



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 88

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

NOM : PENSEC
Prénom : Gladys
Filière : Kinésithérapeutes

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

J'ai fait un bac général avec option maths physique svt puis maths svt en terminale et j'ai eu mon bac mention bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science sanitaire et social (L3S)

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.A.S 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 ?

Je rentrais chez moi le week-end et le plus souvent j'avais le vendredi soir pour faire une pause, je restais avec mes parents ou alors j'allais voir mon copain ou mes amis. Je regardais aussi un film ou une série en mangeant ça me permettait de penser à autre chose.

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

En semaine j'allais à tous les cours et en rentrant des cours je relisais et essayais de tout comprendre aux cours qu'on venait de voir ou alors je le faisais le lendemain si on avait cours l'après-midi puisque le soir j'allais aux colles du "tuto". Le samedi matin (et parfois après-midi) j'apprenais les cours de la semaine puis le reste du weekend je revoyais d'anciens cours.

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 une dizaine d'heures par jour en comprenant les heures de cours. Je faisais une pause le midi pendant 1h et une demi-heure voire une heure pour le goûter juste avant d'aller aux colles ou je restais tout le long.

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

Je travaillais également une dizaine d'heures le samedi avec les mêmes pauses que la semaine et en terminant vers 21h-21h30 le soir pour ensuite manger et regarder un film ou téléphoner à mes amis. Le dimanche je travaillais un peu moins, je commençais vers 9h-9h30, faisais des pauses un peu plus longues et terminais vers 18h pour repartir à Brest.

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

Presque 12h par jour en prenant une pause d'une demi-heure le midi et une pause de 15 minutes à goûter et je terminais de travailler vers 21h.

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

En moyenne je dormais 7h-8h par nuit. Chacun a un rythme de sommeil différent et il est important de le respecter pour être au top de ses capacités.

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.

Perso, je me suis toujours organisée au feeling au premier semestre je ne faisais aucuns emplois du temps je faisais juste un tableau avec les cours que j'avais fait et pas fait, je ne conseille pas forcément cette méthode qui me faisais perdre énormément de temps entre chaque révision pour savoir quel cours j'allais réviser. Puis j'ai commencé à faire des emplois du temps le dimanche soir pour la semaine ce qui m'a permis de gérer mon stress et de me sentir organisée. J'ai testé beaucoup de méthodes d'apprentissage car je ne connaissais pas vraiment ma mémoire et je pense qu'il est important de le faire pour se connaître. La quantité de cours à apprendre est grande mais avec une bonne méthode (qui s'apprend pendant l'année ne vous inquiétez pas) ça le fait largement.

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 ?

Je vais pas vous mentir cette année a été assez difficiles pour moi surtout au premier semestre car je n'étais pas (voir pas du tout) organisée et la solitude me pesait un peu mais il y avait malgré tout des bons moments avec la rencontre de nouvelles personnes des cours intéressants et une certaine fierté personnelle d'avoir tout donné. Cette année m'a permis de gérer mon stress, à m'organiser mais également apprendre à vivre seule et prendre du recul sur mon avenir.

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

Vous allez tout déchirer le plus important c'est que vous croyez en vous et en vos capacités. Avec une bonne volonté, un bon entourage et une organisation qui vous convient c'est réalisable ! Et n'oubliez pas que vous n'êtes pas tout seul nous sommes la pour vous aider !