

LE GUIDE DE LA LAS



TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES
LICENCES À ACCÈS SANTÉ

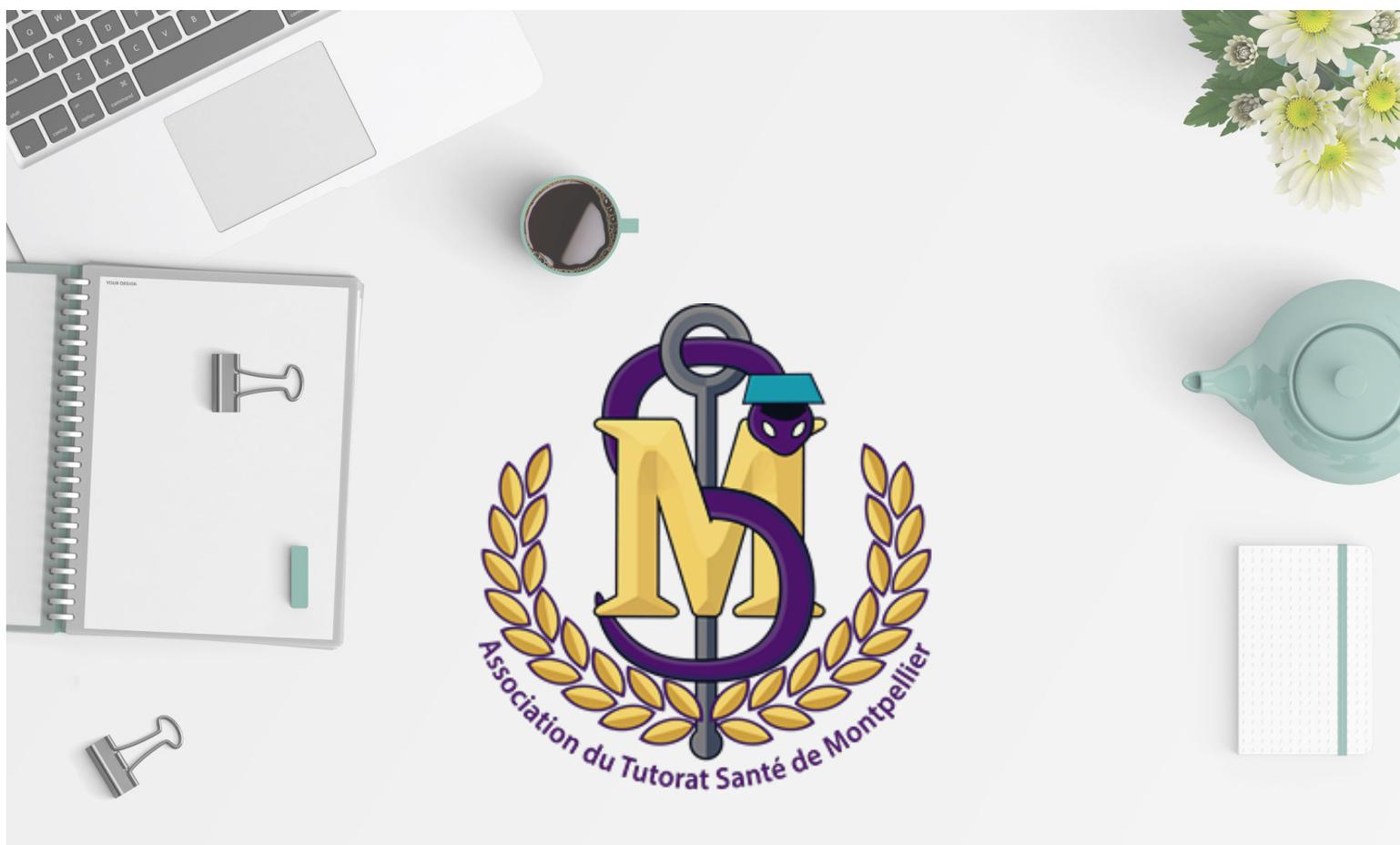


TABLE DES MATIÈRES

03	Introduction
04	Déroulement de l'année Les unités d'enseignement
08	L'organisation du tutorat
11	La réforme et l'orientation
23	La vie étudiante
32	Conseils méthodologiques



Introduction

Bonjour à toi qui entâmes ta rentrée en
Licence à Accès Santé !

C'est probablement tes premiers pas dans les études supérieures, voire hors de ton foyer. On sait que cela peut avoir l'air intimidant, donc voilà un petit guide pour t'aiguiller : nous avons essayé de rassembler toutes les informations à notre disposition autour de cette année de réforme.

Tout d'abord une petite présentation : nous sommes l'Association du Tutorat Santé de Montpellier (ATSM), une association composée d'étudiants de la 2ème à la 4ème année de médecine, maïeutique et odontologie. Notre objectif est de garantir un accompagnement pédagogique gratuit aux étudiants souhaitant intégrer les études de santé: c'est pour cela que nous nous positionnons dans les LAS. Nous avons été sélectionnés et formés par les professeurs en charge de la rédaction de l'examen, et tout le contenu que nous allons te proposer sera relu par eux. Même si notre accompagnement se fera principalement en dématérialisé, nous sommes disponibles si tu as besoin de parler ou d'échanger sur ton expérience.

Nous serons donc là au quotidien si tu as des questions,
n'hésite pas nous contacter !

*« S'il n'y a pas de difficultés, il n'y
a pas de progrès. »
— Frederick Douglass*

Nous serons à tes côtés tout au long de l'année, surtout au premier semestre pour t'aider dans tes enseignements de mineure santé, mais pas que !

Le Tutorat Santé de Montpellier s'occupe de 9 LAS différentes de l'Académie pour l'année 2020-2021:

- LAS Monod (nouvellement SVSE) à la Faculté des sciences
- LAS Curie (nouvellement PCSI) à la Faculté des sciences
- LAS 2 de la Faculté des sciences
- LAS du Portail Humanités de la Faculté Paul Valéry
 - Culture des mondes Antiques et Médiévaux
 - Etudes et pratiques du Français
 - Lettres classiques
- LAS psychologie de la Faculté Paul Valéry
- LAS MIASHS
- LAS biologie au CUFR de Mayotte



Si ta licence ne fait pas partie de celles citées dans cette liste, tu dois sûrement dépendre du Tutorat Santé de Nîmes ou de l'Association des Tuteurs en Pharmacie. N'hésite pas à les contacter sur Facebook.

Etant en Licence à Accès Santé, ton année sera un peu particulière. Tu auras donc des cours de "**Majeure**", dispensés par la faculté dans laquelle tu es inscrit(e), selon des modalités propres à chaque licence. Mais tu auras aussi, ce qui constitue l'enseignement d'accès santé : la **mineure santé**.

Cette mineure santé est dispensée par les enseignants de la faculté de médecine puisqu'elle est extraite des cours de PASS. Tu n'auras pas à te déplacer sur le site de la faculté puisque tous les enseignements sont en dématérialisé, sous forme de vidéos téléchargeables sur une plateforme. Cette année exige donc une bonne organisation, afin de ne pas accumuler un retard dans le visionnage des vidéos, qui constituent environ 10h de cours par semaine, uniquement pendant le 1er semestre. C'est donc un rythme très soutenu en plus de tes cours de majeure.

Un planning idéal de visionnage de ces vidéos de cours vous sera fourni par le Tutorat, afin de vous guider et d'être à jour au niveau des séances tutorat.

La mineure santé est composée de **3 unités d'enseignements**, la 3ème UE diffère selon le type de LAS dans laquelle tu es.

Les UE communes aux deux types de LAS sont l'UE4 - Physiologie, et l'UE6 - médicaments et produits de santé.

UE 6 : Médicaments et autres produits de santé

Cette matière a pour but de te faire découvrir le monde pharmaceutique. Elle abordera la réglementation et le droit du médicament, de son développement à sa commercialisation, la mise en forme d'un médicament, avec notamment la galénique. Tu découvriras aussi des principes fondamentaux en pharmacologie tels que la pharmacodynamie, la pharmacocinétique ou encore la pharmacovigilance. Tu apprendras aussi quelques mécanismes d'action de médicaments connus, et grâce aux cours sur la recherche clinique tu pourras mieux comprendre les enjeux actuels du développement d'un principe actif. C'est un enseignement très intéressant et concret qui te permettra, pour faciliter ton apprentissage de faire de nombreux liens avec les autres UE, et notamment la physiologie ! Cela constitue 20 heures de cours.

UE 4 : Physiologie Humaine

La physiologie humaine est une matière qui étudie le fonctionnement des différents organes et systèmes du corps humain. Comment chaque organe fonctionne mais aussi comment ils agissent ensemble pour nous permettre de vivre et de nous adapter à différentes situations et environnements. Cette UE constitue 41h de cours.

Ensuite pour ce qui est de la troisième matière, si tu es en licence plus "littéraire" (Psychologie, CMAM, EPF, LC) tu auras une UE intitulée "de la molécule aux tissus". Et si tu es en licence plus "scientifique" (Monod, curie, L2 sciences, biologie, MIASHS), tu auras des Sciences humaines et Sociales (UE5) comme 3ème UE.

UE 5 : Sciences Humaines et Sociales

Cette UE sera dispensée pour les étudiants en licence Monod, Curie, L2 Sciences, biologie Mayotte, MIASHS.

L'UE5 se différencie à bien des égards des autres UE de LAS. En effet, à travers des enseignements littéraires, elle permet une approche globale et transversale de l'exercice des professions de santé et permet d'acquérir un regard différent sur les problématiques centrales du domaine de la santé. Dans l'UE SHS, vous aborderez différentes disciplines telles que de l'Histoire relatant l'évolution du regard sur la santé et la maladie, de la sociologie avec l'étude de la relation médecin/malade. Forte de sa pluridisciplinarité, l'UE5 permet également de s'intéresser à l'économie de la santé ainsi qu'à la Santé Publique pour savoir comment la santé est gérée à différentes échelles. D'autre part, vous recevrez des cours pour acquérir des bases juridiques sur les droits des patients. Cette UE comprend 44h de cours.

Pour les LAS - option SHS vos enseignements peuvent se résumer au tableau suivant. Les ECTS constituent des crédits Européens qu'il faut valider pour pouvoir passer en années supérieures. Ils peuvent être différent des coefficients appliqués pour calculer une moyenne générale. Nous vous tiendrons au courant lorsque nous aurons les coefficients définis pour chaque matière.

Numéro	Intitulé	
UE4	Physiologie Humaine intégrée	5 ECTS
UE5	Sciences Humaines et Sociales	5 ECTS
UE6	Médicaments et produits de santé	2 ECTS

*« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »
— Martin Luther King*

UE de la molécule aux tissus

Cette UE constitue la 3ème UE des LAS "littéraires" donc psychologie, culture des mondes antiques et médiévaux, études et pratique du français ou encore lettres classiques. Elle comprend 54h de cours.

UE 1.2 : Biochimie

La biochimie traite des grandes molécules du métabolisme : protides, glucides et lipides. Après avoir vu séparément leur structures, propriétés et rôles dans certaines pathologies, vous étudierez leurs interactions au sein du métabolisme qui permettent de créer ou de dépenser de l'énergie dans le corps humain.

UE 2.1: Génome-Génétique

L'UE2 est la matière qui va vous permettre d'explorer toutes les notions de génétique. Tout d'abord, vous verrez la formation de l'ADN grâce aux acides nucléiques. Puis vous étudierez les chromosomes de leur réplication à leur traduction en protéines, en passant par les différents mécanismes de régulation des gènes.

UE 3.1 : Cellules et Tissus

Cette UE consiste globalement à faire un zoom au niveau du corps humain, en étudiant les tissus et leurs particularités jusqu'aux organites de la cellule. Cette matière est assez dense, avec de nombreuses notions à acquérir, comprendre et apprendre mais elle est essentielle pour la suite de votre cursus dans les études de santé !

Vos enseignements peuvent donc se résumer à ce tableau:

Numéro	Intitulé	
UE4	Physiologie Humaine intégrée	5 ECTS
UE6	Médicaments et produits de santé	2 ECTS
UE1.2 UE2.1 UE3.1	De la molécule aux tissus	5 ECTS

• Les séances :

Les séances de tutorat sont en dématérialisé, dans un souci d'égalité des chances, sous forme de visioconférence.

Tu assisteras à celles-ci via le logiciel Zoom. Si tu ne l'as jamais utilisé, pas de panique, un guide est à ta disposition à ce lien : https://drive.google.com/file/d/1eYhiqW8_xfvBrV7IlgNZE4PvVIulUSZo9/view?usp=sharing

Une séance de tutorat, c'est 2h de QCM et de rappels de cours autour d'un chapitre d'une matière particulière, réalisée par un tuteur qui va corriger des exercices que tu devras préparer la semaine précédant la séance correspondante. Tu auras en moyenne une séance par matière et par semaine pour t'entraîner sur tout le programme.

Les horaires des séances seront de 18h30 à 20h30, celles-ci sont enregistrées si un problème d'internet ou d'emploi du temps t'empêchent d'y assister : mais nous te conseillons vivement d'y assister en live pour t'obliger à une routine et poser tes questions !

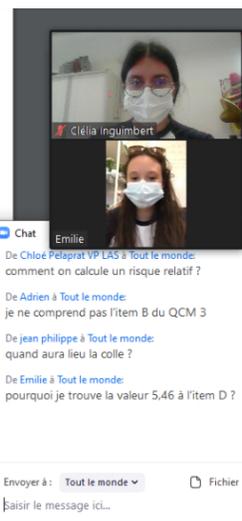
Le pré-requis des séances est d'avoir visionné le cours correspondant et préparé ses exercices, sinon tu risques d'accumuler du retard dans l'année. Tu peux te baser sur le programme prévisionnel des séances pour savoir quels cours visionner la semaine précédente et ainsi être sûr de n'oublier aucun cours.

QCM n°3 : On considère une population de travailleurs saisonniers dans un restaurant à Collioure, dans le sud de la France. On s'intéresse à la probabilité pour un serveur d'obtenir un pourboire à la fin de son service. En moyenne, le restaurant est complet 8 jours sur 10. Lorsqu'il reste des tables libres, la probabilité pour qu'un serveur fasse une erreur est de 0,1. Si le serveur fait une erreur, il ne reçoit jamais de pourboire. On sait également que la probabilité pour que le restaurant ne soit pas complet, que le serveur ne fasse pas d'erreur et qu'il reçoive un pourboire est de 9%. Enfin, la probabilité pour qu'un serveur se trompe est de 0,26, et celle pour qu'il reçoive un pourboire est de 0,426. Choisir la ou les proposition(s) exacte(s).

- A. La probabilité pour un serveur de faire une erreur sachant que le restaurant n'est pas plein est de 0,9.
- B. La probabilité pour un serveur de ne pas se tromper lorsque le restaurant est complet est de 0,7.
- C. La probabilité pour un serveur de ne pas se tromper lorsque le restaurant est complet est de 0,3.
- D. La probabilité pour un serveur de recevoir un pourboire lorsque le restaurant n'est pas complet et qu'il n'a pas fait d'erreur est de 0,5.
- E. La probabilité pour que le restaurant soit complet lorsqu'un serveur fait une erreur est d'environ 0,92.
- F. Toutes les propositions précédentes sont fausses.

QCM n°4 : On étudie un groupe de 166 lycéens et leurs demandes sur Parcoursup. On note que 97 ont demandé un IUT et 33 une prépa. De plus, on sait qu'étant assez sûrs d'eux 44 lycéens ont demandé uniquement une faculté et 9 uniquement une prépa. Enfin, 4 ont demandé seulement une prépa et une faculté, 25 seulement un IUT et une faculté et 13 seulement un IUT et une prépa. On considère qu'un étudiant ne peut faire que ces trois demandes. Choisir la ou les proposition(s) exacte(s).

- A. 80 lycéens ont demandé une faculté.
- B. 52 ont demandé uniquement un IUT.
- C. La fréquence des lycéens du groupe ayant demandé, à la fois un IUT, une faculté et une prépa est de 0,04.
- D. 12 lycéens ne sont pas passés par Parcoursup.
- E. 93% des lycéens du groupe étudié ont fait une demande sur Parcoursup.
- F. Toutes les propositions précédentes sont fausses.



Capture d'écran d'une séance sur ZOOM

Guide d'utilisation du logiciel ZOOM

Association du Tutorat Santé de Montpellier



I. Pourquoi utiliser ZOOM ?	1
II. Télécharger le logiciel et se connecter à une réunion	2
III. Les fonctionnalités	3
A. Activer/ Désactiver son micro ou sa caméra	3
B. Se renommer	4
C. Réagir/ Lever la main	4
D. Ecrire sur le chat	4
IV. Les règles d'utilisations en séance	5

L'objectif des séances est de revenir sur des points de cours essentiels à travers des QCM et exercices similaires à ce qui peut tomber le jour de l'examen : c'est pour cela que toutes nos séances sont relues et approuvées par les professeurs référents des différentes Unités d'Enseignement (UE).

Pour être efficace, une séance doit être préparée en amont : tu auras ainsi les sujets le week-end avant la semaine où elles seront corrigées. Nous te conseillons de répondre aux questions, ou si tu as du mal, d'au moins les lire et de noter les points sur lesquels tu as eu des difficultés.

Ainsi, tu arriveras beaucoup mieux à suivre la correction et à poser tes questions.

• Les colles communes et examens blancs :

Une colle est une évaluation en temps limité autour de questions types. Contrairement à une séance que tu peux préparer avec tes cours, une colle te met dans une situation d'examen : elle se révise donc à l'avance ! A l'issue de ta colle, tu auras une note et un classement anonyme pour pouvoir à la fois te juger par rapport à ta progression et par rapport aux autres étudiants.

Le semestre est assez long, donc pour ne pas oublier de réviser tes anciens cours régulièrement, nous allons te proposer au maximum 2 colles communes par matière : elles auront lieu le samedi après-midi en ligne. Celles-ci seront assurées via un Google Form, mais si tu ne peux pas la faire dans les temps, le sujet en PDF sera mis en ligne sur l'espace où tu pourras retrouver toutes les séances tutorat.

Les examens blancs arrivent à la fin de toutes les séances de tutorat, un peu avant le vrai examen. Ils se déroulent en conditions réelles sur la journée, dans le même ordre que le seront les vraies épreuves. C'est le moment de voir sur quoi axer tes dernières révisions et de t'assurer que tu es au point sur la gestion de ton temps.

• Le site Plateforme QCM Tutorat Santé :

Le forum est une des fonctionnalités disponibles sur le site à l'adresse suivante : tutoratsanté.com. Ce site est accessible grâce à l'adresse mail que tu as fournie pour t'inscrire au tutorat. Il t'y sera possible de poser des questions à tes tuteurs par matière et de consulter les discussions précédentes pour éclairer certains points de cours.

Le site Tutorat Santé dispose d'autres fonctionnalités comme une banque de QCMs, actualisée régulièrement par les tuteurs, qui te permet de générer des entraînements. Nous vous avons préparé une vidéo tutoriel explicative disponible sur notre chaîne Youtube, afin de faciliter la prise en main de ce logiciel.

• Le parrainage :

Un parrain ou une marraine c'est un étudiant des années supérieures de santé qui sera là pour te conseiller au niveau des méthodes de travail ou du quotidien d'étudiant. Même s'il n'est pas passé par les LAS, il sera à même de te conseiller sur les révisions ou de te soutenir moralement dans une année qui demande beaucoup d'investissement.

Il s'agit d'un étudiant des filières de santé qui te sera attribué selon un système de matching qui repose sur vos caractéristiques respectives, et cela afin de vous permettre d'être le plus compatibles possible d'un point de vue études.

C'est un interlocuteur privilégié si tu es perdu dans l'organisation de tes révisions ou bien dans la gestion de la vie quotidienne, mais il n'est pas forcément tuteur donc si tu as des questions de cours : nous te renvoyons vers l'équipe du tutorat !

• La communication :

Durant toute l'année, notre principal moyen de communication sera via la page Facebook spécifique aux LAS : LAS - Tutorat Santé Montpellier. On te conseille donc d'aller la suivre et de faire en sorte de voir nos publis en haut de ton fil d'actualité. On va ensuite créer des groupes facebook où on publiera les emplois du temps et les liens Zoom des séances. Pas de panique si tu n'as pas facebook, nous communiquerons aussi par mail !

*« La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. »
— Léon Trotsky*

• Introduction sur la réforme

A la rentrée 2020, la PACES est remplacée par 2 autres voies d'accès aux études de santé: le **PASS** (Parcours à Accès Santé Spécifique) et la **LAS** (Licence à Accès Santé).

Etant en LAS, la majorité de tes cours porteront sur la licence que tu as choisie, ce sont tes enseignements de **majeure**. En plus de ceux-là, tu auras également un enseignement de **mineure santé** dispensé par la Faculté de médecine sous forme d'enseignements dématérialisés.

De nombreuses Licences à Accès Santé donnent accès aux filières de santé de l'Université de Montpellier-Nîmes. Cela peut donc te permettre de rester peut être plus proche du domicile de tes parents le temps de ta première année d'études de santé.

Universités	Formation
Université Paul Valéry - Montpellier 3 (34)	Licence - Humanités - Parcours Cultures des mondes antiques et médiévaux - option Santé
	Licence - Humanités - Parcours Lettres classiques - option Santé
	Licence - Humanités - Parcours Etude et pratique du français (préparation concours orthophonie) - option Santé
	Licence - Mathématiques et informatique appliquées aux sciences humaines et sociales - MIASHS - option Santé
	Licence - Psychologie - option Santé
Université de Montpellier (34)	Licence - Economie - Economie (Faculté d'Economie) - option Santé
	Licence - Droit - Droit (Faculté de Droit et Science Politique) - option Santé
	Licence - Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - STAPS - option Santé
	Licence - Portail Licence - physique/chimie/sciences de l'ingénieur (PCSI) - option Santé
	Licence - Sciences de la vie - Licence - Portail Sciences de la Vie/Sciences de l'environnement (SVSE) - option Santé

Université de Perpignan Via Domitia (66)	Licence - Mathématiques - option Santé
	Licence - Droit - option Santé
	Licence - Economie et gestion - option Santé
	Licence - Portail DARWIN - option Santé
Université de Perpignan - Antenne de Narbonne (11)	Licence - Droit - option Santé
Université de Perpignan - Antenne de Font Romeu (Font-Romeu-Odeillo-Via - 66)	Licence - Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - option Santé
Université de Nîmes (30)	Licence - Droit - option Santé
	Licence - Sciences de la vie - Biologie-environnement - option Santé
	Licence - Psychologie - option Santé
CUFR Centre Universitaire de Mayotte	Licence - Sciences de la vie et de la terre - Sciences de la vie - option Santé

Voici la liste des LAS disponibles pour la rentrée 2021-2022, le nombre de places pour chaque LAS n'est pas encore connu, mais sera prochainement affiché sur Parcoursup.

• Point Parcoursup

Pour retrouver toutes les LAS proposées pour la rentrée 2021-2022, il suffit de chercher "option santé Montpellier" dans la barre de recherche des formations Parcoursup.

Les filières de santé pouvant en découler sont précisées pour chaque LAS par un diagramme !

Il faut bien faire la différence entre une licence classique, ne te permettant pas d'accéder aux filières de santé, et une LAS, le permettant. La différence est notable sur Parcoursup par la mention "option santé".

Si tu es en LAS actuellement et que tu souhaites te réorienter, il est tout à fait possible pour toi de te réinscrire sur Parcoursup pour pouvoir accéder à diverses LAS 1 ou au PASS.

Attention pour la filière kinésithérapie :

Seulement certaines LAS permettent un accès à la filière kinésithérapie, en plus du PASS. Il en existe actuellement seulement 3 pour l'année 2021-2022:

Université	Formation
Université de Montpellier (34)	Licence - Portail Licence - physique/chimie/sciences de l'ingénieur (PCSI) - option Kinésithérapie
	Licence - Sciences de la vie - Parcours Licence - portail Sciences de la Vie/Sciences de l'environnement (SVSE) - option Kinésithérapie
	Licence - Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - Parcours Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - STAPS option Kinésithérapie

La mention "option kinésithérapie" garantit que la licence permet d'accéder à la filière kinésithérapie. Cependant, ces licences ne permettent alors pas d'accéder aux autres filières de santé car elles ne possèdent pas d'enseignements de mineure santé.

Université de Montpellier (34)

Licence - Portail Licence - physique/chimie/sciences de l'ingénieur (PCSI) - option Kinésithérapie

[Voir la fiche](#)

[Formations similaires](#)

• Examens et sélection

Bien qu'on ait pu entendre annoncer une suppression du numéris clausus, celui-ci est seulement remplacé par un "numerus apertus", défini au local par l'ARS et non plus par le ministère. Il perdure cependant une rude sélection car les capacités d'accueil dans les années supérieures sont limitées. Nous ne connaissons que tardivement le numerus de cette année.

La répartition des places en 2ème année des filières de santé sera à terme de 50% pour les PASS et 50% pour les LAS avec en plus +/- 5% d'admis par passerelles. *[NB: les admissions passerelles permettent aux titulaires de certains titres ou diplômes l'accès direct en 2ème ou 3ème année d'une des quatre filières du cursus santé en France (MMOP), sans avoir à valider la première année des études de santé ni à passer les épreuves d'accès MMOP.]*

Cependant, les années 2021 et 2022 sont dérogatoires, le pourcentage est donc différent (voir le tableau ci-dessous):

Filière	PASS	LAS	passerelles
Maïeutique	55%	45%	5%
Médecine	70%	20%	10%
Odontologie	60%	30%	10%
Pharmacie	70%	25%	5%

• Comment se déroule la sélection ?

Tous les étudiants ne sont pas admissibles aux filières de santé. En effet, il existe une sélection en amont qui se déroule en 2 temps.

Une des choses importantes à retenir pour la LAS est que les notes de la mineure santé ET de ta majeure comptent dans ton dossier pour l'entrée en filières de santé. Il est donc primordial de ne pas négliger l'une ou l'autre. La part que prendront tes notes de majeure dans la sélection par rapport à tes notes de mineure n'est pas encore connue.

Tu vas donc devoir jongler entre les partiels de ta majeure, qui se déroulent souvent mi-décembre ou début janvier, et entre les examens de la mineure santé qui se déroulent début janvier.

A l'issue des examens du second semestre, vous serez classés selon les notes obtenues à votre examen de mineure santé (au 1er semestre) et vos partiels de majeure : c'est la phase d'admissibilité. Celle-ci ne concerne que les personnes ayant validé leurs 60 ECTS de leur licence et ayant eu 10/20 à chaque matière de la mineure santé.

Les personnes les mieux classées pourront accéder directement aux filières de leur choix : ce sont des grands admissibles.

Parmi les étudiants non grands admissibles, certains seront éligibles à deux oraux afin d'accéder peut-être aux filières MMOPK : c'est la **phase d'admission**. Nous ne connaissons pas encore les modalités de l'oral.

Enfin pour les étudiants non éligibles aux oraux mais également pour ceux qui auront été refusés à l'issue des oraux, selon si vous avez validé votre année (acquis les 60 ECTS) ou non vous pourrez accéder à une LAS 1, 2 ou 3. (Cf différents parcours possibles depuis la LAS)

Notez que vous avez toujours deux chances d'accéder aux filières MMOPK.

Pour les étudiants n'ayant pas eu la moyenne aux examens de mineure santé, tout comme pour vos épreuves de majeure, il y aura une session de rattrapages.

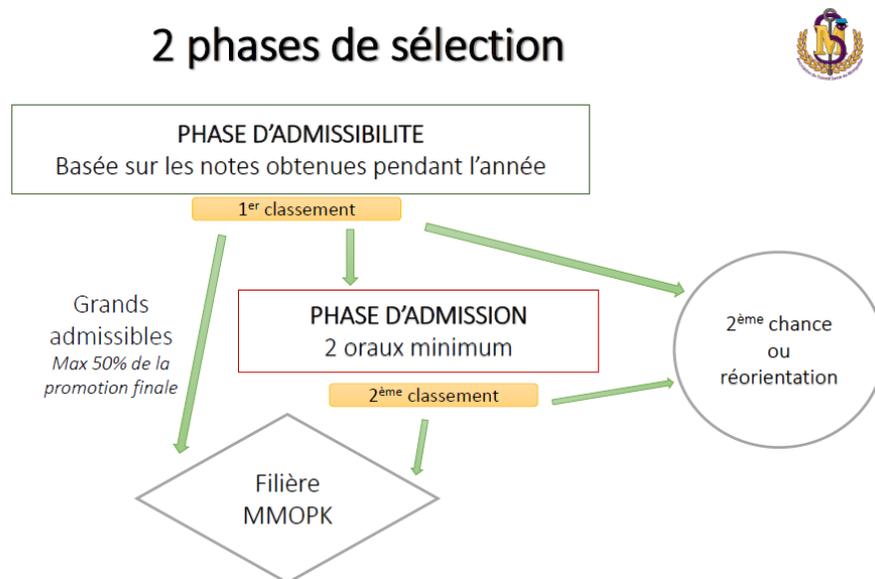


Schéma récapitulatif des 2 phases de sélection en LAS

• Les ECTS

Afin de permettre aux étudiants d'avoir des équivalences dans toutes les universités d'Europe (et de permettre les projets comme Erasmus par exemple), un système universel de crédits a été mis en place.

Chaque année universitaire européenne vaut ainsi 60 ECTS, 1 ECTS représentant 10h de cours (Cours Magistral ou Enseignement Dirigé).

Chaque matière vaut un certain nombre d'ECTS : pour débloquent ces crédits, il faut obtenir la moyenne (10/20) à cette matière lors des examens. La candidature en filière de santé requiert la validation d'au minimum 12 ECTS durant l'année de PASS ou de LAS (soit l'entièreté des cours de mineure santé).

A l'issue de l'année de LAS, il est possible de déposer sa candidature en filière MMOP : une candidature déposée est considérée comme une tentative utilisée. Si elle n'est pas retenue ou que l'étudiant ne souhaite pas tenter sa chance, ce dernier pourra poursuivre ses études dans l'année supérieure de la LAS si il a validé les 60 ECTS de sa licence.

• Les différents parcours possibles

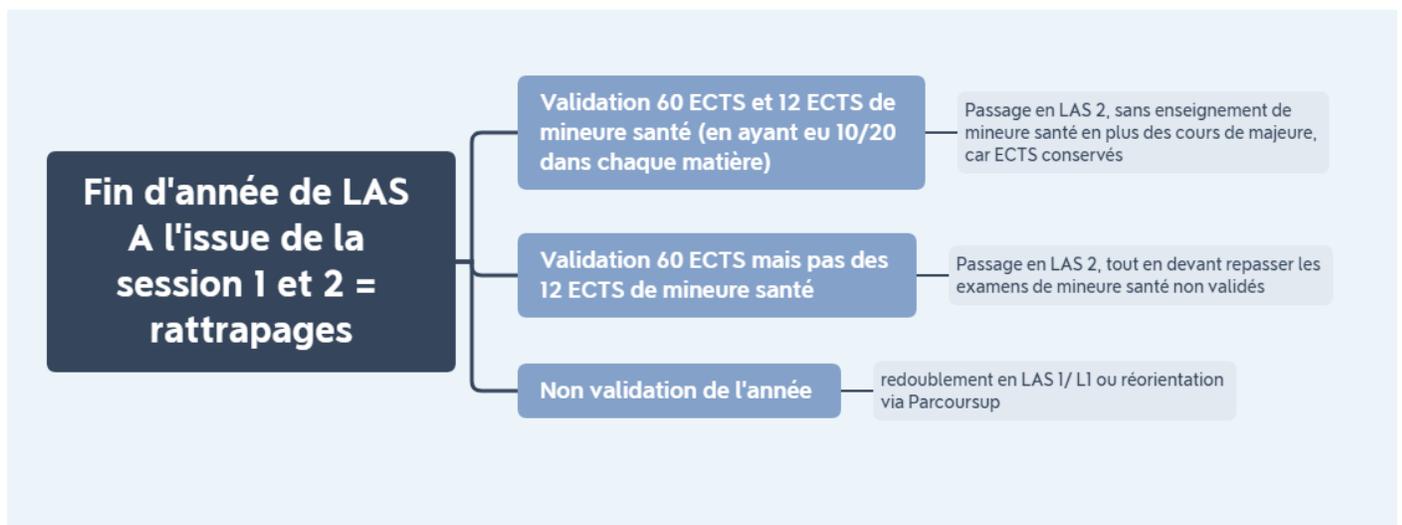
A l'issue d'une année de LAS-1, tu as le choix ou non de soumettre son dossier au jury d'admission afin de tenter d'entrer en filière MMOP. C'est le fait de soumettre son dossier qui détermine si une tentative est utilisée, et non le fait de se présenter à l'examen. Il est donc possible pour toi d'attendre l'année d'après et conserver tes **2 chances**. Si tu as déjà fait une PACES ou le PASS antérieurement, cela compte comme une chance.

Tu as jusqu'en Licence 3 pour présenter tes deux chances. Dans tous les cas, si tu es pris en filière de santé, peu importe si tu étais en L1/L2 ou L3 à accès santé avant, tu rentres en 2ème année des filières de santé.

Si tu as présenté ton dossier 2 fois, tu ne peux alors plus rentrer dans les filières de santé par ce moyen là. Le système de LAS ne s'applique plus lorsque tu effectues un master. Si tu souhaites tout de même essayer d'entrer dans les études de santé après avoir utilisé tes 2 chances, il existe un système de passerelle. Tu peux par exemple intégrer une 2ème année de médecine après avoir fait un master, si ton dossier est sélectionné. Mais cela reste cependant exceptionnel et rajoute pas mal d'années d'études à ton cursus.

Plusieurs cas de figure à la fin de l'année de LAS pour les étudiants non admis en filières de santé:

- L'étudiant a validé son année en obtenant 60 ECTS et a validé les 12 ECTS de mineure santé en ayant eu 10/20 à chaque matière de celle-ci : l'étudiant passe en LAS 2 sans avoir besoin de repasser la mineure santé. En effet, des ECTS déjà validés ne peuvent pas être repassés. Il n'aura donc pas d'enseignements de mineure santé en plus en LAS 2. Et il pourra alors choisir de candidater en LAS 2 ou LAS 3.
- L'étudiant a validé son année, mais n'a pas eu 10/20 dans chaque matière de la mineure santé, même à l'issue de la session de rattrapages de mai-juin : l'étudiant passe en LAS 2 et devra repasser les matières de la mineure santé dont il n'a pas validé les ECTS.
- L'étudiant ne valide pas son année : il devra alors redoubler en L1 ou LAS 1 (selon le nombre de places disponibles) ou alors se réorienter via Parcoursup.



• L'orientation

Tu es étudiant(e) en LAS cette année et tu serais intéressé par les filières de Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie ou Kinésithérapeute ? Et dans ta tête fourmillent plein de questions : Est-ce que le métier de pharmacien se limite à distribuer des boîtes de médicaments à longueur de journée ? Les sage-femmes peuvent-elles pratiquer une IVG, réaliser une consultation gynécologique, ou encore faire une ordonnance ? Est-ce que les études de médecine sont plus faciles après la PASS/LAS ?

Pour répondre à toutes ces questions n'hésite pas à venir au **Forum des métiers de la santé** si tu es sur Montpellier, qui se déroulera cette année le jeudi 18 février entre midi et deux à la nouvelle faculté de Médecine (les horaires précis et détails vous seront communiqués dans le cours de l'année). Au programme : des intervenants en 2e ou 3e années de Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie ou Kinésithérapeute seront présents à des stands pour répondre à vos questions. Il y aura également une présentation de chaque filière en amphithéâtre.

Par ailleurs, il existe une page Facebook/Instagram dédiée au **bien-être étudiant et à l'orientation**, j'ai nommé Tuto Pep's (tuto_peps sur instagram) ! Tu y trouveras des fiches métiers sur les métiers de la santé (MMOPK mais aussi ergothérapeute etc), des publications d'articles sur l'orientation et, dans le courant de l'année, des contacts d'étudiants en santé pour répondre à vos questions.

N'hésite pas aussi à t'abonner à notre **chaîne Youtube** « Tutorat Santé Montpellier » sur laquelle tu pourras visionner le premier « Tut'Orientes » : une vidéo sur la filière de Kinésithérapie expliquée par un étudiant en 4e année. Tu pourras y retrouver des conseils d'organisation dans les vidéos « Tut'organises » ainsi que la vidéo de présentation du tutorat dans les LAS.

Pour finir, le jeudi 25 février se tiendra le **Forum de l'orientation**, à la nouvelle faculté de médecine, arrêt de tram ligne 1 « Occitanie », entre midi et deux. Le principe est le même que pour le Forum des métiers de la santé, à la différence que les intervenants seront issus de filières différentes comme infirmier, ergothérapie, droit, science, etc.

De plus, les salons étudiants (comme celui au Parc des Expositions mi-janvier) sont aussi l'occasion pour toi de t'informer sur de nombreuses filières si celle dans laquelle tu es ne te plaît pas.

Il existe également un service d'Orientation de l'Université de Montpellier: le **SCUIO-IP** qui pourra te renseigner sur toutes tes questions.

- Pour les **étudiants de Paul Valéry**:
0467142611 ou à l'adresse mail: scuio@univ-montp3.fr
- Pour les **étudiants de la Faculté des sciences**:
0467143061 ou 0434433233
scuio-triolet@umontpellier.fr ou scuio-centre@umontpellier.fr
- Mais le tutorat reste à tes côtés également, donc si tu as des questions sur l'orientation n'hésite pas à contacter le tutorat à cette adresse mail: vicepresident.oreo.atism@gmail.com



• Les filières :

• Médecine

Le médecin est un praticien qui doit conjuguer à la fois des connaissances académiques, des compétences de déduction et une certaine empathie pour diagnostiquer et accompagner un patient. Ce but se décline selon les différentes spécialités qu'un médecin peut choisir, et s'ajoute au fait que celui-ci est aussi un acteur de la prévention pour les patients. Il travaille en interprofessionnalité pour assurer la continuité des soins et avoir tous les éléments en main pour agir (ou ne pas agir) dans l'intérêt du patient.

La médecine se divise globalement en trois grandes spécialités : la médecine générale avec la possibilité de travailler dans de nombreux services ou infrastructures (gériatrie, gynécologie-obstétrique, planning familial, etc.) ou en cabinet, la médecine spécialisée (cardiologie, rhumatologie, psychiatrie, médecine légale, néphrologie, etc. en hôpital, en clinique ou en cabinet) et la chirurgie (ophtalmologique, viscéral, urologique, etc. en hôpital ou en clinique). Par ailleurs, le médecin a la possibilité de continuer à se développer grâce à des DES (Diplôme d'Etudes Spécialisées) spécifiques ou non aux spécialités, offrant diversification et enrichissement, en plus de la possibilité de faire de la recherche (grâce à des doubles cursus notamment) ou d'enseigner.

Pour accéder à cette profession, il faut passer par 3 cycles (durée moyenne de 10 ans, PASS/LAS inclus) : le 1er cycle concerne les bases en physiopathologie à travers l'étude des différents appareils du corps humain (neurosensoriel, cardio-vasculaire, locomoteur, endocrinologique...). Le 2ème est l'externat (alternance cours/stages) où la pathologie est étudiée sous toutes ses formes (épidémiologie, signes cliniques, étiologies, traitements, examens...) pour pouvoir aborder les épreuves qui détermineront quelles spécialités les étudiants pourront choisir d'exercer. Enfin, le 3ème cycle est celui de l'internat où les étudiants sont médecins mais pas encore docteurs car ils doivent le terminer et effectuer leur soutenance de thèse afin de valider leur doctorat.

ð Maïeutique

La profession médicale de sage-femme est en pleine évolution de part la multiplication et la diversification des compétences : les sage-femmes sont habilités, dans un cadre physiologique, à assurer les suivis gynécologique et obstétrical d'une femme. Ils peuvent également poursuivre par le suivi pédiatrique du nouveau-né, prescrire toutes sortes de contraception (pose et ablation de Dispositif Intra-Utérin, pilules...), effectuer des frottis cervico-vaginaux, pratiquer une IVG médicamenteuse, etc. Des DES ou DIU (diplômes interuniversitaires) permettent de valider des compétences, entre autres, en tabacologie, ou même en échographie afin d'assurer les échographies de la femme enceinte. En clair, c'est une profession qui gagne en champ d'action et qui a, de plus, des spécificités selon le lieu d'exercice : en services de salle d'accouchement, de suites de couches, de grossesses à risques, d'orthogénie, de PMA (procréation médicale assistée), etc. ou bien en cabinet libéral pour des suivis, de la rééducation, des cours pour préparer et prévenir.

Les sages-femmes sont ainsi des experts en physiologie, en santé génésique, jouent un rôle dans le dépistage et l'accompagnement et exercent en interprofessionnalité, tout en gardant leur autonomie dans leur pratique. De surcroît, ils peuvent faire de la recherche et enseigner.

Pour accéder à cette profession, il faut passer 2 cycles (durée de 5 ans, PASS/LAS inclus) dont les nombreux stages et gardes sont le fil conducteur : le 1er traite de la physiologie des appareils du corps humain (nombreuses matières communes avec celles des étudiants en médecine en plus de modules spécifiques à la filière), le 2ème approfondit pour déboucher sur la pathologie (en plus de modules sur la contraception ou l'échographie par exemple) en parallèle de la rédaction du mémoire d'étude.

ð Odontologie

Les dentistes sont des professionnels médicaux qui doivent allier des connaissances médicales, biologiques, scientifiques et psychologiques ainsi que des compétences technologiques (usage du matériel), de dextérité et de sang-froid. Ils peuvent exercer en libéral ou bien en tant que salarié dans le cadre de la recherche ou dans celui d'une carrière hospitalo-universitaire, en exerçant dans différents champs disciplinaires : la prévention, la gestion de la santé, la parodontie, l'orthodontie, l'imagerie biologique et médicale...

Tu l'auras compris, décrire le métier de dentiste, c'est parler de prévention, de diagnostic et logiquement de traitement, il accompagne le patient. Mais être dentiste, c'est aussi avoir la possibilité de faire de la recherche et également, de l'enseignement.

Pour accéder à cette profession, il faut passer par 3 cycles (durée de 6 à 9 ans, PASS/LAS inclus) : le 1er correspond aux années pré-cliniques avec des travaux pratiques et des cours de physiopathologie (stage infirmier en hôpital en 2ème année), le 2ème, ce sont les premières années en centre de soins dentaires (donc de la pratique clinique sur les patients) avec toujours des cours en parallèle. Le 3ème cycle est présent sous deux formats : l'un court pour devenir chirurgien-dentiste (thèse), l'autre long qui est appelé internat et débouche sur les métiers de chirurgien oral, orthodontiste ou médecin bucco-dentaire (des "surspécialisations" appelées CES sont possibles).

ð Pharmacie

Les pharmaciens sont, avant tout, des spécialistes du médicament. La majorité travaillent en officine, mais on en trouve également dans des établissements de santé, dans des industries ou encore dans l'armée ou la distribution pharmaceutique.

La filière pharmacie est bien plus vaste qu'on ne l'imagine, on peut difficilement décrire tous les débouchés par les mêmes termes, mais certains reviennent plus que d'autres. Le pharmacien a globalement un rôle dans la prévention (officine surtout), il conseille en étant vigilant dans la délivrance de traitements (officine ou hôpital), ses missions sont multiples et surtout, fonctions des filières qui sont au nombre de 4 : l'officine, l'industrie, l'internat et la recherche. Il est évidemment question d'interprofessionnalité car le pharmacien fait partie du parcours de santé chez un patient, que ce soit à l'hôpital ou en officine.

En somme, la filière pharmacie correspond à des professions plurielles qui peuvent nécessiter des compétences telles que le management, la précision et même la bienveillance envers autrui. Tout ceci pouvant se conjuguer avec l'enseignement ou le droit par exemple.

Pour accéder à cette profession, il faut passer par 3 cycles (durée de 6 à 9 ans, PASS/LAS inclus). Durant le 1er cycle, les bases en immunologie, physiologie, chimie analytique, sémiologie, etc. sont abordées pour ensuite se plonger dans les pathologies afin de creuser le sujet, la deuxième année se finissant par un stage en officine. La spécialisation commence dès le 2ème cycle (4ème année) pour débiter le 3ème avec son projet professionnel acté : on peut choisir de faire l'internat sur concours (hôpital, industrie biomédicale...) ou bien d'aller en officine ou dans le secteur de l'industrie (extrêmement vaste).

ð Kinésithérapie

Attention: La filière Kinésithérapie est accessible à partir du PASS ou de trois LAS (seulement trois) listées sur Parcoursup pour l'année 2020-2021: licence PCSI, licence SVSE à la faculté des Sciences de Montpellier et licence STAPS à Montpellier.

La profession de kinésithérapeute présente des modes d'exercice variés, à l'hôpital, dans des centres tels que ceux de rééducations ou bien en libéral, en cabinet. De plus, il est possible de se spécialiser dans la rééducation de zones particulières (périnéale, de la sphère ORL,...), d'ajouter à ses diplômes, par exemple, celui d'ostéopathie, des masters en sciences de l'éducation, et des doctorats depuis peu.

L'interprofessionnalité est à mettre en avant puisque le kinésithérapeute doit officier avec d'autres professionnels de santé pour s'assurer de la bonne prise en charge du patient et donc, pour sa part, du respect de l'intégrité physique du patient entre autres (être notamment attentif à l'autonomie sur le plan moteur de celui-ci). Par ailleurs, le kinésithérapeute peut faire de la prévention, traite et rééduque : il accompagne ses patients en assurant leur suivi.

Pour accéder à cette profession à Montpellier, il faut étudier dans un IFMK (Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie) et passer par deux cycles dont les nombreux stages et TD permettant de travailler sa pratique sont le principal fil conducteur. Le premier cycle, composé du PASS ou une des 3 licences option kinésithérapie, de la K1 et de la K2, aborde les bases fondamentales (anatomie, biomécanique et physiologie), souvent en groupe pour développer l'esprit d'équipe. Le deuxième, composé de la K3 et de la K4, pré-professionnalise les étudiants en les poussant à développer leur pratique professionnelle tandis qu'ils rédigent leur mémoire d'étude en parallèle.

Cette partie sur la vie étudiante s'adresse principalement aux étudiants de LAS qui se situent sur Montpellier. Si ta licence à Accès Santé n'est pas dans cette ville, on t'invite à aller à la page 29 pour des conseils de méthodologie.

Attention, les informations suivantes ne sont pas toutes valables avec les restrictions sanitaires.

On commence d'abord par te présenter une association de la faculté de Médecine de Montpellier, qui pourra sûrement t'aider au niveau de ton organisation.

- **L'ACM Corpo**



Un petit mot sur l'Association Carabine Montpelliéraine (ACM) ou plus communément appelée la Corpo qui va pouvoir vous accompagner en vous proposant à la vente les photocopiés des cours des professeurs en charge de vos enseignements. En effet, après adhésion vous pourrez vous procurer ces polys directement dans leur local, situé juste à côté de celui du Tutorat, à la nouvelle fac de Médecine, arrêt de tram Occitanie (ligne 1) !

Ces photocopiés vous permettront d'avoir un support de cours clair et de qualité car ce sont les professeurs eux-mêmes qui envoient leurs diaporamas à la Corpo pour que celle-ci les imprime ! De plus, dans la majorité des cas, c'est le diapo du professeur qui fait foi le jour de l'examen.

La Corpo possède aussi un côté plus festif en organisant des soirées telles que les Cotillons Médecine auxquelles vous pourrez participer alors n'hésitez pas à adhérer ! Vous pouvez les contacter par Facebook (ACM Corpo Médecine Montpellier) ou par mail (president.acm@gmail.com).

Ouverture Lundi - Vendredi (8h30 - 18h)

Cependant, sache que si tu souhaites réviser sur un format numérique, tous les diaporamas des professeurs seront disponibles gratuitement sur la plateforme ENT où tu trouveras également les vidéos des cours magistraux de la mineure santé.

• Où réviser ?

Il est parfois difficile de trouver un endroit où travailler en étant efficace si on ne pense pas l'être chez soi, on te propose donc plusieurs alternatives dans les parties suivantes, à toi de voir ce qui te convient le mieux !

ð Les Bibliothèques Universitaires

Tu peux retrouver toutes les informations sur les Bibliothèques universitaires de Montpellier au lien suivant: <https://www.biu-montpellier.fr/trouver-une-bibliotheque/montpellier>
Ainsi que sur les pages Facebook des différentes BU.

Point COVID: En raison du contexte sanitaire, le port du masque est obligatoire en permanence dans l'ensemble des BU (même lorsque tu travailles seul à ta table). La désinfection des mains se fait à l'entrée et avant toute manipulation de documents et d'équipements tactiles (photocopies, ordinateurs...). Les places ont été réduites pour pouvoir assurer un mètre de distance entre les étudiants assis.

L'application "Affluences" (téléchargeable gratuitement sur smartphone) vous permet de connaître en temps réel le nombre de places disponibles dans chaque BU. Elle vous permet également de réserver une place en BU, ce dispositif ayant été mis en place suite à la crise sanitaire et à la réduction du nombre de places assises.

Les avantages :

Travailler en BU te permet de ne pas avoir trop de distractions extérieures et de voir un peu de monde. Tu peux notamment faire des rencontres et te former un petit groupe de travail. Cela te permet aussi d'être assez proche de la faculté si tu habites loin pour pouvoir aller plus rapidement aux séances du tutorat ou aux enseignements dirigés. Le fait de voir d'autres étudiants travailler peut aussi te booster et te motiver à faire de même.

Tu peux aussi retrouver de nombreux livres gratuitement en prêt avec ta carte étudiante, comme des livres d'anatomie qui te permettent de mieux visualiser les structures du corps, ou alors emprunter tout autre sorte de livres pour te divertir.

Les BU te permettent donc de travailler en toute tranquillité dans un cadre qui aspire au travail !

Les inconvénients :

Travailler en BU implique le fait d'être silencieux, or pour certaines personnes parler à voix haute est indispensable pour apprendre, cela devient donc impossible en travaillant dans un endroit commun avec d'autres étudiants.

Le fait de voir d'autres étudiants travailler, et parfois être plus avancés que toi dans les cours peut aussi contribuer à te stresser et à te déconcentrer. Il faut être vigilant à ne pas se démotiver en regardant les autres étudiants autour de toi.

Il est parfois difficile de trouver une place selon les BU, et à certaines horaires critiques, sauf si les places sont accessibles uniquement par réservation. Le port du masque obligatoire peut aussi être un inconvénient.

Les différentes BU :

La meilleure chose à faire serait de tester les différentes BU pour que tu vois quelle est celle que tu préfères si tu souhaites travailler en bibliothèque !

Voici les horaires des BU de Montpellier (à noter que ces horaires peuvent changer selon la situation sanitaire et les mesures gouvernementales, n'hésitez pas à consulter l'appli Affluences ou les sites des différentes BU :

- UPM Médecine :

Adresse : Arrêt de Tram ligne 1 « Occitanie »

Les + : BU assez calme

Les - : Très peu de places, pas vraiment d'endroit pour manger aux alentours, la cafétéria de la faculté étant souvent bondée

Horaires: Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.

- BU Faculté de Sciences :

Adresse : Arrêt de Tram ligne 1 « Université des sciences et des lettres »

Les + : Beaucoup de places et assez peu de monde, peu de PASS/PACES, Restaurant universitaire et cafétéria à proximité

Les - : Un peu bruyante, mais possibilité d'aller dans des salles silences.

Horaires: Du lundi au vendredi de 8h à 19h



- Flahault/ Faculté de Pharmacie :

Adresse: Arrêt de Tram ligne 1 « Saint-Eloi » ou « Boutonnet » puis environ 10 minutes de marche, 15 avenue Charles Flahaut

Les + : BU très agréable et calme, restaurant universitaire Boutonnet pas très loin, beaucoup de places et d'étages, ainsi que de prises.

Horaires: Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30

- BU Paul Valéry / Université des Lettres :

Adresse : Arrêt de Tram ligne 1 « Universités des Sciences et Lettres » puis prendre une navette, Route de Mende, ou Arrêt Saint Eloi et 10 min de marche.

Les + : De nombreux commerces pour manger aux alentours et un restaurant universitaire dans la faculté, quasiment vide tout le temps,

Les - : Locaux assez vieux, peu de prises, pas aussi facile d'accès que les autres BU et ferme plus tôt

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30

- BU Droit/ Sciences politiques/ Economie/ Gestion Richter :

Adresse : Arrêt de Tram ligne 1 « Rives du Lez » ou « Port Marianne », Espace Richter, 60 Rue des États Généraux

Les + : Très design et agréable, de nombreux commerces pour manger aux alentours

Les - : Très loin du quartier des facultés, ferme assez tôt, ne dispose pas de livres scientifiques

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h à 19h



Astuce Wifi:

Sur tous les différents lieux des facultés de Montpellier, il existe un wifi gratuit accessible en te connectant avec tes identifiants ENT, il est intitulé "eduroam".

• Où travailler le week-end ?

Comme précisé plus tôt dans la partie sur les BU, certaines sont ouvertes le samedi, comme la BU Richter ou Paul Valéry (contexte hors Covid). Et tu as aussi des amphithéâtres disponibles à la faculté de Pharmacie pour y travailler le dimanche. Mais tu peux tout aussi bien te tourner vers les bibliothèques municipales ou les cafés pour occuper tes weekend studieux lorsque tu restes sur Montpellier.

ð Les bibliothèques municipales

Certaines bibliothèques municipales de la ville sont ouvertes les samedis et dimanches, comme la bibliothèque centrale Émile Zola par exemple. Je t'invite à te renseigner sur les mesures mises en place avec le contexte sanitaire et de ses horaires d'ouvertures à ce lien:

<https://mediatheques.montpellier3m.fr/DEFAULT/horaires.aspx>



ð Les cafés / bars

Les cafés et bars sont certes moins tranquilles que ton bureau ou une bibliothèque pour travailler. Cependant, certains sont des espaces qui peuvent te permettre une petite session de révision hors d'un cadre habituel si tu ressens le besoin de prendre l'air.

▪ Gazette Café

La Gazette Café est un endroit qui se rapproche de l'esprit des cafés littéraires : le but est de favoriser dans un lieu unique l'échange culturel entre les personnes présentes. Il est donc à la fois possible d'y travailler dans un lieu inédit, d'y manger entre amis ou d'assister à l'un des nombreux spectacles et conférences qui s'y déroulent.

Horaires: Du mardi au samedi de 10h à 01h

Adresse : 6 rue Levat 34000 Montpellier

Y accéder : Arrêt de tram ou de bus Gare Saint Roch

▪ La Panacée

La Panacée est l'une des antennes du MO.CO (centre d'art contemporain de Montpellier) située au coeur de Montpellier. Il s'agit à la fois d'un lieu de partage qui reçoit des expositions, des conférences et de résidence universitaire pour certains cursus. Son immense salle de restauration accueille de grandes tables pour travailler en prenant un verre de jus maison et une petite collation.

Horaires : Du mardi au samedi de 10h à 01h, et le dimanche de 10h à 18h (attention c'est jour de brunch)

Adresse : 14 rue de l'école de Pharmacie

Y accéder : Arrêt de tram Louis Blanc (ligne 1 et 4)



• Où manger ?

A partir de la rentrée, les Resto U passent à 1 € le repas pour les étudiants boursiers et 3,30€ pour les non boursiers. C'est une bonne alternative si tu manques de temps ou d'espace chez toi pour cuisiner : c'est aussi l'occasion de te sociabiliser un peu avec les autres étudiants !

Pour régler, rien de plus simple : tu peux utiliser ta Carte Etudiante avec l'application Izly. Grâce à cette carte, tu peux charger un solde sur l'application et bénéficier des prix réduits à la cafétéria par exemple car elle justifie ton statut d'étudiant. Si tu n'as pas ta carte sur toi, tu peux également régler directement via l'application grâce à un QR Code.

Tu disposes également de cafétérias au sein de chaque faculté, qui proposent quelques snacks et repas chauds à vendre. Cependant, tu auras un repas beaucoup plus équilibré et pour le même prix au restaurant universitaire.

Voici quelques Restaurants Universitaires de Montpellier :

▪ Resto U' Triolet

Horaires : De 11h30 à 14h, du lundi au vendredi

Adresse : 1061 rue du Professeur Anglada - En face du Campus Triolet, à côté de la Cité Universitaire et de la Faculté de Sciences

Y accéder : Tramway Ligne 1, Arrêt Universités des Sciences et Lettres

- **Resto U' Boutonnet**

Horaires : De 11h à 22h, du lundi au vendredi

Adresse : 2 rue Emile Duployé - A côté de la cité Universitaire

Y accéder : Tramway Ligne 1, arrêt Boutonnet

- **Resto U' Richter**

Horaires : De 11h30 à 13h45 du lundi au vendredi

Localisation : 80 rue Brumaire - Près de l'UFR des Sciences Economiques et de la Bibliothèque Interuniversitaire Richter

Y accéder : Tramway ligne 1 ou 3, arrêt Port Marianne

- **Resto U' Vert-Bois**

Horaires : De 11h15 à 13h45 du lundi au vendredi

Localisation : 205 rue de la Chênaie - Sur le Campus Paul Valéry

Y accéder : Tramway Ligne 1 Arrêt Saint Eloi + Navette Arrêt Vert-Bois



- **Où sortir ?**

On sait qu'en ces temps de pandémie, de nombreuses sorties ne sont plus possibles, mais il est tout de même essentiel de s'aérer l'esprit comme on le peut, en faisant du sport, en voyant quelques amis etc !

Le pôle Culture de l'ACM Corpo (l'association qui vend les photocopies de cours) te propose régulièrement des bons plans sur Montpellier et ses alentours si tu recherches une petite sortie pour prendre l'air ou bien un endroit où manger en ville. N'hésite pas à les suivre sur Facebook ! (page : Pôle Culture et SGS de l'ACM Corpo)

Il existe également un abonnement appelé le Pass YOOT, en partenariat avec le CROUS de Montpellier, qui te permet d'avoir de tout petits prix sur des séances de cinéma, des expositions, des concerts ou des spectacles. Tu peux adhérer en ligne sur yoot.fr

Et pour n'importe quelle activité que tu souhaites faire, n'hésite pas à demander s'il existe des tarifs étudiants, sur présentation de ta carte étudiante tu peux avoir de nombreuses réductions.

Il est essentiel de pouvoir se vider la tête de temps en temps, même si c'est une année qui demande beaucoup de travail, il faut savoir faire des pauses efficaces pour revenir plus motivé(e) que jamais !

• Où se soigner ?

Le Centre de Soins Universitaire de Montpellier est un service inter-établissements qui propose aux étudiants des consultations prises en charge à 100% chez des médecins généralistes, des gynécologues et des psychologues. Il est également possible d'y consulter un médecin-conseil pour avoir un relais vers des structures adaptées (assistants sociaux) en cas de nécessité d'accompagnement chronique.

Afin de garantir une prise en charge intégrale, n'oublie pas de te munir à chaque rendez-vous de :

- Ta carte étudiante
- Ta carte Vitale / Une attestation provisoire AMELI / une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) selon ta situation
- Une attestation de mutuelle complémentaire française

Horaires : Du lundi au vendredi, de 10h à 14h et de 15h à 18h

Adresse : 8 Rue de l'école Normale

Y accéder : Ligne 1, arrêt Stade Phillipidès

Uniquement sur rendez-vous au 04.11.28.19.79

N'hésite pas non plus, si tu as besoin de soins dentaires à aller au Centre de soins universitaires qui se trouve au 549 avenue du Professeur Louis Viala. Tu pourras les joindre à ce numéro là pour prendre RDV: 04 67 33 67 10

Et sais-tu que les sage-femmes peuvent faire tout le suivi gynécologique d'une femme en bonne santé ? Si tu n'as pas de souci particulier et que tu souhaites avoir une consultation gynécologique de contrôle, n'hésite pas à te tourner vers les sage-femmes, elles ont des délais de RDV beaucoup moins longs que les gynécologues.



• Les offres de nos partenaires

L'Association du Tutorat Santé Montpellier propose ses services entièrement gratuitement. En effet les études de santé étant des études sélectives, il nous tient à cœur que les moyens financiers ne soient ni un biais de sélection ni un frein à la réussite.

Cependant afin de subvenir aux besoins financiers de l'association et proposer des services qualitatifs, nous recevons du soutien issu de différents horizons. La Faculté de Médecine, l'Ordre des Médecins, ainsi que des organismes privés tels que la Société Générale ou la MAE soutiennent le Tutorat Santé Montpellier.

Ces entreprises privées proposent des offres adaptées et réservées aux étudiants afin de vous accompagner dans cette nouvelle vie qu'est la vie étudiante !

Si tu es en LAS cette année, la Société Générale offre notamment 80 euros dès l'ouverture d'un compte ainsi que 30 euros sur le livret Jeune, une carte et une assurance à 1 euro pendant 4 ans, et l'assurance "habitation étudiant" offerte pendant 6 mois ! Cette offre t'intéresse ? N'hésite pas à contacter Sandra Garcia au 06.85.82.05.97 ou par mail sandra.a.garcia@socgen.com. N'oublie pas d'indiquer tes coordonnées et de dire que tu viens de l'ATSM !

C'EST VOUS L'AVENIR  **SOCIÉTÉ GÉNÉRALE**

Par ailleurs la MAE propose des solutions d'assurances adaptées aux étudiants ! Pour plus d'informations tu peux te rendre sur leur site : mae.fr.



Nous espérons que ces différentes offres te permettront de commencer ta vie étudiante du bon pied !

Nous te proposons dans les pages suivantes quelques petits conseils de méthodologie pour que tu puisses t'en inspirer et trouver la méthode de travail qui te convient !

• Les différents types de mémoires

Pour **apprendre efficacement**, il est important de savoir quelle mémoire fonctionne le mieux pour nous et l'utiliser tous les jours. Garde bien en tête qu'il est possible d'avoir recours à différentes techniques selon la matière (exemple : pour la physique-chimie profil plus kinesthésique, pour les sciences humaines et sociales davantage auditif...), ou même complémentaires, l'essentiel est de trouver la façon de mémoriser qui soit la plus efficace pour soi.

Voici quelques exemples de profils/types de mémoire (liste non exhaustive) :

- Le profil visuel : " Quand je pense à un cours, je visualise le diaporama du prof, ou la structure de mes fiches dans ma tête" :



Pour ceux qui retiennent la structure visuelle du diapo, tu peux alors élaborer des fiches de synthèses adaptées, des tableaux récapitulatifs, des mindmaps (l'application Xmind pourra t'y aider) ou encore te créer un code couleur pour lier les notions. Faire sa propre structure du cours permet de vérifier qu'on a bien fait le lien entre toutes les parties.

- Le profil auditif : "Quand je pense à un cours, j'ai une phrase percutante du prof ou l'explication d'un tuteur en séance qui me vient en tête" :



Pour ceux qui retiennent les phrases du prof ou l'explication orale du tuteur, il est tout à fait possible d'envisager des "fiches audio" du cours qui récapitulent des points importants. Les faire permet de plus de réciter à voix haute et de vérifier qu'on a bien compris. Cela peut aussi te permettre d'optimiser certains temps de trajets en voiture ou transport en commun en révisant simplement en mettant tes écouteurs. Les cours, ED et séances sont des moments où la concentration est d'autant plus importante si tu es plus à même de retenir les informations orales.



- Le profil kinesthésique : “Quand je pense à un cours, je griffonne une formule, un schéma, un plan de cours pour m’en souvenir en détail” : Pour ce profil, travailler avec une ardoise à portée de main peut être une bonne solution pour mémoriser activement les cours. Il est aussi possible de travailler sous forme de flash-card en se faisant des questions-réponses, l'application "Anki" te permet d'en faire de manière virtuelle ! Cela te permet ensuite de réviser activement en t'interrogeant et pas seulement en relisant passivement le cours.

Il peut tout à fait être intéressant pour toi de combiner tous ces types de mémoires pour éviter de "t'ennuyer" dans ton apprentissage.

• **Conseils généraux**

◦ **Visionnage des cours**



Afin de rester à jour dans ses cours de mineure, et pouvoir suivre de manière pertinente vos séances tutorat, il est important de suivre un planning.

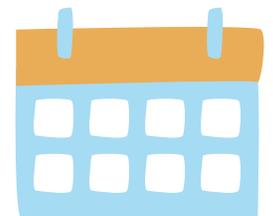
Un planning de visionnage idéal des vidéos vous sera fourni par le tutorat afin de vous guider pour ne pas accumuler de retard dans les séances. On peut comprendre qu'il soit difficile pour toi de gérer à la fois l'apprentissage de tes cours de majeure et le visionnage des cours de mineure santé, un peu de retard est donc bien souvent normal ! L'essentiel est de pouvoir anticiper et essayer de rester le plus possible organisé(e).

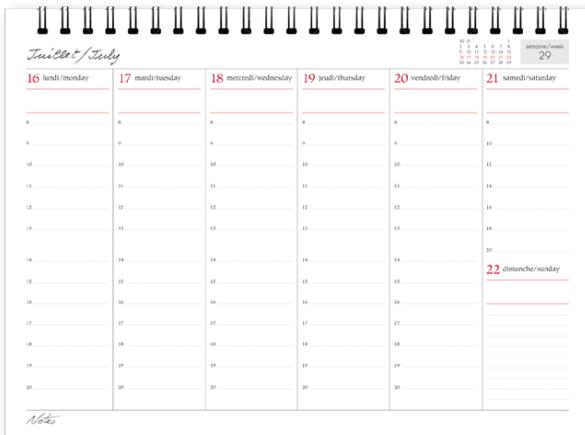
◦ **Organisation de la semaine**

Une des méthodes pour rester organisé(e) est de planifier ta semaine au préalable avec des objectifs déjà définis. Cela va te permettre d’être plus productif, moins stressé, et d’anticiper les éventuels contre temps.

Pour cela tu peux te constituer un emploi du temps par semaine, y noter tes cours et TD prévus, les cours que tu dois réviser, ainsi que toute autre tâche que tu pourrais avoir à faire durant la semaine.

N’oublie pas d’organiser tes révisions en fonction de tes préférences et habitudes de travail ! (cf partie "questionner ses habitudes")





Pour mieux t'organiser tu peux te procurer un semainier en format agenda ou calendrier si tu préfères le format papier, ou bien le créer sur un tableur si tu préfères le format numérique.

Tu pourras ensuite le compléter chaque dimanche en prévision de la semaine suivante. Bien sûr si tu préfères ne pas tout planifier aussi tôt en amont, tu peux également te fixer des objectifs de journée.

L'important est de ne pas trop surcharger ses journées en tâches mais de pouvoir garder des créneaux assez flexibles pour des pauses ou rattraper un éventuel retard.

◦ **Se questionner sur ses habitudes**

Ta façon de travailler dépend de tes habitudes et de tes préférences quant à ton environnement de travail et ton rythme durant la journée. Tu peux d'ores et déjà, avant la rentrée te questionner afin de trouver la méthode de travail qui te correspond.

- *A quels moments réviser et comment ?*

Détermine les moments où tu es le plus efficace dans la journée et adapte tes révisions en fonction. Si tu es plus efficace à un certain moment, il te sera plus bénéfique de travailler des cours pour lesquels tu as plus de mal. Au contraire dans les moments où tu l'es un peu moins, tu pourra plus facilement réviser les parties que tu préfères, et par exemple opter pour des méthodes de révisions qui te stimulent (Questions/réponses, réciter à quelqu'un...).

- *Où réviser ?*

En BU/médiathèques/salles de travail: cela s'adresse plus à ceux qui sont motivés par une atmosphère sérieuse et studieuse, qui aiment travailler entourés. Les salles de travail permettent une ambiance plus "chaleureuse" car ce sont souvent les mêmes personnes qui y travaillent.

Tu peux également travailler chez toi : cela s'adresse plutôt à ceux qui ont besoin de silence et sont distraits par les mouvements/le bruit alentours.

Attention cependant à être suffisamment déterminés afin de ne pas procrastiner ou céder aux tentations (téléphone, réseaux, films/séries...)

- *A quel moment faire des pauses ?*

Les pauses sont très importantes dans un processus de travail efficace. Elles sont d'autant plus bénéfiques quand elles sont prévues à des moments stratégiques.

Par exemple quand tu sais que tu es moins efficace à un moment de la journée il est intéressant de faire une pause/une petite sieste à cette heure là. En effet, souvent après manger/début d'après midi on peut avoir un coup de fatigue ou bien une baisse de motivation.

Tu peux également apprendre à te connaître et comprendre au bout de combien de temps tu n'es plus concentré et faire une pause à ce moment là. Par exemple si tu ne peux rester concentré qu'une heure, faire une pause de 5-10 minutes toutes les heures.

- **Astuces de motivation :**

- Se préparer un planning à suivre sur le court/moyen terme afin de mettre en place des objectifs à atteindre réalisables, et qui permettent d'évaluer ton évolution/ta progression dans ton programme à plus long terme.

- Trouver des phrases motivantes et les écrire pour les voir tous les jours, et/ou se les répéter le matin pour attaquer la journée avec entrain.

Par exemple : mettre les phrases de motivation en titre sur tes réveils chaque matin, comme ça tu peux les lire en te réveillant pour commencer la journée ultra motivé(e) et du bon pied ! Petite idée de phrase:

"Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais" X. Dolan

- Une liste de tout ce qui te pousse à faire ces études, à travailler et à te surpasser, afin de la relire en cas de baisse de motivation. Cela fonctionne avec des objectifs, des attentes particulières, des activités de vacances, des retrouvailles avec ta famille ou tes amis etc. Cela peut aussi être visionner des documentaires sur le métier qui t'attire, afin de t'y projeter. Mais attention à ne pas y passer toutes tes journées !





◦ **Astuces de concentration**

- Se trouver un mantra (phrases courtes, de 3-4 lignes environ), à répéter dans sa tête pour s'apaiser et se concentrer lorsque c'est nécessaire. Tu peux aussi opter pour des révisions en musique (en évitant les paroles), avec notamment des applications de bruits blancs (pluie, mer, feu crépitant...). La musique classique ou de piano peut aussi éventuellement te convenir. Si tu as besoin de silence complet, beaucoup de personnes optent pour des boules Quies ou des casques anti-bruits/ de chantiers.
- Alternier les cours régulièrement pour rester dynamique et ne pas que le cerveau se "lasse" d'un même contenu.
- Savoir ne pas utiliser son téléphone durant certains temps de révisions. Tu peux le mettre en mode avion et/ou loin de toi. Ou au contraire utiliser des applications tel que Forest qui va te permettre de te freiner dès que tu touchera ton téléphone. Sur certains téléphones il existe une limite de temps de certaines applications. Tu pourras alors gagner du temps précieux sur tes révisions.

FOCUS

◦ **Carnet d'erreurs/ de questions**

Apprendre de ses erreurs est le fondement d'une évolution positive. Pour cela, tu peux utiliser un petit carnet où tu noteras toutes tes erreurs au cours des différents exercices. Ainsi, tu n'oublieras pas d'aller chercher la correction et la comprendre pour ne pas répéter ces erreurs. De même tu pourras noter toutes tes questions, sur les cours, les exercices, les corrections, afin qu'aucune partie ne reste floue. Tu pourra poser ensuite ces questions au moment opportun, l'important étant de ne pas en laisser sans réponses.

N'oublie pas qu'aucune question n'est bête et que les tuteurs sont là justement pour pouvoir t'éclairer sur tes questionnements sans te juger.



• Hygiène de vie



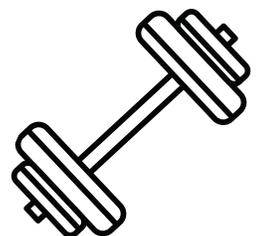
Tu l'auras compris, l'année qui t'attend n'est pas de tout repos ! Il est donc primordial que tu prennes soin de toi ainsi que de ta santé. Cela passe tout d'abord par une bonne hygiène de vie !

Premièrement il faut penser à **bien dormir** ; le sommeil est primordial, il est important de dormir un nombre suffisant d'heures pour se reposer et régénérer ton corps et ton cerveau. On est souvent tenté de dormir le plus tard possible pour pouvoir travailler le plus possible, cependant c'est une erreur ! Sur le long terme les retombées d'un manque de sommeil sont très négatives (manque de concentration, baisse de moral) et celles d'un apport suffisant, très positives, le choix est donc vite fait ! Alors, trouve le temps de sommeil dont tu as besoin et respecte le bien !

Ensuite il faut penser à **bien manger** ; c'est à dire, en dose suffisante, régulièrement et surtout de manière équilibrée. Tout comme le sommeil, l'alimentation a un impact énorme sur ta santé, ton bien être, et tes capacités. On peut t'assurer que malgré le manque de temps et/ou d'argent, il est totalement possible de se concocter des petits plats très bons et équilibrés ! Il existe des centaines d'idées dans des livres et sur internet, et tu en trouveras notamment sur la page Tutopeps.

L'activité physique contribue également à une bonne hygiène de vie. Si tu es sportif, continue ton activité en l'adaptant à ton rythme de travail, cela te sera bénéfique tant sur le plan physique que mental. Si tu fais partie des moins sportifs d'entre nous, tu peux prendre de bonnes résolutions cette année et insérer dès à présent quelques heures de sport par semaines dans ton emploi du temps.

Tu peux également intégrer facilement de l'activité physique dans ton quotidien, par exemple en marchant jusqu'à la fac si tu n'habites pas trop loin, en prenant les escaliers dans ton immeuble, ou en allant te promener dans ton quartier à l'occasion d'une pause. Trouve la méthode qui te correspond le mieux et mouvemente ton quotidien !





Enfin, le **mental** et l'aspect psychologique ne sont pas à négliger. Reste bien entouré, en contact avec ta famille et/ou tes amis, passe du temps avec eux quand tu le peux.

Pense à faire des pauses dans la journée, et également des pauses dans la semaine en faisant une sortie, un peu de sport, de la musique, de la peinture, ou tout autre activité qui te passionne, qui te permet de relâcher la pression ou tout simplement qui te fait plaisir !

Si à tout moment tu ressens le besoin de parler, un coup de mou, ou un quelconque mal être, les tuteurs sont là pour toi, nous prendrons le temps de discuter, te conseiller, et si nécessaire te rediriger vers des personnes compétentes pour répondre à tes besoins.

Tu peux également envoyer un petit message à ton parrain ou ta marraine, on est tous passé par là et avoir leur retour sur cette expérience pourra sûrement te faire du bien.



Encouragements

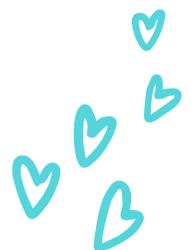
Tu as maintenant toutes les clés pour te lancer dans cette nouvelle année d'études, une nouvelle aventure et une nouvelle vie. Tu vas beaucoup apprendre et découvrir, et tu l'auras compris, le tutorat sera là pour t'accompagner.

Toutefois c'est toi qui es le personnage principal de cette belle histoire qui va s'écrire, et sache que nous croyons en toi, que nous sommes persuadés que ta motivation, ta bonne volonté et ton travail acharné te mèneront vers de belles opportunités. Durant ton parcours tu pourras te trouver face à des obstacles, mais ne les laisse pas te freiner, surmonte les, et si tu fais des erreurs tires-en une leçon et celle-ci te sera extrêmement bénéfique.

Mais pour l'instant mets tes craintes de côté, de belles choses t'attendent, alors lance toi dans cette année avec motivation, donne ton maximum, et surtout aies confiance en toi !

L' ATSM te souhaite un bon courage, ainsi que de passer une merveilleuse année !

*"Le succès est la somme de petits efforts,
répétés jours après jours" - Robert Collier*





Le Guide de la LAS

Vous pouvez nous retrouver ici :



LAS - Tutorat Santé Montpellier

Sur la page Facebook, tu trouveras toutes les informations concernant le tutorat, les dates des colles et concours blancs, les emplois du temps, ...

@tutoratsantemp



Sur Instagram, tu trouveras des informations communes aux PASS et LAS, des QCMs de cours en story, des lives FAQ etc.

Tutorat Santé Montpellier



Sur Youtube, tu peux déjà trouver des vidéos de présentation du tutorat et des LAS, mais tu pourras aussi trouver des petites vidéos explicatives de cours, ou des playlists "Tut'organises" avec des conseils de méthodologie. Ou encore une playlist "Tut'orientes" avec des témoignages d'étudiants de différentes filières de santé.



@TutoratSanteMTP

Sur Twitter, tu trouveras les informations importantes et tu pourras suivre les actualités du tutorat et de la Faculté !

Tu peux nous contacter à travers ces différents réseaux et tu peux aussi poser tes questions à cette adresse mail : **vicepresident.las.atism@gmail.com**