



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 107

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

**NOM :** HERVOUET

**Prénom :** Cécile

**Filière :** Kiné

**Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :**

Mention très bien, bac général spécialités Maths et Physique

**Quelle était ta mineure l'année dernière ?**

STAPS

**L'année avant ton PASS où étais-tu ?**

- Au lycée  
 Autre (à préciser) :

**Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?**

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)  
 Bon(ne) élève  
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)  
 Mauvais(e) élève

**Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?**

- Chez tes parents  
 Dans un appart seul  
 Dans un appart en colocation

*Si tu étais en colocation, avec qui vivais-tu ?*

- Avec un ou des ami(s) également en PASS  
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS  
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient pas en santé  
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

**Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?**

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille  
 Un week-end sur deux  
 Une fois par mois  
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

**As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?**

- Tutorat seulement  
 Prépa seulement  
 Prépa & Tutorat

**L'été avant le PASS...**

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentrée) !

**As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?**

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

**Étais-tu un(e) PASS stressé(e) ?**

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

**A quelle fréquence allais-tu en cours ?**

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

**Où est ce que tu travaillais en général ?**

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

**Avais-tu des loisirs en PASS ?**

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

**Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?**

J'ai continué ma pratique du hand donc je faisais au moins un entraînement par semaine et le match le week-end (sauf à l'approche du concours). A côté de cela je m'autorisais de temps en temps à faire une petite sortie avec mon copain ou mes amis sans jamais rester trop tard ;)

**Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...) ?**

Si l'on avait cours le matin, je me levais et allais directement en cours (j'avais bien 20 minutes de trajet), je restais manger sur place et je restais travailler à la BU toute l'après-midi jusqu'à la colle qui se passait le soir. Si les cours étaient l'après-midi, je bossais chez moi le matin à partir de 8h et j'allais en cours l'après-midi et en colle le soir :) Si j'avais un entraînement de hand le soir et que j'avais une colle, je participais au début de la colle et je partais à l'entraînement pendant 1h30. Je ne retravaillais pas après.

La plupart du temps je faisais une pause quand je ressentais le besoin (environ toutes les 2H-2H30, pause de 5-10 minutes) et la micro-sieste de 20 minutes était obligatoire si je me sentais fatiguée, le matin comme l'après-midi !

**Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...) ?**

Je pense que je travaillais environ 8-9h entre les cours et le travail perso sans compter les colles ! Je faisais souvent des petites pauses de 5-10 minutes seulement quand j'en ressentais le besoin on va dire :) Après j'avais mon entraînement de hand le mardi soir qui durait 1H30 + 20 minutes l'aller et le retour ! La pause du midi était beaucoup plus rapide que pendant les week-ends donc environ 30-40 minutes pour manger.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...) ?**

En moyenne 9h-10h. Je faisais du 8h-12H avec une petite pause à 10h. La pause du midi étant assez importante pour moi je prenais bien 1h30 pour profiter de ma famille puis c'était reparti ! Dès que je sentais la fatigue, micro sieste de 20 minutes et c'était reparti jusqu'à 16h, pause de 30min pour le goûter. Après soit j'avais un match de hand le soir, soit je rebossais jusqu'à 19h, pause d'environ 1h30 pour le dîner et ensuite je bossais jusqu'à 22h30 max sauf quand j'étais motivée. Mes matchs pouvaient aussi être le dimanche après-midi donc pour compenser je travaillais un peu plus tard le soir.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...) ?**

Je travaillais à peu près pareil qu'en week-end mais avec des pauses pour manger plus courtes (autour de 45 minutes plutôt voire 30 minutes) et je pouvais travailler un peu plus tard aussi.

**Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?**

Je dirais que je dormais environ 6-7h pour les deux semestres mais ce n'était pas tout le temps régulier. Des fois je pouvais descendre à 5h mais je déconseille fortement. Le sommeil c'est primordial !

**Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.**

Souvent je révisais les cours vus le matin même ou bien ceux de la veille et quand j'avais terminé je repassais les cours qui me semblaient loin. Je n'avais pas vraiment de méthode précise, c'était un peu plus au feeling. Le dimanche soir je me faisais quand même un récap des cours qu'il fallait que je revoie dans la semaine. Après pour la révision de mes cours, j'utilisais un peu toutes les mémoires mais la plupart du temps je relisais les cours +++ en insistant sur les passages que je ne comprenais pas. Des fois quand je voyais qu'un cours ne rentrait pas, j'essayais de le réciter. J'ai souvent refait les schémas en essayant de compléter les légendes moi-même pour bien les comprendre. A côté, je ne prenais pas forcément le temps de faire des fiches, sauf quand un cours était complexe et qu'il fallait le condenser, j'essayais de faire un schéma.

**Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?**

Je dirais que le premier semestre pour moi était le plus dur, le temps de s'adapter à la quantité de cours qu'on recevait et de s'approprier une méthode qui me convenait. Je me suis aussi beaucoup mise la pression pour ce premier semestre ce qui fait que je l'ai moins "apprécié". Les matières ont beaucoup joué dans tout ça aussi. Le deuxième semestre est vraiment celui qui m'a conforté dans mon choix, j'étais beaucoup plus épanouie et j'arrivais même à aimer réviser parce que c'était des matières un peu plus intéressantes. A ce moment-là, j'ai réussi à allier mes révisions et mon sport, c'est aussi pour ça que je me sentais beaucoup mieux. Il ne faut pas négliger ce que le sport et les petites sorties (même très courtes) peuvent vous apporter !! Même si je n'avais pas été prise, j'aurais refait cette année, elle m'a apporté un nombre de choses incroyable !

**Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?**

Helloo ! L'année qui va commencer va être une grosse épreuve pour toi, mais elle va aussi t'apprendre ÉNORMÉMENT de choses. Que ce soit en termes de cours ou bien sur toi-même. Le principal c'est d'avoir confiance en soi, mais surtout d'y croire jusqu'au bout, penser très fort dans ta tête que tu vas y arriver et tout est possible :) Tu auras des hauts et des bas, ça c'est sûr, mais tu ne seras pas seul(e), alors ne l'oublie pas ! En prenant du recul, j'ai adoré mon année (même si j'en ai bavé haha), alors il n'y a pas de raison que ça ne le fasse pas pour toi non plus !  
Je t'envoie touuuut mon courage ♡  
Cécile, ta (peut-être) future marraine :)