



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 70

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

**NOM :** Perrot  
**Prénom :** Chloé  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Bac général mention bien SVT, physique chimie,  
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'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-rentrée) !

**As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?**

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

**Étais-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 faisais de la course à pied 2 fois par semaine pendant environ 30 minutes. Le weekend, j'allais marcher avec mes parents ou faire quelques magasins.

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

Ma journée type était :  
réveil 7h,  
7h30- 12h30 révision de cours  
12h30 - 13h30 pause  
13h30 - 16h30 révision  
16h30 - 17h pause / sport  
17h - 19h révision  
19h - 20h pause  
20h - 22h révision dans mon lit ( lecture cahier à erreurs, cours plus facile)

J'allais en cours donc le planning était modifié, je n'ai pas été aux 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...) ?**

Lorsqu'il y avait des cours, mon travail personnel prenait environ 7h dans ma journée. Je faisais des pauses (5-15 min ) toutes les heures ou quand je changeais de cours.

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

Je faisais le même planning de la semaine, en prenant une pause plus longue à midi et parfois aussi dans l'après midi, je m'arrêtais plus tôt. Je ne bossais pas le soir de vendredi ni de samedi.

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

Lors des révisions, je commençais entre 6h30 et 7h. Donc 13h de révision en alternant cours et annales.

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

Environ 8h de sommeil, pour moi, c'était très important d'avoir ces heures de sommeil. Aucune différence entre les 2 semestres car j'avais le même planning de révision. Je suis une personne qui préfère travailler le matin que le soir .

**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.**

J'ai fais la méthode des J, j'avais un tableau excel où je rentrais le cours, le jour où on le voit à la fac, puis J0, J1, J3, J5, J7, J10 J15 J20,...

J'écrivais ensuite dans mon agenda et j'avais mon planning de révision fait.

Lorsque je révisais un cours, je le lisais, j'écrivais sur une ardoise les choses importantes, pour certains, j'ai fais des fiches, je faisais ensuite des QCM sur le chapitre en question.

**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 difficile, il ne faut pas abandonner même quand on a l'impression que rien ne fonctionne. J'ai craqué plusieurs fois car aux colles du tuto j'avais des notes nulles mais j'ai réussi à me remobiliser à chaque fois grâce aux conseils.

Cette année de PASS m'a appris à travailler dans le dur, mais elle m'a permis d'accomplir mon rêve alors je me dis que ce n'est qu'une année et après je ferai le métier que je veux.

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

Donnez tout, sans vous oublier.

Même si vous avez l'impression de ne rien comprendre, apprendre, il faut continuer à travailler.

C'est moins d'une année à la fin, vous ferez le métier que vous souhaitez.