



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 110

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

NOM : Berta-Perrot
Prénom : Iwen
Filière : Kinésithérapie

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

Général avec les spécialités maths physique et svt , mention très bien

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 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'étai(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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Etais-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 ?

Pour moi le sport était indispensable pour arriver à garder le moral!!!
J'essayais donc de sortir au moins 2 fois par semaine pour aller courir la plus part du temps ou nager. Puis au 2eme semestre la mineure staps m'a permis de passer parfois à 3 footing dans la semaine et ça c'était vraiment cool !

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

Alors ma journée était différente en fonction de si on avait cours le matin ou l'aprem.

Si cours le matin :

7h20 : réveil + petit dej et j'allais en cours à vélo (oui j'allais très vite mais on privilégie le sommeil +++)

8h-13h : cours

13h45 - 17h45 : travail des cours du matin à la BU (avec petite pause goûté vers 16h)

18h - 21h (horaire variable en fonction du temps que durait la colle) : j'allais en colle

21h15-23h : pause manger + qq qcm ou annales (je me couchais jamais trop tard vu que j'avais besoin d'énormément de sommeil)

Si cours l'aprem :

7h : je commençais par un cours que j'aimais pas comme ça c'est fait !! (réveil pas trop en douceur par contre oups)

8h30-9h : petit dej

9h-12h : travail

12h-12h40 : je mangeais en regardant une série

13h-18h : cours

18h-21h : colle et après c'était comme quand j'avais cours le matin pour mon organisation de la soirée

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...)?

Les cours duraient environ 4h, le travail perso c'était l'autre partie de la journée donc 4-5h, après j'avais les colles qui duraient 2-3h et enfin le travail chez moi mais qui étaient très limité donc on va dire 1h max. donc en gros ça faisait des journées de 12h de travail

Bien sûr, lorsque je révisais je faisais assez souvent des pauses car j'en avait besoin pour ne pas perdre ma concentration. Je mettais mon téléphone en mode silencieux puis à peu près à chaque fin de chapitre je m'autorisais à le regarder 5 min. Ensuite je reprenais 1 chapitre ou 2 et ensuite je faisais une plus grosse pause de 15-20 min.

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

C'était un peu la même organisation qu'en semaine sauf que j'allais pas en cours. Je bossais le matin et l'aprem pareil, c'est juste le soir qui changeait car j'arrêtais vers 20h et je me regardait un petit film avec mes parents. Et le dimanche j'arrêtais vers 11h30 pour aller courir 1h avant de manger et ensuite en fin d'aprem je travaillais moins vu que je rentrais sur Brest (puis faut s'avouer que le dimanche en fin de journée on a un peu beaucoup la flemme de travailler et on trouve toutes les excuses possibles pour écourter le temps de travail :)).

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

C'était à peu près la même organisation sauf que les pauses étaient plus courtes et mon tel éteint toute la journée (donc plus de distraction haha).

Donc je me levais à 7h, puis 30 min de pause le midi, 10 min de goûter, 30 min de sport avant de manger, 1h de pause le soir puis des annales jusqu'à 23h30.

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

Je pense j'avais environ 8h de sommeil les 2 semestres.

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'allais à tous les cours et j'essayais de retenir au max et je fluotais, faisait des annotations.
Ensuite l'aprem ou le lendemain je refaisait le cours (et je me rendais compte que j'avais casi rien retenu mais no panic, avec le temps ça rentre !!!).
Puis je revoyais les cours qq jours après (svt le week-end puis la semaine qui suit,...), je m'organisait avec les grilles du tuto : je notais quand je revoyais le cours et ensuite quand je faisait mon emplois du temps le dimanche soir je voyais les cours que j'avais pas revu depuis lgtps pour que je les révise dans la semaine, je faisais ça un peu au feeling. Je ne passais pas énormément de temps sur les cours mais je les revoyais beaucoup de fois, parce que si je restais trop longtemps sur un même cours, mon cerveau explosait !!!!

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 ?

C'était une année incroyable. Dans le sens où elles nous a fait découvrir énormément de choses. J'ai appris à mieux me connaître, notamment mes limites mais aussi mes besoins.

J'ai aussi fait beaucoup de rencontres et ça ça n'a pas de prix, c'est même ma plus belle réussite haha (merci la mineure STAPS). Après je vous avoue que cette année a quand même été très compliquée, passer ses journées à bosser c'est vraiment pas marrant mais bon faut se dire que 1 année ça peut paraître long mais en vrai ça passe super vite, puis vous aurez du monde autour de vous pour vous remonter le moral donc je ne fait pas de soucis pour ça !!!!

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

Je vous donne toute ma force et tout mon courage pour ressortir heureux et fier de votre année de PASS. Vous allez apprendre énormément de choses et ça c'est super enrichissant !! Puis vous allez tout donner parce que vous savez pourquoi vous êtes là, vous avez bossé pour arriver jusque ici donc ce n'est pas cette année que vous allez arrêter. Et il ne faut surtout pas oublier que la PASS c'est un marathon, il faut arriver à tenir jusqu'au bout donc n'essayez pas de trop donner au début et ne vous en faite pas si y a des jours ou rien de rentre, c'est normal, on est tous passés par là !!!!
PS : en plus si tu n'obtiens pas le résultat que tu souhaites ce n'est pas la fin du monde, il y aura pleins d'autres opportunités qui s'offriront à toi.