



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 31

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

NOM : Daniel
Prénom : Mathilde
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général mention bien, spécialité maths, physique et svt (1ère),
option maths expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

MPMEI

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 ne me suis pas accordée beaucoup de pauses mais lorsque je le faisais c'était pour sortir voir ma famille ou mes amis. Avoir du contact avec mes proches c'est ce qui me boostait a fond pour travailler ! Souvent, je me prenais le dimanche en fin d'aprem pour passer du temps avec eux et repartir dans une nouvelle semaine après. Chez moi, à des moments où je n'en pouvais plus de travailler, je branchais mon enceinte et j'hurlait mes musiques préférées !!! Ca faisait un bien fou.

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

Au S1, j'allais en cours la demi journée, ensuite je mangeais rapidement et je passais l'après-midi à la BU. À 18h j'allais en colle et après je rentrais chez moi dormir. Les jours sans cours je bossais chez moi, je faisais environ du 7h30-12h/13h-22h avec une pause goûter :). Et le dimanche je commençais à 8h et j'arrêtais vers 18h pour sortir (boost mental +++)

Au S2 l'emploi du temps change, je bossais beaucoup plus souvent à la BU surtout après les colles. Mais mes heures de travail étaient environ les mêmes (les dimanche s'allongeaient au fil du semestre).

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, après ou avant les cours je travaillais environ 4-5h puis j'allais en colle tous les jours.

Les jours sans cours je travaillais à fond les cours la matinée (un bon 7h30-12h de try hard), je me prenais une bonne pause de midi et l'après-midi j'alternais un cours/une colle pour tenir la journée. De 20h à 22h je faisais souvent des annales ou des schémas car la concentration était plus compliquée.

Au S2 c'était différent, mais le même principe sur mes heures de travail. Pendant mes pauses, je prenais souvent l'air car ça fait trop du bien (je ne passais pas beaucoup de temps sur mon téléphone, je trouvais que ça gâchait mes pauses). Les jours plus compliqués, je prenais une pause sieste (les fameuses de 20 minutes) et ça me faisait un bien fou ! n'hésitez pas à faire des pauses quand vous sentez le besoin !!!

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

Le samedi c'était comme le reste de la semaine. soit je bossais toute la journée chez moi, soit j'allais à la BU toute la journée et je rentrais travailler le soir chez moi. Le dimanche c'était grosse matinée (levé 7h30 youhou) donc je travaillais de 8h-12h et de 13h-18h et je sortais après.

Au fur et à mesure je travaillais de plus en plus le dimanche en fonction de ce que j'avais besoin de réviser.

Le vendredi soir c'était parfois compliqué de se motiver à travailler alors ça m'arrivait de faire la fermeture de la BU pour me forcer à bosser ou alors de me coucher beaucoup plus tôt et bien dormir pour être à fond le samedi.

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

Les révisions c'est le rush et c'est stressant. Pour me déstresser je révisais beaucoup de fois les cours pour être sûr de les avoir vu assez de fois. Donc mon planning était assez corsé. Je travaillais de 7h à 23h. Je savais quel cours je devais voir quel jour et quand je pouvais je faisais 15 minutes de pause dehors entre 2 cours. Je mangeais de 13h à 13h30. Je faisais beaucoup d'annales entre les cours histoire de me "reposer" en travaillant. Et le soir je relisais mon carnet d'erreurs.

Mon mot magique des révisions c'était "les annales". À force de les faire en boucle on devient une machine à QCM et ça m'a tellement aidé.

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

Au S1 j'avais un super sommeil, je dormais 8h par nuit et ça m'a beaucoup aidé !! Je recommande vraiment de bien dormir c'est super important.

Au S2 je dormais moins car j'étais plus stressée. Mais je faisais plus de sieste et ça m'aidait beaucoup.

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.

La méthode des J <3. c'est clairement grâce a cette méthode que j'ai eu mon année ! avec cette méthode on révise les cours tellement de fois que ça rentre forcément. J0 j'allais en cours. J1 je l'apprenais en parlant ou en marchant. J3 c'était pareil et je notais sur mon ardoise les mots clés en me récitant le cours. J7 je faisais les colles des années précédentes et je faisais comme le J3. J15 colle aussi pour voir ce que je ne connaissais pas. et pareil J30,J45...

J'ai une mémoire où il faut que j'entende les infos mais aussi que je les voies et surtout que je les comprennes !!! donc parfois ma méthode changeait en fonction des cours. soit je faisais des histoires, des schémas ou des moyens mnémotechniques. mais la plupart du temps je me parlais à moi même ou a mon chat (qui connaît notre anatomie par coeur maintenant).

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 ?

Cette année est comme on le sait très compliquée mais quand elle est finie, rien ne vaut le sentiment de fierté d'être allé jusqu'à la fin !! et peu importe le résultat. Elle n'est pas que compliquée je vous l'assure ! Il y a de très bon moments et c'est important de le souligner. Les colles sont des moments où on apprend tout en rigolant et ça fait connaître du monde.

J'avais 2 très bonnes amies avec moi cette année et ça m'a tellement aidé d'avoir du soutien et l'entraide c'est vraiment important de ne pas rester seule et de ne pas être en compétition avec tout le monde !

Les moments les plus compliqués étaient les révisions. J'étais hyper stressée et je n'avais pas du tout confiance en moi.

Dans le semestre aussi c'est parfois dur, alors je posais mes cours et j'appelais mes amis ou alors je parlais avec ma famille. Ou je regardais une vidéo YouTube pour penser a autre chose (squeezie et idreau m'ont beaucoup accompagnés cette année ;)).

Cette année m'a fait grandir tellement plus que ce que pensais ! Je ne regrette en aucun cas d'avoir tenté ma chance !

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

Chers futurs PASS, soyez déjà fier d'avoir le courage de tenter cette expérience !! Tout le monde ne l'a pas. Alors donnez tout !! Montrez que vous êtes motivés et que vous êtes capables d'accéder aux études de vos rêves ! Réveillez vous tous les matins en vous imaginant diplômés et fiers de vous. Ne vous comparez pas aux autres. Soyez confiant et tout se joue le jour du concours PAS AVANT. Peut importe ce que vous avez fait avant, vous êtes tous sur la même ligne de départ et TOUT EST POSSIBLE.

Je crois en vous et j'espère vous aider le plus possible ;)).

Vous êtes les meilleurs !!