



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 125

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

NOM : Appriou
Prénom : Dorine
Filière : Kinésithérapie

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

Bac Général mention Bien (spécialités Physique-chimie et SVT, option Maths complémentaires)

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 ?

Les 2-3 premières semaines de chaque semestres, plus légères en terme de charge de travail, je prenais 1 à 2 heures le weekend pour faire du sport. Passés ces débuts de semestres, ça pouvait m'arriver n'importe quel jour (surtout le weekend) de faire durer une pause de midi ou goûter pour ne rien faire de très productif. La pause de 15 minutes qui dure une heure tu connais ;) . Après je considérais que j'avais pris une pause suffisamment importante et ne prenait pas le temps de faire du sport, ce qui aurait pu m'être bénéfique.

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

Au S1, levé : 6h, 1h pour me préparer et revoir quelques notions. Départ à 7h pour arriver vers 7h40-45 à l'amphi. S'en suivaient les 4 à 5 heures de cours. Je prenais 1 heure pour manger et passais l'après-midi à la BU jusque 17h50, heure à laquelle je me rendais en colle. Je prenais parfois une pause de 10-15 min dans l'après-midi. Les colles débutaient à 18h et duraient jusqu'à 20h30-21h. Ensuite, je rentrais, mangeais puis me couchais pour 22h-22h30 après avoir parfois revu quelques schémas et formules. Au S2, les cours étant plus étalés sur la semaine, j'y assistais et travaillais, entre-ces derniers chez moi ou à la BU où je restais souvent après les colles jusque 21h50-22h. Je me couchais ainsi plus tard mais pouvais me lever plus tard car les cours commençaient rarement à 8h.

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 S1, je devais travailler environ 11h30/j entre les 5 heures de cours le matin, les 3h30 passées à la BU au milieu desquelles je faisais une pause de 15 min pour prendre l'air ou faire une sieste (la base). S'ajoutent à cela les 2h30-3h de colle et la ½ heure à revoir des notions de par cœur étalée entre le matin et le soir. Au S2, je travaillais à peu près autant mais j'ai perdu un peu de temps pour faire le trajet entre l'amphi et la BU, les cours étant entrecoupés par plusieurs heures.

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

Le week-end, je travaillais de 8h à 12h30 avec une pause de 15 minutes vers 10h, puis, je reprenais à 13h30-14h. Je travaillais ensuite jusqu'à 16h30, heure à laquelle je prenais une pause de 30min. A 17h, je me remettais à travailler jusqu'à 20h30, puis, pause repas jusqu'à 21h30 et pour finir, dernière session de travail jusqu'à 23h. Ainsi, je travaillais environ 12h/j. Il pouvait m'arriver d'avoir une pause plus longue le week-end. Je n'avais pas de moment prédéfini pour cette pause et elle n'était pas systématique. Ça pouvait être un cours de conduite, une sortie cinéma ou juste 1h à faire tout sauf revoir un cour.

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

Pendant les révisions, je me mettais à travailler à 6h30. Je prenais une petite pause sieste de 15min vers 9h et terminais ma matinée de révisions vers 11h30. Je mangeais alors jusqu'à 12h où je me remettais au travail. L'après-midi, je travaillais de 12h à 16h, heure à laquelle je prenais une petite pause goûter de 15min, puis, de 16h15 à 20h30. Je mangeais alors jusqu'à 21h où je débutais ma dernière session de travail de la journée qui se terminait à 00h. Ainsi, on arrive à un total de 16h/j. Ça peut paraître impressionnant mais c'est un rythme que j'ai eu à tenir seulement 1 à 2 semaines chaque fin de semestre.

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

Même si j'essayais d'avoir 8h de sommeil/nuit, ça n'a pas toujours été le cas mais j'ai rarement dormi moins de 7h30/nuit (hors périodes de révisions). Le sommeil c'est vraiment trop important !! Parfois, mieux vaut prendre 5-10min de pause sieste que s'endormir sur ses cours ;). Mes heures de couché et de levé ont été un peu plus tardives au S2 dû à l'emploi du temps différent de celui du S1.

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.

Globalement, j'ai énormément fonctionné au feeling, chose qui me perturbait un peu au début d'ailleurs. Après beaucoup d'hésitations, j'ai opté au S1 pour une méthode qui consiste à revoir les cours du matin l'après-midi même. Puis, le mercredi (jour sans cours) à revoir une deuxième fois les cours du lundi et du mardi. Et enfin, le weekend à revoir, dans un premier temps, les cours du jeudi et du vendredi pour la deuxième fois également et, dans un second temps, les cours des semaines précédentes ou du début de la semaine si besoin. Ainsi, j'ai pu adapter mes révisions aux cours (certains étant plus longs ou plus complexes que d'autres) et à mes lacunes et facilités sur ces derniers. Au S2, j'ai du changer un peu mon organisation car les cours sont organisés différemment dans la semaine (tu peux avoir un premier cours de 10h à 12h et un second de 16h à 18h). Je suis alors partie avec l'idée d'étudier chaque cours de la semaine au moins 2 fois dans la semaine. Je voyais alors une fois le cours en amphitheâtre avec le prof et au moins une fois seule. Les week-end je revoyais les cours sur lesquels je me sentais moins à l'aise.

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 ?

En terminal, je préférais tenter le concours kiné en STAPS plutôt qu'en PASS, pensant cette année trop compliquée pour moi. Puis, j'ai tout de même voulu m'y confronter, sachant que les connaissances médicales y seraient plus approfondies et honnêtement je ne regrette pas. Certains moments ont été compliqués, la pression est importante et la peur de l'échec a été assez présente mais le jeu en vaut la chandelle et la satisfaction d'avoir réussi ne serait pas la même si l'année avait été simple. Je pense que le PASS m'a d'abord fait gagner en maturité en plus de me faire prendre conscience de ma capacité de travail. J'ai aussi pris conscience de la valeur du temps (oui on part sur de la philo), passer des journées complètes à travailler m'a fait me rendre compte de ce que j'avais vraiment envie de faire de mon temps libre et j'ai plus envie de gaspiller mon temps.

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

Dans quelques jours débute ton PASS et je te promets que ÇA VA ALLER !!! Dans quelques mois tout ça sera derrière toi et tu ne pourras qu'être fier(e) de toi parce que t'auras rien lâché, malgré la fatigue, la pression et j'en passe tu te seras toujours accroché(e). Tu vas probablement douter quelques fois mais rappelle toi que TOUT est possible, rien n'est jamais perdu d'avance. Ta motivation ne sera peut-être pas toujours à son paroxysme mais les cours que tu étudieras seront super intéressants (surtout au S2) et chaque heure à étudier te rapprochera de ton admission ;)!!!
Je t'envoie toute ma force !!! ♥