



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 105

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

NOM : Hucher
Prénom : Léo-Paul
Filière : Médecine

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

Spé SVT/Physique Chimie et option maths complémentaire; Mention Très Bien

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
 Dans un appart en colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 ?

En plus de voir mes amis, je faisais surtout pas mal de sport. Au S1, j'allais courir (des sorties de 20 à 35 min) le mercredi, le samedi et le dimanche. Mais après au fur et à mesure du semestre, mon temps de sport a diminué = le samedi et le dimanche puis que le dimanche.... Au S2, je faisais moins de sport grâce à Staps (j'allais courir que le dimanche).

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

Journée type :

-8h : réveil

-8h 30/9h jusqu'à la pause déjeuner : cours en amphi où sinon je travaillais des cours plutôt compliqués le matin, avec une petite pause de 15 min et des QCM +++ ultra-important !!!

-1h30 à 2h de pause déjeuner en comptant la SIESTE

-après jusque-là colle de 18h : reprise des cours en amphi sinon révision d'anciens cours

-18h/21h : colle du tuto

-21h/22h30 : je mange puis soit je reprenais la colle en notant les BIG fautes, sinon je lisais des cours simples mais la plupart du temps j'étais claqué et j'allais dormir.

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 faisais des journées de 10/11h. S'il y avait cours le matin j'y allais, sinon je me levais vers 8h pour commencer à travailler vers 8h30. Je commençais par des cours plutôt compliqués comme ça après c'était que du plaisir. Petite pause de 15 min le matin vers 10h30. Ensuite je m'arrêtais vers 12h30 pour manger, avec une pause méridienne de 1h30 à 2h en comptant la sieste ;) (je faisais des siestes de 10 à 40 min pour repartir à fond = je recommande fortement). Après je bossais l'après midi jusqu'au goûter, pause de 20/30 min puis je travaillais encore jusqu'à la colle du tuto. Les colles se finissaient souvent vers 20h30/21h donc je rentrais direct, je mangeais et ensuite, si vraiment j'avais le courage, je lisais des cours simples.

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

Déjà le vendredi soir j'étais moins productif car plus fatigué que les autres jours donc je m'arrêtais souvent plus tôt vers 18h30 et je prenais ma soirée. Sinon le WE je commençais mes journées plus tard (entre 9h et 9h30). Et chaque après midi j'allais courir 30 min. Je pouvais pas tenir 1 journée sans bouger. Donc en tout, je travaillais environ 10h/J le WE. Mes pauses siestes étaient plus longues qu'en semaine.

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

Les périodes de révision c'est cool parce qu'on a plus de temps pour réviser et pour rattraper son retard si jamais. Maintenant moi je m'organisais comme pour les WE = 10h/J ; toujours avec des pauses de 10/15 min de temps en temps. Le matin je me levais aussi plus tard (sommeil ultra-important). Sinon niveau organisation des cours dans une journée, je prenais ceux qui me semblaient être les plus durs à apprendre ou ceux qui dataient le plus en premier et après les plus simples.

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

Pour être productif et comprendre les cours (c-à-dire ne pas relire 5 fois la même ligne sans la saisir) il me fallait 9h de sommeil. Au second semestre je supportais plus la fatigue je dormais entre 8h et 8h30. Mais vraiment, ne négligez pas le sommeil. Si vous avez besoin de 9h, ce n'est pas grave !

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.

Moi je faisais au feeling, mais de manière organisée quand même. Tout les matins je me faisais un planning avec les cours que je voulais réviser dans la journée. Je mettais en premier des cours longs ou d'ur puis des cours courts ou simples. Et j'essayais de varier les matières et les profs. Je faisais tjrs des plannings trop charger et je ne les finissais pas dans la journée. (En plus de revoir, faites des QCM c'est aussi important parce que c'est « souvent (pas tjrs)» les mêmes notions qui tombent à l'examen et faites les annales). Pour la révision d'un cours, je le lisais en écrivant les mots et les lignes importantes.

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 ?

Au global, j'ai plutôt bien vécu cette année qui est super enrichissante d'un point de vue cours mais aussi sur soi-même. C'est clair qu'on apprend à travailler et à être efficace. Il y a pas mal de travail et de cours a travailler en même temps, c'est ce qui la rend difficile donc éviter de vous faire submerger par les cours. Essayer de positiver un max, d'avoir le moral parce que rien n'est joué jusqu'à la fin ! ET surtout ne vous relâcher pas (trop) au S2.

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

Il faut que tu t'intéresses un max au cours pour que ce soit plus agréable à apprendre (plus facile à dire qu'à faire pour certains mais bon...). Sinon donne-toi a fond, c'est « que » un an, certes intense, mais un an. Donc à FOND, motivé comme jamais ! Tu bosses, tu bosses et tu n'oublies pas de te reposer aussi, c'est un marathon !

Courage et A+

A FOND MAITENANT !