas trop travailler à la BU. Après, comme on était confinés, ça ne m'a pas beaucoup impactée.

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

En tram/bus.

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

Rien de spécial à part se faire plaisir ++ sans se mettre de limites comme on en a déjà beaucoup à côté.

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

7h et c'était pas assez selon moi.

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

Témoignages par parcours

Je travaillais de 8h à 23h. Et 8h30 le week-end. Avec une demi-heure de pause au milieu de la matinée et de l'après-midi + 1h de pause pour midi et le dîner.

Quelle était ta méthode de travail ?

Pour moi le plus important c'était de refaire mes cours pleins de fois parce qu'en une fois je n'arrivais pas à retenir. Donc faire plein de couches. Et faire un code couleur stabilo aussi.

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

Sur papier avec les poly ou les diapos.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Très peu, j'essayais de faire du cheval 1x par mois mais je l'ai pas toujours tenu surtout au 2ème semestre. Mais ce n'était pas une bonne idée, je vous conseille d'aller au moins vous promener ou quelque chose comme ça.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

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

Chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Toutes les 2-3 heures.

Parcours

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

Mathématiques parce que c'était ma matière préférée du lycée.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie, LSpS parcours Physique, LSpS parcours Chimie et LSpS parcours Psychologie.

Conseil : demandez pleins de parcours pour être sû.e d'être pris.e et essayez de trouver un petit quelque chose de différent pour chaque parcours dans les lettres de motivation.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

À la fac de maths (au campus central) puis en distanciel mais je crois que ça a changé depuis cette année et que c'est au campus de médecine maintenant.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

Au 1er semestre c'était un cours qui faisait CM (cours magistraux) et TD (travaux dirigés) en même temps (comme au lycée un peu) puis au 2ème les 2 étaient séparés. Il devait avoir 6-8h de parcours par semaine. Avec de la physique au 2ème semestre en plus.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Supports et polys donnés et un cahier pour les exercices.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Exercices +++ et un peu les propriétés du cours.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je faisais le parcours le soir 2-3h après le repas, surtout les soirs le week-end, la semaine c'était un peu moins pour privilégier surtout la santé.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Des exams comme au lycée avec des exercices à faire.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui mais c'était quand même difficile, même en ayant toujours eu des facilités en maths.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Prépa privée et amis.

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

Trouver des amis sur qui tu peux compter, faire un groupe whatsapp et pleurer ensemble...

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

Non.

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

Il faut rester motivé et déterminé. Même quand on a des coups de mou, il faut continuer.

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

La LI ça peut être des moments cool aussi, c'est une nouvelle vie qui commence avec de nouvelles rencontres qui resteront. Et n'oubliez pas de dormir !

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Respirez, ça va le faire ! Et ne bossez pas trop le jour avant le contrôle ça embrouille.

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 ?

Environ 16,5 en santé je crois avec 15,5 en maths et donc un total de 15,8 un truc comme ça mais je sais plus exactement.

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

2 semaines de vacances avant de reprendre les révisions. J'ai utilisé les fiches de SHS faites pendant l'année avec 3h de travail par jour max. Et une amie qui est passée dans les 10% me faisait faire un oral blanc chaque jour.

T2S

TUTORAT

SANTÉ

STRASBOURG

Amélie – Médecine

Amélie, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1 SpS en 2021 avec le parcours mathématiques. 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'ai toujours eu pas mal de facilités en mathématiques et dans les matières littéraires (français, philo) mais pour les autres matières j'ai toujours dû bosser. Au lycée, je travaillais environ 1h chaque soir et 6/7h le week-end.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Je vivais chez mes parents ce qui pour moi était surtout un avantage (encore + en confinement/covid). J'avais besoin de faire très peu de tâches du quotidien (cuisine, ménage) et cela me permettait de ne pas être seule. C'était toujours sympa de pouvoir rigoler ou me changer les idées lors des repas ou de certaines soirées. Si je devais trouver un inconvénient, je dirais que parfois c'était plus difficile de se motiver à travailler surtout lorsque ma famille était en week-end/vacances.

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

Hors de Strasbourg, à plus de 10 km. Je faisais mes trajets en train puis bus ou à pied. Pour moi, c'est important de s'écouter. Si tu penses que ce sera mieux pour toi d'avoir un appartement proche de la fac, alors fais-le mais si tu penses que tu vivras très mal la solitude ou le fait d'être loin de tes proches, alors ne te sens pas obligé, tu y arriveras aussi.

Je pense que le plus important c'est de s'écouter et de ne pas se comparer aux autres.

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

En tram/bus.

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

J'ai la chance d'avoir une mamie qui adore cuisiner donc j'avais toujours des bons petits plats. Je pense que le plus important c'est de s'alimenter en quantité suffisante, sauter des repas pour gagner du temps n'est vraiment pas une bonne solution. Il est bon aussi de manger ce qui nous fait plaisir et ce que l'on a envie.

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

9h (oui je suis une marmotte).

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

8h-8h30 : Réveil + Petit déjeuner

8h30-12h : Visionnage des cours de la matinée

12h-13h30 : Pause repas + détente

13h30-16h : TD de parcours ou révisions des cours des jours précédents

16h-16h30 : pause goûter

16h30-19h : Révisions des cours de la matinée

19h-20h30 : Pause dîner + détente

20h30-22h30 : QCM ou révisions du parcours

22h30-23h : Douche + Pause téléphone

Pour les pauses durant la matinée ou l'après-midi rien n'était fixe. Je prenais des pauses de 10 min seulement si j'en avais besoin, je m'écoutais +++.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'imprimais les diapos avant d'assister au cours et je les complétais à la main durant le cours. Pour les révisions, je les révisais à voix haute et en marchant. Je me mettais dans la peau du prof.

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

J'imprimais les diapos avant d'assister au cours et je les complétais à la main durant le cours.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Je prenais de temps en temps une soirée pour voir mes amies. J'allais aussi courir une fois toutes les 2 semaines.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Seule.

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

Chez moi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Les pauses c'était vraiment quand j'en avais besoin. Parfois je bossais toute la matinée sans faire de pause et parfois je prenais 5/10 min par ci par là quand j'en avais besoin.

Parcours

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

Mathématiques. J'adore les maths et c'était pour moi une matière « facile ».

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie, LSpS parcours Sciences du sport, LSpS parcours Physique, LSpS parcours Chimie

Demander un maximum de parcours pour avoir le maximum de chance d'être pris !

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au début de l'année en présentiel, à l'UFR de Mathématiques ou au Neudorf. Le reste de l'année était en distanciel.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

C'était des cours intégrés au SI, donc durant la même séance, on faisait du cours et des exercices. Au S2, les cours étaient à part et on avait des TD consacrés aux exercices.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Poly du prof pour les cours que j'annotais. Pour les exos, je les prenais à la main.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je refaisais ++ tous les exos que l'on avait vus. Il fallait aussi apprendre par cœur certaines démonstrations.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

C'était le plus difficile pour moi de répartir mes révisions, on va dire que je priorisais quand même la santé. Néanmoins quand les examens de parcours arrivaient, je bossais quasiment uniquement le parcours.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Exercices rédactionnels.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Pas tout à fait. Le programme que l'on nous enseigne est très dense et je m'attendais pas à avoir autant de cours et avec une telle difficulté. Ce que l'on fait en parcours Maths est quand même assez poussé et très très proche de la totalité du programme de LI Maths pour la partie mathématiques.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Bien réfléchir avant de choisir son parcours.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, parrains/marraines du tutorat.

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

Je recommande le tutorat au maximum. Le travail qu'ils font est juste dingue et chaque année, ils arrivent à sortir des nouveaux projets (stage de pré-rentrée, remise à niveau). Ils sont au top. Je pense qu'avec une méthode de travail qui nous convient bien et le tutorat, on a vraiment toutes les chances de réussir.

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

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral. Faites-le c'est génial et vous tomberez sur des personnes géniales.

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

La persévérance, la régularité et le fait de s'écouter +++. Pour pouvoir travailler efficacement, il faut être bien et savoir tout de même se faire plaisir avec des petits loisirs (shopping, resto, voir des amis) de temps en temps.

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

J'aurai aimé avoir plus de renseignements sur mon parcours.

Pour plus de renseignements sur les différents parcours, n'hésite pas à consulter la [rubrique dédiée](#) : tu y trouveras les matières abordées, les modalités d'évaluation et les débouchés. Tu trouveras aussi des informations complémentaires sur le site de l'Université de Strasbourg.

Un petit conseil pour les futurs L1 ?

Croyez en vous, car tout le monde peut le faire. Les études de santé sont les MEILLEURES études du monde donc donnez tout, vous allez y arriver.

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, j'ai toujours voulu aller en médecine.

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

Moyenne générale : 16,767

Bloc santé : 16,882

Bloc transverse : 18,003

Bloc hors santé : 15,983

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via la voie des grands admissibles (10%).

Quel était ton classement ? 35ème.