

Prérentée **modulaire** — 1 programme par matière, à assembler

TC (7j pour tous) + MS Mineure Santé (7j pour tous) + MD Majeure (5-7j selon Parcoursup). Pré-requis lycée + notions intro indispensables + EDT 35h + programme annuel L1. 100% FOSS.

 1 socle + 1 santé + 1 majeure = ton parcours

 12 à 21 jours d'été

 14 MD détaillés

Prérentée modulaire LAS 2026

Prérentée LAS 2026 — Parcours modulaire par discipline

Un programme simple par matière à assembler selon ton parcours — des prérequis à l'année L1

Philosophie Logopoios : pas de “prérentée unique” qui noie. Un socle commun + 1 module Mineure Santé + 1 module Majeure = ton parcours. 7 jours de socle + 5-7 jours par module = 12 à 21 jours selon combinaison. 100% FOSS auto-hébergeable.

Comment assembler ton parcours (lire d'abord)

TON VŒU PARCOURSUP	MODULES À SUIVRE	DURÉE	EXEMPLE EDT ÉTÉ
LAS Droit	TC (J1-J7) + MS (J8-J14) + MD Droit (J15-J19)	19 jours	08h TC/MS le matin → 14h Droit l'après-midi
LAS Sciences de la Vie	TC + MS + MD SdV	19 jours	08h TC/MS → 14h TP SdV
LAS Psycho	TC + MS + MD Psycho	19 jours	id.
LAS STAPS	TC + MS + MD STAPS	21 jours (MD sport + 2 jours terrain)	+ 07h30 footing/anat
Bi-majeure (ex: Éco+Droit)	TC + MS + 2xMD (étaier sur 4 sem.)	24 jours	Alternance J pair/impair
Tu hésites	TC + MS seul (cœur santé)	14 jours	Puis MD à la rentrée

Règle : TC est obligatoire pour tous. MS est obligatoire pour tous les LAS (même si tu es littéraire, tu auras 10-12 ECTS santé). MD = ta majeure Parcoursup.

TRONC COMMUN (TC) — J1-J7 — 35h — Pour tous

Pré-requis lycée

Aucun prérequis disciplinaire. Savoir lire un article 5 pages, écrire 1 page structurée, calculer une proportion. Vérifie : data.gouv.fr → “taux réussite L1”.

Notions indispensables (sans ça, L1 s'écroule)

1. **Méthode Cornell** (prise de notes) — diviser page 30% / 70% + résumé 5 lignes
2. **Anki FSRS** — 20 cartes/jour minimum, pas de “relire”
3. **Pomodoro 50/10** — L1 = 35h présentes + 20h perso ; sans timer tu brûles
4. **QCM négatif** — certaines facs mettent -0,25 par erreur → stratégie d’abstention
5. **EDT double charge** — majeure le jour, mineure le matin (cerveau frais)

JOUR	08H30-12H30	14H-16H	16H30-18H	FOSS
J1	Diagnostic : QCM 30 questions mix Terminale (SES/HGGSP/SVT/PC/Maths)	Méthode Cornell live (corriger sa prise de notes)	Installer Anki + sync server + 1er deck 50 cartes	Anki + anki-sync-server-rs
J2	Lecture active d’article scientifique (1 article OpenStax) : surlignage 3 couleurs	Pomodoro drill : 2×50’ sur fiches J1	Rédiger 1 page “Pourquoi ma LAS ?” (lettre projet)	OpenStax PDF via Kavita
J3	Statistiques de base (moyenne, écart-type, p-value intuition) — indispensable MS4 santé pub	QCM blanc 20 questions (avec points négatifs)	Débrief erreurs : journal d’erreurs	Moodle + H5P
J4	Gestion double charge : construire son EDT S1 type (majeure + mineure)	Visite BU virtuelle + Zotero/Outline	Planning Anki 7j	Nextcloud Calendar
J5	Oral 35% : 3 minutes pour se présenter (filmé)	Feedback groupe	Fiche “gestuelle/son”	PeerTube
J6	Anglais scientifique : 500 mots cœur (cell, tissue, disease, trial)	Lecture d’abstract PubMed simplifié	Anki anglais	—
J7	Blanc TC : 1h QCM + 1h rédaction + 1h oral	Correction + journal d’erreurs	Bilan : ton score TC /100	—

Programme annuel L1 lié au TC : présent toute l'année via tutorat gratuit (Lyon Est/Sud, Montpellier ATP [S11][S13]). TC revient chaque dimanche : 1h revue Anki + 1h journal.

MODULE MINEURE SANTÉ (MS) — J8-J14 — 35h — Pour tous les LAS

Basé sur Paris Cité 12 ECTS (MS1-MS4) [S2] et variantes Toulouse 10 ECTS [S12] / UVSQ 6 UE [S4]. Ce module couvre le **plus petit dénominateur commun national**.

Pré-requis lycée

- **SVT Term** : cellule, ADN→protéine, mitose/méiose
- **Physique-Chimie Term** : mole, pH, solutions, ondes, énergie
- **Maths Term** : fonctions, probas conditionnelles (Bayes utile pour santé pub)

Notions intro indispensables

Si tu rates ça, MS1-MS2 te paraîtront en chinois : - **Chimie** : liaisons, acide/base, oxydoréduction (MS1.1) - **Biophysique** : unités, radioactivité, optique (MS1.2) - **Biochimie** : 20 acides aminés, glycolyse vue d'ensemble (MS2.1) - **Biologie cellulaire** : organites, cycle cellulaire (MS2.2) - **Histo/Anat** : tissus épithélial/conjonctif, orientation anatomique (MS3.1) - **Médicament** : dose, cible, effet secondaire (MS3.2) - **SHS/Santé pub** : inégalités sociales de santé, épidémiologie descriptive (MS4)

JOUR	MS	08H30-12H30 CAPSULES	14H-17H TD	RESSOURCE FOSS
J8	MS1.1 Chimie	Liaisons + pH + mole → QCM 15	TD calculs pH + acide/base	OpenStax Chemistry

JOUR	MS	08H30-12H30 CAPSULES	14H-17H TD	RESSOURCE FOSS
				Ch.1-4 via Kavita
J9	MS1.2 Biophysique	Radioactivité + optique + unités SI	TD unités + conversion	OpenStax Physics
J10	MS2 Biochimie/Bio cell	20 AA + enzymes + cycle cellulaire	TD schéma cellule à légender	Z-Anatomy cellule 3D + OpenStax Bio
J11	MS3 Histo/Anat	4 tissus + orientation (ant/post, prox/dist)	Dissection virtuelle + lames H&E	Histology Michigan + BodyParts3D
J12	MS3 Médicament	Pharmacocinétique simplifiée	Cas : paracétamol dose/effet	WikiDoc
J13	MS4 SHS/SP	Déterminants santé + épidémio (incidence/prévalence)	Étude de cas inégalités	OpenStax + PubMed
J14	Blanc MS	QCM 40 questions type mineure (2h)	Correction + Anki 100 cartes MS	Moodle banque

Programme annuel L1 lié : MS1-MS4 étalés S1-S2 (Paris) ou S1 intensif + S2 révision (Lille). 20% EDT mais 100% de la sélection — 1h MS chaque matin conserve.

MODULES DISCIPLINAIRES (MD) — à choisir selon Parcoursup

Chaque MD = 5 jours (35h) sauf STAPS 7 jours. Même structure : J1 prérequis → J2-4 cœur disciplinaire → J5 blanc + ressources annuelles.

MD01 — SCIENCES DE LA VIE (SdV) — 35% des LAS [S1]

Pour qui : Bac Général SVT + Physique-Chimie (idéalement Maths complément.).
Mention B conseillée [S16].

Pré-requis lycée - SVT Term : génétique, immunologie, écologie - PC : chimie orga (isomérisation), solutions - Maths : stats de base, suites

Notions intro indispensables - Biochimie : structure protéines, ADN réplication (déjà vu MS2 → approfondir) - **Biologie cellulaire** : signalisation, division — base L1 S1 - **Physiologie** : homéostasie, système nerveux - **Méthode** : TP compte-rendu (schéma légendé + courbe)

JOUR	CONTENU	TD	FOSS
J1	Remise à niveau SVT : ADN → protéine + immunité (QCM Term)	Lame + schéma à refaire	OpenStax Biology
J2	Bio cell approfondie : organites + transport membranaire	TD : légènder cellule eucaryote	Z-Anatomy
J3	Chimie du vivant : macromolécules + enzymologie	Dosage colorimétrique virtuel	—
J4	Physiologie animale : potentiel d'action + synapse	Simulation HH (50')	Physio OpenStax

JOUR	CONTENU	TD	FOSS
J5	Blanc SdV : 1h QCM + 1h schéma + 1h CR TP	Journal + Anki 60 cartes SdV	Moodle

Programme annuel L1 SdV (Lyon BG2S [S11]) - S1 : Portail BG2S commun (BCG + maths) - S2 : S1 + mineure santé - S3→S6 : Biochimie / Génétique / Microbio / Physio animale / Neuro / Bioinfo

Ressources : OpenStax Biology 2e + Bio conso + BodyParts3D + Moodle QCM.

MD02 — DROIT — 20% des LAS [S1][S16]

Pour qui : HGGSP / SES / LLCER, fort en rédaction, aimant lire. “Si tu détestes le droit, ne prends pas LAS Droit” [S1].

Pré-requis - Français 1ère : dissertation + commentaire - HGGSP : institutions, pouvoir - Philo : raisonnement, argumentation

Notions intro indispensables - Hiérarchie des normes (Kelsen) : Constitution > loi > règlement - **Sources du droit** : loi, coutume, jurisprudence, doctrine - **Méthodo** : cas pratique (syllogisme), fiche d’arrêt, commentaire

JOUR	CONTENU	EXERCICE	FOSS
J1	Qu'est-ce que le droit ? ? Hiérarchie + sources + branches (public/privé)	Fiche 1 page sur la Constitution	Légifrance (gratuit)
J2	Méthodo cas pratique : majeur/mineur/conclusion	Cas pratique simple (vente)	Dalloz gratuit (open)
J3	Droit civil intro : contrat, responsabilité	Fiche d’arrêt guidée	—
J4	Droit constitutionnel : Ve République + QPC	Commentaire d’article 34	—

JOUR	CONTENU	EXERCICE	FOSS
J5	B Blanc Droit : 2h cas pratique + 1h commentaire	Correction + Anki vocab juridique 50	Outline

Annuel L1 : Droit civil S1, constit S1, histoire du droit, méthodo. Très autonome (lectures 15h/sem).

MD03 — PSYCHOLOGIE — 15% des LAS [S1]

Pour qui : HGGSP / SES / SVT + maths (stats). Intérêt clinique + scientifique.

Pré-requis - SES/HGGSP : socialisation, méthodes sciences sociales - SVT : système nerveux - Maths : stats descriptives

Notions intro indispensables - Courants : psychanalyse, comportementalisme, cognitivisme, systémique - **Méthodo** : entretien, observation, test, éthique - **Stats** : corrélation $\neq$ causalité, biais

JOUR	CONTENU	TD	FOSS
J1	Histoire de la psycho : 4 courants + débats	Carte mentale courants	Manuel psycho gratuit (CC)
J2	Psycho cognitive : mémoire, attention, biais	Test Stroop maison	PsyToolkit
J3	Psycho sociale : influence, groupe	Expérience Asch vidéo + débrief	—
J4	Stats pour psycho : corrélation, test t intuition	JASP (gratuit) sur dataset	JASP.io

JOUR	CONTENU	TD	FOSS
J5	Blanc Psycho : QCM 40 + étude de cas entretien	—	—

Annuel : Psycho clinique, cognitive, sociale, développ., stats, méthod.

MD04 — STAPS — 10% [S11][S12]

Pour qui : SVT + PC + EPS, visant kiné. Sport régulier.

Pré-requis - SVT : locomoteur, cardio - Physique : biomécanique base (forces, leviers) - EPS : culture sport

Notions intro indispensables - Anatomie fonctionnelle : os, articulations, muscles agoniste/antagoniste - **Physiologie effort** : VO2max, filières énergétiques - **Bioméca** : levier, moment

Module 7 jours (terrain inclus)

JOUR	CONTENU	PRATIQUE
J1	Anat fonctionnelle : squelette + articulations	Palpation + BodyParts3D
J2	Myologie : grands groupes + actions	TD mouvement (squat)
J3	Physio effort : cardio + filières (ATP-PC, glycolytique, oxydatif)	Test Luc Léger
J4	Bioméca : leviers + analyse saut	Vidéo analyse (Kinovea gratuit)
J5	SHS sport : histoire + psychologie activité	Débat

JOUR	CONTENU	PRATIQUE
J6	Terrain : séance APAS encadrée (1h30)	—
J7	Blanc STAPS : QCM anat + schéma + oral	—

Annuel : APAS/EM/ES/MS [S11] — 50% pratique.

MD05 — ÉCONOMIE-GESTION — 8% [S16]

Pour qui : SES + Maths, visant management santé / pharma.

Pré-requis : SES : offre/demande, PIB, marché. Maths : pourcentages, suites, fonctions.

Notions intro - Micro : offre/demande, élasticité, concurrence - **Macro** : PIB, inflation, chômage - **Compta** : bilan, compte résultat - **Maths** : optimisation

JOUR	CONTENU	TD
J1	Micro : marché + équilibre	Graphique offre/demande
J2	Macro : PIB + inflation	Lecture INSEE
J3	Compta intro : bilan actif/passif	Cas entreprise santé
J4	Stats/market : échantillon, moyenne pondérée	Excel/LibreOffice
J5	Blanc Éco : QCM + commentaire graph	—

MD06 — CHIMIE

Pour qui : PC + Maths, scientifique pur.

Pré-requis : PC Term : mole, pH, oxydoréduction, orga (stéréochimie).

Notions intro - Générale : atomistique, tableau périodique, liaisons - **Orga** : nomenclature, mécanismes SN1/SN2 - **Physique** : thermochimie base

JOUR	CONTENU
J1	Atomistique + tableau
J2	Chimie orga : alcènes + stéréochimie (isomérisation [S14])
J3	Thermochimie : enthalpie
J4	Solutions + équilibres
J5	Blanc : QCM + synthèse

MD07 — PHYSIQUE / PCSI [S11]

Pour qui : Maths + PC, éventuellement NSI.

Pré-requis : Mécanique Newton, électricité base, maths dérivées/intégrales.

Notions intro : mécanique du point, circuits, ondes, unités.

JOUR	CONTENU
J1	Mécanique Newton (forces, énergie)
J2	Électricité : circuits RC
J3	Ondes + optique géométrique
J4	Thermo + fluides
J5	Blanc

MD08 — MATHÉMATIQUES / MIASHS [S3]

Pour qui : Maths + PC/NSI, visant stats santé / bioinfo.

Pré-requis : Maths expertes idéalement : suites, complexes, probas.

Notions intro : algèbre, analyse, probas, algorithmique base.

JOUR	CONTENU
J1	Analyse : fonctions, limites, dérivées
J2	Algèbre : matrices, systèmes
J3	Probas/stats : loi binomiale, normale
J4	Python intro (boucles, fonctions) — utile bioinfo
J5	Blanc : exo type L1 + Python

Spécifique Lyon : Algèbre 3, Transversale 3/4 si pas mineure [S3].

MD09 — LETTRES / PHILOSOPHIE / HISTOIRE / SCIENCES DU LANGAGE / SHS / LLCER

Groupe SHS (Paris Cité groupe Langues/SHS [S6], Bordeaux Montaigne philo [S16]) — faible concurrence, profil atypique valorisé à l'oral 35%.

Pré-requis : Français 1ère + HGGSP/Philo. Forte lecture.

Notions intro (communes) - Méthodo : dissertation + commentaire + explication de texte - **Culture** : courants littéraires/philo/historiques selon majeure - **SHS** : épistémologie, éthique

JOUR	LETTRES	HISTOIRE	PHILO
J1	Méthodo dissertation littéraire	Historiographie + sources	Méthodo dissertation philo (thèse/antithèse)
J2	Courant + commentaire	Période 1 (ex: contemporaine) + critique source	Courant + explication de texte
J3	Linguistique intro	Méthodo archives	Logique + argumentation
J4	Atelier écriture	Exposé 10'	Oral 10'
J5	Blanc commun : dissertation 4h	---	---

Avantage MMOP : oral SHS brille ; plan B enseignant/édition.

MD10 — SCIENCES POUR LA SANTÉ (Lyon 60p/3446 cand. 38% [S16])

Pour qui : SVT + PC + Maths, voulant santé-first. La plus sélective.

Pré-requis : identiques SdV + motivation santé forte.

Notions intro : déjà MS approfondie → ajoute imagerie (échographie, IRM principe), pharma.

JOUR	CONTENU
J1	Rappel MS + imagerie médicale (RX, écho, IRM)
J2	Physio approfondie : cardio/ventil
J3	Pharma : familles médicaments + cibles
J4	Santé publique : système santé FR

JOUR	CONTENU
J5	Blanc santé : QCM type L1

Vision annuelle — comment l’année se déroule après la prérentrée

Août (prérentrée) : TC (J1-J7) + MS (J8-J14) + MD (J15-J19/21)
 Sept-Oct (S1) : Majorité 80% + mineure 20% (Moodle async + TD samedi (S12)) + validation 60 ECTS
 Nov-Jan : Mineure continue (séminaires 0/R jan-mars (S4)) + choix candidature février
 Avr : Examen mineure (6 UE UN50 (S4) / 4 UE Paris (S2))
 Mai-Juin : 1er groupe (écrits) + 2nd groupe (oraux 35% (S2)) + classement MMOPK
 Juil-Sept : Si admis + stage infirmier 4 sem. (S4) : sinon + poursuite L2 (2e chance)

Invariant : 1h mineure chaque matin toute l’année conserve l’avance prérentrée.

Ressources FOSS par discipline (à héberger dans Kavita/Moodle)

DISCIPLINE	OPENSTAX / CC	ATLAS / OUTIL	QCM
SdV / Santé	Biology 2e, A&P 2e, Chemistry	Z-Anatomy, Histology Michigan, Physiologie	Moodle SdV
Droit	Légifrance (gratuit)	—	Dalloz open
Psycho	PsyToolkit, JASP	—	Banque TCC

DISCIPLINE	OPENSTAX / CC	ATLAS / OUTIL	QCM
STAPS	—	BodyParts3D, Kinovea	AnatQCM
Éco	INSEE, OpenStax Econ	—	H5P micro
Chimie/Physique/Maths	OpenStax Chimie/Physique, Calculs	PhET Colorado	Python/Jupyter
Lettres/SHS	Wikisource, Project Gutenberg	—	Outline

3 parcours assemblés exemples

Exemple A — Léa (LAS Droit, Term HGGSP/SES, vise médecine)

- **Été** : TC (J1-J7) + MS (J8-J14) + MD Droit (J15-J19) = 19j
- **Prérequis comblés** : hiérarchie normes + cas pratique (jamais vu en Term)
- **Clé** : Droit très rédactionnel → Pomodoro + Cornell quotidiens
- **Année** : Droit civil + constit + mineure santé matin → oral SHS fort.

Exemple B — Yassine (LAS SdV, SVT/PC, vise pharma)

- **Été** : TC + MS + MD SdV = 19j
- **Prérequis comblés** : signalisation cellulaire + CR TP
- **Clé** : Recouvrement SdV/MS → 20h gagnées S1
- **Année** : BG2S portail → Biochimie S3.

Exemple C — Inès (LAS Psycho, SES/SVT, vise maïeutique)

- **Été** : TC + MS + MD Psycho = 19j
- **Prérequis comblés** : stats JASP + entretien

- **Année** : Psycho + stats + mineure → plan B psychologue si non admise.
-

Document modulaire Logopoios — CC-BY 4.0 — /tmp/las-2026/PRERENTREE-MODULAIRE.md — À intégrer dans index.html comme section 06-prerentree .

Logopoios Préentrée modulaire 2026 — CC-BY 4.0 — Assemblage : TC + MS + MD(Droit/SdV/Psycho/STAPS...). Voir RAPPORT-LAS-2026 pour quotas & mineure UE.