



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 9

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

**NOM :** Marrec  
**Prénom :** Lisa  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Mention assez bien avec spécialités EPPCS et SVT option maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Sanitaires et Sociales

### 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 ?**

Je faisais du sport dès que je sentais que j'en avais besoin ou que j'étais plus du tout concentrée sur mes cours. Je sortais aussi tous les week-ends voir des amis pour me changer au maximum les idées.

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

Je me levais souvent vers 6h30/7h et je prenais le temps de bien me réveiller et prendre un petit déjeuner. Je n'allais pas en cours donc je travaillais toute la journée chez moi. Je me mettais à travailler dès que j'étais prête et je faisais les cours les plus difficiles le matin parce que j'étais beaucoup plus productive. J'essayais de faire des mini pauses entre chaque cours pour ne pas trop me mélanger. Le midi je prenais 1h/1h30 de pause, ça dépendait de ma motivation, et je faisais le reste des cours que j'avais prévu l'après-midi. Le soir au 1er semestre j'allais en colle donc j'arrêtais de travailler vers 17h15 et au 2eme semestre je n'y allais plus donc je travaillais jusqu'à manger et je faisais des qcms après.

**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 1er semestre je travaillais environ 8h par jour et au 2eme semestre je travaillais 9 à 10h par jour. Je faisais des pauses dès que je sentais que je décrochais et que ça ne rentrait plus du tout, le midi je prenais bien mon temps pour éviter de saturer l'après-midi parce que je savais que j'avais souvent du mal à me remettre à travailler après manger, donc je faisais plus souvent des pauses l'après-midi que le matin.

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

Le samedi je ne mettais pas de réveil pour ne pas accumuler trop de fatigue, mais je me levais vers 8h30. J'étais moins productive donc j'adaptais mes cours en fonction de ça. Le samedi soir je ne dormais jamais chez moi, ça me permettait de sortir un peu et de changer d'air. Et le dimanche souvent je ne travaillais pas, je préférais prendre du temps pour moi car je trouvais que c'était important pour se sentir bien. Je faisais quand même mon emploi du temps de la semaine en regardant quels cours seraient faits à la fac. Le week-end me permettait de me remotiver pour le début de semaine, ça m'a vraiment aidée pour tenir toute l'année.

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

Je me levais à 6h15 et prenais quand même le temps de me réveiller, je commençais à travailler dès que j'étais prête et je finissais un peu plus tard le soir parce que je faisais beaucoup d'annales, donc je travaillais environ 12h. Au niveau des cours je ne changeais pas trop mon organisation, je les revoyais juste plus vite pour pouvoir revoir le maximum de cours. Le week-end avant les examens je révisais le samedi et le dimanche avec le même rythme que la semaine, je me prenais juste le samedi soir pour m'aérer l'esprit.

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

Au 1er semestre je dormais souvent 7h mais au 2eme semestre j'avais besoin de plus de sommeil donc je dormais 8h voir plus.

**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'avais fait un tableau où je notais les noms de chaque cours, à côté j'avais fait des colonnes pour marquer les dates où je le faisais, j'avais également un code couleur pour savoir où j'en étais à chaque fois que je le revoyais (rouge pour la première fois, bleu quand je le comprenais, orange quand je commençais à le connaître...).

La 1ère fois que je voyais mon cours j'essayais vraiment de le comprendre, je prenais tout mon temps pour louper aucune info, je surlignais aussi avec mon code couleur parce que j'ai surtout une mémoire visuelle.

Je faisais la 2ème fois 3j après et là j'essayais de l'apprendre au maximum, des fois je le comprenais mieux en le revoyant donc c'était plus simple. J'apprenais en parlant et en notant tous les mots importants sur une ardoise en même temps pour que toutes les infos soient bien dans ma tête.

Et après je les revoyais dès que je pouvais, mais je privilégiais toujours les 1ère et 2ème fois quand je faisais mon emploi du temps. J'ai revu 3/4 fois chaque cours et certains 5 au deuxième semestre.

**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 ?**

J'ai beaucoup mieux vécu mon 2ème semestre que le 1er parce que j'étais mieux organisée et j'avais moins de retard sur mes cours, mais globalement j'ai bien vécu mon année. Le fait de faire autre chose les week-ends m'a vraiment permis de tenir sans être stressée et sans avoir trop de moments difficiles, même si à l'approche des concours c'était souvent un peu plus dur à force de toujours revoir les mêmes cours, mais le pass nous permet de trouver une méthode de travail et ça nous apprend vraiment plein de choses en dehors des cours.

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

1 an ça peut paraître long mais au final ça passe vraiment vite , donc donnez tout ce que vous pouvez et ne lâchez rien, vous serez vraiment fiers de vous et de tout ce que vous avez pu faire à la fin de cette année !