



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 12

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

NOM : YOUINO
Prénom : Juliette
Filière : Masso-kinésithérapie

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

Mention bien au bac général : spécialités physique-chimie & svt, options sport et math

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mineure 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 du arrêter mon sport durant cette année car pour moi, c'était impossible de continuer à m'entraîner et d'aller à mes matchs de foot le weekend. Mais finalement, je ressentais très souvent le besoin de me dégourdir les jambes le dimanche après-midi ! J'allais donc voir les matchs seniors de mon club (les semaines où je n'avais pas de retard) avant de rentrer sur Brest le soir ;))
Le sport et les pauses sont importants pour le moral, il ne faut pas les négliger !!!

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

Alors pour ma journée-type :

- réveil 6:30 si cours le matin ; 7:00 sinon
- travail (à la BU le plus souvent) 8:00 / 12:00
- REPAS !!!
- retour à la BU vers 13:15
- travail jusqu'à 17:30 voire 45 (petite pause goûter)
- go colle de 18:00 à 22:00 max
- REPAS (devant une vidéo ça change les idées)
- puis je feuilletais (si je n'étais pas trop fatiguée) les cours du lendemain si j'en avais, mais seulement feuilletais ! Je découvrais le cours en regardant les grandes lignes, du genre les titres etc...
- et puis dodo 00:00 max

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 travaillais entre 10h et 13h par jour, en prenant des pauses pour chaque repas. Puis il y avait certains jours où j'avais besoin davantage de pauses sur les temps de révision...
Vraiment les pauses ne sont pas une perte de temps ! Oui il faut travailler énormément durant cette année, mais elle est longue, c'est une course d'endurance comme on dit ;) Il faut savoir s'arrêter et repartir meilleur.

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

Le weekend, je prenais le temps de corriger et de relire les colles que j'avais eues dans la semaine.

Je me réveillais un peu plus tard, vers 9:00. Le temps de déjeuner etc, je travaillais de 10:00 à 13:00, puis de 14:00 à 19:00, et enfin 20:30-00:00.

On oublie surtout pas les pauses repas et les pauses goûters ! Comme je disais, j'étais souvent dehors le dimanche après-midi pour retrouver des copains.

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

J'avais un peu près le même rythme que pendant le weekend. Des fois je travaillais plus tard le soir, jusqu'à 1:00 ou 2:00 quand j'étais stressée. Mais je m'accordais quand même des pauses lors des révisions quand ça n'allait pas, puis je reprenais en étant concentrée et motivée x10000000000 !

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

Au début j'essayais de rester dans les 8h/8h30 de sommeil. Puis avec l'arrivée des colles, j'ai dû me réorganiser, je dormais 7h environ.

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.

Je ne faisais pas la méthode des J mais ça y ressemblait : je m'étais fait un tableau sur mon ordinateur, avec le titre du cours que l'on voyait pour la première fois en amphi et la date du jour. Si par exemple, j'avais vu ce cours le matin, je n'allais pas le re-travailler l'après-midi-même, mais le lendemain.

Puis dès que je le révisais, je notais le nombre de relecture que j'avais pu faire depuis le J0, ainsi que la date.

Le dimanche, j'anticipais et j'organisais la semaine à venir. Sur mes temps de révisions, je regardais dans mon tableau quel cours je n'avais pas vu depuis longtemps, et également son niveau de difficulté selon moi. J'essayais de caser le maximum de chapitres dans ma semaine ! Ça me permettait d'aller en cours pour mieux comprendre, de revoir beaucoup de fois les chapitres, et aussi de ne pas en oublier.

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 ?

L'année de PASS est, on le sait tous, très éprouvante, et c'est aussi pour ça qu'on est là pour vous ;) . J'ai passé des moments difficiles, comme une grande majorité des gens, mais c'est également grâce à ça qu'on se dépasse ! Puis on fait beaucoup des rencontres grâce aux colles, à la mineure, et même à la BU :) Vous verrez, une fois l'année terminée vous en sortirez plus grand et vous ne pourrez qu'être fiers de tout ce que vous avez accompli.

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

Maintenant, il faut croire en ses capacités, restez motivés, et vous allez tout défoncer <33333333 !!!!!!! Il faut garder en tête que chacun a sa méthode de travail et peut réussir. L'année de PASS est dite comme un marathon, alors n'oubliez pas de prendre des pauses et de sortir vous aérer ! Bisous les champions :))))