



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 67

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

**NOM :** NORMANDIN

**Prénom :** Alan

**Filière :** Kinésithérapie

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

BAC général mention assez bien mention européen avec les spécialités maths / physique + option maths expertes et option euro

### 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 !

**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 ?**

Cette année j'ai pratiqué la course à pied. En général je faisais une séance le vendredi soir (1 semaine sur 2) pour faire une pause dans la semaine, et extérioriser un peu. De plus, j'ai continué de jouer au foot dans mon club pour me permettre de faire quelques matchs dans l'année quand j'en ressentais le besoin (6 matchs). Globalement je faisais du sport chaque semaine et encore plus au 2ème semestre grâce à la mineure STAPS. Enfin, je regardais souvent les match du PSG pendant l'année sauf à l'approche des concours.

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

Premièrement, je faisais du 8h-22h tous les jours (environ 12h de travail/jour). Le matin je ne faisais pas de pause, donc je travaillais de 8h à 13h les matières que je trouvais assez compliquées car j'étais beaucoup plus productif le matin que l'après midi. Ensuite PAUSE entre 13h et 14h, soit j'allais au RU, soit je me préparais un plat que je réchauffais au micro-ondes de la BU, puis je me prenais un café et faisais une micro-sieste. L'après midi je recommençais par une matière facile ou des cours que je maîtrisais. Ensuite PAUSE GOÛTER vers 16h30 pendant 15min, puis j'allais en colle à 18h. Je n'allais pas à toute les colles, et dans ces cas là je travaillais mes cours jusque 20h. Enfin, après 20h, je m'entraînais sur des anciennes colles, des EB ou des annales jusque 22h.

**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...) ?**

Chaque jour je travaillais environ 12h/jour si je n'allais pas en colle et pas en cours. En revanche si j'allais en cours et en colle le soir, ça limitait le temps de travail, donc je travaillais environ 9h/jour car les colles commençait à 18h et se terminaient vers 21h30. Je me prenais toujours une pause d'1h le midi (sauf à l'approche des concours), une pause goûter vers 16h30 pendant 15min et une pause le soir de 5-10min si je n'allais pas en colle.

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

Pendant le week-end je travaillais environ 13h-14h par jour le samedi et 10h le dimanche. Le samedi je me levais à 7h30 et je travaillais directement jusqu'à 9h, puis je me prenais une pause petit déjeuner pendant 15 minutes. Ensuite je travaillais jusqu'à ce que mes parents m'appellent pour manger (12h30-13h) et je me prenais une pause de 45 minutes. L'après midi je me prenais une pause vers 16h pendant 15 minutes et une dernière pour manger le soir vers 19h45. Enfin je finissais de travailler vers 23h. Le dimanche je faisais la même journée mais je finissais de travailler à 18h30 car je prenais le train pour rentrer sur Brest.

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

Au premier semestre j'avais réussi à me prendre qu'une semaine et demi de révision. Au deuxième semestre je mettais pris 3 semaines et demi de révision. J'ai gardé le même fonctionnement pour les deux semestres, c'est à dire que je faisais globalement du 7h-23h30, mais si j'étais vraiment trop fatigué, j'arrêtais à 22h-22h30. Je travaillais donc 14h/jour au S1 et 12h/jour au S2. Je me prenais une pause pour le petit déjeuner vers 9h pendant 15 min, une pour déjeuner vers 13h pendant 45 min, une pour le goûter à 16h30 pendant 15-20 min et une dernière pour manger vers 20h pendant 30 min.

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

Pendant mes 2 semestres je dormais 8h/nuit, mais au S1 j'ai fait l'erreur de ne voir que le temps de travail et de ne pas travailler très efficacement. Au deuxième semestre je faisais beaucoup plus de pauses, et je travaillais plus efficacement. J'ai donc noté une différence entre mes 2 semestres car j'étais moins fatigué mentalement au S2.

**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 apprendre mes cours je n'avais pas de méthode particulière, c'est-à-dire que pendant 2-3j je revoyais le cours, puis je faisais plutôt au feeling pour le revoir jusqu'au concours.

Après, durant l'année, soit j'allais en cours (1er semestre), soit je voyais les nouveaux cours seul à la BU (2e semestre). Quand j'allais en cours je prenais des notes pendant que le prof parlait, et une fois que le cours était fini, je le revoyais l'après midi. Avant de le revoir je faisais 10-12 QCM sur la plateforme du tutorat. Ensuite je le revoyais le lendemain et 3 jours après. J'essayais de laisser du temps entre le moment où j'avais révisé le cours pour la dernière fois et le moment où la colle tombait pour voir les erreurs que je faisais. Si je me rendais compte que je connaissais mal mon cours avec les résultats de la colle, je le revoyais le week-end.

Au final, je revoyais pas mal de fois le chapitre, et quand je l'avais déjà vu 4-5 fois, je le révisais en faisant des QCM (annales, EB, colles).

Enfin, j'ai une mémoire très VISUELLE et manuscrite, donc pour apprendre un chapitre, je le réécrivais et le visualisais.

**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 je l'ai relativement bien acceptée et maîtrisée. Je savais dans quoi je m'embarquais mais j'ai réussi à ne pas me mettre trop de pression.

Certes, au bout d'un moment on fait toujours la même chose et nos journées sont monotones, mais une fois l'année finie, on se rend compte que notre année est passée en 3 mois tellement le temps passe vite !

J'ai eu un moment difficile, c'était début mars (un peu dans la période où l'année se termine mais il reste quand même un mois et demi à tenir) parce que j'en avais marre de toujours faire la même chose et j'ai pleuré le soir en rentrant chez moi.

Mon année de PASS m'a appris à gérer mon stress, resté focus sur un objectif à long terme et à être relativement patient. L'année est longue mais en même temps très courte, donc il n'y a pas de temps à perdre. En revanche, il faut aussi prendre du temps pour soi, c'est important !

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

Premièrement, il ne faut pas se baser sur le BAC, quand on arrive en PASS, tout le monde est au même niveau et c'est le travail ainsi que la motivation qui va faire que vous allez y arriver !

Vous allez entrer dans une année plus ou moins compliquée pour certains d'entre vous, mais sachez qu'il ne faut pas se mettre trop de pression, sinon elle va vous ronger de l'intérieur.

De plus, après les résultats du S1, rien n'est jamais fini, donc qu'importe le résultat, il ne faut pas se décourager et redoubler d'effort s'il le faut !

Enfin, une fois l'année finie, vous pourrez être fier de vous car la P1 est une expérience inoubliable.