



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 122

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

NOM : Raphalen
Prénom : Maxence
Filière : kinésithérapie

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

Bac général euro spé physique math

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

"informatique sciences pour l'ingénieur"

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
- Autre (à préciser) : En classe préparatoire de mathématiques. Je me suis réorienter après la 1er année de prépa pour rejoindre le métier qui m'anime, kiné<3.

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-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 ?

-séance de renforcement musculaire (45min, 30secondes effort 30 secondes repos en 4 séries de 5 exos)

-Aller à l'amphi et aux colles chaque soir permet de sortir de chez soi, de voir du monde, et de bouger un peu son body (vélo, marche, course à pied).

-Aller voir la mer et profiter de sa puissance une petite demie heure chaque semaine, par exemple le mercredi pour repartir à fond tête dans le guidon pour le jeudi et vendredi.

-Rentrer chez moi 1 weekend sur 2 pour voir mes parents, retourner à la source..., prendre des barquettes pour la semaine ++ ET 1 weekend sur 2 visite des parents à Brest pour faire une sortie en ville, dans un restau, aux Capucins..., pour apporter des barquettes++ .

-Se commander un ptit kfc ou sushi le vendredi soir sur uber eats avec un petit film après chaque petite étape importante comme les colles classantes ou après quelques grosses semaines de galères.

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

7h30 : réveil+ douche + petit dej
8h50 : départ amphi (j'habitais à 7min à pieds)
8h- 9h55 : cours Amphi partie 1
9h50-10h05 : pause dans l'amphi avec animation des pilidous + p'tit gouter
10h05-12h : cours Amphi partie 2
12h-13h30 : retour appart + manger chill avec vidéo courte + sieste 12 min <3
13h30-16h : travail perso sur mon bureau des cours du matin partie 1
16h-16h20 : goûter + vidéo courte
16h20-17h50 : travail perso sur mon bureau des cours du matin partie 2
18h-23h : COLLE !!
23h : retour appart manger -> dodo

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...)?

Tout d'abord, DODO, SLEEP, SONAR, SCHLAFFEN au moins 8 heures.

Ensuite, travail tout le reste du temps, avec pause/changement de matière toutes les 45min-1h. Il n'existe pas 1 seule technique de travail, j'en connais plusieurs et serai ravi de te les expliquer plus en détail en réel, par ex : méthode des j, des sommaires, des colles, des fiches ...

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

Travail en continu, sauf le vendredi soir après les cours jusqu'au lendemain 8h et pas non plus le dimanche entre 16h et 20h.

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

Même rythme qu'en semaine sauf après 20h : 8h-12h , 13h30-19h30

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

Du premier jour au dernier jour de l'année 8h (en général et au minimum) par nuit.

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 une mémoire kinesthésique, visuel et émotionnel. La méthode que j'ai utilisé est peu courante. J'ai rédigé le sommaire (grand titre, chapitre, sous partie) de chaque cours en écrivant 1 à 3 questions par ligne de sommaire. Donc en cherchant une question pertinente qui englobe la sous partie. Par exemple je m'efforce de comprendre ce que le prof attend de nous dans cette sous partie. Je relis cette feuille A4 qui reprend toutes les questions les plus importantes du cours, l'essentiel donc, par la suite je relis ce sommaire de questions et seulement lui pas le cours entier à intervalle régulier 1 semaine, 2 semaines, 1 mois, 2 mois.

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 ?

C'était pour moi une année riche en émotions, en rencontres, culturellement, et intellectuellement très stimulantes .
Le mois d'octobre a été assez dur car ma méthode de travail était bancal et j'avais du retard, mais je me suis battu chaque jour pour finalement être 14e au concours et 1er aux oraux de kinésithérapie alors je peux témoigner que les moments difficiles ne sont pas une fatalité du tout.
Cette année permet de grandir dans de nombreux domaines de la vie : méthode de travail, l'organisation de son temps, les relations sociales, la façon d'aborder des questions, de raisonner.

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

Arme toi de courage la chance n'existe pas ! Reste lucide le plus possible sur les événements, mais surtout mène ton année avec panache et crois en toi.
Il n'y a pas un élève qui réussit et un autre qui ne réussit jamais, il y a seulement celui qui ne persiste pas et celui qui continuera d'essayer et de se battre chaque jour pour arriver au jour d'après. Le lendemain tu te battras pour le suivant, petit à petit tu écriras ton chemin dans cette aventure qu'est la PASS. Et je suis prêt à prendre le temps qu'il faudra pour t'aider et te guider au mieux dans ton année.

Max