



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 2

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

NOM : Vansteenberghé

Prénom : Alice

Filière : Kinésithérapie

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

Mention Très bien avec maths et physique-chimie (Option européenne et musique)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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(e)
 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
 Aucun des deux

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 !

Ettais-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 de l'examen
- 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'allais courir et faire des petites marches quand je sentais que mon cerveau était en ébullition mais quand je voulais « juste, et c'est hyper important, prendre un moment pour moi j'allais au ciné ou je faisais une activité manuelle chez moi
Je pense que en terme de fréquence je faisais du sport une fois toutes les semaines et pour les sorties une fois par mois
Ça dépend des moments en réalité mais en moyenne j'essayais de tenir ce rythme de sport (même si c'est un peu dur de faire du sport après des journées éprouvantes on a envie de se poser, il faut essayer de ne pas culpabiliser)

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

Je commençais à 8h tous les matins pour avoir un rythme de réveil et ensuite de 8h à 12h puis une 1h de pause (je trouvais ça important de couper le midi pour tenir l'après ensuite) puis de 13h à 18h et ensuite j'allais en colle quasiment tout le temps mais après les colles je me posais parce que retravailler après c'était improductif pour moi

Donc je dirais en moyenne 10/11h par jour

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 travaillais plus ou moins 10h par jour ça dépendait parfois 9h parfois 11h
Pour les pauses c'était surtout le midi et sinon je faisais des petites pauses de 5min mais pas vraiment plus comme j'avais du mal à me remettre dedans après une grosse coupure par contre le soir je coupais vraiment des cours

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

Le week-end au premier semestre je fonctionnais comme pendant la semaine comme je stressais un peu donc 10h par jour je dirais et aussi parce que j'arrivais à tenir le rythme mais au semestre 2 je pense que je travaillais plutôt 7/8 h en tout cas le dimanche j'essayais de calmer un peu le jeu pour tenir la semaine suivante

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

Pendant les périodes de révisions j'essayais de ne pas travailler plus parce que tout ne se fait pas en 1 semaine ou 2 donc 10h par jour avec des pauses un peu plus importantes dans la journée, et un peu avant je dirais 2 jours avant je coupais vraiment, c'est très dépendant mais j'avais besoin de ça sinon je finissais par tout confondre et ça me mettait plus mal qu'autre chose

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

Je suis une assez grosse dormeuse donc j'essayais de ne jamais descendre en dessous de 7h parce que sinon je n'étais plus opérationnelle mais généralement plutôt 8h et j'ai gardé ça les deux semestres parce que le sommeil c'est fondamental !!

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.

Au début j'étais très stressée par la méthode des j que tout le monde conseillait mais ça ne me correspondait pas donc je notais sur une feuille au fur et à mesure les cours que j'avais révisé et je regardais ceux que je n'avais pas revu depuis longtemps ou ceux sur lesquels je me souvenais que je n'étais pas très à l'aise.
Pour réviser j'écrivais beaucoup mes cours sur des carnets ou sur un tableau, le mouvement m'aide beaucoup à retenir ou alors je récitais.

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'était une année éprouvante au niveau de la charge de travail, ça c'est sûr, mais il faut vraiment s'écouter et faire des pauses !!!!! Et avoir un petit groupe d'amis ça aide beaucoup à ne pas se sentir seul et puis voir que tout le monde est dans le même bateau même si certains friment en réalité tout le monde galère.
Ça m'a apporté beaucoup de méthode et puis de résistance à la charge de travail et apprécier aussi les moments de pauses beaucoup plus qu'avant.

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

Croyez en vous !!! Ne vous sous-estimez pas vous êtes capables de le faire.
Et essayez au maximum (c'est compliqué) de ne pas vous comparer aux autres et de vous faire un bon cercle qui vous pousse, où vous vous entraînez !
Et parfois on est paralysé par le stress donc dites-vous aussi que ça ne définit pas le reste de vos études, qu'il y a plusieurs options pour rentrer dans les études de santé !!