



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 94

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

**NOM :** Le Men  
**Prénom :** Floriane  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Bac spécialité mathématiques, physique-chimie, mention très bien

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie, option biologie

### 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 ?**

En début de semestre, avant que les cours ne soient trop denses, je faisais un peu de sport la semaine (15-30 minutes), et sortais parfois boire un verre le week-end avec des amis tout en rentrant assez tôt pour dormir suffisamment. Mes amis étaient importants car me remontaient le moral et me faisaient penser à autre chose donc je préférais les voir plutôt que de dormir 10 heures.

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

A 8 heures, je commençais les cours vus la veille si il n'y avait pas cours. A 12h => RU avec les copines et petite sieste jusqu'à 13h30.  
L'après midi je révisais les cours du matin ou j'allais en cours. A 18 heures j'allais en colle, et après avoir mangé (22h30), je relisais des cours faciles pendant une petite heure et puis 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...)?**

Je travaillais entre 10 et 13 heures par jour en comptant les colles. Je faisais toujours une pause de 10 minutes vers 10 heures et 16 heures ( pour le gouter !!! ). Le soir je prenais plus de temps pour moi pour regarder une série car le matin je n'en perdais pas.

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

Le week-end c'était plus chill. Le vendredi après les cours, je faisais la route jusqu'à chez moi puis je ne travaillais qu'un peu après le repas.  
Le samedi je me levais à la même heure qu'en semaine mais j'arrêtais de travailler vers 19 heures pour voir du monde ou aller chez mon copain.  
Le dimanche, je commençais vers 8h30-9h et arrêtais de travailler vers 17 heures pour faire mon planning de la semaine devant une série, tranquillement et je rentrais à Brest.  
Pendant le week-end, je prenais des pauses plus longues pour manger, faire des siestes, ...

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

Je travaillais au rythme d'ouverture de la BU => 8h-22h avec une pause repas de 45 minutes-1 heure ( après le repas souvent je m'endormais sur mes cours) et une pause copines de 10 minutes à 18 heures. A 22h retour à l'appart, repas et travail de 23h à 00h voir plus (pas la meilleure idée pour la fatigue...).

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

Au S1 je dormais toujours 8 heures sinon je n'étais pas productive. Au S2, j'ai fait un peu n'importe quoi ! Je me couchais entre 00h et 1h (pas forcément pour réviser, je me perdais juste sur tiktok), et je dormais donc un peu moins de 8 heures.

**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.**

Je savais que j'allais avoir besoin d'un cadre pour éviter de me perdre alors j'ai décidée d'utiliser la méthodes des J. J'allais en cours et je fluotais tout mon poly avec mon petit code couleur.

Après le cours, donc l'après midi ou le lendemain matin je revoyais une première fois le cours en le lisant, en refaisant les schémas et en écrivant sur des ardoises pour m'aider à retenir.

Puis j'utilisais un tableau qui m'indiquait à quelle date revoir le cours, et une fois revu je mettais une couleur pour me repérer sur mon avancée dans la mémorisation. Arrivé à la période de révisions je savais exactement quels cours étaient primordiaux à travailler 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 ?**

Pour moi, l'année est passé plutôt vite au final. Les cours étaient intéressants, et j'avais de bonnes copines avec qui rigoler en amphi et pendant les pauses. On était aussi là pour les autres dans les moments plus difficiles. Parce que oui, il y a des jours où vous n'aurez pas envie de bosser, où vous vous demanderez ce que vous faites là mais c'est normal. Perso je regardais quelques tiktok et c'était reparti. Et puis grâce à la PASS, on gagne une super méthode de travail et on apprend pleins de choses.

Je travaillais pour le métier de mes rêves et ça aide à rester motivée.

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

Bon, ça sera pas l'année la plus folle de ta vie ! C'est 8 mois, ça peut être long, mais ça en vaut la peine ! Alors donne tout pour ne pas regretter et être juste fière de toi ! Et puis c'est certes beaucoup de travail, mais au final quand on est motivé on retient mieux, donc prend plaisir à apprendre et restes déterminé.

Crois en toi, écoutes toi et fais des pauses, c'est super important de se détendre et de repartir encore plus motivée !

Et quand ça va pas, rappelles toi pourquoi t'es là : imagines toi faire le métier de tes rêves ! Je serais là pour t'aider et te soutenir! Si tu as besoin de parler pour te changer les idées je suis là pour ça ;) ! Courage, ça va le faire !! Tu vas tout défoncer !