



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 38

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

NOM : LE HO
Prénom : Anatole
Filière : Kinésithérapie

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

mention bien au BAC avec les spécialités physiques et 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(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'étais(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'ai toujours eu besoin de sortir un peu sinon j'avais l'impression d'être moins productif, donc j'ai essayé de faire au moins une fois par semaine un p'tit tour de course à pied avec ou sans mes amis, ou alors je faisais des petites sorties le soir pas trop tard avec mes potes de PASS pour me changer les idées.

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

Au premier semestre il y avait tout le temps une demi journée de cours sauf le mercredi donc si les cours étaient le matin j'allais aux cours puis je les revoyais l'après-midi, si j'avais le temps je revoyais quelques anciens cours et après j'allais aux colles du tutorat et le soir c'était la pause donc j'arrêtais de bosser !!! Le mercredi je revoyais les cours auxquels j'avais eu du mal le lundi et le mardi et ensuite j'attaquais des anciens cours pour les revoir à nouveau et bien les mémoriser. Le samedi je faisais pareil en revoyant les cours du jeudi et du vendredi et le dimanche je revoyais des cours durs le matin et des vieux cours plus simples l'après-midi.

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...) ?

En général il y avait 4/5 heures de cours dans la journée je prenais une pause de 1h pour manger le midi et l'après-midi je travaillais 4 heures avec une pause de 10/15 min au milieu avant d'aller aux colles. Le mercredi il n'y avait pas cours donc je travaillais 3/4 h avec une pause de 10/15 min au milieu le matin, la pause de 1h pour manger et 4h l'après-midi encore une fois avec une pause au milieu puis j'allais aux colles du tuto le soir. Donc ça me faisait environ 8/9 heures de travail par jour sans compter les colles.

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

Le week-end j'étais là plupart des fois chez mes parents et je prenais le temps de dormir. Je commençais à travailler vers 9/10h en fonction de mes besoins et je faisais des pauses toutes les deux heures. Le midi je mangeais avec mes parents donc le temps du repas variait et j'arrêtais de travailler vers 19/20h en fonction de l'heure du repas. J'avais un rythme plus tranquille mais ça me permettait de recharger les batteries pour bien attaquer la semaine qui suit !!

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

Durant les périodes d'examen il n'y avait plus cours donc ce sont des périodes qui devenaient plus intenses où je commençais toujours à travailler à 9h pour me laisser le temps de bien dormir et ça pouvait m'arriver de faire 2/3h sans pause mais ça dépendait vraiment de mon efficacité. Si j'avais besoin je prenais 10min pour faire une micro sieste et repartir à fond. Le midi j'avais toujours mon heure pour manger regarder des vidéos sur youtube etc histoire de penser à autre chose et à 13h je repartais avec des pauses toutes les 1 ou 2 h jusqu'à 19h. À cette heure là je mangeais jusqu'à 20h avec de la musique vidéo youtube ou appel avec mes proches pour me détendre un peu puis de 20h à 22h-22h30 je faisais des annales pour m'entraîner à fond et je les corrigeais pour comprendre mes erreurs. Après ça je prenais ma douche et dodo pour être en forme le lendemain. Au total ça faisait 11h de travail à peu près donc c'était des journées très chargées mais elles me permettaient de vraiment bien finaliser mes révisions.

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

J'ai été plutôt constant sur mon sommeil au cours des deux semestres et j'essayais toujours de dormir au moins 8h par nuit car j'ai du mal à être productif sans avoir eu de bonne nuit

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 cours de mes deux semestres je me suis beaucoup basé sur la méthode des J donc j'essayais de revoir régulièrement tous mes cours pour bien les mémoriser. Pour les cours avec lesquels j'avais plus de mal je prenais le temps de bien comprendre chaque élément pour ensuite me faire un cours à moi même, comme si je m'enseignais le cours (on dirait un fou comme ça mais ça marchait bien pour moi) et si je n'arrivais pas à me re expliquer les cours c'est que je n'avais pas compris donc j'essayais de relire pour mieux comprendre ou je demandais à mes tuteurs.

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 qui a certes été dure avec la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir mais pour autant je trouve que j'ai quand même passé une bonne année durant laquelle j'ai réussi des choses dont je ne pensais pas être capable et fait de super rencontres !!!

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

À toi qui te lances dans cette année sache que c'est loin d'être impossible et que tu vas pouvoir vivre plein de bons moments !!! Et surtout si tu en es arrivé là c'est que tu le veux et que tu es capable de surmonter cette année donc attaque-la comme il se doit tu vas gérer !!!