



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 45

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

NOM : Gilbert
Prénom : Hugo
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général, mention très bien, spécialité Physique/Chimie et SVT en terminale et maths en première, option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie et Santé

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 ?

Pour moi c'était surtout le sport qui me faisait du bien. J'avais besoin de faire mes deux séances de sport dans la semaine au minimum. Je gardais aussi quelques journées de compétition pour aider mon club. Au niveau des sorties, j'en ai fait très peu dans l'année, mais je restais souvent parler avec un pote après les colles.

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

Je me levais vers 7h, et je commençais à 7h30 le temps de manger. Je finissais toujours entre 12h et 13h que je sois chez moi ou en cours. Les repas me faisaient une pause de 1h, histoire de bien couper entre les pauses. Après je reprenais les révisions jusqu'à 17h30 puis j'allais en colle (meilleur moment de la journée). Je reprenais les révisions seulement si la colle finissait tôt. Pour les pauses, que ce soit le matin ou l'après-midi, je faisais une pause quand j'en avais besoin, une coupure de 10-15 min et c'était reparti. Ça me faisait des journées de 8h en début de semestre et on montait assez vite à 10-12h en milieu de semestre en comptant les cours et le tuto.

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 semaine, au début du semestre j'allais en cours ce qui me prenait une demi-journée. En milieu/fin de semestre j'y allais beaucoup moins. Dans les 2 cas je faisais un peu prêt 5h le matin, puis 4h l'après-midi avant d'aller en colle. Si on rajoute 3h de colle ça me faisait 12h dans une journée type. Pour les pauses ça dépendait quand j'en avais besoin. Généralement je n'en prenais pas avant au moins 2h de travail. Vu que je faisais mes trajets à pieds, ça me faisait aussi des pauses.

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

Pour le week-end c'était la même chose que la semaine avec les cours et les colles en moins. Je faisais un peu plus de QCM pour diversifier. Le dimanche je finissais à 17h et j'allais courir. La soirée je la passais tranquille sans cours.

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

Pendant les semaines de révisions je bossais 13h au minimum, je raccourcissais les pauses, je mangeais devant des vidéos pour réviser. Je commençais toute mes sessions de révisions par un QCM. Je gardais mes 8h de sommeil pour être en forme pour mes révisions.

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

De base je suis un gros dormeur, pour pouvoir tenir les cours tout au long de l'année j'ai du garder 8h de sommeil par nuit. J'allais dormir à 23h et je me réveillais à 7h.

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'avais commencé par écrire tous les cours à la main. Ça me prenait beaucoup trop de temps et j'ai du arrêter. Je faisais en récitant mes cours un maximum. Je prenais énormément de temps pour faire les cours. Je pouvais passer 4h juste sur 1 cours la première fois. Je ne voyais pas forcément beaucoup de fois les cours, mais je prenais beaucoup de temps dessus. Dès qu'il y avait quelque chose que je ne comprenais pas il fallait que je m'arrête pour le chercher. J'essayais aussi de faire un maximum de fiches (vocabulaire, formule, lois) que je collais au mur. J'avais un mur de définitions devant mon bureau pour que quand je revois un mot je puisse lire la définition sur mon mur...

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 j'ai plutôt bien vécu mon année. À des moments j'avais envie de tout casser parce que je retenais rien, et à d'autre je dansais dans la rue parce que j'avais eu la moyenne en colle. C'est un peu les montagnes russes au niveau émotions, mais pour moi plutôt en positif, j'ai jamais été aussi satisfait que de finir une bonne journée de travail. C'est une année que j'ai trouvé assez longue par moment, dur de trouver toujours la motivation de tenir devant les cours. Mais dans tous les cas c'est une année super formatrice, autant dans les méthodes de travail que mentalement. On apprend à connaître nos limites, à se planter et à repartir. Et ça permet aussi de profiter beaucoup plus des moments 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 ?

Je vous souhaite pleins de courage, vous êtes les boss, je sais que vous allez réussir à passer cette année pour réussir le concours. Je suis à fond derrière vous et j'ai hâte de vous aider dans cette année !