



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 117

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

**NOM :** KEREBEL  
**Prénom :** Emma  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Bac mention très bien avec les spécialités SVT et Physique Chimie ainsi que Maths complémentaires

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

Science de la Vie

### 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 coloc

### Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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-rentree) !

### As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

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

### Etais-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 ?

Mes loisirs à moi c'était de faire du sport, c'est ce qui m'aidait à gérer mon stress. Je faisais entre 1 et 2 séances de sport par semaine soit environ 2h de sport par semaine (même si à l'approche des examens c'était moins parce qu'on avait plus tellement le temps ).

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

Je travaillais en moyenne 11h par jour, ça variait en fonction de la période (au début du semestre je travaillais à peu près 9h/jour tandis que à l'approche du concours je travaillais jusqu'à 14-15h/jour). J'organisais toujours mes journées de la même manière avec 4 pauses : 2 pour les repas (midi et soir) de 1h à peu près et 2 de 15 minutes (1 dans la matinée et 1 autre dans l'après-midi pour couper ;). Je commençais mes journées de travail à 8h le matin et je finissais vers 22h le soir. Je suis beaucoup allée en cours au 1er semestre et un peu moins au 2ème semestre (ma méthode de travail avait évolué ;) mais par contre j'allais à toutes les colles du tuto le soir (c'est un vrai + les colles !!!).

**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...)?**

Lorsqu'il y avait cours et colle, je travaillais en moyenne 11h (en comptant le temps passé en cours et en colle). Je commençais vers 8h le matin (en cours ou à la maison) et je travaillais jusqu'au repas de midi en prenant 15 minutes de pause dans la matinée quand j'en ressentais le besoin. À midi je prenais 1h pour manger et après je reprenais jusqu'à ce qu'il soit l'heure d'aller en colle. Je comptais le temps passé dans les transports comme des pauses. La colle marquait la fin de ma journée, en rentrant je mangeais et je me posais devant une petite série Netflix. Je me couchais pas trop tard pour essayer de garder 8h de sommeil toutes les nuits (le sommeil ça fait vraiment la différence !!!).

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

Le week-end je commençais à 8h le samedi et à 9-10h le dimanche (la petite grass'mat de la semaine ;). Je travaillais jusqu'au repas de midi : le samedi je prenais 1h de pause pour le repas et le dimanche 1h30-2h pour passer du temps avec ma famille. Le samedi je reprenais jusqu'à 21h max et le dimanche je terminais de travailler à 17h pour avoir le temps de faire du sport et de planifier la semaine suivante.

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

Pendant les périodes de révision je commençais à 7h le matin (voir 6h la semaine avant le concours), je prenais pas de pauses dans la matinée ni dans l'après-midi. mes seules pauses étaient les temps de repas (environ 1h le midi et 1h le soir). Je terminais par des colles/annales vers 22h30 pour garder minimum 7h de sommeil (team dormeuse haha ;).

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

Au début du semestre je gardais 9h de sommeil par nuit à peu près pour ne pas me fatiguer trop vite et jusqu'à 2 semaines avant les partiels je dormais minimum 8h par nuit. En période de révision il m'arrivait de dormir 7h mais je faisais toujours attention à garder minimum 7h de sommeil sinon j'étais incapable de travailler le lendemain. J'ai découvert avec la PASS les micro-sieste et j'ai adoré ! J'en faisais à peu près 1 à 2 par jour de 15 minutes quand j'en ressentais le besoin.

**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.**

J'ai commencé en septembre par essayer les méthodes des J mais je me suis rapidement rendu compte que cette méthode ne me correspondait pas. Je l'ai adapté comme je le sentais à ma méthode de travail. J'utilisais un code couleur pour savoir à quel point je maîtrisais mes chapitres et quand je les avais révisés. En fonction de ce code couleur je planifiais mes semaines pour revoir régulièrement tous les chapitres en ciblant particulièrement ceux qui me posaient des difficultés. Arrivé en période de révision je repassais tous les chapitres 1 à 2 fois et priorisant les chapitres sur lesquels je n'étais pas à l'aise. Je faisais aussi beaucoup de colles/QCM pour m'entraîner un maximum à ne pas tomber dans les pièges et cibler mes faiblesses dans chaque cours. J'ai une mémoire auditive et visuelle. Pour réviser mes cours je les fluotais avec un code couleur précis et je me les expliquais à l'oral en répétant particulièrement les parties qui me posaient problèmes. J'essayais après ça de faire 5-10 QCM sur les chapitres que je venais de réviser pour être sûre de bien les maîtriser.

**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 ?**

Cette année n'a pas été la plus facile. Il y a eu des hauts et des bas, des moments plus compliqués que d'autres mais j'ai rien lâché, j'ai tout donné pour ne pas avoir de regrets à la fin de l'année, quel que soit les résultats. J'étais motivée et c'est ce qui m'a aidé à tenir, surtout à l'approche des partiels. C'est une année stressante mais qui m'a permis d'en apprendre beaucoup sur moi que ce soit dans le travail ou dans ma volonté à réussir et à tout donner pour ce qui me tient à cœur.

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

Pour finir cette fiche de présentation je vous dirais foncez les champions ! La PASS c'est une année riche en émotions qui va vous apporter beaucoup et vous permettre de vous découvrir. J'espère être avec vous pour voir tout ça et vous aider du mieux que je peux. Croyez en vous et donnez tout, vous allez y arriver ! Moi en tout cas je crois en vous et j'ai hâte de vous croiser dans les couloirs de la fac de médecine l'année prochaine ;) (parce que vous allez gérer !!!)