

Parcours ethnographique d'un groupe d'étudiants en STAPS : récit d'expérience et identification des clés de la réussite

E. Ebert, S. Remy

PLAN DU CHAPITRE

Avant STAPS	12
La première année de licence STAPS	13
Stapsienne en école de kinésithérapie	15
Ma vision du métier trois ans plus tard...	15
Entretien avec une référente pédagogique de l'IFMK de l'APHP	16

► **Mots-clés** : kinésithérapie, formation, retour d'expérience, diversité professionnelle, orientation, compétence

Avant STAPS

Objectif masseur-kinésithérapeute

D'aussi loin que je puisse me souvenir, j'ai toujours aimé le sport, me dépenser, repousser mes limites, la compétition. D'autre part, j'ai rapidement senti le besoin de me sentir utile aux autres, et de m'occuper d'eux. C'est ainsi que, dès la troisième, quand on me demandait ce que je voulais faire plus tard, je répondais « masseur-kinésithérapeute ». Je ne savais pas parfaitement à quoi cela correspondait, mais je savais que ce métier était lié au corps humain, aux soins, au relationnel, mais aussi au sport. Peut-être étais-je influencée par mon expérience personnelle car j'avais déjà suivi des séances de kinésithérapie ? En attendant, tout ce que je savais, c'est que ce métier m'attirait sans pour autant en connaître tous les détails.

Dès mon entrée au lycée, je me suis intéressée à mon orientation professionnelle, j'ai commencé à faire les journées portes ouvertes. Ma curiosité m'a amenée à de nombreux stands mais j'étais à chaque fois attirée par le milieu de la santé et en particulier la kinésithérapie.

Ce souhait, qui paraissait encore lointain au collège, prit une tournure beaucoup plus concrète lorsqu'en classe de terminale, on nous a demandé de déposer nos vœux sur Parcoursup. En effet, il fallait alors se poser la question « Comment intégrer une école de masseur-kinésithérapeute ? ». À l'époque, 3 choix s'offraient à moi : la PACES (première année commune aux études de santé), qui correspond à la première année de médecine, une licence 1 en STAPS, et une licence 1 en biologie. Il faut savoir que ces 3 options sont des concours, dans tous les cas, il fallait faire partie des premiers pour avoir la chance d'entrer dans une école de kinésithérapie. Sinon une dernière option était possible, celle de partir à l'étranger (comme en Belgique ou en Espagne) et d'entrer directement dans une école de kinésithérapie sur dossier ou tirage au sort.

Aujourd'hui, vous serez également exposé à faire un choix même si le fonctionnement n'est plus exactement le même. En effet, j'ai passé mon baccalauréat en 2018, à cette époque il existait encore la filière PACES qui a été modifiée depuis par les filières LAS (licence option accès santé) et PASS (parcours d'accès spécifique santé). La filière PASS se compose d'un tronc commun santé (« majeure ») ainsi

qu'une option licence de votre choix (biologie, physique, anglais...) (« mineure »). En cas d'échec à la fin de l'année, vous pourrez vous réorienter si vous avez la moyenne en deuxième année de licence choisie initialement. La filière LAS se compose à l'inverse d'une majeure d'une licence de votre choix et d'une mineure santé. Pour intégrer une école de kinésithérapie vous devez avoir au minimum la moyenne dans votre majeure et dans votre mineure, si votre dossier est retenu, vous passerez un oral de sélection définitive.

Pourquoi et comment intégrer la filière STAPS

Vous qui me lisez aujourd'hui dans cet ouvrage dédié au parcours santé de la filière STAPS, vous vous doutez bien du choix final que j'ai pris. Laissez-moi vous raconter le parcours qui m'a amenée à prendre cette décision.

Étape numéro 1 : Se renseigner par tous les moyens possibles sur les différentes possibilités qui s'offrent à vous

Aujourd'hui, vous avez beaucoup de sources de renseignements, entre les livres d'orientation, les salons, les journées portes ouvertes, les recherches sur internet, les réseaux sociaux... Il est cependant parfois compliqué d'avoir une idée précise et claire de ce que représente le métier et surtout du parcours et des démarches à suivre pour pouvoir y accéder. C'est pourquoi, à titre personnel, je vous conseille de vous tourner en priorité vers des étudiants en école de kinésithérapie. Vous pouvez les contacter par le biais de la journée porte ouverte de leur école, via les réseaux sociaux, leur bureau des élèves, ou si tout simplement vous en connaissez personnellement. Ces étudiants seront là pour répondre à toutes les questions que vous vous posez. Ces partages d'expérience vous seront extrêmement bénéfiques car ce sont ces étudiants qui seront au plus proche de la réalité que vous vous apprêtez à vivre, qui pourront vous donner des détails sur le déroulement des sélections, des partiels, et des cours tout simplement. Ce sont des étudiants qui ont déjà été à votre place et qui pourront vous donner des conseils ou des astuces qu'ils auraient aimé connaître à l'époque... Mais un avis unique ne suffit pas, je vous recommande également de croiser vos sources car chacun a une manière unique de vivre une année de concours et chaque faculté à son propre fonctionnement.

Évidemment, beaucoup d'autres interlocuteurs pourront vous renseigner : conseiller(ère)s d'orientation (s'il est à

jour, ce qui ne fut malheureusement pas mon cas), professeurs de lycée...

À la fin de ces recherches, vous devriez mieux réussir à identifier les spécificités de chaque STAPS, notamment sur le quota de place pour intégrer une école de kinésithérapie, et quelles écoles il permet d'intégrer (publique ou privée par exemple). Cela peut complètement changer la donne entre deux UFR.

Pour conclure : échangez avec des étudiants, allez à des portes ouvertes de facultés et d'école de kinésithérapie et croisez vos sources!

Étape numéro 2 : Choisir ce qui nous correspond le mieux

Commence alors une longue période de doutes, où je changeais d'avis tous les jours sans jamais réussir à prendre une décision. Ce qui m'a beaucoup aidé c'est de poser « à plat » mes idées. Très vite, je me suis rendu compte que beaucoup d'arguments me faisaient pencher vers la filière STAPS. La pratique sportive est extrêmement importante pour moi et je ne me voyais pas devoir m'arrêter pendant un an. De plus, voulant évoluer vers un profil « kiné du sport », STAPS pouvait m'apporter une vision et des connaissances plus spécifiques à ce souhait. Un argument de taille fut également, le ratio « places dans une école de kinésithérapie/personnes inscrites au concours » qui était largement plus bénéfique en STAPS qu'en PACES.

Étape numéro 3 : Candidater

Que faut-il mettre en avant dans une candidature pour la filière STAPS?

Une fois arrivée en STAPS, même si les profils sont variés, il est bon de mettre en avant certains points. Tout d'abord, votre parcours scolaire et notamment les apports scientifiques que vous avez pu recevoir. Ensuite, votre intérêt pour la pratique sportive et votre niveau dans les disciplines que vous avez pu faire (niveau départemental, régional, national...). Vous pouvez aussi exposer votre implication dans les structures sportives et le monde professionnel. Par exemple, si vous avez participé à l'organisation de compétition, êtes membre d'une association... Les diplômés d'encadrement sont aussi très valorisés comme le BAFA (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), BNSSA (brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique), diplômés fédéraux d'entraînement. Enfin, mettez en avant vos motivations à intégrer cette filière, cette faculté et pas une autre. C'est-à-dire personnalisez au maximum votre lettre de motivation selon les facultés dans lesquelles vous candidatez. Explicitez

pourquoi la spécificité de cet UFR STAPS vous intéresse et correspond à votre personnalité et votre projet. Afin de maximiser vos chances, je vous conseille de candidater auprès de plusieurs STAPS, même ceux qui vous intéressent moins, cela fait une sécurité en plus.

La lettre de motivation est souvent un exercice compliqué, car on a rarement l'habitude de vanter ses capacités, or c'est exactement ce qu'on vous demande de faire! Écrivez votre lettre avec en tête de convaincre votre lecteur de vous prendre vous plus qu'un autre.

Une fois vos candidatures envoyées, votre sort est entre les mains de Parcoursup et il ne reste plus qu'à attendre les résultats. Sachez que même si une certaine tendance se dégage des profils stapsiens, il y a très certainement une part de hasard dans les sélections et on peut se retrouver face à des surprises. C'est-à-dire que deux personnes ayant le même dossier peuvent ne pas être acceptées dans les mêmes structures sans raison apparente. Préparez-vous donc à toutes les possibilités!

La première année de licence STAPS

La rentrée

Comme toute nouvelle aventure, j'appréhendais beaucoup cette première journée, entre l'excitation, la curiosité, mais aussi l'anxiété, j'attendais avec impatience de découvrir ce nouveau monde. Après avoir réussi à trouver le fameux amphithéâtre dans un énorme campus, j'ouvre la porte et je me retrouve dans une salle remplie de cinq cents étudiants. Je m'assois où je peux, et je regarde autour de moi, je ne reconnais personne, mais je remarque d'autres étudiants qui discutent ensemble. Comme la plupart des étudiants seuls, je me réfugie sur mon téléphone en attendant la présentation. Quelques minutes plus tard, un groupe de professeurs et le directeur prennent le micro et nous accueillent dans leur faculté pour la première année. Ils nous présentent l'année, nous rappellent que c'est une rupture avec le lycée et que savoir travailler en autonomie va être la clé de notre réussite. Ils nous font en parallèle bien comprendre que la licence STAPS n'est pas seulement une licence de sport, mais que c'est avant tout une filière scientifique d'où son nom : sciences et techniques des activités physiques et sportives. C'est une filière pluridisciplinaire qui permet de développer des compétences diverses mais qui peut parfois mener à l'abandon. En effet, ils nous préviennent

qu'au milieu du semestre, presque la moitié des étudiants se seront réorientés. Ces nouvelles m'ont rajouté une petite pression mais je n'ai pas eu le temps d'y réfléchir très longtemps car l'après-midi même, les cours commençaient. Je faisais enfin partie des étudiants de la licence STAPS et mon objectif était de me frayer un chemin vers les places kinés.

Le parcours kiné

Je pense sincèrement que la première année de STAPS est une des meilleures années étudiantes que l'on puisse avoir si l'on est passionné par la culture et la pratique du sport, ainsi que par le fonctionnement du corps humain. Mais il faut savoir que c'est une année complexe à gérer. En effet, vous allez avoir environ cinq sports par semestre, deux heures par semaine pour chaque discipline, ce qui équivaut à dix heures d'activité physique dans la semaine. À côté de cela, vous aurez les cours magistraux à assimiler, et pour le parcours kiné, vous aurez des matières en plus par rapport aux autres filières (ce fut mon cas mais cela dépend des facultés). La plupart des étudiants ressentent au début de leur cursus une grande fatigue, il vous faudra savoir écouter votre corps et prendre du temps pour vous reposer. Toute cette année va vous demander une rigueur et une bonne hygiène de vie si vous voulez performer en STAPS et surtout ne pas vous blesser.

Concernant l'aspect social, bien que ce soit un concours pour accéder à une école, j'ai trouvé que l'entente entre les étudiants et l'ambiance au sein de l'établissement étaient très agréables. Personnellement, je n'ai pas ressenti d'aspect anxiogène, ou de compétitivité entre nous comme on peut retrouver en médecine. Il m'est arrivé de me sentir impressionnée par certains profils d'étudiants qui dégageaient beaucoup d'aisance et d'assurance et dont je savais qu'il faisait le concours kiné, mais finalement n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'apparences.

Vous ne serez pas seul, vous pourrez même, si vous le souhaitez, vous entraîner avec d'autres étudiants de confiance qui participent au concours. C'est à vous de savoir ce qui vous correspond le plus, si vous préférez rester focus pendant un an sur vos études et laisser de côté vos loisirs, c'est libre à vous et vous ne serez pas le seul dans cette situation. Mais si vous êtes plutôt comme moi, sachez qu'allier sport, révisions, loisirs et vie étudiante ne vous empêchera pas de réussir le concours si vous êtes bien organisé. En effet, l'emploi du temps d'un stapsien en L1 comporte beaucoup de plages de temps libre, ce qui m'a permis de continuer à pratiquer ma spécialité tout au long de l'année.

Les clés de ma réussite

L'un des piliers de votre méthode de travail reposera sur votre motivation à réussir, qui, à mon sens, sera votre plus fidèle alliée. Gardez toujours en tête votre objectif et donnez du sens à ce que vous faites. Oui ce sera dur mais n'oubliez pas pourquoi vous vous donnez tant de mal. Le propre du concours vous poussera à devoir être meilleur que les autres et donc à ne pas se contenter du nécessaire en termes de compréhension du cours mais d'approfondir autant que possible les notions abordées. Par exemple, si un professeur cite une bibliographie dans son cours, n'hésitez pas à aller la lire pour avoir une meilleure compréhension du sujet mais également pour pouvoir la ressortir le jour du partiel, ce qui sera fortement apprécié par le correcteur.

Ce qui m'a beaucoup aidé, c'était d'avoir accès aux cours avant même le cours magistral. Je me les suis procurés par le biais d'une ancienne étudiante qui avait elle-même réussi le concours kiné de l'année précédente (les cours avaient donc peu changé).

Ainsi, avant chaque cours magistral, je réécrivais mon cours de manière plus personnelle, en uniformisant la mise en page par exemple. Une fois arrivée en cours, j'avais donc déjà un bon aperçu du cours, et il me suffisait de le compléter par les précisions données par le professeur. Par la suite, je reprenais une seconde fois mon cours pour clarifier toutes mes notes et parfois le réorganiser en suivant un plan qui me paraissait plus logique et que j'apprendrai plus facilement. Si le cours était trop dense et me paraissait impossible à apprendre sous sa forme brute, je me faisais également des fiches avec uniquement les informations pertinentes. En physiologie par exemple, faire des fiches m'a été très utile car j'ai pu y intégrer des schémas que je dessinais moi-même ce qui renforçait mon apprentissage.

Il ne reste plus qu'à apprendre tous ces cours ! Personnellement, je n'avais pas de planning sur le long terme mais chaque jour je me faisais une *to do list* des cours à revoir, selon à quel point j'étais à l'aise sur des cours par rapport à d'autres, le temps dont je disposais, mon niveau de fatigue... Ma méthode d'apprentissage était vraiment basée sur la répétition et ce, tout au long du semestre. Pour trouver cette méthode d'apprentissage, je me suis basée sur la manière dont j'avais révisé le Baccalauréat, qui m'avait plutôt bien réussi.

Autre point important de vos révisions : les annales. À ce sujet, deux écoles : ceux qui s'entraînent avec tout au long du semestre et ceux qui les utilisent en toute fin de révision pour jauger leur niveau. J'ai personnellement une petite préférence pour la première option car elle permet

de réellement cibler les connaissances attendues par les professeurs et les modalités d'évaluation qui vont vous être imposées. Cela va fortement influencer votre manière de réviser, par exemple si vous constatez qu'une question tombe chaque année sur tel chapitre, vous allez encore plus insister dessus. Autrement, on ne révise pas de la même manière une évaluation type « QCM » ou une dissertation.

Enfin, ne faites pas d'impasse! Vous jouez trop gros pour vous permettre une aussi grosse prise de risque.

La méthode que je vous présente ci-dessus n'est pas une formule magique qui réussit à tous les coups mais celle qui a fonctionné pour moi. Or, il y a autant de méthodes de travail qu'il y a d'étudiants. Le plus dur sera de trouver laquelle vous correspond le mieux. Certaines personnes ont une mémoire visuelle et vont préférer illustrer leurs cours par des schémas, des dessins ou des cartes mentales. D'autres sont plutôt auditifs et écoutent leurs cours pendant leur temps de transport. Il est toujours intéressant de varier les supports d'apprentissage, regarder une vidéo YouTube explicative, écouter un podcast sur le sujet, les moyens sont nombreux. D'autre part, certaines personnes préfèrent travailler « sous pression », à quelques jours des partiels, car ils s'estiment plus efficaces dans ces conditions. Vous l'aurez compris, les méthodes de travail sont nombreuses, il ne vous reste plus qu'à trouver la vôtre!

NB : Une des stratégies pour laquelle j'ai opté pour la réussite du concours fut de prendre un logement pour me rapprocher du STAPS et ne pas perdre de temps dans les transports. En effet, je savais que, si je réussissais le concours, je pouvais accéder à une école gratuite et que cet investissement serait donc rapidement remboursé.

Stapsienne en école de kinésithérapie

Une fois en école de kinésithérapie, vous n'avez plus d'inquiétudes à avoir. Fini le concours et le stress, maintenant il va falloir travailler pour vous de manière à devenir le kinésithérapeute que vous souhaitez.

Concernant la vie étudiante et l'intégration, vous allez rencontrer de nouvelles personnes, reconnaître des visages de STAPS, ce qui va vous permettre de vous rapprocher plus facilement. Mais vous allez aussi découvrir les étudiants des autres filières et des autres promotions qui seront présents pour vous apporter joie, aide, et passion.

Concernant la méthode d'apprentissage, il va falloir être assidu et rigoureux car les années en école de kinésithérapie sont bien plus chargées. On ne peut plus se permettre de

réviser deux semaines avant les partiels car il y a énormément d'unités d'enseignement à valider. Vous n'aurez plus les nombreuses heures de sport, mais vous aurez bien plus de notions et de connaissances à assimiler. La réflexion est un des piliers de ce métier c'est pourquoi le par cœur ne vous suffira pas, il faudra travailler votre méthode de raisonnement.

Avant d'arriver en école de kinésithérapie, je me souviens m'être demandé si les étudiants de STAPS auraient des difficultés par rapport aux étudiants de PACES. Finalement je n'ai pas ressenti de grandes différences entre les filières. En effet, la filière STAPS apporte de nombreux avantages. Un premier point primordial est que nous pouvons continuer nos loisirs en parallèle de la L1 contrairement aux PACES qui sont constamment plongés dans leurs cours. De plus, le mode d'examens en kiné ressemble bien plus à ce que nous avons eu en STAPS, il s'agit souvent de questions courtes ou de questions de rédactions alors qu'en PACES, face à des QCM, certains ont perdu l'habitude de rédiger. Un autre point qui va beaucoup vous aider dans la rééducation, c'est toutes les notions de sports que vous avez apprises en STAPS, et tous les échauffements, étirements, et mouvements spécifiques à un sport. En effet, vous aurez plus de facilités pour trouver des exercices de rééducation qui seront adaptés aux patients et à leurs sports.

Enfin, en première année de kiné, nous avons des cours similaires comme la biomécanique, qui se rapproche beaucoup de ce que nous avons fait en première année de STAPS. Cependant il faut reconnaître que nous avons plus de lacunes en anatomie. En effet, les PACES ont eu des cours très pointilleux et précis concernant cette matière. Pour rattraper votre retard, vous aurez des livres afin de mieux visualiser les différentes parties du corps mais il existe aussi des applications d'anatomie en 3D, ou encore des vidéos YouTube explicatives pour vous aider. Vous aurez donc plus de travail à fournir en anatomie là où certains auront plus de travail à fournir en biomécanique par exemple. Finalement, les différentes filières se complètent et s'entraident.

Ma vision du métier trois ans plus tard...

Ma vision concernant la kinésithérapie a changé positivement au fur et à mesure que je découvrais toutes les possibilités de ce métier.

Grâce à mes différents stages, je me suis rendu compte que le métier de kinésithérapie ne s'arrêtait pas qu'au milieu libéral. En effet, il est aussi possible de pratiquer en centre

de rééducation, clinique et hôpital. De plus, il y a une très grande diversité de secteurs dans lesquelles nous pouvons nous spécialiser (réanimation, neurologie, traumatologie, milieu sportif, etc.) mais aussi des prises en charge complètement différentes en fonction de l'âge de la patientèle (pédiatrie, adulte, gériatrie). Toutes ces variables rendent ce métier très riche à mes yeux. De plus, grâce à une offre d'emploi très large, nous avons la possibilité de facilement changer de secteurs et de postes. C'est également une profession dans laquelle nous pouvons constamment évoluer grâce à de multiples propositions de formations continues.

Un autre point important à ne pas négliger est l'entraide entre les différents métiers de santé (médecins, infirmières, ergothérapeutes, ostéopathes, etc.). En effet, la prise en soin d'un patient est très souvent pluridisciplinaire. Il y a donc tout un aspect de coopération, d'échange et d'écoute entre les différents soignants pour pouvoir coordonner les emplois du temps de chacun et avoir une prise en charge adaptée au patient.

Ce métier est encore plus riche que ce que je pensais initialement, tant sur un aspect technique que social.

Entretien avec une référente pédagogique de l'IFMK de l'APHP

Pour conclure ce chapitre et compléter mon témoignage, je me suis entretenue avec une référente pédagogique qui encadre la première année en école de kinésithérapie. J'ai recueilli son point de vue sur la filière STAPS et notamment les différences qu'elle observe entre les élèves issus de la filière STAPS et ceux issus de la filière médecine (PASS, anciennement PACES).

Elle explique qu'en début d'année, la promotion se divise en deux groupes aux profils très différents : les STAPS et les médecines. Les STAPS, d'un côté, dont l'arrivée en école de kiné est un véritable aboutissement, se caractérisent par leur joie de vivre. De l'autre côté, elle décrit les étudiants qui sortent d'une année de médecine, qui se sont contraints, asocialisés et qui ont possiblement beaucoup souffert. Contrairement aux stapsiens dont le projet en entrant en L1 était d'intégrer une école de kiné, certains étudiants médecine se retrouvent ici car ils ont échoué dans leur

projet de devenir médecin. Par la suite, le « clivage » dans la promotion s'effacera peu à peu grâce aux événements étudiants ou le fait d'avoir des cours en commun. Ainsi, un nouveau sentiment d'appartenance naît chez les étudiants : celui d'appartenance à leur école de kinésithérapie.

Lorsque je questionne la référente sur les compétences des étudiants STAPS en kinésithérapie, elle m'explique que les apports vus en STAPS sont certes moins conséquents (en termes de volume) et moins approfondis qu'en PACES, mais ils sont bien plus en rapport avec les apports fondamentaux en kinésithérapie. Ainsi, les étudiants STAPS ont une meilleure connaissance du mouvement (notamment du mouvement sportif), de la cinésiologie et de la physiologie musculaire. De plus, ils sont plus réflexifs et arrivent mieux à faire des liens. Les PACES, quant à eux, ont une meilleure capacité de travail (« d'ingurgitation ») et une meilleure connaissance en anatomie.

Astuce pratique

Selon l'école de kinésithérapie où vous serez formé, on pourra vous demander de vous procurer certains ouvrages qui vous serviront de support d'apprentissage. Pour ma part, j'ai dû acheter les livres suivants :

- Michel Dufour, *Anatomie de l'appareil locomoteur*, Elsevier Masson, 2015. 3 tomes (membre inférieur; membre supérieur; tête et tronc).
- Michel Dufour, *Anatomie des organes et viscères, tête, cou et tronc*, Elsevier Masson, 2013.
- Dufour et Pillu, *Biomécanique fonctionnelle. Membres – Tête – Tronc*, Elsevier Masson, 2017.
- Serge Tixa, *Atlas d'anatomie palpatoire*, Elsevier Masson, 2016. 2 tomes.
- Lacôte, *Évaluation clinique de la fonction musculaire*, Maloine, 2019.

Ces livres peuvent coûter assez cher pour un étudiant, je vous conseille donc d'essayer de vous en procurer un sur des sites de ventes d'occasion ou auprès d'étudiants souhaitant s'en débarrasser. De plus, même s'ils représentent un budget conséquent, vous en aurez besoin tout au long de vos études et même pour votre pratique professionnelle !

Quiz (réponses à choix multiples)

QCM 1

Quelles sont les différentes filières pour accéder à une école de kinésithérapie ?

- A STAPS, LASS, PASS
- B STAPS, RASS, BASS
- C École d'ostéopathie

QCM 2

Tous les STAPS offrent le même nombre de places pour rentrer dans une école de kinésithérapie.

- A Vrai
- B Faux

QCM 3

De quoi se compose la première année STAPS ?

- A Uniquement de la pratique sportive
- B Pratiques sportives, et cours magistraux
- C Uniquement des cours magistraux

QCM 4

Le kinésithérapeute...

- A exerce seulement en cabinet libéral
- B peut se spécialiser par le biais de formations
- C peut-être amené à travailler en coopération avec d'autres professionnels de santé