



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 120

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

**NOM :** Mesnil  
**Prénom :** Louanne  
**Filière :** Kiné

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

Bac général mention bien spécialité SVT et physique chimie option maths complémentaire

### 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 ?**

Quand je n'arrivais plus à travailler surtout en fin de semaine, je sortais courir ou marcher, prendre l'air fait un bien fou. En général je sortais 1 fois par semaine c'était super important pour moi.

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

Réveil vers 7h/30

8h : début du travail, à chaque fin de chapitre je faisais une pause de 5 min en général, avant d'enchaîner avec un autre chapitre jusqu'à 13h30/14h ( je suis beaucoup plus efficace le matin, d'ailleurs les chapitres les plus difficiles pour moi je les faisais le matin)

14h : repas du midi entre 30 min et 1h

14h30/15h: reprise du boulot de la même façon que le matin

17h30 : goûter

18h : colle avec le tuto

22h : souvent à l'heure à laquelle je rentrais, repas/douche

22h30/23h: au lit il faut dormir pour être en forme

Ma journée est légèrement différente quand il y avait cours puisque je mangeais plus tôt et l'après midi j'essayais d'assimiler les cours du matin que je n'avais pas forcément compris.

## **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 environ 8h par jour ( ça dépendais aussi de mon état ...) sans compter le tutorat qui me prenais bien 3h/3h30 avec les questions. Au niveau des pauses c'était très variable en fonction du nombre de chapitres que je faisais. Quand les chapitres étaient vraiment long je faisais une pause plus longue ça dépendais vraiment de comment je me sentais.

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

Pour le weekend je ne changeais presque pas ma routine de la semaine, je gardais le même rythme excepter quand je rentrais chez mes parents où je me levais un peu plutôt pour jouer avec mon chien et je finissais le samedi vers 19h/19h30 pour être avec mes parents ( ça me permettait de me vider la tête) et le dimanche j'arrêtais de travailler vers 18h pour pouvoir rentrer sur Brest. Sinon quand je restais sur Brest je gardais le même rythme que dans ma semaine.

Oupss j'ai oublié de préciser que quand je rentrais ma pause du midi était plutôt tôt ( je vais pas forcer mes parents a manger a 14h :) )

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

Pour les périodes de révisions je ne changeais pas mon rythme ( le but est de rester en vie et non de s'épuiser en travaillant beaucoup plus, il faut rester en forme pour mieux apprendre ). Les pause du repas était plus de 30 min mais sinon c'est tout je gardais le même rythme il me convenait bien.

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

AU MINIMUM 8H, le sommeil c'est ultra important pour moi si je dormais mal ou pas assez le reste de ma journée je n'étais pas efficace. Il ne faut pas avoir peur de prendre du temps pour dormir vraiment il n'y a rien de mieux pour réussir

NE SACRIFIE PAS TON SOMMEIL même si on a l'impression de pouvoir plus travailler c'est faux on travaille moins efficacement. Le sommeil est vital

**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.**

Au feeling mais en restant organisé quand même. J'ai une mémoire auditive donc j'allais en cours tous les jours.

Pour les nouveaux cours :

Par exemple, j'allais en cours le matin afin d'appréhender les grandes lignes du cours pour cibler les éléments essentiels à retenir et sur lesquels je devais pousser mon apprentissage.

L'après midi, j'apprenais les cours du matin, je passais beaucoup de temps lors du premier apprentissage.

Le weekend j'essayais de revoir l'ensemble des cours de la semaine.

Pour les cours déjà appris :

Je revoyais les cours le week-end et je passais plusieurs heures à revoir mes colles et leur corrections pour mémoriser mes erreurs. Les colles reprenant les chapitre déjà vus cela me permettait de les revoir régulièrement.

Les cours je les révisais entre 3/4 fois. Avant d'ouvrir mes cours je me récitais les informations dont je me souvenais. Les éléments que j'avais du mal à retenir, je les collais au mur pour les relire régulièrement.

Je fonctionnais à mon ressenti et bien sur il y a des cours que j'ai revu plus de fois que cela.

**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 a été une année très enrichissante mais éprouvante. J'ai adoré les matières, les chapitres. J'ai pris du plaisir à apprendre mais cela a été difficile. J'ai eu des moments de doutes surtout sur ma méthode de travail mais aussi sur moi même et ma capacité à apprendre. Parfois les résultats en colle ne sont pas toujours ce qu'on aimerait et il faut l'accepter et rebondir et ce n'est pas facile. C'était aussi la première fois que je me retrouvais seule c'était un changement radical et au début le fait d'être loin de mes proches n'a pas été facile. Malgré cela mon année de PASS reste ma plus belle année, elle m'a apporté tellement de connaissance et je parle pas des cours ( c'est évident), je parle de connaissance sur moi dont j'ignorais. J'ai appris à me surpasser et m'écouter, j'ai également fait de très belle rencontre ( PASS mais aussi P2).

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

Fonce

C'est une année difficile qui t'attend mais elle a le mérite d'être vécu. Beaucoup de travail sera nécessaire, mais ne baisse pas les bras, oui il y aura des moments de doute et c'est humain, mais je serais là pour t'accompagner à les surmonter. Durant ton année, ta motivation ne sera pas toujours présente mais, je serais là pour t'encourager, te remonter le moral, c'est normal d'avoir des moments de faiblesses.

Crois toujours en tes capacité, il n'y a pas de raison que tu n'y arrives pas, le mental est la clé de cette année et je suis certaine que tu l'as, sinon tu ne serais pas là.

Bon courage pour cette année, tu vas déchirer.