



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 127

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

NOM : Rouat
Prénom : Célia
Filière : Kinésithérapie

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

Bac Général mention Bien (spécialités Physique chimie et SVT ,option Math complémentaire)

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'étais(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 chose primordial pour moi était de pouvoir continuer la course à pied que j'avais l'habitude de pratiquer en club 4 fois/sem. Il a bien sur fallu que je réduise : au début du S1 j'arrivai à garder 2 fois/sem puis j'ai diminué. Mais mon plus gros regret du S1 est d'avoir arrêté la course trop tôt dans le semestre par rapport au S2 .Il met aussi arriver de voir mes proches pendant les revivacs ou à certains repas le soir.

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

Au S1, je me levais vers 6h30 pour partir vers 7h20 de chez moi pour arriver vers 7h50 dans l'amphi. S'en suivait les 4 à 5 h de cours. Puis je prenais 1h pour manger et rentrais chez moi pour ensuite travailler jusqu'à 17h30 où je prenais une pause goûté et prenais la route vers la colle. Les colles débutaient vers 18h et duraient jusqu'à 20h30-21h. Ensuite je rentrais, mangeais et me couchais vers 23h30 après avoir revue quelques cours ou fait des QCM. Au S2, les cours étaient plus étalés sur la semaine, j'y assistais et travaillais entre ces derniers chez moi ou à la BU.

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...) ?

Au S1, je devais travailler environ 12h-13h entre les 5 h de cours le matin, les 3h30 passées chez moi à réviser ensuite vers 17h30 je prenais une pause goûté et faisais le trajet pour aller à la colle. S'ajoutent à cela les 2h30-3h de colle puis il m'arrivait de travailler 1h-1h30 le soir. Au S2 je travaillais de la même façon mais plus chez moi comme il y a beaucoup de cours qui sont en ligne.

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

Le week-end, je commençais vers 7h-7h30, puis je prenais une pause repas de 12h30 à 13h30 ensuite je reprenais de 13h30 à 22h-22h30 avec 30 min de pause pour un petit goûté que je prenais souvent vers 18h. Une fois finis je mangeais et j'essayais de me coucher avant 23h30. Ainsi je travaillais entre 13h et 14h par jour. Le dimanche je travaillais un peu moins comme de 18h à 19h souvent j'allais courir puis je retravaillais un peu jusqu'à 21h30-22h pour ensuite faire mon programme de la semaine.

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

Pendant les périodes de révisions je me mettais à travailler à 7h jusqu'à 12h50 où je prenais une pause pour manger de 40min puis je reprenais de 13h30 à 21h20 avec parfois une petite pause de 10min pour un petit goûté ; ensuite je prenais une pause repas jusqu'à 22h et enfin je me remettait à travailler jusqu'à 00h-00h30 mais souvent c'était des annales ou des QCM. Ainsi j'arrivais à un total de 15h à 16h/j, ça peut paraître impressionnant mais c'est un rythme que j'ai eu à tenir deux semaines à chaque fin de semestre.

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

Même si j'essayais au maximum de privilégier mon sommeil car le sommeil c'est TROP IMPORTANT, ça n'a pas toujours été le cas car je préférais faire du sport et plus de pauses. Mais j'essayais au moins d'avoir 7h/nuit (hors périodes de révisions). Ça paraît peut-être peu mais quand on s'impose un rythme ça devient plus facile.

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.

En commençant le PASS je voulais faire la méthode des J mais je me suis rendu compte que ça n'allait pas être possible vu tous les cours qu'il fallait apprendre par jour et le temps que je mettais à les apprendre. J'ai donc revisité celle-ci : Au S1 le lundi et mardi j'apprenais les cours du matin l'après-midi ; puis le mercredi (jour sans cours) j'apprenais les cours que je n'avais pas eu le temps d'apprendre et j'essayais de revoir les cours du début de semaine. Je fonctionnais de la même manière le jeudi et le vendredi que le début de semaine. Arrivé le week-end je revoyais en priorité les cours du jeudi et vendredi puis ce de la semaine et enfin des cours plus loin. J'essayais au maximum de respecter les J1, J3 et J5 des cours puis je revoyais les cours quand j'avais le temps. Pour le S2 j'ai essayé de fonctionner un peu pareil même si les cours étaient beaucoup plus dispatchés dans la journée.

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 qui n'est évidemment pas facile, il faut mettre sa vie de côté pour quelques mois pour un résultat qui est plus que valorisant pour soi. Certains moments ont été difficiles notamment avec la pression, le stress et la peur de l'échec qui était très présente, avec des remises en question sans cesse sur ma capacité à réussir par rapport aux autres. Je pense que je ne me faisais pas assez confiance et me comparais trop aux autres. Il ne faut surtout pas se fier aux apparences qui sont souvent trompeuses ! Le PASS m'a permis d'avoir plus confiance en moi et aussi de voir que le temps est précieux avec les longues journées de travail et donc de profiter à fond des moments simples avec mes amis et ma famille.

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

Dans quelques jours débute ta PASS et je te promets ÇA VA ALLER! Dans quelques mois tout sera derrière toi et tu ne pourras qu'être fier(e) de toi parce que t'auras rien lâché, malgré la fatigue, la pression et j'en passe tu te seras toujours accroché(e). Tu vas probablement douter quelque fois, mais rappelle toi que TOUT est possible. Ta motivation ne sera pas toujours au plus haut mais les cours que tu étudieras seront super intéressants (surtout au S2)! Je t'envoie toute ma force et il faut CROIRE EN SOI car tu en es CAPABLE !