



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 118

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

NOM : BUARD
Prénom : Mathis
Filière : Kinésithérapie

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

Très bien série Générale (S.V.T / PC)

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 ?

Je rentrais tous les week-end pour m'entraîner le vendredi soir et faire le match de foot le dimanche. Lorsque je n'avais pas match le dimanche, j'allais manger en ville avec mes potes le samedi soir (ça a eu lieu seulement 3 fois dans l'année ahah).

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

Réveil 8h, je commençais à travailler à 9h jusqu'à 13h. Pause entre 13h et 14h. Ensuite 14h-16h30. Goûter jusqu'à 17h. J'allais aux colles du tuto à 18h jusqu'à 21h. Diner jusqu'à 21h30 puis je travaillais jusqu'à 22h/22h30 MAX. Je regardais TOUJOURS ma série avant de dormir car il faut aussi prendre du temps pour soi !

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 personnellement 5h par jour et c'est difficile de faire plus avec les cours en amphi (≈4/5h par jour) et colle (≈3h).

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

Le samedi j'étais aux alentours des 10h par jour avec les pauses à chaque repas de la journée. Le dimanche je ne travaillais que le matin car j'étais occupé tout l'après midi avec le foot et le soir je prenais du temps avec ma famille

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

Les périodes de révision étaient plus intenses. J'étais aux alentours des 12h par jour. Mais je me levais toujours à 8h, j'avais toujours mes pauses à chaque repas de la journée mais je les diminuais. Je me couchais également plus tard environ vers 23h. Pendant cette période j'arrêtais le foot pour avoir mes week-end et je restais sur Brest à mon appart.

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

Au premier semestre j'avais 9h de sommeil. Par contre c'était plus 7,8h au deuxième semestre car il était plus intense. (je suis un gros dormeur donc fallait bien 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.

J'ai utilisé la méthode des J pour les deux semestres même si au deuxième semestre elle est devenue très bancale ahah. J'utilisais une appli qui automatisait tout pour que j'ai tous mes cours sur mon ordi et que je sache quand est ce que j'ai tel cours à réviser à telle date.

J'enchaînais beaucoup les cours jusqu'à 4 cours dans la matinée (si ils étaient plutôt simple) mais ça pouvait très bien tomber à seulement 2 cours s'ils étaient compliqués. Je dépassais jamais plus de deux heures par cours et je ne me concentrais jamais sur un seul cours pour une journée. J'étais très productif sur le fait de faire beaucoup de cours dans la journée et pas seulement deux ou trois.

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 ?

Je ne me suis pas mis de pression durant cette année. Dès le début de l'année j'avais l'envie de tout donner et de ne surtout avoir aucun regret. Bien sûr que j'ai eu des moments difficiles et j'en ai parlé avec mes parents et mes amis. Ils ne savent pas tout le travail que l'on a à faire mais ils nous poussent à ne pas lâcher car ils savent de quoi on est capable.

Cette année m'a montré qu'il ne faut jamais abandonner, de donner tout ce que l'on a dans cette année et que si on persévère, qu'on est assidu, le travail finit toujours par payer !!!

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

Je vais faire court : ayez confiance en vous !! Ne baissez pas les bras quand vous aurez un jour sans, ça arrive à tout le monde. Pour les colles, si vous avez des 6;7/20 c'est NORMAL !!!! Vous allez vous entraîner et ça va venir tout seul. Faites attention à ne pas rester tout seul et essayer de vous faire des connaissances (dans les groupes de colles notamment). Ne doutez jamais de vous et ce n'est pas parce que untel fait de cette manière et vous d'une autre que ça va mieux marcher. Donnez tout et battez vous jusqu'au bout.