



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 40

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

**NOM :** MINSO  
**Prénom :** Louann  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Mention assez bien avec spécialités : physique chimie, SVT et 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'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 ?**

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

Au S1, les cours sont le matin et l'après-midi est libre pour bosser donc je me réveillais vers 6h30 pour aller en cours. Je prenais 1h pour manger, j'enchaînais avec les cours vus le matin jusqu'à la colle ou jusqu'au repas. J'allais presque toujours à toutes les colles. Puis je rentrais chez moi et surtout je ne bossais JAMAIS après les colles, PRIVILÉGIEZ LE SOMMEIL.

Au S2, j'ai la même organisation sauf que j'allais plus en cours donc je pouvais me lever plus tard mais plus bosser. Le midi, je prenais toujours ma pause d'1h devant une émission qui n'a rien à voir avec la santé pour me changer les idées. Le soir j'allais toujours en colle.

**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, je bossais entre 9h et 12h par jour en comptant les cours en amphithéâtre.

Au S2, j'allais plus en cours, j'avais plus de temps donc entre 12h et 14h par jour avec des pauses dès que j'en pouvais plus ou quand c'était plus productif.

Le nombre d'heures n'était pas forcément significatif du résultat, certains bosseront plus que vous sans pour autant mieux connaître le cours donc PAS DE STRESS.

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

Le week-end, mon organisation était presque la même qu'en semaine, je remplaçais juste les colles par des annales. Je finissais juste plus tôt le samedi ou le vendredi soir et si j'étais trop fatiguée de ma semaine, le réveil pour le dimanche était très légèrement décalé.

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

En période de révision, mon organisation était presque la même sauf pour le sommeil, je me levais plus tôt et je me couchais plus tard.

Je faisais BEAUCOUP BEAUCOUP D'ANNALES tous les jours pour m'entraîner de 18h30 jusqu'à 22h30 et je les corrigeais directement après sauf pour les dernières de la soirée qui étaient corrigées le lendemain.  
Pour ce qui est des pauses, elles étaient réduites notamment le midi et le soir.

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

Le sommeil est super IMPORTANT, NE LE NÉGLIGEZ PAS !! Au S1, je dormais au minimum 7h par nuit et au S2 environ 7h-8h puisque j'allais plus en cours.

**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.**

Pour mémoriser mes cours, j'utilisais la méthode des J avec l'application puissance J. Je l'ai totalement adaptée, au bout de quelques semaines tous les cours retombent le même jour, c'est normal de ne pas tout réussir à faire. Quand vous serez débordés par la méthode des J, le planning et le tableur seront vos meilleurs amis pour optimiser votre temps.

Quand on avait cours le matin, l'après-midi j'apprenais les cours du matin. Quand j'allais plus en cours, le matin était réservé aux cours que je trouvais difficile ou aux nouveaux cours.

Selon les cours, je les lisais à haute voix ou je les réécrivais.

Si j'avais déjà vu mon cours, je faisais des QCMs avant pour voir ce qu'il me restait en tête, je refaisais aussi des QCMs après avoir vu le cours pour être sûre d'avoir bien compris les attendus ++ !! Au S2, je prenais vraiment le temps de bien visualiser les choses notamment en anatomie.

**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 ?**

Personnellement, je m'étais vraiment préparée mentalement à cette année donc ça a sûrement servi. Cette année est difficile mais pas impossible. Vous aurez forcément pleins de doutes, beaucoup de hauts et de bas mais pas d'inquiétude c'est NORMAL.

La motivation ne sera pas toujours là mais n'abandonnez jamais et rappelez vous que ce n'est que quelques mois dans une vie et qu'après tout sera fini et vous serez dans la filière que vous voulez !! Ne vous découragez pas lors des colles, vous êtes là pour apprendre, c'est là qu'il faut se tromper.

Ça va être une année où vous allez apprendre à vous connaître et peu importe le résultat, vous allez grandir et apprendre une certaine régularité qui vous servira TOUJOURS.

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

Donnez vous pour cette grosse année qui vous attend, soyez fier de tout ce que vous accomplissez !!!

Ça va être une année dure mais qui est totalement RÉALISABLE. N'écoutez pas les personnes qui vous diront d'abandonner et entourez vous de personnes bienveillantes qui vous tirent vers le haut !!!

Et surtout si vous avez le moindre doute ou la moindre question, venez nous parler on est là pour ça !!! On est tous passé par là et on a réussi donc pourquoi pas vous ?!

**SURTOUT CROYEZ EN VOUS ET DONNEZ TOUT !!! BON COURAGE !!**