

# GUIDE DU LAS



**Licence Accès Santé**

By AESG



# SOMMAIRE

1. La réforme du premier Cycle à grenoble	p.6
2. Introduction à la las	p.8
a. OS (Option Santé) intégrée licence	
b. OS pas intégrée	
c. Comment se fait les sélections	
3. De quoi est composée l'option santé ?	p.10
4. Les différentes matières de la mineure option santé	p.11
5. Tips pour les cours	p.14
6. Les filières	p.15
7. Les Témoignages	p.19
8. Résumé des différentes licences	p.24
9. Présentation de l'AESG	p.30
10. Agrément ministériel	p.32
11. Les supports de cours de l'AESG	p.33
12. Le stage de pré-rentree	p.34
13. Les cours de soutien	p.35
14. Le bien être	p.36
15. Les Associations de santé	p.37
16. Le Sport en P1	p.40
17. Les domaines de la fac	p.41
18. Les aides	p.47
19. Bonus : petit guide pour les parents et l'étudiant.e	p.54
20. Espace réorientation	p.55



# EDITO

Arriver dans ce nouveau monde que représente la LAS peut sembler terrifiant, et obscur, mais nous avons mis tout notre cœur dans ce petit guide pour t'aider à comprendre exactement ce qui t'attend.

Comme tu t'en doutes certainement, la LAS est une année longue et difficile. Tu vas acquérir de nombreuses connaissances, que ce soit dans les domaines médicaux, ou sur toi même. Tu n'imagines même pas encore ce dont tu vas être capable !

Cependant tu es humain.e, tu as quand même des limites, tu ne pourras pas toujours être au top, il y aura des hauts et des bas. Pour faire face à ces difficultés, tu connais certainement le dicton “Choisissez un travail que vous aimez et vous n’aurez jamais à travailler un seul jour de votre vie”, cette première année est une grande étape pour devenir un futur professionnel de santé !

Crois en tes ambitions et tes rêves. Donne le meilleur de toi-même pour n'avoir aucun regret, quoi qu'il arrive.

La team AESG

# RÉFORME À GRENOBLE

Depuis la rentrée 2020 et la réforme du 1er cycle des études de santé, il existe maintenant 2 voies d'accès aux études de santé : la **PASS** et la **LAS**.

Les objectifs de cette réforme sont multiples:

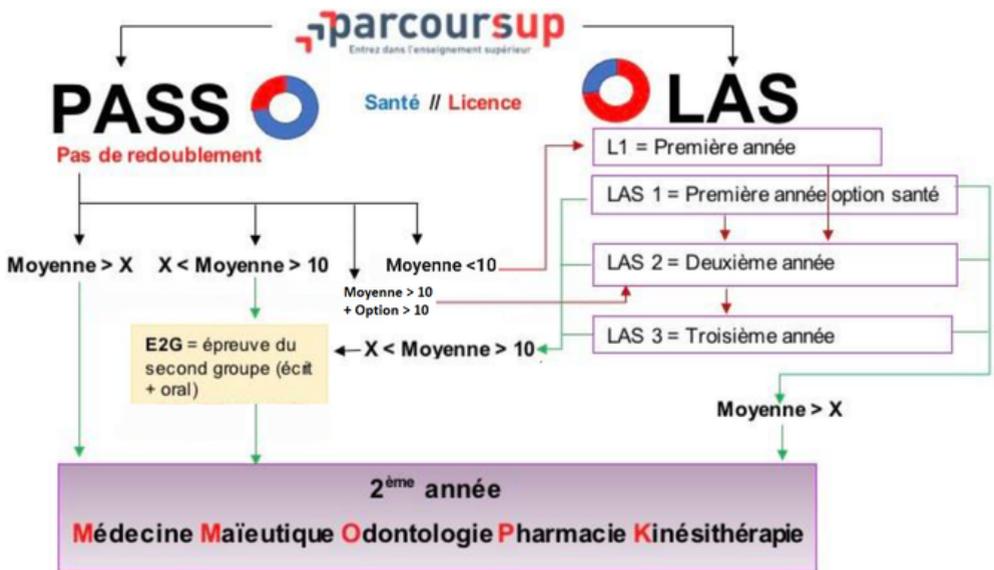
- Mettre en place une **orientation plus progressive** et moins stressante pour les étudiant.e.s
- Permettre la **diversification des profils** étudiants admis dans une des filières de santé
- Prendre en compte la **personnalité et les aptitudes relationnelles** des étudiant.e.s dans la sélection des futurs professionnel.le.s de santé

Cette première année (que ce soit la PASS ou la LAS) est accessible à tous les bachelier.e.s, via la plateforme Parcoursup. De plus, l'étudiant.e aura **toujours deux chances d'intégrer la filière de santé souhaitée**.

Afin de **diversifier le profils**, mais aussi pour permettre à chacun.e de se **réorienter sans perdre de temps**, le gouvernement prévoit **plusieurs passerelles**.

La LAS c'est un peu un deux en un, elle te permet de réaliser une année de licence tout en te permettant de candidater dans les filières de santé de ton choix. Lors de ta première année de LAS tu devras suivre l'option santé (elle peut être comprise dans ta licence ou en plus de celle-ci). Tu dois la valider (>10) pour déposer ta candidature en MMOPK. Le classement pour accéder aux filières de santé s'effectuera sur tes notes de licence. Si tu n'es pas pris.e en santé, tu pourras faire valoir ta deuxième chance et candidater à nouveau en santé lorsque tu seras en L2 ou en L3. Et si tu as déjà validé l'option santé en L1, tu n'auras pas besoin de la repasser, pratique !

Voici un schéma des différentes voies d'accès à une deuxième année de MMOPK (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie et Kinésithérapie) pour y voir un peu plus clair :



Le programme du premier cycle va également évoluer, afin d'intégrer l'**évaluation des compétences humaines et relationnelles** (compétences qui sont prises en compte dans l'internat de médecine depuis 2022).

Par la suite nous nous focaliserons sur la voie d'accès que tu as choisi : la **LAS**

# LA LAS

La LAS ou licence d'accès santé est, depuis la mise en application de la réforme du 1er cycle en septembre 2020, un des deux nouveaux modes de candidatures au concours de MMOPK. Son objectif est de **diversifier les profils** des **futurs professionnel.le.s de santé**.

Elle se compose à l'UGA (ainsi qu'à L'USMB et L'UGA de Valence) de deux types de licences : une licence avec l'option santé (OS) **intégrée** dans la licence, ou une licence avec l'option **en plus** de la licence.

## Concrètement, qu'est ce que cela veut dire ?

À l'université, une année scolaire équivaut à **60 crédits** (ECTS/UE) soit 30 par semestre. **Ces crédits permettent de quantifier tes enseignements et d'avoir une équivalence entre ta formation et l'international.** L'option santé vaut 10 ECTS, soit 5 ECTS par semestre. Lorsqu'on a une licence avec OS **intégrée**, nous n'avons que **60 ECTS** (50+10ects) au total. Lorsqu'au contraire on a une licence avec OS **non intégrée** à la licence, nous avons **70 ECTS** (60+10ects).

## Option santé intégrée à la licence

Pour les licences OS intégrée, il n'y aura que 60 ECTS dans toute l'année (licence et OS confondues). Le planning sera "adapté" comme si l'**OS faisait partie des cours dispensés** par l'UFR de la licence, avec une semaine de révision banalisée avant le partiel d'OS. Cependant, la note eu à l'Option Santé comptera dans la moyenne de la licence.

## Option santé non intégrée à la licence

Pour les licences OS non intégrée, il y aura **70 ECTS** dans toute l'année. Les notes de l'OS ne comptent pas dans les moyennes générales de licence. Il n'y aura **pas de temps "banalisé"** hormis un jeudi après-midi de libre pour suivre les enseignements.

### Comment se font les sélections ?

La sélection se fera sur 2 points : il faut **valider l'OS** avec un minimum de 10/20 **et** il faudra avoir **validé sa licence**.

Si nous rentrons dans le détail, les OS se **compensent** entre le 1er et le 2nd semestre. Seules les moyennes des semestres impairs (1er semestre de chaque nouvelle année) rentrent en compte dans le classement (en se rappelant que pour les licences OS intégrée les notes de licence rentrent en compte dans la moyenne). Les licences étant très variées et avec des niveaux de difficultés différents, les moyennes seront **ajustées** en se basant sur divers critères comme par exemple la moyenne de la promo, les profs feront une moyenne centrée réduite des notes des candidat.e.s (vous verrez la formule en Biostatistique ;)).

Une fois que tu sauras si tu as validé l'OS et ton premier semestre, tu pourras alors faire ta candidature pour les filières MMOPK que tu souhaites. À ce moment-là, tu seras **classé.e par rapport à toutes les autres personnes** qui auront demandé la même filière MMOPK que toi. Si tu es classé.e dans la moitié supérieure du numérus, tu seras **directement pris.e**. Si tu fais partie de la moitié inférieure, voir que tu dépasses le nombre du numérus (jusqu'à un seuil défini ultérieurement), tu passeras des **épreuves de second groupe**. Suite à celles-ci, tu obtiendras un nouveau classement. Tu peux bien entendu **candidater pour plusieurs filières** en même temps.

Par la suite, si tu n'es pas pris.e, tu pourras candidater durant les années qui suivent (L2 ou L3). L'OS, si elle est **validée**, le **reste les années d'après**.

*ATTENTION : S'inscrire à l'OS ne veut pas dire utiliser une chance !*

# COMMENT SE DÉROULE L'OS ?

## COURS

Hors cours spécifique à la licence, les cours de l'option santé se déroulent à **distance**, sous forme de diapos commentées. Tu seras **libre de les travailler** à n'importe quels horaires de la journée !

## SEPI

Les SEPI ou Séance d'Enseignement Présentiel Interactif, sont des cours de 2h en distanciel ou en présentiel pendant lesquels **l'enseignant.e reviendra sur les points compliqués** du cours ce qui te permettra de poser tes questions.

## TUTORATS

Le tutorat est une séance en distanciel ou en présentiel avec des étudiant.e.s de 2ème année des filières MMOPK au cours desquelles une **correction des qcms d'entraînement** (réalisés par les professeur.e.s) sera faite. Tu pourras également poser des questions à tes tuteurs/tutrices.

## EXAMENS

Il y a **2 examens** dans une année : celui du premier semestre et celui du deuxième semestre. Ils seront sous format **QCM** à choix multiples et seront réalisés sur papier.

# MATIÈRES DE L'OS

## SEMESTRE 1

### BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLÉCULAIRE

La biochimie sera plutôt une nouvelle matière et nécessitera un petit temps pour assimiler les bases. Les connaissances de biochimie seront les bases de toutes les autres biologies. Il te sera expliqué les bases de la **thermodynamique** et la composition des molécules de bases : **lipides, glucides, enzymes**.

La biologie moléculaire repartira des **connaissances du lycée** sur les mécanismes moléculaires, en les approfondissant.

### BIOSTATISTIQUES

L'essentiel ici c'est de comprendre ce que tu vois ! **Le par cœur ne marchera pas** sur les questions d'examens car ce sera de la mise en pratique de tes connaissances de cours

### BIOLOGIE CELLULAIRE

Beaucoup de par cœur mais avec beaucoup de **logique et de compréhension** des mécanismes de la cellule. Une grande partie a été vue au lycée mais il ne faudra pas négliger les nouveaux détails apportés!

## HBDD

L'histologie est l'**étude des coupes de tissu**. Tu verras les colorations, les différentes cellules, leur agencement etc. Cette matière nécessite beaucoup de **par cœur**.

La biologie du développement sera également beaucoup de **par cœur**, il y aura un peu d'anatomie mais principalement des explications du **développement embryonnaire**. Il faudra donc que tu comprennes et que tu visualises l'agencement cellulaire tout du long du processus embryonnaire pour t'aider.

*NB : HBDD : Histologie et Biologie Du Développement*

## PHYSIQUE / CHIMIE

La physique sera un **rappel de choses vues au lycée** dans la spécialité physique/chimie. Il sera abordé les différentes réactions : Acides/bases, oxydant/réducteurs, le nucléaire.

La chimie sera plus **axée sur la chimie organique**. Il te faudra donc bien comprendre toutes les notions pour pouvoir les mettre en application seul.e. Tu passeras entre ces deux matières de l'atome, à sa structure et des interactions moléculaires à intermoléculaires.

Les tutorats seront très similaires à l'examen.

## SEMESTRE 2

## ANATOMIE

**Par cœur, par cœur, par cœur !** Ne t'y prends pas à la dernière minute pour apprendre tous ces cours: il y a beaucoup de choses à apprendre et ce sont des points faciles. Tu passeras de l'anatomie des os et des muscles, à de l'anatomie viscérale et urogénital.

Pour les muscles, essaie de voir quels types de mouvements il fait pour comprendre les insertions.

## PHYSIOLOGIE

Système nerveux autonome (SNA) : une partie brève mais intense qui t'apportera les bases de la neurologie importante pour la suite. Elle reprendra les notions déjà abordées au lycée telles que le neurone, son fonctionnement, le SNC et le SNP.

Physiologie rénale : ensemble des mécanismes permettant le fonctionnement de l'organe. Ici il y aura beaucoup de notions nouvelles mais aussi de nombreuses déjà abordées en biochimie et en physique qui te seront utiles.

Physiologie cardiaque : Ici aussi beaucoup de notions de biochimie et de biocellulaire seront appliquées. Il faudra bien comprendre les mécanismes et le fonctionnement pour réussir à apprendre.

N'hésite pas à refaire des **schémas bilans** pour la physiologie pour résumer toutes tes connaissances. Les différentes physiologies se regroupent sur différents points : n'hésite donc pas à **recouper tes cours** pendant ton apprentissage.

## ICM

Cette matière est basée sur tout ce qui est relatif au médicament, le parcours de sa conception à son usage. Lors de de cette UE tu pourras voir comment est fabriqué un médicament (sa composition), quel est son devenir et les effets de celui-ci chez l'Homme...

*NB : ICM: Initiation à la Connaissance du Médicament*

## SSH

SSH ou "Santé, Société, Humanité", est un enseignement qui servira d'évaluation pour le 2nd tour. Il te faudra apprendre les notions et les diaporamas par cœur. Ces cours t'apporteront des bases sur les relations avec les patient.e.s, les distances à prendre avec les patient.e.s ou sur des situations vécues à l'hôpital, mais aussi des bases de législation de la médecine.

# CONSEILS

D'abord, vous aurez beaucoup de travail, essayez de **ne pas prendre de retard**. Comparé à une PASS où la charge de travail est plutôt équilibrée, dans une **licence** la quantité de travail par semaine **varie beaucoup** (TP, partiel, TD etc), ce qui te laissera plus ou moins de temps pour travailler L'OS. Il faudra donc accepter de prendre du retard mais surtout faire en sorte que ce retard ne dure pas.

Ensuite, dans vos licences, la plupart de vos collègues n'auront pas l'option santé. Ce sera donc à vous de **mettre une barrière avec les sorties** qui pourront vous être proposées. MAIS malgré l'enjeu de l'année, n'oubliez pas de profiter un peu de la vie étudiante, faire du ski quelques week-ends, sortir de temps en temps, ... à condition de bien s'organiser et de ne pas prendre de retard sur les cours à côté. Il vous faut **trouver un juste milieu**, pour que vous restiez motivé.e et efficace. Vous devrez trouver une bonne organisation de travail afin de pouvoir facilement jongler entre les rythmes de la licence et de l'OS. La plupart des licences ont des **drives inter-promo** : rejoignez-les au plus vite!

La licence et l'option santé seront très différentes : la licence est très cadrée avec des cours obligatoires, l'option santé, elle, sera plus libre et il faudra de la **rigueur pour s'imposer de travailler** votre option après une journée de cours en amphi. Mais cela ne veut pas dire négliger pour autant sa licence, car cette dernière fera majoritairement partie de votre classement. Accrochez vous, soyez patient.e et **ne tombez pas dans le rythme de la Fac!**

Je finirai par vous dire, profitez de votre année et de l'enseignement varié que vous allez recevoir. Ne lâchez rien, et n'écoutez pas les personnes qui dénigrent les LAS car elles ne connaissent pas la difficulté de la LAS. **Vous êtes des BOSS et visez au-delà de la LAS !** Voyez plus loin, votre objectif ne doit pas se limiter à valider la LAS!

# FILIÈRES

## PHARMACIE

*“Les pharmaciens sont des épicier.e.s”*

Et bien non, figure-toi ! Le métier de pharmacien.ne offre un panel d'orientations énormes et varié, en tant que pharmacien.ne tu pourras travailler en **officine** avec des objectifs de **prévention**, de **dépistage** mais aussi de **soins** ! Tu pourras également choisir de travailler dans l'**industrie pharmaceutique** que ce soit dans la cosmétologie, dans la recherche et le développement, dans le marketing...

Il est également possible de devenir **pharmacien.ne hospitalier.e** ou encore de travailler dans la biologie médicale, la recherche...

Le métier de pharmacien.ne concerne tout ce qui touche de près ou de loin aux **médicaments**, de leurs conceptions à leurs ventes en passant par les aspects législatifs... C'est une profession réellement passionnante qui permet d'allier aussi bien l'aspect humain que l'aspect scientifique.

Si tu aimes la chimie, la biologie, ... Ces métiers passionnants, en pleine évolution, tournés vers l'humain, sa santé et son bien-être sont fait pour toi ! Au fait, si tu veux plus d'informations hésite pas à te renseigner sur le site de **l'ordre des pharmaciens**, tu y découvriras encore plus de possibilité de carrière en passant par cette filière (ex : pharmacien.ne pompier, pharmacien.ne militaire, grossiste...)

*“Les sages femmes ne servent qu'à faire accoucher”*

Et non ! Les sages-femmes ne sont pas que des spécialistes de la grossesse. Ils/Elles suivent en effet les **femmes enceintes** à partir du diagnostic de la grossesse jusqu'au jour de l'accouchement (et même ensuite en post-partum) mais pas seulement !

Ils ou Elles sont surtout des **spécialistes de la physiologie** de la **femme** c'est à dire qu'ils/elles ont les compétences nécessaires au **suivi gynécologique** de **prévention** des femmes en bonne santé : contraception (pose de stérilet, d'implant, prescription de pilules), dépistage et traitement des IST, prise en charge de la ménopause, vaccination de la femme et du nouveau né... Tout cela s'ajoute bien-sûr à leurs compétences relatives à la **grossesse** (suivi de grossesse, préparation à l'accouchement, suivi du travail, accouchement, rééducation du périnée...). Comme tu l'auras compris c'est un métier très complet !

Le métier de sage femme nécessite d'avoir des **compétences relationnelles** importantes car il/elle doit pouvoir expliquer, rassurer autant la mère que le deuxième parent lors des différentes étapes de la grossesse, d'une IVG...

Dans ce **métier en pleine expansion**, on note notamment une évolution des activités d'exercices donnant plus de **responsabilités** aux sages-femmes, mais surtout leur permettant d'agrandir leur champ d'action.

Depuis la rentrée 2024 le cursus se compose de 6 ans d'études (PASS ou LAS compris) et débouche sur le titre de **docteur en maïeutique**.

PS : même si on dit UNE sage-femme, ce métier n'est pas réservé aux femmes, si tu es un homme tu es également le bienvenu !

## MÉDECINE

*"Il n'y a que des médecins généralistes ou des chirurgiens"*

La médecine est bien plus large que ça, près de **44 spécialités existent**. De médecin généraliste à chirurgien.ne en passant par dermatologue ou ophtalmologue, vous êtes sûrs de trouver une spécialité qui vous convient !

Durant au minimum 9 ans, ce sont des études intéressantes où on en apprendra tous les jours mais qui nécessiteront de la **rigueur** et de **l'abnégation**.

La plupart des spécialités demanderont d'être **empathique** et **proche** de ces patient.e.s à des degrés variables. En effet, il est nécessaire en tant que médecin de **rassurer**, **accompagner** et **épauler** ses patient.e.s dans leur souffrance et leur maladie. Il est donc important d'être prêt à être confronté à des **situations difficiles**, soit par leur impact émotionnel ou par leur caractère urgent.

Ces études s'adressent donc à toute personne **motivée**, **rigoureuse**, **disciplinée** et cherchant dans son travail quotidien un **contact humain** !

## KINÉ

*"Les kinés ne font que masser"*

Et non ce n'est pas la majeure partie de leur travail ! Le/la kiné est un.e soignant.e qui va certes pouvoir soulager par un massage mais la partie essentielle de son travail est de permettre aux patient.e.s de retrouver des **fonctions de mobilité** ou de de **l'accompagner dans la convalescence**.

Le/La kiné dispose de **nombreux outils** : palpation, électrodes, exercices, ... qu'il/elle peut mettre à profit en libéral, à l'hôpital ou bien même dans des centres de ré-éducation. Le/La kiné peut aussi se **spécialiser** grâce à de nombreuses formations qui lui permettront d'élargir son panel de soins.

Le métier demande au/à la kiné d'être à **l'écoute** de son/sa patient.e car c'est ce qui va lui permettre d'établir un diagnostic et ainsi de prévoir le nombre de séances et la thérapie qui lui serait adaptée. La relation patient.e-soignant.e est **très forte** et c'est ce qui fait la beauté de ce métier **au-delà de l'aspect thérapeutique** d'une séance de kiné .

## ODONTOLOGIE

*"Les dentistes sont des arracheurs des dents"*

Et non , c'est quoi ce préjugé ! Le/la dentiste a pour objectif de traiter les maladies qui affectent les **dents et les mâchoires**. Il/elle **soulage, répare** et veille aussi à **l'esthétique** du sourire. Il/elle joue également un rôle majeur dans la **prévention** et veille à ce que l'hygiène bucco-dentaire soit respectée. Ce métier nécessite une **grande dextérité** pour manier les instruments nécessaire aux soins dentaire. Mais il faut également avoir une **grande empathie** et être capable de rassurer les patient.e.s... Car on va pas se mentir aller chez le/la dentiste ce n'est pas forcément très fun !

ATTENTION les études se déroulent pendant à **Lyon** ! Le cursus se compose de 3 cycles et dure 6 à 9 ans (PASS inclus), selon le choix du 3ème cycle. Le 1er cycle dure 2 ans et enseigne les bases des soins dentaires, avec cours théoriques, TP et stage infirmier.

Lors des 4 et 5 ème année, l'étudiant.e se confronte à la réalité de son futur métier : la moitié du temps de formation se déroule en stages, effectués généralement en centre de soins ou dans des services d'odontologie du CHU. Enfin, pour le 3ème cycle, les étudiant.e.s ont 2 possibilités.

- La première est de poursuivre en cycle court qui prépare à l'exercice du métier de **chirurgien.ne dentiste** en 1 an.
- La deuxième est d'effectuer un internat du cycle long accessible sur concours national. L'internat donne accès à 3 spécialités en fonction du classement de l'étudiant.e : **orthopédie dento-faciale** (=orthodontie) en 3ans, **médecine bucco dentaire** en 3 ans ou **chirurgie orale** en 4 ans.

# TÉMOIGNAGES

## Solène, LAS2, 2e année médecine (Grande Admise)

Sérieuse et bonne élève, je me suis orientée vers un PASS après un bac S mention TB spécialité physique-chimie. Ayant échoué d'une cinquantaine de places dans la filière médecine à la fin de l'année, j'ai décidé de retenter ma chance avec une **LAS2 de biologie** grâce à la validation de mon PASS à plus de 10 de moyenne (je n'ai donc **pas eu à passer l'option santé**, ce qui a été un avantage de taille).



Ce choix s'est révélé être judicieux puisque nous avons au total 78 places pour 101 candidat.e.s en LAS2/3 (franchement donné par rapport au PASS, quoi). J'ai donc fini 36e/101, donc dans le **1er groupe** après choix en médecine (qui est d'ailleurs la seule filière que j'aie présentée ces deux années, étant la seule qui m'intéresse).

Mes parents habitant à 10 minutes de la fac, je suis restée chez eux ces deux ans (ce qui m'a évité le ménage, le linge, les courses et m'a assuré un **soutien psychologique non négligeable**).

Comme en PASS, j'ai eu besoin de me défouler (surtout par le sport) : je **nageais** le week-end environ 3 heures (ce que je pouvais moins me permettre en PASS), et j'essayais au quotidien de faire **30 minutes de cardio**.

Il m'arrivait au semestre 3 de déjeuner le midi ou le week-end avec des ami.e.s, mais pas plus, pour garder un **rythme de travail rigoureux**. En revanche, j'étais plus décontractée au semestre 4 et j'allais en soirée de temps en temps.

J'ai pu constater que le rythme et l'ambiance en licence différait totalement de ceux de PASS : cours, TD (séances d'exercices) et TP à 100% en présentiel, **emplois du temps imposés** comme au lycée (ce qui enlève déjà une charge mentale d'organisation). J'avais une amplitude horaire moyenne en présentiel de **8:00 à 16:45** (avec approximativement 2 heures de pause le midi), où s'alternaient cours en amphitheâtre et TD/TP. Contrairement aux rumeurs, la **licence n'est pas non plus de tout repos !**

Du coup, je ne travaillais que le soir, entre **3 et 4 heures** selon la charge de travail hebdomadaire : je préparais bien les TD et TP à l'avance et relisais les CM du jour. Je préparais généralement les partiels et examens terminaux pendant la semaine de révision attribuée, c'était intense mais ça me suffisait grâce à un **travail régulier**. Le week-end, j'anticipais la semaine suivante, rédigeais mes **plannings** de travail du soir et éventuellement révisais si j'en avais le temps.

Je travaillais donc chez moi en soirée. Il arrivait quelquefois que je bosse le midi avec des ami.e.s de licence les grosses semaines (soit à la BU sciences, soit dans les salles de travail du DLST = bâtiment où il y a les amphis et salles de TD/TP pour les licences scientifiques de l'UGA).

Rassurez-vous, le rythme était **franchement plus tranquille qu'en PASS** (même s'il fallait charbonner, je ne vais pas vous mentir) !

Étant très visuelle, je relisais surtout mes cours (au moyen d'un code couleur, de schémas et tableaux), parfois à voix haute. J'usais de beaucoup de moyens **mnémotechniques**, et refaisais les exos de TD et les annales (importants +++ car ils permettent de visualiser les examens + des questions retombent parfois).

Mon PASS a été un gros bonus car les matières du S3 en L2 de bio sont quasiment les mêmes (biologie cellulaire, génétique, statistiques, thermodynamique, anglais entre autres). Ainsi, j'étais sincèrement **plus relax qu'en PASS** : la charge de travail était plus légère car tout était en présentiel (par définition plus lent), et je me sentais **pas mal en avance grâce au PASS** déjà effectué. MAIS il y avait quand même une **pression** car c'était ma « **dernière chance** », j'ai donc fait au max.

Mes conseils pour les étudiant.e.s en LAS : tout dépend si vous êtes déjà passé.e.s par un PASS. Si oui, le rythme est quand même plus cool même s'il faut assurer le S3 (et a minima le S4 au cas où vous passez le second groupe et pour valider l'année). Sinon, l'option santé combinée aux cours de licence est déjà plus difficile à gérer, donc il faut une organisation plus rigoureuse...

J'avais une prépa en PASS, mais n'en ai pas eu l'utilité en LAS étant donné que je ne passais pas l'option santé. Je n'ai pas eu non plus de parrain/marraine cette deuxième année, j'ai toutefois **gardé contact avec ma marraine** et mon référent de prépa pour les tenir au courant de ma progression.

En conclusion, **persévérez** : l'important est vraiment la finalité et votre mérite

## Lidivine, LAS2 biotech, 2e année médecine



J'ai eu un bac S mention Bien mais je ne pense pas que les résultats du lycée soient une bonne indication de la réussite en PASS puisque le **mode d'évaluation est différent** et qu'on n'a pas les mêmes enjeux.

J'ai choisi de ne pas prendre de prépa mais simplement **d'adhérer à l'AESG** pour avoir accès aux fiches de cours et aux annales.

Je pense que c'est nécessaire de se créer un **cercle d'amis**, que ce soit pour se soutenir moralement, changer de sujet les pauses et éviter de se renfermer mais aussi pour s'entraider.

Je faisais en sorte d'avoir vu les cours et de les avoir **appris dans leurs généralités avant chaque SEPI**, et de les avoir **approfondis** avant de faire le **tuto**. Je conseille de faire les tuto sérieusement, on retient mieux ces erreurs (pareil pour les annales je retenais mieux mes erreurs en corrigeant après les avoir faite plutôt qu'en les faisant avec le cours sous les yeux)

Malgré tout, au S1 j'ai rencontré **des jours sans**, où je n'étais **pas motivée** mais j'essayais tout de même de travailler et donc j'étais très peu productive puis je culpabilisais. Au S2 j'ai préféré aller faire une sortie ski quand je rentrais chez mes parents (1 WE par mois). Et je pense que ces pauses, m'ont vraiment **permis d'être plus efficace** et donc qu'elles m'ont permis d'avoir des **meilleurs résultats**. Même s'il ne faut pas que ce soit tous les jours, je pense que c'est important de relâcher dans les moments comme ça où ça va pas et revenir plus productif au bout de quelques heures.

Au final, je n'avais pas la moyenne. Je suis donc allée aux rattrapages dans le but d'aller en L2 et ça a payé.

Du coup, je suis passée en **L2 biotechnologie** pour la sant. Les examens sont très différents de ceux en PASS/LAS, on avait plutôt des questions ouvertes que des QCM.

J'ai gardé la **même méthode de travail en licence** et la **même organisation** que celle de PASS. Si j'en avais un peu marre et que je lisais dans le vide, alors je faisais une pause. Je faisais en sorte de **sortir au moins une fois par semaine**, j'ai repris le **sport** et surtout je comptais plus le nombre d'heures que je faisais. Je préférais faire une longue journée de travail si je n'avais rien de prévu et ne pas culpabiliser de sortir le lendemain.

Et enfin je passais plus de temps à faire en sorte de comprendre les cours (ou leurs logiques) plutôt que de les apprendre bêtement. (ex : la bcel j'ai essayé de l'apprendre bêtement en PASS, je me suis prise un carton. Alors que **quand j'ai compris le principe** en L2, c'était plus claire et je l'ai appris plus rapidement).

Soyez **motivés, organisés** et **ne vous comparez pas trop aux autres**. On est tous différents, dans les besoins physio (dormir c'est essentiel pour bien travailler), on n'apprend pas de la même manière et ne comprend pas tous les cours aussi facilement. **Ayez confiance en vous !**

# LICENCES

Voici un petit **descriptif non exhaustif** des licences proposées en LAS, en espérant que ça t'aidera à choisir ta licence !

## OS INTEGREE

### Biotechnologie

Au S1, on retrouve notamment des cours de biocell, thermodynamique, sciences de l'ingénieur, biomol, immuno, chimie orga... Au S2, il y a des matières plus abordables, comme de la physiopathologie, des maths, de la virologie, une matière qui s'appelle enjeux et bases moléculaires (c'est intéressant), de la bioch, de la chimie orga, des TPs,... L'évaluation se fait en partie via contrôle continu et en partie via un partiel à la fin du semestre.

Cette filière s'adresse comme vous avez pu le deviner à des profils scientifiques qui aiment la recherche et ces matières scientifiques.

Quelques petits tips des anciens LAS : prenez des notes et restez concentré.e en CM ! Ne prends pas trop de retard car la charge de travail augmente fortement d'un coup.

### APA STAPS

Dans cette filière, les cours sont en lien avec les personnes à besoins spécifiques. Ce sont des matières très scientifiques : on y retrouve par exemple de la **physio**, de la **biophysique**, de la **neuro**, des matières très proches de la médecine comme médecine et pathologies ou encore des matières en rapport avec le sport mais qui se rapprochent de la **biochimie**. De plus, il y a quelques cours sur les **populations à besoins spécifiques** et la manière d'aborder cette population en tant qu'intervenant.e en sport adapté, ces matières se rapprochent de la **psycho**.

Enfin, on a des cours théoriques sur la spé que l'on a choisie (le sport choisi) et sur des sports que l'on nous impose comme de l'aquagym, de la musculation, de la course à pied ou encore du judo. Les cours se déroulent soit en TD, cours magistraux ou cours numériques. Même si les notes de pratique sont moins coefficientées que dans les autres filières de STAPS, il faut garder à l'esprit que cette filière s'adresse néanmoins à des **profils sportifs**.

Le gros point fort de STAPS, c'est **l'ambiance**, la promo est séparée en classe, donc au bout de quelques jours tout le monde se connaît et s'entraide, il n'y a aucune compétition entre étudiant.e.s. Les cours de pratiques sportives permettent de créer de super relations.

Attention cependant à ne pas se laisser entraîner par l'ambiance très détendue en STAPS, il est important de savoir qu'en tant que LAS votre **rythme de travail sera plus important** que celui de vos collègues. Les drives des cours circulent dans toutes les promos. Il y a dans les cours en présentiel des infos sur le contenu des partiels. Il y a toujours des gens motivés pour travailler et te donner un bon cadre d'étude. Il **ne faut pas négliger les entraînements** car le sport permet d'avoir de meilleurs résultats.

## OS NON INTEGREE

### Économie et Gestion (Grenoble et Valence)

Une bonne partie des enseignements se passent en petits groupes de TD. Tu aborderas durant ton année **l'histoire et les questions économiques contemporaines**, la **gestion** d'entreprises, de la **micro et macroéconomie**. Tu auras aussi de l'enseignement de base comme des **compétences numériques**, des **mathématiques**, des **statistiques** et de **l'anglais**. Tu auras aussi la possibilité de choisir des Options. La L1 et la L2 seront donc une base essentielle. Beaucoup de nouvelles ou d'anciennes notions vues au lycée seront réabordées. Pour la L3, une spécialisation sera possible avec des stages.

## Droit

La licence s'organise autour de cours magistraux en amphitheâtre et de travaux dirigés. Tu aborderas les **droits des personnes**, le **droit constitutionnel**, **l'histoire des institutions**, les grands **systèmes juridiques** ainsi que sa **culture**, les **relations internationales**, les **grands problèmes économiques**, les **sciences politiques**, **l'anglais** juridique. Durant ton année, tu devras choisir une matière optionnelle appelée ETC (Enseignement Transversal Complémentaire) qui sera soit des cours dans n'importe quel domaine, soit du sport, soit des langues. Cette dernière matière compte tout autant que tes autres UE et tu devras la valider. Ce sera l'occasion pour toi de te **changer les idées** en prenant un sport ou d'approfondir des points de ta licence pour être plus performant.e !

En L2, il y a **différentes spécialités** : Finances publiques, droit pénal, institutions européennes, droit des affaires. En L3, il y aura également des spécialités généralistes, publicistes, privatistes.

Dans cette licence, un **parrainage** est organisé entre étudiant.e.s de première année et étudiant.e.s en année supérieure afin de s'adapter plus facilement aux études supérieures. Cela te permettra de poser toutes sortes de questions sur le cours et pourra grandement t'aider pour ton travail de licence.

Pour ce qui est de l'option santé, il est possible de la **travailler les week-ends**, en gardant à l'esprit que l'examen des LAS tombe avant Noël mais que l'examen de droit tombe après, donc les 2 sont gérables.

Petits conseils d'ancien.ne.s LAS : **n'oubliez pas de travailler les TD** en plus des cours de licence !

## MIASHS

Cette licence s'organise en CM, TD et TP qui seront la moitié des enseignements.

Cette licence se veut **pluridisciplinaire** en reliant **l'informatique** (algèbre linéaire, analyse, probabilités, statistique), les **mathématiques** (algorithmique et programmation) ainsi que les **sciences sociales** : économiques (micro- & macro-économie, économétrie) ou cognitives (neurosciences & psychologie cognitives, initiation à l'ergonomie et à l'IA) choisies au 2nd semestre de la L1. L'étudiant.e pourra choisir de maintenir un parcours bi disciplinaire ou alors il/elle pourra se spécialiser.

Les L2/L3 en sciences cognitives aborderont des **neurosciences**, de la **linguistique** et de la **psychologie cognitive**. Ce sera ce qui relie le cerveau à la machine (IA) ou encore le langage et le cerveau.

Les L2/L3 en **sciences économiques** aborderont soit les microéconomies soit les macroéconomies, qui nécessitent des modélisations mathématiques. Cette filière vise des étudiant.e.s ayant eu des **enseignements en maths**.

## Chimie et biochimie

Cette licence s'organise autour de CM, TD et TP. Une bonne partie des notes seront basées sur des **contrôles continus** (partiels de mi-semestre, TD, TP). Les bases du lycée seront survolées avant d'être approfondies. Il sera abordé de la **chimie organique**, de la **physique** (mécanique, de l'optique, de l'électricité), de la **biochimie**, de la **biologie**, des **mathématiques**. Au 2nd semestre sera fait un choix de spécialité entre des mathématiques, de la biochimie, et de la biologie cellulaire.

En L2, l'étudiant.e se spécialisera soit en chimie, soit en biochimie. Il est attendu de l'étudiant.e qu'il ait des **bases en sciences** (physique, chimie et biologie).

Les partiels de mi-semestres, novembre et mars sont en général, 2-3 semaines avant les examens d'OS donc attention à **ne pas réviser au dernier moment l'Option santé !**

Les petits tips des ancien.ne.s : La **licence et l'OS se recourent** ce qui est top pour comprendre. Recoupe et apprends les cours d'OS en même temps que ceux de ta licence

## Psychologie

Elle s'organise en CM, TD et TP. Les principaux cours seront les bases de la **psychologie clinique, sociale, cognitive** ainsi que des bases de **biologie du comportement, neurophysiologie et neuroscience**, et la compréhension des **méthodes d'investigation** en psychologie, l'**analyse** des données, **statistiques**, la recherche documentaire, et l'**anglais**. Les cours sont loin des clichés et des stéréotypes qu'on peut avoir de la licence : pas de déchiffrage de micro expressions, de psychanalyse,... La licence est évaluée via un examen en fin de semestre avec une part très minime de contrôle continu.

Le décalage entre les partiels de fin de semestre (janvier) et de l'OS (décembre) permet de pouvoir travailler les 2 distinctement sans surcharge !

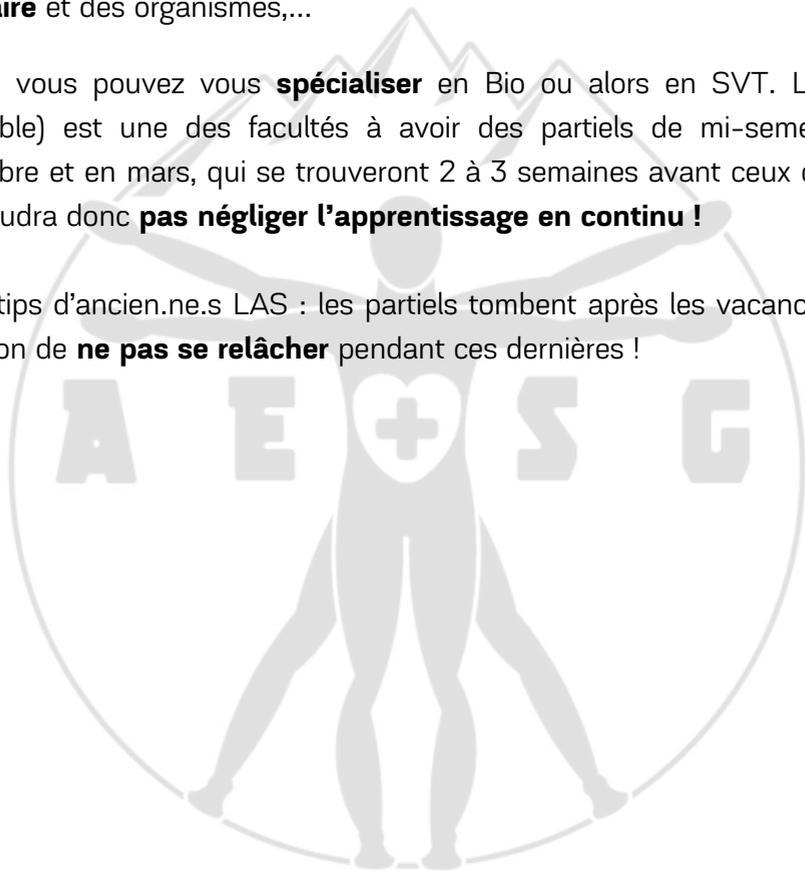
Quelques petits tips de vos prédécesseur.e.s : Ne surtout **pas sous-estimer la licence**, et être **organisé.e**. Il ne faut pas négliger l'apprentissage des lectures obligatoires de psycho !

## Sciences du vivant

Cette licence s'organise aussi autour de CM, TD et TP. Les TP et les TD sont souvent notés, tout comme le partiel de mi-semestre L'étudiant.e devra avoir un **bon niveau en biologie et chimie**. Les matières abordées seront la **biochimie**, la **chimie**, **l'informatique**, les **maths**, la **physique**, la **biologie cellulaire** et des organismes,...

En L2, vous pouvez vous **spécialiser** en Bio ou alors en SVT. Le DLST (Grenoble) est une des facultés à avoir des partiels de mi-semestre en novembre et en mars, qui se trouveront 2 à 3 semaines avant ceux de l'OS ! Il ne faudra donc **pas négliger l'apprentissage en continu !**

Petits tips d'ancien.ne.s LAS : les partiels tombent après les vacances donc attention de **ne pas se relâcher** pendant ces dernières !



# L'AESG

Salut à toi, jeune étudiant.e en LAS !

Tu t'apprêtes à entrer dans une année difficile, pleine d'épreuves, mais néanmoins passionnante.

L'Association des Etudiant.e.s en Santé de Grenoble (AESG) est là pour t'épauler et t'aider tout au long de ton année. Tout d'abord tu te demandes peut-être qu'est ce que l'AESG ? L'AESG est une association grenobloise composée d'étudiant.e.s en santé ( Médecine, Pharmacie, Kinésithérapie, Sage Femme, Biotechnologies ) et est dévouée aux étudiant.e.s en LAS et PASS, c'est à dire toi !

Nous serons disponible tout au long de l'année à l'écoute de tes problèmes, et nous travaillerons en cohérence avec les attentes de la faculté.

Où nous trouver ?

L'association tient des permanences dans un local se situant à **Jean Roget** sur le campus de **La Tronche**

**Les permanences se font les mardis et vendredis, de 12h15 à 13h45.**

Nous proposons à nos adhérent.e.s des **supports de cours** écrits ("polys") qui te seront indispensables pour réussir ton année : retranscrits de la clef USB, annales, exercices... (voir *supports de cours*). En effet le Faculté fournit une clef USB mais ne fournit pas les supports écrits de cours, qui peuvent s'avérer d'une **aide précieuse** !

Nous mettons aussi à disposition de nos adhérent.e.s une plateforme numérique leur permettant de s'entraîner sur les exercices de leurs choix dans des conditions proches des examens.

L'association est également composée d'un **pôle orientation et réorientation** afin de répondre à toutes tes questions sur le sujet.

**L'adhésion** à l'AESG est nécessaire pour bénéficier des services proposés, et permet également de bénéficier des avantages de l'AEMG et de l'AEPG.

N'hésitez pas à nous suivre sur insta ([belvitaesg](#)), sur Facebook ([AESG Corpo Santé Grenoble](#)) ou encore aller voir notre site internet ([www.aesgrenoble.com](http://www.aesgrenoble.com)). Si tu as des questions, n'hésite pas à nous les poser, nous répondrons avec plaisir à tes messages.

### Une partie des (ex)membres de l'asso



# Agrément ministériel

L'AESG s'est rendue à Paris au **Ministère de l'Enseignement supérieur et de la recherche** pour recevoir l'**Agrément ministériel**.



Depuis quelques années maintenant, l'**AESG**, et plus généralement les tutorats d'entrée dans les études de santé bénéficient du **soutien du ministère de l'Enseignement supérieur et de la recherche**, à travers l'attribution de cet agrément.

Cette distinction est basée sur des **grilles d'évaluation**, qui permettent de mettre en avant les **services proposés** par les tutorats.

Cet agrément témoigne de la **qualité des services proposés par l'AESG** ainsi que du **dévouement de ses bénévoles**, qui œuvrent chaque jour pour l'**égalité des chances** à l'accès aux études de santé.



# LES SUPPORTS DE COURS AESG

(Tu peux en retrouver des exemples sur notre site internet)

## RÉDIGÉS

Les rédigés sont les **retranscriptions mot pour mot** du cours audio enregistré, avec la diapo juste au-dessus pour s'y référer. Ceci te permettra de bien comprendre le sens du cours, ce que le/la professeur.e sous-entend, et d'apprendre plus facilement **sans repasser par l'audio...**

## FDC *Fiche de cours*

Les fiches de cours sont des fiches qui **synthétisent** et qui représentent le cours sous forme de tableaux et/ou schémas, plus compréhensibles et plus agréables à travailler.

## EXERCICES

Les exercices sont des **anciens tutorats des PASS** dont les matières correspondent au programme de l'option santé : QCM faits par les profs, ainsi que leur correction détaillée. Il y a également des **tutorats spécifiques aux LAS** qui sont tombés les années suivant la réforme de 2020-2021.

## ANNALES

Les annales sont les **partiels des années précédentes**. Le bémol avec les LAS c'est qu'il n'y a pas beaucoup d'annales comme c'est une nouvelle voie d'admission créée il y a peu. Les seules existantes sont des anciennes annales de PACES (que nous avons trié pour garder seulement celles qui correspondent au programme de la LAS).

## PLANCHE D'ANATOMIE

Les planches d'anatomie représentent les **schémas du cours non légendés** ce qui te permettra d'apprendre à les légender par toi-même. Ces planches sont le **moyen idéal** pour bien progresser en anatomie et visualiser quelle structure est devant / derrière une autre ...

# STAGE DE PRÉ-RENTRÉE

Tu souhaites intégrer la première année de LAS ?!

Tu as alors sûrement entendu parler de cette année et de sa difficulté. Pour te **préparer** du mieux possible, nous te proposons un **stage de pré-rentree**, organisé par l'AESG en collaboration avec la fac. Contrairement aux prépas, ce stage est gratuit, si tu n'as pas envie de te ruiner pour prendre un peu d'avance, ce stage est fait pour toi !

Les objectifs de ce stage sont :

- De proposer une première approche des cours ;
- D'introduire auprès des étudiant.e.s les informations utiles quant à l'année de LAS ;
- D'acquérir les bases d'une méthodologie d'apprentissage grâce aux conseils d'étudiant.e.s en années supérieures de différentes filières.

Ce stage balayera les premiers chapitres des cours de LAS. Les cours seront expliqués par des **étudiant.e.s de deuxième et troisième année** (médecine, pharmacie, kinésithérapie, maïeutique) et des **QCMs** seront proposés et corrigés pour aider à la **compréhension** du cours, tester **l'acquisition des connaissances** et avoir un aperçu du format d'épreuve.

Pour avoir toutes les informations nécessaires sur le déroulement de ce stage et l'inscription, rendez vous sur le site de la faculté ou consultez notre site ([www.aesgrenoble.com](http://www.aesgrenoble.com)). Vous pouvez également nous retrouver sur notre instagram (Belvitaesg). On communiquera toutes les informations nécessaires et si tu as plus de questions, tu peux toujours nous envoyer un message, ou un mail sur l'adresse suivante: [prerentree.aesg@gmail.com](mailto:prerentree.aesg@gmail.com), nous te répondrons avec grand plaisir !

# LE SOUTIEN

Cette année, le pôle LAS et le pôle soutien mettent en place un nouveau projet : le **soutien dédié aux LAS** !

Cet accompagnement se compose de la façon suivante :

- Des séances de 2h à 3h par matière où des volontaires de 2e année de santé (tuteur.rice.s à la fac ou non) **corrigeront ces exercices** avec toi, répondront à tes questions et réexpliqueront certaines parties du cours. C'est une séance hyper utile qui viendra en **complément des SEPI et tutorats** afin de consolider tes connaissances. Ces séances se dérouleront principalement en zoom afin d'accommoder tous les étudiant.e.s, et seront enregistrées et diffusées sur nos réseaux si jamais tu ne peux pas y assister !
- Et quelques jours avant le concours, nous proposerons sur notre serveur Discord, 2h d'échanges avec des tuteur.rice.s via des salons vocaux afin de répondre aux questions de dernière minute.

Aucune de ces séances ne sont obligatoires, **vous venez à celles que vous jugez utiles pour votre apprentissage.**

En espérant vous voir nombreux !

*Mais, quel est ce QR code ? C'est une invitation pour rejoindre le **Discord des LAS** pardi ! Tu pourras y retrouver une majorité de ta promo, **échanger** avec d'autres étudiant.e.s et bien évidemment, des **membres de l'AESG** ! C'est notamment là qu'auront lieu nos supers **soutiens vocaux**, donc rejoins nous vite !*



# LE BIEN ÊTRE

Le bien-être est **primordial** en LAS et ne doit pas être négligé. C'est pourquoi l'AESG te propose plusieurs services pour rendre ton année plus agréable :

- Le compte Instagram [@belvitaesg](#) offre des **conseils méthodologiques**, des témoignages... Mais pas que ! On y retrouve aussi des **memes**, des **recettes**, des **conseils** contre le stress et bien d'autres surprises.
- Des ateliers de sophrologie animés par une **sophrologue agréée** sont proposés de manière hebdomadaire. Ils permettent de **mieux gérer son stress**, de se sentir mieux dans sa peau, de faire une activité de groupe ou même juste de se détendre.
- L'AESG organise plusieurs événements au cours de l'année, comme des **goûters** gratuits, des **tournois** de memes et bien d'autres.
- En **collaboration avec le BDS**, des séances de sport hebdomadaires sont prévues pour pouvoir se défouler tout en étant bien entouré.e.
- Le **parrainage** offre la possibilité aux P1 de poser leurs questions à d'ancien.ne.s étudiant.e.s, mais aussi de **discuter** et de **se faire soutenir** tout au long de l'année.

N'hésitez pas à suivre les actualités sur nos réseaux ou sur notre site internet pour ne rien rater des activités proposées.

Nous ferons tout notre possible pour te remonter le moral et t'aider à passer avec le sourire cette année difficile, mais **loin d'être insurmontable !**

# LES ASSOS EN SANTÉ

AMEG



L'Association des **E**tudiants en **M**édecine de **G**renoble est une association bénévole, composée d'étudiant.e.s en médecine, créée dans le but d'organiser et de faciliter la vie des étudiant.e.s.

AEPG



L'Association des **E**tudiants en **P**harmacie de **G**renoble est basée sur le même principe que l'AEMG, ce sont cette fois des étudiant.e.s en pharmacie bénévoles.

Dans chacune de ces deux associations aussi appelées "**Corpos**", on trouve un bureau restreint (président.e, secrétaire, trésorier.e.s), et plusieurs vices-président.e.s (VP) qui sont chargés de faire tourner les différents pôles des associations.

On y retrouve notamment :

- Un **espace de vente**, qui met à ta disposition pulls, surligneurs, encyclopédie d'anatomie Netter, boule Quies...,
- Un pôle **santé publique**,
- Un pôle **évènementiel** chargé d'organiser les soirées et autres week-ends festifs,
- Un pôle **international** chargé de gérer les échanges entre étudiant.e.s,
- Un pôle **représentation des études médicales**.



L'Association des **Etudiant-e-s Sage-Femme de Grenoble** organise des soirées sage-femme, des actions de prévention solidarité, des récoltes de dons pour soutenir d'autres associations, des comités administratifs. L'association est également au cœur des débats actuels afin de faire reconnaître le professionnalisme et les droits des sages-femmes et étudiant.e.s.



L'Association des **Etudiants en Masso-Kinésithérapie de Grenoble** t'accueille sur son site où on espère que tu trouveras ce que tu cherches ! Et ce, que tu sois une âme en quête de renseignements sur l'institut de formation, un.e étudiant.e kiné, l'organisateur.rice d'un événement sportif ou un.e navigateur.rice curieux.se.

**BDS**



Le BDS est une association gérant des événements à caractère sportif sur la fac. 3 grands événements marquent l'année : le WER (Week-end Rando) en septembre, le WES (Week-end Ski) en janvier et le WEA (Week end Ardèche) en mai.

Pleins d'autres petits événements sont organisés pour kiffer l'année : olympiades, sortie luge... Sans oublier le cross annuel dont les bénéfices sont reversés à Pep's. Durant l'année le BDS propose des séances pour les p1s, n'hésite pas à y aller pour te défouler ou encore pour te sociabiliser !

C'est aussi le lieu de passage pour les inscriptions aux sports universitaires, puisque l'UGA propose une liste de nombreux sports pour t'aérer l'esprit. Divers créneaux pratiques sont disponibles pour te défouler, et parfois les séances ont lieu au gymnase à 200 mètres de la Fac !

# PEPS



La KFET est un lieu de rendez-vous des étudiant.e.s pour prendre un repas sur le pouce ou simplement pour la pause café. Elle est ouverte tous les midis et réjouit les étudiant.e.s avec son babyfoot, sa terrasse ensoleillée, et ses canapés grand confort. Alors laisse toi tenter et viens t'y détendre un instant !

En plus, les bénéfiques de la Kfet reviennent à Peps, une asso étudiante qui organise des projets de solidarité, en local (on propose des paniers légumes et ça c'est vraiment pratique) comme à l'international.

De plus, au sein de la Kfet, tu peux retrouver les 3 assos humanitaires qui régalent le campus ! A grands coups de crêpes, goûters, bonbons ou évènements festifs, ces assos vous font plaisir tout en récupérant des fonds pour mener à bien leurs projets !



Premièrement, il y a le projet Madagascar : des étudiant.e.s en médecine et maïeutique qui lèvent des fonds pour fournir des culottes menstruelles aux filles et femmes de Madagascar en situation de précarité.



Ensuite, on trouve le projet Togo : des étudiant.e.s en médecine et pharmacie, qui combattent le paludisme au Togo, en fournissant des moustiquaires à des villages et en faisant de la prévention sur place.



Pour finir, on trouve le projet Namasté : des étudiant.e.s en médecine et pharmacie qui viennent en aide à des populations Népalaise, en apportant du matériel médical et en faisant de la prévention sur l'hygiène.

# SPORT EN P1

Pour les P1s, le BDS organise des **séances de sport hebdomadaires** (footing, renforcement musculaire, sport co...). Un groupe Facebook (*séance de sport P1*) regroupe toutes les informations pour ces séances: horaires, lieux, sports, ... Ces séances ont 2 grands objectifs : d'une part te permettre de **garder une bonne forme physique** et de te vider la tête, et d'autre part de **rencontrer d'autres P1s** et des années sup de différentes filières pour pouvoir discuter de tout et de rien. Il n'y a aucun niveau minimal requis, l'important c'est de se défouler dans une bonne ambiance !



Il existe aussi le SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) où tu pourras choisir un sport et te rendre à celui-ci pendant un semestre : <https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr/>



# DOMAINES DE LA FAC

## Domaine de la Merci (La Tronche) et campus (St Martin d'Hères)

Le domaine de la Merci, c'est vraiment le campus Médecine/Pharmacie à proprement parler. Excentré du campus universitaire de St Martin d'Hères, il n'en demeure pas moins un lieu très agréable où il fait bon vivre.

### Comment t'y rendre ?

- En tram :
  - **Arrêt Michallon, Tram B.** Vous arriverez du côté Lemarchand/Boucherle, par le bas du campus. C'est sûrement le plus proche et le plus simple
  - **Arrêt la Tronche-Hôpital, Tram B.** Il te faudra marcher un peu plus et tu auras la possibilité d'arriver par le haut ou le bas du campus
- En bus :
  - Arrêt la Tronche-Hôpital
  - Arrêt Commandant Nal (**Bus 13**) : tu arriveras par le parking en haut de la fac
  - Arrêt La Tronche, Grand Sablon (**Bus 42**)



Plan de la fac :

→ **Sur le campus de la Merci à la Tronche :**

### 1. Lemarchand

THE big amphitheatre, c'est le premier que tu vois sur la droite en arrivant de l'arrêt "Michallon" du tram B. D'un vert légèrement passé décrié par plusieurs générations d'étudiant.e.s, ce sera ton **lieu d'examens** tout au long de l'année où tu passeras tous tes CC (aka Contrôles Continus).

Mais ne t'avise pas de penser qu'il t'est réservé ! Nous (années supérieures) avons également l'immense plaisir de pouvoir passer nos examens là bas !

### 2. Boucherle

Celui-là est caractéristique, que dis-je, iconique du campus Médecine/Pharmacie de Grenoble ! D'un rouge flamboyant, il abrite de nombreuses **salles de TD** ainsi que des **salles réservées aux PASS et LAS**, où tu pourras donc t'installer pour réviser ! Ce bâtiment comporte aussi la célèbre **Kfet de PEP'S**, ainsi qu'un petit amphithéâtre réservé aux initiés.e.s.

### 3. L'administration (aka "Le château")

C'est le bâtiment carré à côté de la BU. Il y a un accueil tout de suite à l'entrée. Le **bureau de la scolarité** consacré au premier cycle (donc aux LAS et aux PASS) se situe un peu plus loin, c'est la **première à gauche** dans le couloir.

### 4. BU Médecine/Pharmacie

### 5. Jean Roget (JR pour les intimes)

C'est le bâtiment qui recèle le plus de secrets ! Amphis où tu pourras avoir tes plus belles révélations du cours grâce aux VP soutiens de qualités, distributeurs et machines à café pour te booster, ainsi que les corpos med et pharma accompagnées du **local de l'AESG** où tu pourras récupérer tes cours !



## → Sur le campus de St Martin d'Hères (SMH)

### L'IFPS :

C'est l'Institut de Formation des Professionnel.le.s de Santé. C'est donc dans ce bâtiment, tout beau, tout neuf, que vous aurez **cours** (SEPI, TD...). Il se trouve entre les arrêts de tram **Les Taillées-Université** et **Gabriel Fauré**, tu peux donc y accéder en **Tram B, C** (aussi par l'arrêt Hector Berlioz) et **D**.

L'IFPS, c'est le lieu où auront lieu les cours en amphitheâtre (**SEPI**) et les corrections des **tutos**, c'est aussi l'endroit où les 2<sup>ème</sup> année et années supérieures ont parfois cours !

Juste à côté, tu trouveras le restaurant universitaire, **L'intermezzo** (lui aussi tout beau, tout neuf).



# Endroits pratiques sur la fac (CROUS, ...)

## 1. Repas

Tu es à la recherche d'un repas pour midi ? Voici la localisation des Crous sur le campus de St Martin d'Hères :



Si tu es sur le campus de Médecine/Pharmacie tu pourras trouver de quoi manger au foodtruck (crous) qui vient devant Jean Roget ou bien à la KFET !

## 2. Laverie

À la recherche d'endroit pour faire ta lessive (c'est cool d'avoir des habits propres de temps en temps) ? Voici où elle se situe sur le campus :

<https://www.laverie-grenoble.fr/laverie-campus/>

Laverie du Campus

411, avenue de la Bibliothèque

38400 St Martin d'hères.

Accès en Tram ligne B et C,

arrêt bibliothèque universitaire.



## Bibliothèques Universitaires (BU)

Etant donné que toi, néo LAS, seras lâché.e libre face à ta clef USB, nous jugeons important de t'informer où tu pourras t'installer pour la décortiquer méthodiquement. Pour cela, il y a un lieu magique, lieu d'ordre de tes séances d'apprentissage qui s'appelle la **bibliothèque universitaire** (BU). Et par chance, il y en a plusieurs à Grenoble ! Ainsi, pas de souci pour trouver un endroit calme pour se concentrer et **apprendre dans de bonnes conditions** et tu pourras même varier les plaisirs (quelle chance !)

Voici les quelques spécimens de nos chères BU Grenobloises :

- On commencera par la plus réputée, connue pour son palmarès d'accueil des premières années en soif de connaissance, j'ai nommé la fameuse **BU Médecine/Pharmacie** ! Située sur le campus Médecine/Pharmacie entre le parking, le bâtiment Jean Roget et le bâtiment de la scolarité, cette BU abrite des trésors d'Atlas d'Anatomie et d'ouvrages de chimie. Plusieurs salles sont dédiées aux étudiant.e.s pour flouter leurs photocopies. Mais gare à toi si tu oses troubler la loi du silence qui y règne ! L'emplacement de cette BU est idéal pour les LAS souhaitant réviser une dernière fois avant d'entrer dans l'amphi Lemarchand pour le CC ou encore pour ceux voulant profiter des bon petits plats de la **Kfet**. C'est également la plus proche du centre ville de Grenoble. Qui sait? l'aura "santé" qui y règne t'aidera peut être à triompher de cette première année ?!

- Ensuite non moins connue des étudiant.e.s en santé, la **BU Joseph-Fourier (sciences)**. Dédiée aux sciences fondamentales et appliquées, tu pourras trouver ton compte en termes de salles de travail, d'ouvrages scientifiques à ta disposition (biologie cellulaire, physiologie, anatomie, etc...). C'est l'une des BU les plus **spacieuses** du campus, alors si tu as besoin de respirer tout en travaillant, ce sera un endroit de choix pour ton apprentissage. Il y a, de plus, une **mini cafétéria** à l'entrée où tu trouveras des sandwiches et autres snacks pour te dépanner.
- Encore une autre ? Ah bon ? Et bien oui ! La **BU droit-Lettres**, idéale si tu as fait une overdose de sciences (ce qui serait dommage vu nos études). Certain.e.s LAS en ont fait leur base, leur QG dont ils/elles ne sortent presque plus. Les mezzanines des étages supérieurs de cette BU se transforment alors en antres de révisions (ou de débats philosophiques). Une chose est sûre, travailler là bas te poussera à transcender les limites de ta mémoire pour en apprendre toujours plus sur les secrets du corps humain.
- Il existe également la **bibliothèque municipale** inconnue au bataillon mais cependant certains spécimens rares y vont ! Tu trouveras toutes les informations nécessaires ici : <https://www.bm-grenoble.fr/>

*Les horaires de ces BUs : (ATTENTION ceux-ci peuvent varier)*

<b>BU Médecine/Pharmacie</b>	Du lundi au jeudi de 8h à 22h Le vendredi de 8h à 19h
<b>BU Joseph-Fourier</b>	Du lundi au jeudi de 8h à 22h Le vendredi de 8h à 19h Le samedi de 9h à 17h
<b>BU droit-Lettres</b>	Du Lundi au vendredi de 8h à 19h Le samedi et dimanche de 9h à 17h

# LES AIDES

(Attention ce qui suit est une liste non exhaustive. Les dates ont été mises à jour lors de la rédaction du guide pour plus d'informations rendez-vous sur les liens mis à disposition et sur le site de l'AESG)

## Aide Personnalisée au Logement (APL)

### Pour qui :

- Quasiment tout le monde
- Locataire ou colodataire
- Sous-locataire (moins de 30 ans ou chez un.e accueillant.e familial.e)
- Résident.e en foyer d'hébergement

### Conditions :

- Attribuée pour la résidence principale
- Logement doit répondre à des critères de décence et d'un minimum d'occupation
- Étranger.ère : présenter un titre de séjour
- Pas de conditions d'âge minimum
- Logement doit être conventionné

### Quoi :

- Baisse loyer ou redevance (foyer)
- Jusqu'à 270€
- Montant varie en fonction ressources des 12 derniers mois (actualisées automatiquement tous les trimestres), composition du foyer, lieu du logement, loyer et situation familiale

### Comment :

- Problème CAF : appeler, aller les voir directement ou [caf@anemf.org](mailto:caf@anemf.org)
- Déclarer revenu : au moins 4600€ par an
- Bien penser à signaler tout changement de situation à la CAF (ou MSA)
- Démarche **totale**ment en ligne ici

### Pour plus d'infos :



## Allocation Logement Social (ALS)

### Pour qui :

- Pour personnes n'ayant ni l'APL ni l'Allocation de Logement Familiale (ALF)
- Être locataire ou colocataire ou sous-locataire d'un logement
- Être propriétaire en ayant eu besoin d'un prêt pour l'achat
- Résider dans un foyer

### Conditions :

- Attribuée pour la résidence principale
- Logement doit répondre à des critères de décence et d'un minimum d'occupation
- Étranger.ère : présenter un titre de séjour
- Pas de conditions d'âge minimum

## Quoi :

- **Baisse le loyer ou redevance**
- Montant varie en fonction du loyer, des ressources et de la situation familiale du demandeur ou de la demandeuse : ressources des 12 derniers mois (actualisées automatiquement tous les trimestres)

## Comment :

- **CAF : en ligne**, carte d'identité, rib, attestation de loyer complétée par le propriétaire
- MSA (Mutualité Sociale Agricole) : démarche en ligne



## Tarification solidaire de la TAG

Pour qui : **pour toute personne dont le quotient familial CAF est inférieur ou égal à 706€**



## Tarifs SNCF

- **Carte Avantage Jeune** : entre 12 et 27 ans ; 30% sur TGV, Intercités, TER, France et Europe ; 49€/an
- **Carte TER illico LIBERTÉ JEUNES** : moins de 26 ans ; 50% de réduction sur TER Auvergne-Rhône-Alpes ; 15€/an
- + autres cartes spécifiques

⚠ Parfois offres exceptionnelles (ex : carte avantage jeune à 25€ et -50% de réduction sur un week-end ...)



## Repas à 1€ du CROUS

- Boursier.ère seulement
- Règlement avec carte Izly ou carte bancaire et il faut montrer sa carte étudiante

## AGORAE : épicerie sociale et solidaire

→ Accessible sur critères sociaux : produits alimentaires, linge, bijoux, vaisselle, jeux, etc à -90%



## Chèque psychologique

Pour qui : Pour tout.e.s les étudiant.e.s inscrit.e.s dans un établissement d'enseignement supérieur reconnu par le Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation

### Conditions :

- Prendre rendez-vous avec son/sa médecin traitant.e ou un.e médecin du Centre de santé universitaire
- Choisir un.e psychologue sur la liste des professionnel.le.s partenaires sur [santepsy.etudiant.gouv.fr](http://santepsy.etudiant.gouv.fr)
- Prendre rendez-vous avec le/la psychologue choisi
- Remettre au/à la psychologue l'ordonnance prescrite par le/la médecin et se munir de sa carte étudiante
- Aucun paiement n'est à faire au/à la psychologue : l'université s'en charge

Quoi : 8 séances de 45min sans paiement



## Air campus/ Unidays/ Student Beans

Tu y trouveras pleins de réductions spécialement réservées aux étudiant.e.s



Air Campus



Unidays



Student Beans

## Centre santé

### Adresse géographique :

180, rue de la Piscine  
38400 St Martin d'Hères  
Tél. 04 76 82 40 70

### Horaires d'ouverture :

8h à 17h les lundi, mercredi,  
jeudi et vendredi,  
10h à 17h le mardi



### Accès :

Tramway ligne B - Arrêt Les Taillées  
Tramway ligne C - Arrêt Hector Berlioz

### Services proposés :

- Médecine générale
- Médecine du sport
- Consultations pour les aménagements universitaires
- Centre de planification et d'éducation familiale : gynécologie, conseil conjugal et contraception, dépistage des IST, IVG médicamenteuse, sexologie
- Psychologie et neuropsychologie
- Soins infirmiers
- Conseils en diététique et troubles alimentaires
- Sophrologie, relaxation et gestion du stress

Si tu recherche plein d'autres bons plans, n'hésite pas à aller voir sur notre site internet dans la section aides financières.

# PETIT GUIDE POUR LES P1s

Salut les p1s !

Aujourd'hui on se retrouve pour un tuto très particulier, je vais vous donner quelques **astuces** et **conseils** pour que votre année se déroule au top !

1. Ne **pas se laisser déstabiliser !!** Les premiers cours vont vous surprendre. Il faut se mettre dans le bain dès le début et faire abstraction du désordre et de la quantité.
2. **Solidarité et entraide !!** Et OUI ca existe, même en p1 ! Ce sera primordiale! Vous pouvez vous trouver une #TEAM de travail, des personnes avec qui le travail de groupe est possible, cela peut être très bénéfique et déboucher, par surprise, sur de fortes amitiés. Vous pourrez aussi compter sur les P2, et vos parrainages qui seront très formateurs
3. **Ménagez vous !!** Prendre du temps pour soi, faire du sport et surtout dormir est essentiel! C'est difficile d'échapper à la culpabilité... mais le bien être mental que cela procure en vaut largement la peine.
4. Restez **régulier.e** et **rigoureux/se !!** Imposez vous un rythme régulier, une **routine** qui vous convient, une plage horaire de travail, des pauses anticipées et des heures de sommeil à ne pas négliger ! Votre organisme à besoin de régularité et de repères pour récupérer au maximum. Une fois votre rythme trouvé, l'efficacité sera optimale!
5. **Ayez confiance** en vous !! Ne doutez pas de vos capacités. Ne pas croire que c'est impossible, et que les autres sont meilleur.e.s. Le travail paye et finit toujours par payer!
6. **Restez concentré.e sur vos objectifs !!** Cette année difficile vous fera surement douter mais gardez en tête vos objectifs. Vos objectifs, et votre travail seront les moteurs de votre réussite !

Avec ces quelques conseils, nous vous souhaitons une **excellente année**, qui sera riche en émotion, et très formatrice ! N'oubliez pas qu'il existe plusieurs chemins, et que cette année de las ne sera pas la seule possibilité d'accès aux études de santé.

# PETIT GUIDE POUR LES PARENTS

L'étudiant.e de LAS est **stressé.e, angoissé.e**, et rencontrera des **difficultés**. Il n'est pas toujours facile de garder toute son attention dans les études en alliant vie de famille et vie quotidienne.

Parce que voir son enfant s'épuiser à travailler pendant 9 mois n'est pas chose facile, voici quelques conseils qui rassureront les plus grands et seront d'une grande aide pour vos enfants presque grands.

L'entourage, la famille et les ami.e.s sont des **piliers indispensables** pour son bien-être et peuvent être déterminants pour la réussite de cette année :

1. **S'adapter** au maximum à son planning : le/la laissez organiser son temps de travail comme bon lui semble, et ne pas lui mettre de contraintes horaires.
2. Lui **apporter un soutien** psychologique: être présent.e pour discuter, le/la rassurer,... ce sont des détails qui prennent beaucoup d'importance durant cette année afin de ne pas lui faire ressentir sa solitude.
3. **Supports matériels** : préparer ses repas, faire ses lessives et son ménage sont des tâches qui prennent du temps. On ne vous demande pas d'assister votre enfant, mais simplement lui fournir une aide dès que possible et rester tolérant.e.
4. Savoir **lâcher prise** : les repas de famille à rallonge et les week-ends de randonnée sont mis de côté pour cette année. Les priorités de votre enfant ne sont plus les mêmes, et le temps consacré aux activités est restreint. **Ne lui imposez pas votre rythme** et laissez le/la gérer son temps comme il/elle le souhaite. **Restez attentif aux signes de fatigue** et de surmenage que l'étudiant.e a souvent tendance à négliger.

La vie en première année n'est pas facile, mais la vie de parent ne l'est pas non plus. Chacun ressent les choses à sa façon, mais le plus important est **d'être présent.e et de se faire confiance**.

# ESPACE RÉORIENTATION

Ce n'est pas forcément la page à laquelle tu as envie de t'intéresser quand tu entres en LAS mais elle peut s'avérer bien utile au cours de l'année. Quand on est autant focus sur les cours, on ne pense plus trop à ce qu'il y a autour de nous ou à ce qui nous attend ensuite et on peut très vite se retrouver pris.e au dépourvu. Alors voici un rapide tour d'horizon des possibilités qui s'offrent à toi ainsi que des services proposés.

## La réorientation à l'issue du S1

Si dès le S1 tu vois que ta licence ne te plaît pas, tu as la possibilité de te réorienter dès le S2, tu trouveras les dates et la procédure à suivre sur le site de l'UGA ([www.univ-grenoble-alpes.fr](http://www.univ-grenoble-alpes.fr) rubrique "formation" puis "orientation-insertion-stage-emploi").

Également, certains **BUT** peuvent proposer d'intégrer leurs formations au début du S2.

## La réorientation à l'issue du S2

Si tu veux te réorienter dans une 1ère année de formation (L1, IUT, BTS...), il faudra passer par **Parcoursup**. Généralement, la plateforme ouvre aux alentours de fin **janvier**.

Pour toutes les réorientations qui ne concernent pas une 1ère année de formation, il faudra souvent **passer par e-candidat**. La plateforme ouvre généralement dans les alentours de **février**.

# ESPACE RÉORIENTATION

Si les études de santé ne t'intéressent plus, l'avantage de la LAS c'est que tu peux aussi tout simplement continuer la licence dans laquelle tu es. Elle pourra t'amener à déboucher sur une licence pro (BAC+3), un master (BAC+5) ou encore un doctorat (BAC+8).

PS : Dans tous les cas rappelle toi que se réorienter n'est pas une fatalité, il y a une vie après une PASS ou une LAS et ne pas trouver son chemin du premier (ou du deuxième, troisième...) coup, ce n'est pas grave.

## Ressources en ligne



*Mon orientation* : une plateforme qui t'accompagne dans la construction de ton projet de formation ou de ton projet professionnel

<https://monorientation.univ-grenoble-alpes.fr/>



*PROSE* (Plateforme Ressources Orientation Stages Emploi de l'UGA) : un site qui te donne accès à de nombreuses ressources sur les formations, les métiers, les stages, les jobs étudiants.

<https://prose.univ-grenoble-alpes.fr/>

Une adresse mail dédiée aux étudiant.e.s de PASS et de LAS, à laquelle tu peux contacter des conseiller.e.s d'orientation de l'UGA :

[doip-reorientation-pass@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:doip-reorientation-pass@univ-grenoble-alpes.fr)

## Les services proposés par l'Espace OIP

### Le module Tremplin

Le module Tremplin s'adresse à des étudiant.e.s de première année d'université qui souhaitent se **réorienter en cours d'année** ou à la **rentrée universitaire prochaine**.

Organisé sur quatre semaines, il permet aux étudiant.e.s de faire un bilan et de préparer activement une entrée en licence, BTS, BUT etc.

- En déterminant leurs centres d'intérêts, leurs valeurs, en repérant leurs acquis.
- En rencontrant des professionnel.le.s.
- En travaillant leurs outils de candidatures.

Pour les étudiant.e.s boursier.ère.s, tenu.e.s d'être présent.e.s à leurs travaux dirigés (TD), la présence au module Tremplin remplace la présence aux TD.

Dates des réunions d'information sur le site de l'UGA (formation>orientation).

### Des ateliers de réflexion autour du projet

Ces ateliers qui durent de 3 à 6h ont pour objectif :

- D'apprendre à mieux se connaître pour réfléchir à son projet en identifiant ses préférences, ses centres d'intérêt et ses motivations.
- De repérer des secteurs d'activités en lien avec ses caractéristiques personnelles
- D'identifier différents parcours de formation permettant d'accéder à ces secteurs d'activité.

Inscription à l'Espace OIP (coordonnées ci-dessous).

### Des entretiens avec un.e conseiller.e d'orientation

Sur place et sans rendez-vous, du lundi au jeudi de 9h à 12h - 13h à 17h

Téléphone (+33 (0)4 57 04 15 00)

Adresse Espace OIP :

Bâtiment Pierre-Mendès-France - 1er étage

640, rue des universités

38400 Saint-Martin-d'Hères





**VISION UNIK**

ÎLE VERTE

PARTENAIRE



**-30%**

SUR LES  
**LUNETTES**  
DE VUE  
ET  
DE SOLEIL

**CONTRÔLE**  
DE VUE  
**GRATUIT**  
SUR RDV

**VISION UNIK** - 0476542380 - [vision.unik@orange.fr](mailto:vision.unik@orange.fr)

Ouvert le lundi de 14h00 à 19h00, du mardi au samedi de 9h00 à 19h00

**13 AVENUE DU MARÉCHAL RANDON**

**38000 GRENOBLE**

Tram



Arrêt Île verte

# INFOS PRATIQUES

## L'AESG

Où nous trouver ?

- RDV tous les mardis et vendredis entre 12h15 et 13h45 dans notre local sur le campus Médecine-Pharmacie de la Tronche derrière Jean Roget!

### Le local



### La localisation exacte du local



- Par mail : [aesgrenoble@gmail.com](mailto:aesgrenoble@gmail.com)
- Sur notre super site : <https://aesgrenoble.com>
- Sur nos réseaux :
  - Facebook : AESG Corpo Santé Grenoble
  - Instagram : belvitaesg



## SCOLARITÉ PASS

Mail : [scolarite-pass@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:scolarite-pass@univ-grenoble-alpes.fr)

Horaires d'ouverture : lundi au jeudi de 13h à 17h

Rejoins nous sur nos  
Réseaux!

# TITRE



# TITRE



# TITRE



# TITRE

