



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 20

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

NOM : Palusci
Prénom : Louan
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général spécialités SVT/physique-chimie (mention bien) + option section européenne/latin/maths complémentaires

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'allais courir après les colles quand j'avais besoin au premier semestre (5-6 fois) sinon je faisais du sport avec la mineur STAPS pendant le deuxième semestre. Pendant toute l'année, j'ai travaillé au stade Brest en moyenne un dimanche sur deux. Je voyais mes potes régulièrement lors de mes pauses déjeuner. Très important une balade au bord de mer tous les weekends !!

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

Ma journée type quand il y avait cours était : 15min de voiture - cours 8 à 12h - manger pendant 15/30min - révision jusqu'à 18h avec 5min de pause - colle jusqu'à 22h avec bonnus questions en fin de colle - retour à la maison/manger/dodo. Je débordais sur les horaires en retravaillant le soir des fois mais j'essayais d'avoir 8h de sommeil.

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 faisais les horaires de la fac de médecine donc 8h-22h en semaine quand je n'étais pas en cours à la fac de droit ou en colle. C'était très important pour moi d'aller à tous les cours et toutes les colles car j'enregistrais les cours pour réécouter les passages où je comprenais moins et j'utilisais les colles pour mes révisions.

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

Le samedi je commençais à 9h et j'arrivais à rester jusqu'à 22h à la BU même si c'était "fermé". Le dimanche était plus tranquille quand je travaillais au stade sinon c'était du 9h-22h avec beaucoup de pauses.

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

Au premier semestre, je faisais les horaires de la fac de médecine donc 8h-22h avec 10min de pauses le midi et 5min de pause quand mon cerveau ne voulait plus (max 2 pauses/j) et je travaillais jusqu'à 2h chez moi la semaine avant le concours. Pour le deuxième semestre, c'était plus chill, 8h-22h avec 30min de pause le midi et deux pauses de 5min/j

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

Au premier semestre, j'étais majoritairement à 7h alors qu'au deuxième, j'étais plus à 8h.

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 premier semestre, quand j'avais cours le matin je révisais les cours de la matinée l'après-midi. Le mercredi je revoyait les cours des jours précédents et je rattrapais mon retard si besoin. Le jeudi et vendredi matin je revoyais les cours de la semaine précédente et l'après-midi j'allais en cours. Le week-end je refaisais toutes les colles et reprenais tous les cours qui étaient dedans. Au deuxième semestre, j'ai très vite fait un planning avec tous les cours du semestre même si on ne les avait pas encore fait. J'ai répété ce planning pendant 2 bons mois en boucle.

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 la plus éprouvante que j'ai vécu mais aussi la plus belle. Je n'ai pas vraiment eu des moments de difficultés. Mon seul objectif était de travailler un maximum pour n'avoir aucun regret. Cette PASS m'a fait découvrir à quel point mon envie de devenir kinésithérapeute m'a permis de me surpasser et de me rendre compte que quand on ne se fixe pas de limite, on peut aller très loin !

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

On te répétera toute l'année de croire en toi mais je vais remettre une couche. Tu auras des moments de doutes mais tout le monde en aura, le plus important c'est de rebondir plus vite que les autres ! Je ne suis pas l'élève avec des facilités et qui a toujours eu de très bonnes notes (ma moyenne en colle n'était même pas de 3/20...) mais je savais que la seule chose que je pouvais faire pour réussir c'était de travailler et quand j'étais fatigué j'imaginai quelqu'un qui travaillait dur pour prendre ma place pour me remotiver. Je pense que c'est ça qui est important, il faut défendre TA place pour le métier de tes rêves !

Ps : Prépare toi une bonne playlist ça aide pour survivre ;)

Bon couraaaaage