

# LE GUIDE COMPLET POUR DÉCROCHER K I N É



Tout ce que j'aurais aimé savoir  
avant d'accéder aux études

BY @ALIXXBVL

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

1

## PARTIE 1 : AVANT D'ENTRER EN ÉCOLE DE KINÉ.

### 1. Es-tu fait(e) pour faire kiné ?

2

1.1. Quiz

2

1.2. Questions à te poser

3

### 2. Les parcours pour devenir kiné : le(s)quel(s) est/sont fait(s) pour toi ?

8

2.1. Le PASS (Parcours Accès Santé Spécifique)

8

2.2. La LAS (Licence Accès Santé)

9

2.3. Licences scientifiques LAK (Licence Accès Kiné)

10

2.4. Les passerelles

11

2.5. Les études en Europe, hors France

12

2.6. Choisir le meilleur parcours pour toi

14

### 3. Comment gérer Parcoursup ?

15

3.1. Le bac qu'il te faut pour candidater

15

3.2. 4 points essentiels avant la fermeture de Parcoursup

17

3.3. Formulation de tes vœux

18

3.4. Bien réaliser la lettre de motivation

19

3.5. Pièces complémentaires

19

### 4. Comment t'organiser pour réussir ta première année de concours ?

20

4.1. Importance d'une bonne organisation

20

4.2. Apprendre à planifier ta semaine : des méthodes simples

21

4.3. Outils pour bien t'organiser

22

4.4. Autres conseils

23

### 5. Comment te préparer mentalement et rester focus ?

24

5.1. Exercices concrets pour renforcer ta motivation et ta concentration

25

5.2. Gérer ton stress efficacement

26

5.3. Conseils pour garder une bonne hygiène mentale

27

### 6. Quelles sont les erreurs à éviter ? Et mes conseils pratiques ?

28

6.1. Les erreurs fréquentes

28

6.2. Outils et méthodes validés

29

6.3. Conseils pratiques pour tenir sur la durée

31

### 7. Comment accompagner un proche dans sa première année ?

32

# SOMMAIRE

## PARTIE 2 : L'ÉCOLE DE KINÉ (LET'S GO!)

- |                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>1. Les cours en kiné</b>  | <b>34</b> |
| <b>2. Les stages en kiné</b> | <b>36</b> |
| <b>3. La vie étudiante</b>   | <b>36</b> |

<b>CONCLUSION</b>	<b>38</b>
-------------------	-----------

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>39</b>
----------------------	-----------

## PARTIE 3 : BONUS

- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>1. Supports papiers</b>  | <b>40</b> |
| <b>2. Réseaux sociaux</b>   | <b>40</b> |
| <b>3. Podcasts</b>          | <b>40</b> |
| <b>4. Rejoins le groupe</b> | <b>41</b> |

<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>42</b>
----------------------	-----------

# INTRODUCTION

Tu es lycéen(ne) ou étudiant(e) et tu souhaites devenir kiné ? Pas facile de trouver les réponses à tes questions, de faire face aux doutes et de choisir ta voix d'entrée...

Je te comprends.

♥ Moi aussi, j'ai été à ta place. Je suis rentrée en L1 STAPS à Toulouse en post-bac dans l'idée de décrocher une place à l'Institut de Formation de Masso-Kinésithérapie IFMK de Toulouse. Cela n'a pas été facile...23ème/20 au classement final et mon rêve de devenir kiné : à la poubelle. J'ai commencé à envisager de partir étudier à l'étranger mais des places se sont libérées dans l'été et j'ai été appelée pour intégrer l'école. J'étais la plus heureuse.

C'est exactement pour ça que j'ai créé ce guide : pour te faire **gagner du temps, éviter les erreurs** que j'ai faites, t'aider **à y voir clair, te rassurer** et te donner **mes meilleurs tips** pour assurer ton année !

Que tu sois sûr(e) de vouloir être kiné ou encore en train de douter, tu vas trouver ici toutes les **infos utiles**, des **conseils concrets** et mes **retours d'expérience** sans filtres.

🎯 L'objectif ?

T'aider à entrer en école de kiné dans les meilleures conditions, en restant motivé(e), organisé(e), et surtout... serein(e).



Ce que tu vas trouver dans ce guide :

- ✓ Une explication claire des **différents parcours** pour entrer en kiné (PASS, LAS, STAPS, BIO, écoles privées)
- ✓ Les **erreurs à éviter sur Parcoursup** et des conseils pour écrire une bonne lettre de motivation
- ✓ Des **astuces concrètes pour t'organiser, rester motivé(e)** et survivre à ta première année
- ✓ Un aperçu de **ce qui t'attend en études de kiné** : matières, rythme, état d'esprit
- ✓ Des **bonus utiles** : ressources gratuites, chaînes YouTube à suivre, checklist orientation

**En bref : tout ce que j'aurais aimé savoir avant de me lancer.**

## 1.2 QUESTIONS À TE POSER

Si tu es déjà plutôt avancé(e) dans ta réflexion sur ton choix d'orientation, voici quelques **questionnements essentiels** pour t'aider davantage. Ce sera bien plus adapté pour toi que le quiz!

**NB:** Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Prendre le temps d'y réfléchir va t'aider à avancer avec plus de clarté et de confiance dans ton orientation.

**Pourquoi ai-je envie de devenir kiné ?**

---

---

---

---

---

**Pourquoi kiné et pas un autre métier dans le domaine médical/paramédical ?**

---

---

---

---

---

**Pourquoi ce métier fait-il sens pour moi aujourd'hui ?**

---

---

---

---

---

**Pourquoi est-ce que j'ai envie d'accompagner des personnes fragilisées, en douleur ou en perte d'autonomie ?**

---

---

---

---

---

## POUR QUI ?

**Profils avec centres d'intérêt plus variés :** si tu n'es pas sûr(e) de vouloir travailler dans la santé et que tu souhaites garder la possibilité de poursuivre en licence, choisissez une LAS adaptée à tes goûts (biologie, STAPS, droit, économie, mathématiques...).

Les résultats de licence et la mineure santé permettront de candidater en kiné tout en poursuivant vers une licence disciplinaire si tu n'es pas sélectionné(e). C'est une voie moins risquée que le PASS mais avec moins de places.

### LES +

Plus équilibré que le PASS, moins de stress, possibilité d'un plan B si échec, profils également moins scientifiques.

### LES -

Double validation = charge de travail non négligeable, nombre de places souvent plus limitées que par PASS, modalités d'admission différentes selon les universités.

## 2.3 LICENCES SCIENTIFIQUES LAK (LICENCES ACCÈS KINÉ)

- Licence 1 ou 2 de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) (la plus courante), biologie, physique-chimie, sciences de la vie... + « option accès kiné »
- Tu suis des **Unités d'Enseignement (UE) spécifiques** : anatomie, biomécanique, etc...en plus des enseignements disciplinaires.
- Sélection : Le classement se fait sur les résultats de licence, parfois avec un oral. Chaque IFMK fixe des coefficients pour les UE spécifiques.

## POUR QUI ?

**Profils avec centres d'intérêt plus variés et scientifiques** qui ne se sentent pas forcément adaptés au système du PASS.

Profils sportifs (pour STAPS) : Convient aux étudiant(e)s passionné(e)s par le sport, l'anatomie et l'entraînement. Elle prépare à la kinésithérapie par une approche biomécanique et physiologique du mouvement et ouvre aussi des débouchés dans l'encadrement sportif ou l'éducation physique.

## 2.6 CHOISIR LE MEILLEUR PARCOURS POUR TOI

Pose-toi ces questions :



Suis-je à l'aise avec les matières scientifiques pures (bio, chimie, physique) ?



Ai-je besoin d'encadrement ou suis-je autonome ?



Est-ce que j'ai un plan B si je n'ai pas kiné du premier coup ?



Ai-je les moyens (ou l'envie) d'aller faire mes études à l'étranger ?



**Le meilleur parcours... c'est celui qui te correspond à toi.**

Il n'y a pas de voie « meilleure » que l'autre : il y a TA voie. Quel que soit le parcours choisi, renseigne-toi précisément sur les quotas, modalités d'admission et rythmes de travail de ton université, car ces données varient fortement d'une ville à l'autre.

Un récapitulatif détaillé des quotas 2025/2026, du statut, du tarif moyen/année par établissement figure dans le pdf annexe en lien de téléchargement. En voici un extrait. (Les quotas 2026/2027 sortent au printemps)

Occitanie	IFMK de Montpellier	Montpellier	Privé (association)	≈ 7 000 – 10 500 € / an	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PASS : 43</li> <li>• LAK1 STAPS : 20</li> <li>• LAK1 Sciences de la vie : 8</li> <li>• LAK1 Sciences Physique Chimie : 6</li> <li>• LAS1 : 5</li> <li>• LAS2 : 8</li> <li>• LAK2 STAPS : 5</li> <li>• LAK2 Sciences : 1</li> <li>• SHN : ND</li> <li>• Passerelles : ND</li> <li>• Extra-UE : ND</li> </ul>	<a href="#">+ d'infos</a>
	IFMK du CHU de Toulouse (Hôpital Purpan)	Toulouse	Public (CHU)	≈ 175 € / an + CVEC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L1 Sciences de la vie : 10</li> <li>• L2 Sciences de la vie : 3</li> <li>• L1 STAPS Accès Kiné : 20</li> <li>• L2 STAPS : 4</li> <li>• LAS2/3 : 5</li> <li>• PASS : 18</li> <li>• SHN : 1</li> <li>• Passerelles / Extra-UE : ND</li> </ul>	<a href="#">+ d'infos</a>



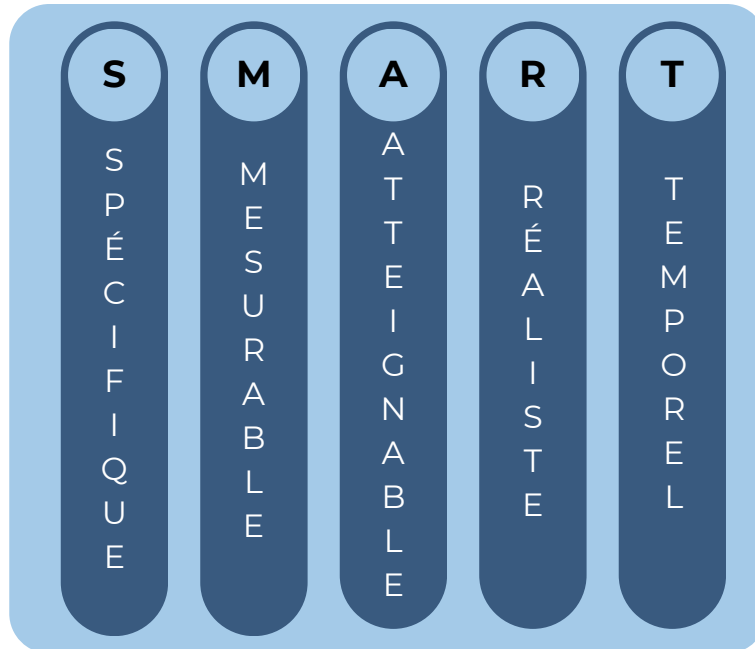
Beaucoup d'étudiants kiné que je connais ont réussi par des voies différentes. Ce qui compte vraiment, c'est ta capacité à t'adapter, t'organiser et persévérer, pas le type du parcours.



## 5.1 EXERCICES CONCRETS POUR RENFORCER TA MOTIVATION ET TA CONCENTRATION



La technique **SMART** pour fixer tes objectifs :



**Exemple** : “Je veux apprendre 10 muscles de l’anatomie cette semaine en révisant 30 min par jour



La méthode **Pomodoro** pour la concentration :

Cette méthode consiste à travailler en sessions de 25 minutes, suivies de 5 minutes de pause.

- Pendant ces **25 minutes**, concentre-toi uniquement sur ta tâche.
- Après 4 sessions, prends une pause plus longue (15-20 min).

Cette technique améliore la concentration et réduit la fatigue mentale.

**NB** : Tu peux utiliser les applications [Forest](#) ou [Study Bunny](#) pour rester concentré sur ton temps de travail en bloquant ton téléphone.

♥ J’ai adoré mettre en place la méthode Pomodoro. Cela m’a permis de décrocher de mon téléphone...mon 3ème bras haha.



## 6.3 CONSEILS PRATIQUES POUR TENIR SUR LA DURÉE

- ✓ **Efficacité > quantité** : 2h concentrées valent mieux que 5h à moitié attentif.
- ✓ **Exploite les annales et QCM** : souvent les meilleures sources de préparation.
- ✓ **Fais des fiches synthétiques** : résumer un chapitre en une page clarifie les idées.
- ✓ **Travaille en groupe** : expliquer à d'autres renforce ta propre compréhension.
- ✓ **Fais des pauses actives** : marche, étirements, respiration → recharge mieux que scroller sur TikTok.
- ✓ **Garde une alimentation « booster »** : hydrate-toi, mange varié (et fais-toi plaisir), ça impacte directement ton énergie.
- ✓ **Souviens-toi de ton « pourquoi »** : affiche une citation, une photo ou ton vision board à portée de vue. C'est ce rappel qui t'aidera à tenir dans les moments de doute.

**En résumé** : Évite les pièges classiques (retard, isolement, surcharge), choisis 2-3 méthodes qui te conviennent et tiens-toi-y, prends soin de ton corps et garde ton objectif en ligne de mire. C'est ce qui fera la différence.

