



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 11

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : LE MOULLEC

Prénom : Loeva

Filière : Kinésithérapie

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

Bac mention Très Bien, spécialités SVT et physique chimie,
option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences 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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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'aimais bien faire un peu de sport dans mon appart, surtout au début des semestres. Je m'autorisais aussi quelques sorties au bar de temps en temps (3 par semestre environ), histoire de me vider la tête avec mes amis. C'est des moments à ne surtout pas négliger et je pense que ça m'a aidé à tenir le rythme jusqu'au bout.

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

Je travaillais environ 11h/jour vers la fin du semestre mais au début j'étais plus sur du 8h/jour puis ça augmentait au fur et à mesure.

Mon début de journée était vers 9h et la fin vers 22h ou 23h selon les jours. Je me gardais presque toujours des pauses pour manger en regardant une série le midi. Le soir, je mangeais après ma journée de travail pour bien finir avant d'aller me coucher. Je suis beaucoup allée en cours au 1er semestre et un peu moins au 2ème où je sélectionnais + ceux qui m'intéressaient. Par contre je suis allée à TOUTES les colles avec mes colocs jusqu'à la fin, c'était hyper important pour moi car ça m'aidait beaucoup !

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...)?

Quand j'avais cours le matin je me levais pour y aller puis je rentrais manger le midi et je révisais les cours du matin sur l'après-midi. Ensuite un peu avant 18h j'allais en colle au tuto et je travaillais pas après en rentrant (du moins jusqu'à 1 mois et demi avant l'examen).

En comptant que le travail perso je devais arriver entre 5 et 7h je dirais mais en tout c'était 10h de travail je pense avec les cours et les colles qui comptent aussi selon moi.

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

Le week-end je travaillais à peu près autant, c'était un jour comme un autre sauf qu'il y avait ni cours ni colle. Quand je rentrais chez mes parents je travaillais un peu moins qu'à Brest, j'avoue.

Ce que je faisais c'est que j'essayais de revoir les cours que j'avais eu le jeudi et le vendredi et j'essayais de caser certains sur lesquels j'avais du mal.

Pour les pauses, ça changeait pas trop. Je prenais une pause le midi pour manger et quelques mini-pauses en plus quand j'en ressentais le besoin (ex : micro-siestes 10-15 mins ou manger un morceau dans la cuisine).

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

Je travaillais entre 12 et 13h par jour et je ne faisais souvent que 2 pauses dans la journée (surtout au S2). Je faisais une pause pour déjeuner et une vers 18-19h pour aller marcher (toujours le même tour de 30 mins haha).

J'essayais de revoir les cours au moins 1 fois chacun avant les examens. Ceux avec lesquels j'avais plus de mal, soit je les revoyais 2 fois (une fois au début et une à la fin des révisions), soit 1 fois mais à la fin des révisions.

Pour ce qui est du rythme, je commençais à bosser vers 8h30 et je finissais souvent vers 23h mais parfois je pouvais aller jusqu'à 2h du mat' avec les annales...

Vraiment tarée celle-là, oui.

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

Au premier semestre mes journées étaient plus longues mais avec un peu plus de pauses, ce qui fait que j'avais des petites nuits de 7h on va dire (je suis une grande dormeuse de base...). Mais vu que je prenais des pauses dans la journée ça me permettait de limiter un peu la fatigue.

Par contre au S2, je faisais des journées plus courtes et plus intenses mais je dormais plus, entre 8h et 8h30 par nuit.

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'utilisais une méthode des J adaptée on va dire. Je révisais les cours le jour même, le mercredi et le week-end (au S1 en tout cas). J'avais fait un tableau Excel avec tous les cours par matière et je notais à chaque fois la date à laquelle je le révisais. Ensuite, j'avais un code couleur en fonction de si j'étais à l'aise ou pas avec le cours (du rouge au vert foncé). J'adaptais donc ensuite mes révisions selon mes besoins en me basant sur les dates de la dernière lecture et les couleurs.

Pour ma part, j'ai une mémoire plutôt visuelle. Ma technique c'était de lire mon cours, le surligner, faire des fiches sur des notions importantes ou complexes pour moi, et faire des tableaux/schémas récap sur mon tableau blanc. Enfin, après chaque cours révisé je faisais des QCM d'entraînement avec la plateforme du tuto.

Je faisais aussi les colles des années précédentes pour bien maîtriser les cours.

Pour finir, les annales c'est hyper important, ça permet de s'entraîner sur des choses qui sont vraiment tombées et surtout des QCM que les PROFS ont fait. Souvent, on cerne mieux les notions qu'ils trouvent importantes.

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 ?

Cette année a été pour moi riche en émotions. J'ai le sentiment d'avoir beaucoup évolué durant l'année et de me connaître encore mieux. Cela m'a permis de me rendre compte de ce dont j'étais capable et peu importe l'issue, je savais que je serais fière de moi dans tous les cas.

Bien sûr j'ai eu des moments plus difficiles, des instants de doutes, de peur et de remise en question. Mais alors hors de question de baisser les bras ! Grâce au soutien de mes proches et à ma détermination j'ai réussi à continuer et à aller jusqu'au bout. Le mental et les proches ça jouent beaucoup. Il faut s'accrocher à son rêve, se donner les moyens, et croyez-moi on y arrive !

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

Foncez vraiment !!

Cette année va être super riche, que ce soit en apprentissage, en émotions et même en connaissance de vous-même. C'est une expérience unique qui s'offre à vous alors foncez tête baissée dans cette grande aventure.

J'ai hyper hâte de vous suivre et d'être à vos côtés pour cette année !

Ayez confiance en vous. Croyez en votre rêve et donnez tout, vous êtes des champions. Moi en tout cas je crois fort en vous et j'ai déjà hâte de vous retrouver dans les couloirs de la fac de médecine, parce que vous allez tout défoncer !! ;)