



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 100

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

NOM : PLUCHON

Prénom : Lilou

Filière : Kiné

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

Bac générale mention très bien

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 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 ?

Avant la pass j'étais sportive donc c'était impossible pour moi d'arrêter totalement le sport j'ai donc gardé 1h de vtt le samedi et 30 min de home-trainer le mercredi sur ma pause du midi.

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

Au S1 c'était différent du S2 car les cours étaient organisés différemment.

Je dirais que ma journée type du S1 ressemblait à ça:

6h15: réveil

7h30 - 8h: arrivée à la fac et relecture carnet d'erreur ou flashcards

8h - 12h/13h: cours

12h/13h - 13h/14h: repas au RU

13h/14h - 17h30: révisions à la BU

17h45 - 21h30: colle

puis c'était le retour à la maison, le repas, la douche et si j'avais le temps je relisais mes erreurs de colle où je faisais quelques qcm jusqu'à 22h

Le soir avant de dormir je regardais 15 min de ma série pour penser à autre chose sinon c'était impossible pour moi de dormir.

PS: si tu as du mal à dormir pendant l'année n'hésite pas à aller à la pharmacie car il existe des solutions naturelles pour aider à y remédier :)

Pour le S2 on était beaucoup plus à la maison donc j'allais moins à la bu comme je préférais travailler au calme chez moi. Je me levais un peu plus tard comme je perdais moins de temps sur le trajet (bon vers 6h45...) et je finissais à 22h le soir.

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...)?

Pendant le S1 on avait cours 4 demi journées par semaine et après on avait colle le soir à partir de 18h. Du coup j'allais en cours puis je bossais 4/5h avant d'aller en colle.

Au S2 les cours étaient organisés différemment donc j'arrivais à bosser 6h par jour en + des cours, avant la colle.

Pour les pauses, je me prenais 1h à midi, 15 min au goûter et entre 30 et 45 min le soir. Après il faut aussi s'écouter, si je n'arrivais pas à travailler ou je n'étais pas concentrée je changeais de cours ou je m'accordais une pause (c'est important +++)

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

Le week-end c'était réveil vers 6h45 et je bossais de 7h15 à 12h15 puis pause repas jusqu'à 13h15. Ensuite l'après-midi était différente entre le samedi et le dimanche:

-le samedi je bossais jusqu'à 16h30 puis je m'accordais 1h30 de pause pour aller faire du vtt + douche et ensuite je rebossais jusqu'à 20h avant de prendre du temps avec ma famille pour manger et regarder un bout de film.

-le dimanche je bossais jusqu'à 16h30 et je prenais 15 min pour mon goûter.

Ensuite je travaillais jusque 20h où je prenais une pause repas de 30 min avant de faire des qcm/Annales jusque 22h.

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

6h35: réveil

7h - 12h: révisions (avec 10 min de pause pour manger un p'tit gâteau et BOIRE parce que vraiment à cette période là il nous faut BEAUCOUP d'énergie!)

12h - 12h45/13h: repas

12h45/13h - 16h30: révisions

16h30 - 16h45: goûter

16h45 - 20h: révisions

20h - 20h30: repas

20h40 - 22h: Annales +++

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

J'essayais de garder un minimum de 7h30 par nuit car le sommeil c'est notre allié!

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 début de l'année je comptais faire la méthode des j mais en fait ça ne me correspondait pas trop donc j'ai un peu fait à ma façon. Pour m'organiser j'utilisais un tableau dans lequel je cochais à chaque fois que j'avais revu le cours pour savoir où j'en étais et je l'utilisais pour remplir mon planning le dimanche soir.

Je voyais le cours pour la première fois en cours, puis je le révisais l'après-midi si on avait eu le cours le matin (ou le lendemain si le cours avait eu lieu l'après-midi). Ensuite, je revoyais les cours du lundi/mardi le mercredi matin, et ceux du jeudi/vendredi le samedi matin. Les créneaux restants étaient consacrés à la révision des cours plus anciens en fonction du tableau et de mon ressenti. Pour ce qui est de l'apprentissage j'avais besoin de réciter tous mes cours pour les apprendre (juste lire ne suffisait pas), et parfois j'utilisais mon tableau pour écrire les détails que je ne retenais pas.

Pour ce qui est des qcm, on avait colle 4 soirs par semaine donc ces jours là je n'en faisais pas beaucoup en plus de la colle. Par contre les autres soirs, je gardais 1h30 pour m'entraîner parce que vraiment c'est la clé! Les qcm et annales ça permet de voir où on en est de pouvoir cibler des points de cours qui sont moins maîtrisés et donc de pouvoir réviser plus efficacement.

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 ?

Au début de l'année on m'avait dit qu'il avait un avant et un après pass et j'y croyais pas trop mais finalement c'est un vrai! On repousse nos limites, on travaille beaucoup, bien plus que l'on ne pensait en être capable et en sortant de cette année on a vraiment grandi, pris en maturité et appris sur nous-même! Forcément j'ai eu des moments plus difficiles, des pleurs, du stress, des moments où je me suis remise en question, où je doutais de moi-même mais à ces moments là il faut en parler avec ses proches, ses amis et se rappeler pourquoi on a accepté ce vœux sur parcourup et ce qui nous a poussé à nous lancer dans ce PASS!

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

Je vous dirais que cette année est une année à part! Oui, tu vas sacrifier pas mal de choses, c'est une année qui demande de s'investir à fond dans ses études, qui t'amènera à te dépasser, mais n'oublie pas de t'écouter! Les pauses sont importantes et c'est ça qui te permettra de tenir tout au long de l'année! Si tu es ici c'est pour rentrer dans la filière qui te fait rêver alors vraiment ne lâche rien, donne le meilleur de toi-même et tout va bien se passer!
Alors je te souhaite bon courage et surtout crois en toi!