

# *LAS 1 : STAPS*

---

## Plan :

### **Année LAS 1 :**

Nos ressentis :

### **Nos Conseils pour la licence :**

Travailler la licence

Comment travailler chaque matière de la licence ?

Pour le S1 :

Pour le S2 :

Des conseils concernant les UE de sport ?

### **Nos Conseils pour la mineure SANTÉ :**

Semaine type :

Exemple de ILONA :

Durant l'année : Semaine type

Important

Nos notes du S1 :

Nos classements au 1er tour :

## Année LAS 1 :

Salut les LAS 1 !

On espère que ce doc vous aidera pour cette année ! Bonne lecture et bon courage, le travail finit toujours par payer !

⚠ Même si ce doc vous aide en vous donnant une **idée** des résultats à viser, **ne vous y fiez pas à la lettre car les résultats changent bcp d'une année à l'autre** !!! Cela **dépend** du nombre d'étudiants et du niveau de la promo de L2 info ! ⚠

Vous n'êtes pas classés avec les parcours DÉFI et OUI-SI !

### Nos ressentis :

Prénom	Ressentis
Ilona	<p>En général pour moi la LAS1 s'est <b>plutôt bien passée</b>, j'ai réussi à trouver ma <b>méthode de travail assez rapidement</b> ce qui m'a permis d'avancer rapidement dans le programme. La <b>licence staps</b> me permettait de <b>décompresser entre les révisions de médecine</b>.</p> <p>Concernant le stress, évidemment j'étais stressée lorsque les concours approchaient mais en règle générale j'ai réussi à gérer cela grâce notamment au sport et le fait de travailler avec d'autres personnes, il est important de ne pas rester seul/e.</p>
Félix	<p>Salut ! La LAS STAPS de mon côté s'est <b>très bien passé</b>. Il faut <b>trouver sa méthode de travail</b>, garder le mental toute l'année, être assez <b>rigoureux</b> et au début ça fait assez peur. En LAS, on est aussi inquiet car on ne connaît pas beaucoup de personnes de son parcours (surtout en STAPS ou le nombre de LAS est assez limité). Mais en termes de plaisir, c'était de mon côté en tout cas le meilleur plan.</p> <p>Du sport, quelques heures, mais qui font toutes la différence, c'est toujours de la rigolade et les profs que j'avais, en tout cas, étaient vraiment bien, et ça permet de rencontrer du monde.</p> <p>Je trouvais que <b>les cours étaient plus ou moins abordables et permettent d'avoir du temps pour travailler la mineure</b>.</p> <p>Côté stress, je dirais que je l'étais, mais comme tout le monde et il faut réussir à avoir ce recul. Niveau difficulté, <b>faites attention à la blessure ++++</b> : j'ai été blessé, mais heureusement à la toute fin du S2 (quand même 9 en gym ouch). Au S1, ne prenez pas de risque, car <b>en sport, très compliqué d'avoir la moyenne en étant blessé</b>, et cette <b>note de majeure est un gros avantage que vous pouvez avoir en licence STAPS</b>.</p>

## Nos Conseils pour la licence :

### Travailler la licence

#### Ilona :

##### Les CM :

- AU S1 j'allais aux CM car j'aimais avoir une première écoute du cours. Cependant, je ne prenais généralement pas de notes ; je me contentais de vérifier si les cours de l'année précédente n'avaient pas changé

##### Les CC :

- **Pour l'anglais**, la ressource physique ou les APSA je revoyais seulement quelques jours/semaines avant l'éva (qui était annoncée souvent à l'avance) car ça ne demandait pas énormément de travail
- **Pour les CM**, donc histoire et socio au S1 par exemple, je faisais la **méthode des J** comme pour les cours de med. Je faisais des petites **fiches mémos** ce qui me permettait d'avoir les infos principales (car l'examen est un dissert donc il faut avoir les grandes idées)

#### Félix :

##### Les CM et TD :

- Perso pour les **CM et les TD**, c'était tout le temps la même, **j'allais en cours, je prenais un max de note**. Je ne connaissais vraiment personne à Rennes, donc je n'ai pas eu accès aux cours des autres années, mais si vous les trouvez, c'est vraiment bien (surtout dans certaines matières comme en **psycho/SHS ou les profs ne donnent pas toujours les diaporamas sur le site**). En plus, aller en cours avec des potes, ça motive, et ça fait des heures de révisions en moins à la maison (et puis mentalement, travailler sa STAPS alors qu'on est à fond dans la mineure, ça peut être un peu relou).

##### Les CC :

- **Disclaimer : je ne suis pas l'exemple à suivre :** pour les CC de STAPS, je révisais à fond quelques jours à l'avance. Ça peut bien marcher, surtout quand on est allé en CM / TD et qu'on a écouté, mais c'est risqué, surtout au S1 où il faut être bien classé. Ne vous **mettez pas trop de pression non plus, car en termes de volume, c'est quand même moins lourd que la mineure**, mais à **ne pas négliger pour autant !!!!!**

## Comment travailler chaque matière de la licence ?

### Nos conseils en plus pour chaque matière :

#### Pour le S1 :

Matières du S1		Evaluation	Coef
APSA	Spécialité	CC : 1 pratique et 1 théorique en fin de semestre -> moyenne des 2 notes ce qui donne 1 note	5
APSA	Polyvalence (donc 2 sport = 2 notes différentes)	pareil que la spé (ne négligez pas le théorique ça sauve des miches)	5
ressources physique	Sorte de science du sport (points communs avec physio/anat)	plusieurs CC en fonction des différents profs	2
science de la vie	En tant que LAS les CM d'anat et de physio + les TD sont pas obligatoires pour nous -> nous sommes pas évalués sur ces notions	c'est votre note de concours de médecine du S1 qui remplace cette note	5
anglais	TD , 1 par semaine de 1h	plusieurs CC dans le semestre (examens oraux écrit, vocabulaire...)	3
SHS	= histoire + socio	<b>histoire</b> : seulement exam final à la fin du semestre (en même temps que celui de socio) <b>socio</b> : CC (travaux de lecture à rendre toutes les 2 semaines si je me trompe pas) + exam final	7
Méthodologie	= méthodo info - méthodo informationnelle - écrit + - être étudiant	Examen au cours de l'année, en général petits exos à faire chez soi, sauf méthodo info : très très preneur en temps	3

Pour le S2 :

Matières du S2		Evaluation	Coef
Spécialité	Comme au S1	Comme au S1	5
Polyvalence	Comme au S1	Comme au S1	5
Ressources physiques	Comme au S1	Comme au S1	2
Organisation du sport	CM de deux heures la moitié du semestre	QCM final	2
Psycho	CM plus TD (½ en distanciel)	Normalement si ça n'a pas changé : deux gros exams en QCM + 3 ou 4 TD à distanciel à rendre (un seul sera noté et comptera avec les QCM)	6
Science de la vie	Comme au S1	Comme au S1	5
Méthodologie	Comme au S1	Comme au S1	3
Projet avenir	Plusieurs TD dans le semestre	Petit exposé, assez simple	1
Anglais	Comme au S1	Comme au S1	3

Des conseils concernant les UE de sport ?

**ILONA**

Le barème des sports est assez compliqué mais largement **atteignable** si vous avez les capacités physiques. Si vous voyez que vous allez avoir du mal sur un sport essayez de tout donner sur la théorie car ça fait déjà la moitié de la note (note théorique + note pratique / 2 = note finale)

**Félix**

Surtout **pas de blessure**, ne prenez pas de risque (rugby/judo...). En fonction des spécialités, profs plus durs que d'autres, **essayez de prendre une spé où vous êtes vraiment à l'aise**. Pour les polyvalences, les barèmes sont parfois un peu chauds, mais pas de stress, il y a la **théorie : ne surtout pas éviter** : moitié des points en sport et donc compte comme 5 crédits ECTS sur 30.

**Niveau volume entraînement**, à vous de voir, en général, on est bien occupé avec la L.A.S, mais en fonction des sports, un peu de condition physique, ça ne fait pas de mal.

## Nos Conseils pour la mineure SANTÉ :

### ILONA

Perso je bossais ma med dès que j'avais des pauses dans ma licence.

**Exemple :** si j'ai cours de staps le matin de 10h30 à 11h30 je bosse ma med le matin en me réveillant, je vais à mon cours de staps et si j'ai pas cours dans l'après-midi soit je bosse à la BU ma med soit je rentre chez moi réviser. En général vous allez avoir des pauses entre les cours de STAPS donc essayez de vous trouver une salle (elles sont toutes ouvertes) pour bosser entre les cours.

Il faut **pas oublier de réviser staps pour les CC** donc essayez de les glisser le soir quand vous êtes fatigués ou entre des cours si vous avez pas une grande pause.

### Félix

Je dirais que de mon côté, j'ai su **mixer pause et travail**. Mes cours de sports, je les comptais comme des pauses, je travaillais le plus possible, mais en me laissant souvent 5 minutes de pause pour relâcher la pression. Dès que **j'avais des trous entre des cours, j'allais à la BU**, même si en général, je bossais chez moi tranquille.

J'allais au **confs du tutorat**, à fond, très utile pour **comprendre certains points** (quand on fait les QCMs solo, on se sent vachement nul et en conf, on voit qu'on est **tous dans le même bateau**). Je dormais, je me faisais des vrais bons repas, en plus, de STAPS, **j'essayais de faire une heure de sport tous les jours** (perso sans ça je n'aurais pas tenu)

### Semaine type :

#### Exemple de ILONA :

#### Durant l'année : Semaine type

EDT du S1 pour G5 (spé gym)

les éléments barrés en rouge sont soit des cours annulés pour les LAS (CM et TD d'anat et physio) soit des options en + (les UE langues)

Du coup comme vous le voyez l'edt de staps est pas non plus chargé donc vous avez pas mal de temps pour bosser votre med que ce soit entre des cours ou avant/après les cours

S 37 - lundi 09 septembre 24						
Lundi 09/09/2024	Mardi 10/09/2024	Mercredi 11/09/2024	Jeudi 12/09/2024	Vendredi 13/09/2024	Samedi 14/09/2024	Dimanche
07h30						
08h00						
08h30						
09h00	LI G05 - Poly SCPT LI STAPS Gr 05 Cosec Villejean Grande salle					
09h30						
10h00						
10h30						
11h00	LI G05 - Pr - Spé Gym sportive LI STAPS Gr 05 DUQUESNE P Harpe - gymnase (gymnastique)					
11h30		LI G05 - Poly Athlé LI STAPS Gr 05 LAMIRAL V				
12h00						
12h30	LI STAPS GB - CM - Sociolog LI STAPS Gr 05 LI STAPS Gr 10 LI STAPS Gr 13 LI STAPS Gr 12 LI STAPS Gr 09					
13h00						
13h30						
14h00	LI STAPS GA - CM - Psycholog LI STAPS Gr 05 LI STAPS Gr 04 LI STAPS Gr 03 LI STAPS Gr 08 LI STAPS Gr 14 LI STAPS Gr 10					
14h30						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
17h30						
18h00						
18h30						
19h00	TD Méthodo Info - Lundi 16h 20h15 LI STAPS - S1 ANDRÉ X B335 (20 PC) B402 (24 PC) B333 (20 PC)					
19h30						
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						

## Important

Informez vous bien sur **toutes les filières** pour faire un **choix éclairé !**

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas la filière que vous souhaitiez à la base que vous ne pourrez pas vous épanouir après dans votre métier !

### N'hésitez pas à consulter :

- Forum des métiers de site de la santé sur la fac de rennes
- Vidéos conf sur les métiers
- Site de l'ordre de chaque filière (med, odonto, pharma, sage-femme, kiné)
- Videos sur chaque filières, exemple : <https://www.youtube.com/@tutoratpass-las-2atp980>
  - Médecine : <https://www.youtube.com/watch?v=oSupFNNZpoQ>
  - Odonto : [https://www.youtube.com/watch?v=FN4k\\_nygBvA](https://www.youtube.com/watch?v=FN4k_nygBvA)
  - Pharma : <https://www.youtube.com/@tanguy.leroux> , <https://www.youtube.com/watch?v=2ML-fssQ6XY>
  - Maïeutique : <https://www.youtube.com/watch?v=KAuG-TxhLVY>

### Nos notes du S1 :

Prénom	Résultats S1 et S2	Note oraux	Sujet
Ilona	S1 : 18.67    S2 : 18,81		
Félix	S1 : 17.44    S2 : 18.65		

### Nos classements au 1er tour :

 Même si ce doc vous aide en vous donnant une **idée** des résultats à viser, **ne vous y fiez pas à la lettre car les résultats changent bcp d'une année à l'autre !!!**

Prénom	Note UE santé	Classement LAS1	Rang Médecine	Rang Dentaire	Rang Pharma	Rang Maïeutique	Rang Kiné
ILONA	18,96		2	2nd groupe	LC	2	2
Félix	18.51		12	/	/	9	10