



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 29

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

NOM : NEZAN
Prénom : Jade
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général mention bien avec spé physique-chimie/svt
+ 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-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 cette année je ne consacrais pas tellement de temps aux loisirs mais pour contrebalancer je profitais du week-end avec ma famille en m'accordant plus de pauses. J'avais trop de besoin de pouvoir discuter d'autre chose que la PASS !! Tous les vendredis soirs, je rentrais en voiture avec des copains et ça faisait trop du bien de pouvoir parler, écouter de la musique etc, puis en rentrant je prenais ma soirée avec ma famille.

J'ai réussi à voir mes copains du lycée 2 ou 3 fois au cours de l'année (hors vacances). Le dimanche soir, ça m'est arrivé d'appeler des copines pour me redonner un petit coup de boost.

J'essayais aussi d'aller au maximum à pied en cours (15 à 20 min) en discutant avec ma coloc ou avec la musique dans mes oreilles, ça me permettait vraiment de penser à autre chose.

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

Organisation surtout valable au S1 :

7h : réveil

8h-12h : cours ou BU

12-13h: repas

13-18h: cours ou BU

18-21h30: colle (je restais beaucoup parler avec mes tuteurs)

21h30/22h : repas + douche + je discutait pas mal avec ma coloc le soir :)

22h30/23h : relecture du carnet d'erreurs des colles puis DODO

Pour le S2, les cours étaient plus éparpillés alors quand je n'avais pas cours j'allais à la BU mais globalement l'organisation restait la même.

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...)?

Je dirai que je travaillais 10 à 12h par jour en comptant les cours et les colles. J'avais 1h de pause le midi et 30-45min le soir. Je faisais aussi des petites pauses de 5 à 10 min quand j'en ressentais le besoin.

Je sais que ça peut faire peur quand on lit ce genre d'horaires mais le volume horaire est vraiment propre à chacun car on est tous différents. Personnellement, je mettais du temps à bien comprendre les choses donc je passais plus de temps sur un cours mais d'autres sont beaucoup plus rapide.

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

Le week-end je travaillais un peu moins que la semaine, environ 8-9h par jour.

Je m'accordais plus de pause dont 1 heure le midi et 30 min au goûter. Le soir je m'arrêtais à 19h30-20h et je profitais avec ma famille.

Le dimanche, j'arrêtais de travailler à 17h car je devais rentrer sur Brest et j'avais beaucoup de mal à me remettre au travail en rentrant à l'appartement, donc je relisais un petit cours ou regardais une série.

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

Au S1, sachant qu'on a seulement une semaine de révisions, je faisais du 7h-23h en allant à la BU de 8h à 22h. Je ne faisais quasiment aucune pause mis à part pour faire le trajet pour aller à la BU (10 min à pied) et manger (15-30min midi et soir). On dirait que c'est insurmontable mais je vous jure qu'avec le stress on donne tout ce qu'on peut pour pas avoir de regrets !

Au S2, les révisions sont beaucoup plus longue (2 semaines voir plus). J'étais rentré chez moi et cette fois ci je faisais 6h-21h (je travaille mieux du matin) avec 30 min de pause le midi et le soir environ 1h pour relâcher la pression en discutant avec ma famille. Je faisais aussi des petites pauses de 5-10 min quand j'en ressentais le besoin.

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

Pendant les 2 semestres, j'avais au minimum 8h de sommeil par nuit car on se rend vite compte que la fatigue influence énormément l'apprentissage des cours. Cette année il faut savoir être EFFICACE donc le repos c'est primordial !! Le week-end, j'essayais de dormir un peu plus afin d'être en forme pour attaquer la nouvelle semaine.

Retiens bien que le sommeil c'est SUPER IMPORTANT et que si tu as besoin de dormir plus FAIS LE !!!

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.

Dès qu'on avait un nouveau cours je le revoyais dans la journée, pour essayer de le comprendre. Sachant que j'ai une mémoire très visuelle et que j'ai besoin d'écrire pour apprendre, je faisais beaucoup de schémas avec des couleurs et j'essayais de tirer toutes les informations importantes sur une feuille blanche (j'apprenais les détails au fur et à mesure des révisions). Pour la deuxième révision du cours (mercredi pour les cours du début de semaine et samedi pour les cours de fin de semaine), je faisais la technique de la feuille blanche en m'aidant du plan du cours puis je commençais à faire les QCM des années précédentes. Le week-end, je faisais une 3ème révision en le récitant à voix haute chez moi. Puis, je le revois 1 fois la semaine suivante pour vérifier qu'il est bien acquis. Le reste du semestre, je plaçais les différents cours en fonction de ma difficulté à les apprendre en faisant mon planning tous les dimanches soirs. Je relisais les cours et faisais pleinnnn de QCM pour voir si le cours était bien en tête :)

J'essayais de varier les méthodes de travail entre flashcard, réciter à voix haute, feuille blanche, relecture....

Trouver sa méthode ça prend du temps donc pas de panique, on est tous là pour t'aider à trouver celle qui te convient !!!

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'est une année assez spéciale avec des hauts comme des bas. Dans mon cas, j'ai super mal vécu le S1 car je me mettais beaucoup trop la pression et remettais tout en question en permanence. Mais j'ai appris de mes erreurs et le S2 s'est beaucoup mieux passé car j'ai su relativiser. Malgré la pression et le stress permanent, on passe quand même de super moments grâce au tuto, notamment en colle avec nos supers tuteurs !!!

La PASS c'est pour moi une année super enrichissante avec des cours trop intéressants mais aussi un challenge qui permet d'en apprendre sur nous et de faire des choses qu'on ne pensait jamais être capable de faire. Quoi qu'il arrive à la fin de l'année tu es super fière de toi car tu te surpasse et te pousse dans tes limites.

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

La PASS ce n'est même pas 1 an dans une vie pour atteindre le métier de tes rêves !! Alors FONCEEEEE et FAIS TOI CONFIANCE !!! Le meilleur conseil que je peux te donner c'est de ne pas se comparer aux autres car personne ne te connaît mieux que toi :)

Au cours de cette année, TOUT est possible et TOUT le monde à ses chances alors surtout ne cesse jamais d'y croire car quand on s'en donne les moyens on peut y arriver ;)

JE CROIS EN TOI !!! Plein de courage pour cette année, tu en es capable !!!

DONNE TOUUUUUUUT !!!!!!!

A bientôt <3