



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 78

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

NOM : DUQUESNE

Prénom : Susan

Filière : Kinésithérapie

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

Mention Très Bien avec options physique + SVT + 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 ?

Oui, c'est possible de faire du SPORT ! Ma + grande appréhension était de ne plus pouvoir faire de sport, donc si toi aussi tu as besoin de ta dose quotidienne, no stress.

Au 1er semestre le rythme est assez dense donc je faisais 30 min/jour et 1h/1h30 le mercredi et le we. Au 2ème semestre j'étais à 1h30/jour. Rien de mieux que de se vider la tête en allant courir, faire du vélo ou du renfo !

Concernant les sorties, j'allais voir de temps en temps mes amis en coup de vent et je me réservais un week-end par mois où je ne travaillais quasiment pas.

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

7h/15: réveil + petit dej
8h-12h: travail
12-13h30: pause midi + sieste/méditation
13h30-18h: travail
18h-21h: colle auto + pause pour manger
21h-23h: travail

Sport: soit sur ma pause du midi en arrêtant un peu + tôt (11h) soit sur la pause du soir (18h). Quand il y avait les colles, je faisais souvent du sport de 17h à 18h.
Pauses repas: environ 1h/1h30 mais comme je faisais du sport juste avant ça me faisait des grandes pauses de 2h30/3h, génial pour bien couper quand on en a marre de travailler !
Sieste/méditation: LE moment tant attendu de la journée. Il permet de repartir du bon pied pour l'aprem, faire le point sur nos sources de stress quotidiennes, mémoriser les infos du matin, apprécier de ne rien faire pendant 15-20 min, c'est vraiment INDISPENSABLE.
Sommeil: plage de 8h !

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 10h par jour (matin + midi + soir).
1h/1h30 de pause pour manger (petit épisode de One Piece tu connais).
En gros je n'étais jamais là à me presser. On va pas dire que je prenais mon temps non plus mais je faisais des pauses me permettant de bien couper (pas de travail, sauf les posts-its sous mes yeux).

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

Le we, mes pauses pour faire du sport étaient un peu + grandes (sortie vélo / grand footing...).
Je rentrais souvent chez mes parents pour faire le plein d'amour: repas qui traînent un peu, petites balades à la plage pour respirer l'air pur, transports...
J'en profitais pour remplir les batteries en faisant des petites grasses matinées sans réveil à 8h/9h.
En revanche, les week-ends où je restais sur Brest, j'essayais d'être hyper efficace pour justement profiter + les autres we.
Je pense que même en week-end je restais à 9h-10h de travail, avec un peu le même plan de journée type que la semaine. Le soir je travaillais un peu moins.

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

Cette année de PASS est un vrai marathon: pas la peine de s'épuiser au début ni à la fin. J'ai gardé un rythme constant de 10h par jour, peut-être 11-12h la semaine d'avant concours.
1-2 jours avant le concours, je suis vraiment cool: les dés sont jetés, on a révisé tout le semestre, on repose un peu le cerveau.

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

J'arrêtais de travailler à 23h et je me réveillais à 7h et quelques, donc un peu - de 8h de sommeil.
En we je m'autorisais de ne pas mettre de réveil (petit plaisir), mais bon on a tellement un rythme que j'étais d'attaque à 8h/9h.
Très important: dès que je sentais que j'avais + envie de dormir que de travailler, hop au lit sans culpabiliser, ce n'est que bénéfique pour mémoriser toutes les infos !

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'étais une adepte du feeling: pas de programme défini, juste un bout de papier avec les cours que je devais réviser sur les prochains jours. Pas de stress de devoir tenir un EDT, juste la satisfaction de fluoter les choses faites.

J'utilisais le tableau du tuto sur lequel je mettais la date + fluo de comment je connaissais le cours (orange/violet/vert).

IMPORTANT ++ : ayant un macbook, il y a une app pour réviser des flashcards (Anki), je faisais ça tous les jours et ça m'aidait vraiment à mémoriser des exemples très précis, des fucking formules. Ça me prenait du temps mais au - je connaissais bien les détails. Je révisais sans doute - de fois les cours mais + les détails.

Après avoir eu un nouveau cours je le travaillais direct après (jour même ou lendemain) en restant vraiment longtemps dessus pour tout comprendre. Je faisais des flashcards sur le cours. Le week end je révisais les nouveaux cours de la semaine + d'autres. Après je faisais au feeling: les nouveaux cours en priorité ensuite j'essayais de réviser ceux que je n'avais pas révisé depuis longtemps, si je les connaissais bien ou pas.

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 était très intense: des coups de mou, du stress, un peu de pleurs, de la peur, mais SURTOUT de la fierté, du dépassement de soi, des moments inoubliables, un gain de confiance en soi. Oui, c'est dur mais on en ressort grandit en ayant appris sur soi et ses capacités.

Il y a toujours des moments à vide, où on voit tout en noir, où voit pas le bout du tunnel, où on se dit que c'est sûr toutes les personnes qui nous entourent sont forcément meilleures que nous. Mais non, dites vous que vous êtes le/la meilleur(e), faites vous confiance ! C'est vraiment dur de ne pas se comparer mais je vous assure que ça sert à rien, le + important est de se concentrer sur soi.

J'ai plutôt bien vécu l'année, et je sais que c'est grâce aux nombreuses pauses familiales, amicales et sportives que je m'octroyait.

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

Hello nouveau P1 !

Cette année est un marathon: prends soin de toi au début, pendant, à la fin. Chaque petit effort quotidien à son impact: on est des vrais sportifs de haut niveau, tout à son importance en passant du sommeil, des repas, du travail, de ton entourage. C'est avec plaisir que je partagerais avec toi mes fiches, mes conseils, un repas ou un footing !

Je t'envoie tout mon courage, ma force, mon amour pour affronter cette magnifique et terrible année.

N'oublie pas que la vie est éphémère, ce n'est pas une année à sacrifier mais à croquer à pleines dents. Profite de chaque instant, on est des humains avant tout !