



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 24

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

**NOM :** Inizan  
**Prénom :** Aimée  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Bac général 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 ?

Je suis une personne souriante et sportive dans la vie de tous les jours. De ce fait, pendant la PASS, lorsque je ne rentrais pas chez moi et quand nous n'avions pas cours je sortais prendre l'air pendant 1h. Le midi et le soir je regardais un film ou une série pendant 1h30/2h pour me changer les idées. Je préférais dormir peu et travailler tout en faisant d'autres activités à côté sinon les journées devenaient rapidement lassantes et longues.

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

Pendant le S1, j'allais à quasiment tous les cours car ça m'aidait à avoir un rythme comme je ne savais pas comment m'organiser. Je rentrais 1 fois sur 2 chez moi le vendredi car j'avais 2h de train et j'avais peur de perdre du temps. Les journées étaient fatigantes quand nous avions cours car le soir il y avait les colles où j'allais tout le temps pour m'entraîner. Pour moi, les pauses étaient indispensables pour rester concentrée toute la journée. Je n'avais pas de planning précis, je m'arrêtais quand je sentais que je n'étais plus productive. Au S2 je me connaissais mieux et j'allais moins en cours. Je travaillais aussi bien chez moi qu'à la BU.

**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 nous avions cours le matin jusqu'à 12h je rentrais chez moi à pied pour respirer et j'essayais de commencer vers 13h45. Je travaillais jusqu'à 17h30 et je me laissais 30 min pour aller en colle et souffler. Il faut s'écouter c'est important. Les colles du tuto m'ont beaucoup aidé, elles permettent de voir du monde et d'apprendre d'une autre façon. Après pause de 2h et je travaillais de 23h à 1h.

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

Quand je ne rentrais pas chez moi, le samedi je me levais vers 7h et je révisais de 8h à 13h avec une pause de 20 minutes. Ensuite je mangeais et je reprenais de 14h30 à 17h30. J'allais faire mes courses et me promener dans les magasins pendant 1h et ensuite je retravaillais jusqu'à 21h. Ensuite j'appelais mes parents comme tous les soirs en faisant une pause de 2h car j'en avais besoin et je travaillais jusqu'à commencer à dormir sur mon bureau haha. Le dimanche je faisais pareil sauf que j'allais plutôt courir.

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

Pendant les dernières semaines de révisions je travaillais entre 12 et 13h par jour. Le rythme du S1 est plus intense que le S2, les cours se terminent juste avant les partiels. Je ne connaissais pas tous les cours par cœur. En plus tout est nouveau, être seule et devoir s'organiser pour apprendre un max de détails. Le S2 est plus long, toute l'anatomie arrive au mois de janvier (pour avoir le temps d'apprendre) et après on n'a plus de cours en distanciel donc j'allais à la bu car je commençais à me lasser de mon appartement.

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

Je dormais environ 6h30/7h par nuit toute l'année. C'est peu mais je privilégiais les pauses dans la journée, que je prenais quand j'en ressentais le besoin, au sommeil. C'est une année épuisante mais c'est réellement possible si vous respectez votre corps. J'ai réussi à voir mes amis quelques fois les week-ends où je rentrais.

**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 n'avais pas de méthode précise. Le dimanche soir c'était le moment de vérifier mon planning pour la semaine suivante. Je notais pour chaque jour les cours que je devais revoir, les nouveaux et les anciens. Je m'aidais des tableaux mis à disposition par le tuto. A chaque fois que je voyais un cours j'écrivais la date dedans et je le replaçais dans mon agenda pour être sûre de ne pas l'oublier. Le dimanche soir je vérifiais que chaque cours était bien placé et je rajoutais ceux que je n'avais pas eu le temps de voir. Avec cette technique je n'ai pas pris de retard donc j'ai continué comme ça toute l'année. Concernant ma mémoire, elle est surtout visuelle donc je mettais beaucoup de couleur sur mes cours sans avoir de code couleur vraiment défini (ça peut paraître très brouillon mais j'aimais beaucoup changer pour ne pas avoir les mêmes couleurs sous les yeux pendant 3h si je révisais plusieurs cours de biophysique d'un coup haha).

**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 ?**

D'une manière générale je garde un très bon souvenir de cette année car j'ai pu rencontrer des personnes formidables et déterminées comme moi notamment lors des cours de mineur STAPS (la meilleure ). Malgré les enjeux et le nombre de places on se soutient et c'est le principal. Evidemment qu'il y a eu des périodes difficiles où je voulais tout arrêter mais il faut s'accrocher et rester positif. J'ai appris beaucoup sur moi pendant cette année comme le fait que je me fasse plus confiance. On prend du recul sur la vie et on réalise vraiment à quel point il faut profiter de chaque moment que nous vivons.

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

Croyez en vous et ne doutez pas !! J'étais à votre place il y a 1 an et j'ai réussi alors pourquoi pas vous !! C'est possible, vous vous êtes inscrits pour une bonne raison et vous allez réussir ! Je penserai à vous toute l'année comme je l'ai vécu et je sais ce que c'est !! C'est une année particulièrement éprouvante mentalement comme physiquement mais elle vaut la peine d'être vécue !!