



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 91

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

NOM : Tsong
Prénom : Oceane
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général spécialité maths 1ere et svt physique chimie term mention bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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 ?

Au premier semestre je n'ai quasiment pas fait de sport ni de sortie, je regardais des séries ou des vidéos ytb de temps en temps. Au deuxième semestre j'ai fait du sport min une fois par semaine (j'allais courir) et je faisais des pauses jeux avec mes nouveaux colocs car j'ai déménagé en cours d'année.

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

Le matin je me levais aux alentours de 6h45 quand il y avait cours, 7h15 quand je n'y allais pas. Je commençais vers 7h45/8h. Je prenais une pause d'une heure quand j'allais à la bu et 1h30 quand j'étais chez moi. Je travaillais jusqu'à 17h45 quand il y avait colle de 18h à 22h. Quand il n'y avait pas colle je prenais une pause d'environ 2h pour sport/douche/manger. Après les colles je ne travaillais pas mais sinon les autres jours je travaillais jusqu'à 22h30/23h à peu près.

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 10/11h par jour en comptant les colles. En période de révision je pouvais aller jusqu'à 13h par jour. Lorsqu'il y avait cours le matin au S1 j'y allais, je mangeais au RU et je travaillais à la bu jusqu'à 17h30 avant d'aller en colle en fac de med. Quand il y avait cours l'aprem je travaillais chez moi le matin puis je mangeais au RU avec mes amis ça me faisait une petite pause puis j'allais en cours et enfin en colle.

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

Les week-ends le plus souvent je rentrais chez moi surtout au S1, je me levais vers 8h le samedi et je commençais direct à travailler en prenant mon petit dej en même temps (café obligé!!). Je travaillais jusqu'à midi, je mangeais 1h puis je retravaillais. En général je faisais une pause le samedi soir vers 18h30 avec mes amis ou ma famille. J'essayais de pas rentrer tard pour pouvoir me lever à 8h le lendemain. Je faisais la même le dimanche et vers 17h30 je partais en covoit avec mes amis. Dans la voiture je faisais sois des QCM soit du par cœur avec des flashcard.

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

Pendant les révisions je ne m'habillais plus ça faisait déjà du temps de gagner. Je travaillais de 7h30 à 23h avec des pauses de 1h pour manger le midi et le soir. Je faisais bien sûr des mini pauses entre les chapitres et une petite marche de 10/15 min dans la semaine. Je ne rentrais pas chez moi non plus, ma mère venait me voir à Brest. Ces périodes sont très intenses mais passent très vite aussi !

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

8h de sommeil minimum obligé !!! Sinon je ne pouvais pas travailler c'était impossible. Un bon sommeil c'est hyper important ! Bien sûr j'étais une adepte des micro-sieste (20 min max) quand la fatigue se faisait ressentir, impossible d'apprendre quoi que ce soit en s'endormant. J'en faisais partout : chez moi, à la BU, même dans l'amphi...

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.

J'ai testé la technique des J au début et elle ne me convenait pas du tout. J'ai testé plusieurs méthodes et finalement je variais. Je faisais les nouveaux cours le matin et après manger là où j'étais le plus somnolente. Je faisais ensuite des qcm sur les chapitres que je voulais revoir et cherchais et notais mes fautes sur des fiches. Je revoyais ensuite le cours en le récitant à voix haute. Je faisais aussi les schémas quand il y en avait ça m'aidait beaucoup. Quelques flash card pour le bus ou la voiture mais pas de tout car ça prend énormément de temps. Réciter à voix haute en répétant plusieurs fois reste ce qu'il y avait de mieux. Je faisais aussi des post-it de tout et j'imprimais beaucoup de tableaux/schémas. Mon appart était rempli de post-it...

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 a été riche en émotions, quitter la maison, ma famille, mes amis, ça été très dur. Au début je rentrais beaucoup puis petit à petit je me suis habituée à vivre seule à voir moins de monde pour me mettre dans ma bulle de concentration. Ça peut paraître difficile de le faire mais une fois à fond dedans ça le fait ! Au S1 j'ai eu un petit coup de pression après l'EB, très stressant, je me comparais énormément aux autres, mais finalement tout s'est bien passé ! J'ai eu quelques problèmes avec ma coloc, j'ai dû déménager vers février et ça m'a pas mal chamboulé mais j'ai très vite repris le rythme avec de meilleurs colocs cette fois ci ! J'ai énormément appris sur moi-même grâce à cette année très enrichissante !

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

Au début, j'ai cru que l'année allait être interminable et terriblement dur. Alors je ne vous mens pas l'année est dur et longue quand on est dedans, mais avec de la rigueur et de la volonté, on peut tout faire ! Ne vous découragez jamais en disant que c'est trop tard, que vous n'allez pas y arriver parce que c'est ce qu'on vous a toujours dit. Rien n'est jamais insurmontable ! Perso j'ai adoré cette année qui était pleine d'expériences et très enrichissante ! Alors n'hésitez pas, foncez et allez-y à fond !!! Tout le tuto est derrière vous et si jamais vous avez besoin de quoi que ce soit vous pouvez compter sur moi !!!