



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 1

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : LE TRIONNAIRE

Prénom : Anaïs

Filière : Médecine

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

TB bac SVT et Physiques-Chimie option maths complémentaire et anglais euro

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biologie

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
 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

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-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée 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 du concours
- 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 ?

J'allais courir pour me dépenser quand j'en ressentais le besoin mais j'avoue ça arrivait pas souvent. Je suis aussi allée à la salle de muscu de la fac quelques fois avec des copains c'était marrant. Le samedi soir je sortais souvent prendre l'air, me balader à la mer ou en ville et manger avec des amis aussi en PASS pour penser à autre chose et se vider la tête avant de recommencer la semaine.

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

J'allais en cours pour assimiler un max dès le début et les révisais une première fois dans la journée. Le + important pour moi était d'avoir vu les cours avant qu'ils ne tombent en colle pour être sûre de pouvoir répondre aux questions (ça me permettait aussi de garder un rythme et ne pas prendre de retard). Je me levais vers 7h et commençais à travailler à 8h. A fond le matin, puis je mangeais vers 12h30. L'après-midi ça repart, sans oublier le goûter à 16h. Je relisais les cours avant de partir en colle de 18h jusqu'à 21h30.

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 bossais de 8h-8h30 à 12h30. Le midi je prenais une bonne grosse pause avec mon coloc (souvent 1h30 de pause minimum le temps de cuisiner, manger, vaisselle et papoter). Donc reprise 14h jusqu'au goûter où on faisait aussi une bonne pause avant d'enchaîner avec la colle qui demande de la concentration. Après j'étais trop fatiguée pour commencer un cours donc soit je relisais qqchose soit j'allais directement dormir en détente vers 22h-22h30. J'adaptais ma journée en fonction des cours auxquels j'assistais la plupart du temps.

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

Le week-end je travaillais au même rythme que la semaine, mais le samedi soir était sacré : petite balade suivie d'un bon subway en ville y'a rien de mieux. Concernant les pauses, j'essayais de les limiter aux repas parce qu'on prenait déjà pas mal de temps, mais ça m'arrivait aussi d'en prendre au cours de la matinée ou après au feeling. Parfois j'aimais bien faire des siestes digestives de 20 minutes pour redémarrer en forme.

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

Je pouvais me lever à 6h30 et commencer à 7h jusqu'à 12h30 (je suis bcp + efficace le matin donc me lever tôt c'était plus bénéfique que de me coucher tard). Je mangeais en 1h et reprenais mes révisions avec petite pause au goûter, puis je travaillais jusqu'au repas du soir vers 20h. Je reprenais les révisions après manger jusqu'à 22h au plus tard parce que le soir j'avais qu'une envie c'était dormir. Ma méthode c'était de relire le + de cours possible la semaine qui précédait le concours, surtout dans les matières à gros coeff.

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

Franchement, toute l'année je dormais minimum 8h voire 9h. Le plus gros problème pour apprendre des cours c'est la fatigue donc dormir était ma priorité. Si t'es fatigué, ta mémoire ne peut rien retenir sur le long terme donc tu perdras du temps à revoir des cours que tu auras oubliés en 2-2.

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.

Aller en cours m'aidait vrm à retenir (mémoire visuelle et auditive). La compréhension est la clé pour retenir des cours et faire des liens, ce qui est + facile quand les profs expliquent les notions en cours. Ensuite, j'apprenais + en détail en le récitant, en écrivant et dessinant les schémas sur mon grand tableau velleda (investissement très rentable ce tableau je conseille ++). Je révisais mes cours récents pour pouvoir répondre en colle et comprendre les explications des tuteurs mais sinon je faisais au feeling. Avant le concours j'essayais de tout revoir. 2~3 semaines avant je bombardais les annales (dans certaines matières certaines questions sont très similaires voire identiques chaque année donc c'était très important même si on a pas eu le temps de réviser tous les 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 ?

Une année de PASS est très challenging, une fois passée on peut tous être fière de s'être surpassé. Tous les cours sont méga passionnants et hyper sympas à apprendre. Il faut aussi voir le côté positif où on apprend à aimer travailler, on voit plus le temps passer et au final, la fin d'année arrive très vite. Tout le monde est dans le même bateau donc l'entraide entre les étudiants est géniale. J'ai pas spécialement eu de moment difficile, mais je dirai que le deuxième semestre était moins attractif puisque la majorité des cours étaient en distanciel.

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

Dites vous que cette année est la porte d'entrée pour accéder à pleins de métiers passionnants donc c'est le moment de tout donner. Profitez de chaque instants parce que cette année va finalement être super courte. Have fun avant tout. Croyez-moi, tout le monde en est capable et ce même si vous n'étiez pas LE meilleur de votre classe au lycée ou ailleurs.

Soyez motivés à fond et ça va le faire les gars !! Plein de courage et LETS GOOO <33