



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 61

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

**NOM :** Toudic  
**Prénom :** Noah  
**Filière :** Kinésithérapie

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

Bien

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

Physique-Chimie

**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 !

**Etais-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 ?**

La semaine j'essayai d'aller courir de temps en temps et le week-end j'allais voir le match de foot de ma ville et voir ma famille.

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

Tous les jours je rejoignais mon amie entre 8h30 et 9h30 à la BU et j' apprenais les nouveaux cours puis on faisait une pose de 11h30 à 12h30 et je rentrais chez moi entre 20h et 22h cela dépendais de la période et de ma motivation. L'après midi je continuais d'apprendre les cours jusqu'à 14h puis petite sieste et ensuite je revoyais mes anciens cours.

**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 10 à 12h en général et je me rapprochais des 13-14h à l'approche des examens. Le matin on ne faisait pas de pose tandis que l'après-midi c'était une pose de 15minutes toutes les 3h environ au premier semestre alors qu'au deuxième c'étais plutôt 2 grosses poses de 40minutes répartis entre midi et 21h.

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

Le week-end je rentrais tout le temps chez mes parents. Le samedi je commençais à 9h puis je faisais ma pose vers 13h, je reprenais au alentours de 14h30 puis, soit j' allais voir le foot et j' arrêtais de bosser à 18h pour reprendre de 20h30 à 23h ou alors j' arrêtais après le repas du soir. Pour le dimanche je commençais entre 9h et 10h pour arrêter vers 13h30. Je faisais une grosse pose où je prenais du temps pour moi jusqu' à 16h je travaillais ensuite 2h avant de repartir sur Brest.

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

Pendant les révisions par contre c'était gros charbon. Arrivé 8h30 maximum pour avoir une bonne place à la BU. Pose de 30 minutes le midi , petit café pour tenir, et toujours la petite sieste à 14h. La pose goûter très importante qui permettait de prendre l'air vers 16h30. Une autre petite pose vers 19h puis on attendait la fermeture de la BU. Je rentrais mangé puis ça charbonnais jusqu'à 00h30.

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

Entre 6h30 et 7h (je passais beaucoup de temps sur mon téléphone avant de dormir)

**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.**

Je travaillais beaucoup au feeling mais j'avais quand même un semblant de méthode. Dans la journée j'essayais d'apprendre les cours du jour quand je n'étais pas allé en cour ensuite je revoyais les cours que j'avais vu pour la première fois la veille et enfin le temps qu'il me restait je revoyais les cours que j'avais pas vu depuis longtemps ou ceux qui me mettaient en difficulté. J'essayais de faire 1 à 2 colles dans la journée quand je voyais que j'avais une baisse de concentration. Pour ce qui était de l'apprentissage durant la première lecture je fluotais mon cours et je misais tout sur la compréhension quitte à rester 2h sur 10 pages si il le fallait . Pour les lectures suivantes je lisais 2 pages puis j'essayais d'écrire tout ce que j'avais retenue sur une feuille blanche en allant de plus en plus dans les détails au fur et à mesure des relectures.

**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 ?**

Cette année à été difficile parce que il y a un changement brutal de rythme avec le lycée et il faut savoir refusé quelques sorties de temps en temps avec les collègues. Mais j'ai quand même bien vécu ma PASS, j'ai passé une très bonne année avec mes amies et j'ai pu faire de belle rencontre.

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

Avance à ton rythme et fait ce que tu pense être le mieux pour toi. Si tu as une passion ne l'arrête pas complètement et n'ai surtout pas peur de prendre de prendre du temps pour toi( je passais ma vie à prendre mes soirée perso). Le plus important c' est de tout faire à fond que tu bosses, sortes ou fasses du sport fait tout à 100%.Et surtout soyez convaincu du début à la fin que VOUS ALLEZ RÉUSSIR! N'oublie jamais ce qui t'as poussé à t'inscrire en PASS!