



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 130

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 : Laurine
Filière : Kinésithérapie

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

Bac général avec mention bien ,spécialités SVT et Physique-chimie avec option maths 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'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 ?

Pendant la PASS je me laissais 1 à 2 heures par semaine pour aller courir en fonction de la période dans le semestre. Etant sportive avec un club où je courrais habituellement 4 fois par semaine c'était impossible pour moi d'arrêter. Au début du semestre j'ai pu voir quelques personnes hors de la fac puis j'ai préféré garder mon temps pour travailler mais j'allais presque à tous les cours ce qui me permettait de voir du monde.

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

Au S1, levé : 6h30, 1h pour me préparer/relire quelques post-it. Départ 7h30 pour les cours de 8h à 12h/13h. Je prenais 1 heure pour manger et rentrer chez moi pour y travailler jusqu'à 17h30. Pause de 30min sur la route pour aller en colle (et goûter !). Les colles duraient jusqu'à 20h30-21h puis je travaillais entre 1h-1h30 avant ou après diner et me coucher vers 23h30 maximum. Au S2, les cours étant plus étalés sur la semaine, j'y assistais et travaillais, entre les cours je rentrais le plus souvent chez moi (malgré plusieurs allers-retours de 15 min j'étais plus efficace pour travailler). Comme au S1 j'allais en colle et me couchait vers 23h30 maximum.

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 travaillais environ 10h/11h entre les 5 heures de cours, puis les 3h/4h de travail chez moi et les 1h/1h30 de travail après la colle, sans compter les 2h30-3h de colles. Au S2 je travaillais à peu près le même temps malgré moins d'heures de cours mais plus d'aller-retour. Hors période de révision je prenais 1h le midi et le soir pour manger et 20-30 minutes de pause dans l'après-midi.

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

Le week-end, je travaillais en général 13-14h par jour. Je commençais à 7h30 (puis 7h en fin de semestre) jusqu'à 12h30, avec une pause déjeuner d'une heure, puis je reprenais jusqu'à 18h avec une pause goûter de 20-30 min. Ensuite, je travaillais jusqu'à 22h-22h30 avant de dîner (en relâchant devant un film). Vers la fin du semestre, je dînais plus tôt et je retravaillais après. Le dimanche et parfois le samedi, je faisais une pause course d'une heure et je terminais de travailler plus tôt pour organiser ma semaine ou voir du monde.

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

Les périodes de révisions, c'est vraiment la dernière ligne droite qui dure 2 semaines sans cours. C'est là où tout ton travail paye. Je commençais à 7h avec une pause déjeuner de 40 minutes, puis je travaillais jusqu'à 21h20 avec une petite pause l'après-midi selon mes besoins. Je mangeais en 40 min le soir et retravaillais jusqu'à minuit ou plus si nécessaire. Je travaillais 15-16h/jour. Ça peut paraître beaucoup, mais c'est un rythme que je pouvais tenir. Tu verras, après avoir travaillé autant tu n'auras pas envie de lâcher.

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

Je dormais entre 6 et 7 h par nuit en général, je n'avais pas forcément besoin de plus car je préférais faire des journées un peu plus longues mais avoir la possibilité de courir 1 à 2 fois par semaine. Je pense qu'au semestre 2 j'ai essayé de respecter davantage des horaires réguliers et cela m'a permis de mieux tenir le rythme.

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.

Mon organisation s'inspirait de la méthode des J, adaptée à ma façon. Au S1, vu la quantité de cours et le temps nécessaire pour les apprendre j'ai vite compris que je ne pourrais pas la suivre exactement. Le matin j'allais en cours, l'après-midi j'apprenais les cours du jour. Le mercredi (sans cours), je finissais d'apprendre ceux du début de semaine et je revoyais les J1. Quand les cours étaient l'après-midi, je revoyais des J1 et J3 le matin, et je commençais à apprendre les cours du jour le soir. Le week-end, je terminais d'apprendre les cours de la semaine le matin, revoyais les J1/J3, puis d'autres J si possible l'après-midi, et le soir je faisais des entraînements ou relisais les colles pour retenir mes erreurs. Au S2, il y avait moins de cours, donc j'ai pu suivre plus fidèlement la méthode, en apprenant les cours vus dans la journée, ce qui m'a permis de revoir beaucoup plus de fois chaque cours.

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 ?

Lors de ma terminale j'avais peur de me lancer dans cette année qui me paraissait impossible mais j'ai quand même décidé de tenter ma chance pour ce métier qui me faisait tant rêver. Alors une fois dedans il y a eu beaucoup de stress, de pression et de remise en question avec une peur de l'échec. Même si il y a eu des moments difficiles, cette année en valait la peine. En effet, j'en retiens beaucoup de chose avec des rencontres incroyables, des cours très concrets, une meilleure connaissance de moi mais la PASS m'a surtout apporté une confiance en moi dont je n'avais pas et m'a montré comment il est important de profiter de tous les bons moments (après la PASS vous n'aurez plus envie de scroller sur votre téléphone).

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

Voilà ça y est dans quelques jours commence ta PASS, cette année que tu as tant rêvée et redoutée à la fois. Ces quelques mois peuvent être difficiles mais je te promets un an de sacrifice en vaut la peine. Si je dois te donner un conseil c'est FAIT TOI CONFIANCE, ne te fais jamais au apparences (cela m'a causé beaucoup de stress) ne pense pas toujours que les autres sont plus forts que toi, c'est toi le meilleur et même si la motivation baisse parfois et c'est normal, n'oublie jamais pourquoi tu fais ça. Je t'envoie toute ma force!!