



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 10

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

**NOM :** Le Saout

**Prénom :** Eliot

**Filière :** Médecine

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

Mention Bien au bac avec spé physique-chimie et SVT (option maths)

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie option 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'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

**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 !

**Étais-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 ?**

Je courais beaucoup avant la PASS, donc c'était impossible pour moi de ne plus rien faire. Au S1 je faisais 5 entraînements/semaines et au S2 6/semaines de ~50 minutes.

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

Les journées étaient très différentes,  
j'avais trois lieux différents où je dormais et je me déplaçais en vélo/train pour aller en cours  
je révisais le plus possible tout simplement x)  
je me couchais à 23h

**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...) ?**

5-6 vraies heures de travail intense quand y avait cours+colles (je n'ai jamais vraiment compté)  
Pour les pauses j'en faisais inconsciemment en étant distrait par mon téléphone donc peu de pauses volontaires (à part le sport)

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

Pareil, je considérais le week-end comme des journées où je n'allais pas en cours (~7-8 heures de révision)

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

~9 heures je pense  
C'était là que je rattrapais tout mon "retard" à chaque semestre je ne touchais plus à mon téléphone pendant 2-3 semaines et je ne faisais que des pauses pour manger et aller courir.

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

8 heures minimum, sauf à l'approche de l'examen où je mettais beaucoup de temps à m'endormir 😞

je dormais peut-être un peu plus au S2 car je me suis rendu compte que ça ne changeait rien car ta journée est plus efficace avec plus de sommeil.

**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.**

Je révisais surtout en fonction des colles/concours du tuto qui arrivait, j'essayais de ne pas réviser le cours 2 jours avant la colle qui portait sur ce cours(j'avais donc des notes nul en colle mais je savais que ma mémoire travaillais bien )

je prenais beaucoup de temps pour comprendre chaque cours, quand la période de révision arrivais je favorisais les trucs chiant à apprendre genre tailles/dates(en SSH) en utilisant la mémoire à court terme.

**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 ?**

J'ai kiffé mon année en général, j'essayais de rester positif en me disant que les cours était passionnant! 😊

On a tous des coups de mous mais aller en colles me remontais le morale car tu peux parler avec les tuteurs et te servir de la réussite de autres qui répondent aux questions comme motivation!  
Les tuteur(e)s/parrains/marraines seront toujours là pour vous écouter!

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

Si vous êtes motivé(e)s et que vous vous donnez les moyens d'y parvenir, ça va le faire pour vous !  
Prenez du temps pour vous car la PASS est un épreuve d'endurance!  
Ne stressiez pas trop, prenez du recule sur ce qui se passe, dans tout les cas vous ressortirez plus fort de cette année de fou!  
La sensation d'accomplissement à la fin de l'année est indescriptible.  
plein de courage! 🟡💙