



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 54

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

NOM : THOMAS
Prénom : Paul
Filière : Kinésithérapie

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

Mention Bien, spécialités SVT et physique-chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 mes loisirs, j'essayais d'aller courir une fois par semaine au premier semestre (au 2nd on a un peu plus de temps pour le sport) et si j'avais le temps j'allais faire du foot avec des amis à moi.

- Aller aux cours, aux colles, au RU avec ses potes

- Ensuite les sorties avec les potes j'en faisais 1 fois tous les mois/2mois pour ceux qui n'étaient pas sur Brest

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

7h-7h15 : réveil + prépare pour aller en cours
7h45 : départ pour aller en cours
8h-10h : Cours n°1
10h10-12h : Cours n°2
12h-13h : RU
13h15-16h15 : Travail BU cours n°1
16h15-16h30 : pause à la cafette
16h30-17h50 : Travail BU cours n°2
18h-22h : Colle
22h30 : Retour chez moi, repas, relire vite fait erreur colle puis dormir

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 environ 8h par jour (des fois moins les jours où j'étais fatigué) et dès que j'avais fini un chapitre je me réservais une petite pause ou je faisais des QCM sur l'appli du tuto.

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

Pendant le week-end je travaillais environ 8h au 1er semestre. J'essayais de me réserver du temps (environ 1h-1h30) le samedi soir pour aller courir ou faire du foot. Pour le Dimanche j'arrêtais les révisions vers 17h45 étant donné que je devais aller prendre mon train pour Brest. Pendant le 2nd semestre je m'organisais différemment et je travaillais moins le dimanche après-midi étant donné que j'avais plus de temps pour apprendre la semaine.

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

Lors des périodes de révisions je travaillais plus pour être bien sur les cours. Après il m'arrivait d'avoir des jours où je me réservais des pauses pour me reposer ou j'allais faire du sport. Je commençais souvent vers 8h puis j'allais manger vers 12h, je reprenais vers 13h puis je prenais une pause de 16h à 16h15 et je poursuivais mon travail jusqu'à 20h30-21h.

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

Au niveau du sommeil, pour le 1er semestre je dormais environ 9h et il m'arrivait de faire des courtes siestes après manger (15-20 min). Pendant le 2nd je dormais un peu plus de 8h et j'avais arrêté de faire des siestes.

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 ma méthode de travail, j'ai mis quelque temps à la trouver. Pour le premier semestre je faisais beaucoup de cartes mentales à la BU que j'apprenais ensuite chez moi. Je relisais aussi mes erreurs de colles. Au second semestre j'ai changé de méthode puisque les cartes mentales me prenaient beaucoup de temps. Je me suis mis à utiliser une ardoise et je faisais de courtes fiches pour mémoriser mes cours. J'étais tout le temps à la BU car je n'arrivais plus à apprendre chez moi.

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 difficile car elle demande beaucoup d'efforts sur les 2 semestres. On a pas trop le temps de sortir. D'ailleurs pour moi il est important de travailler en groupe, avec des amis pour se motiver mutuellement. Cette année m'a apporté pas mal de rigueur dans le travail car au départ j'étais plutôt quelqu'un qui n'était pas organisé.

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

Faites de votre mieux, essayez de toujours y croire même dans les moments où c'est plus dur (Pensez au PSG avec la Champion's League). D'autre part essayer de bien s'entourer c'est pour moi primordial. D'ailleurs il ne faut pas hésiter à me poser des questions si tu n'as pas compris certaines choses, je suis là pour t'aider tout au long de l'année