



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 116

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

NOM : Thibault
Prénom : Léna
Filière : Kinésithérapie

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

Bac mention bien avec les spécialités mathématiques + physique chimie
et option maths expertes

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 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-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 ?

J'avoue que c'est un peu compliqué de se prendre des pauses quand on est dans le rythme, mais c'est vraiment super important. Tous les week-end comme je rentrais j'allais marcher à la mer avec mes parents c'était vraiment ressourçant. Par contre avant la PASS je faisais pas mal de sport et j'ai tout arrêté dès la rentrée (ce qui a été une erreur je pense). J'essayais de voir mon copain le week end aussi, ce qui m'a beaucoup aidé !

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

Je n'avais pas la même méthode toute l'année mais celle qui me correspondait le plus était celle-ci, sachant que je pouvais moduler mes horaires comme je voulais vu que je n'allais pas beaucoup en cours

5h15 : préparation, petit-dej etc...

5h30-12h : matières et chapitres les plus difficiles à la maison (j'essayais de prendre le moins de pause possible le matin, je prenais souvent seulement 10-15 min)

12h-13h : pause repas

13h-17h : révisions à la bu

17h-18h : pause goûter avant la colle

18h-21h/22h : colle du tuto

21h-22h30 : je prenais moins de temps pour moi le soir, je mangeais et j'allais dormir ça me faisait des journées de 13h avec les colles

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...)?

Au premier semestre j'allais souvent en cours donc j'ajustais mon emploi du temps en fonction et j'allais à toutes les colles (d'une grande aide, même si j'avoue que j'étais pas toujours assidue, j'y allais quand je trouvais ça nécessaire et que j'étais pas trop en retard sur les cours), alors qu'au deuxième semestre je suis quasiment plus allée en cours, je trouvais ça plus facile d'organiser mon planning

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

Pendant le week end mon emploi du temps changeait pas trop, sauf que je prenais + de pauses : le dimanche midi je prenais 1h30 avec mes parents, et le vendredi et samedi soir j'arrêtais de travailler un peu plus tôt (vers 19h30 au lieu de 21h environ). Le dimanche soir je rentrais à Brest et je prenais le temps de faire mon emploi du temps de la semaine prochaine

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

Les périodes de révisions ne sont pas les plus faciles, j'essayais au max de réduire les pauses, le midi je prenais max 45 min et le soir je travaillais jusqu'à ce que j'en ai vraiment marre (souvent 22h30 au lieu de 21h max au cours de l'année), ça me faisait donc des journées de 14h environ, de 5h30 à 22h30

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

Le sommeil c'est vraiment un des trucs les plus importants, au s1 j'ai réussi à toujours garder minimum 8h de sommeil, ce qui m'a été vraiment bénéfique. Par contre au s2 j'ai un peu plus négligé le sommeil et je l'ai vraiment senti. parfois je faisais des nuits de 6h et je sentais que j'étais beaucoup moins productive

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 s1 j'allais à presque tous les cours : le lundi et mardi matin + jeudi et vendredi aprem. Tous les cours avec les profs, je les revoyais le lendemain (par ex les cours du lundi matin je les revoyais le mardi aprem). Une fois que je les avais vu en cours et toute seule je faisais au feeling en fonction de la difficulté du cours et de comment je me sens vis-à-vis de chaque chapitre. En général un nouveau cours vu un lundi matin, je le voyais 3 fois dans la semaine, 2 fois la semaine d'après, puis une fois toutes les semaines jusqu'au concours

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 pense qu'une année comme la PASS, même si c'est une année très compliquée, apporte à chacun d'entre nous. Tout le monde je pense connaît des périodes difficiles pendant l'année mais elle nous permet malgré tout de trouver une méthode de travail qui nous servira toute notre vie. si c'était à refaire je le referai ! :)

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

C'est vrai que la PASS est une année qu'on appréhende beaucoup, mais il faut vivre cette année sans réfléchir. C'est réellement riche en émotion mais il faut y aller à fond et tout donner pour n'avoir aucun regret à la fin !! Il suffit de croire en soit et donner le maximum, puis tout ce passera bien (surtout que vous aurez évidemment l'aide de vos super parrains/marraines) ;)

Léna <3