



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 106

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

NOM : Roudaut

Prénom : Romain

Filière : Médecine

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

J'ai choisi Physique-Chimie, SVT et Maths complémentaire en terminale, avec laquelle j'ai eu mention assez bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

physique-chimie

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 PASS, j'accordais un soir de pause, c'était le vendredi mais, tout au long de la semaine je faisais du sport dans l'après-midi pour couper. Je me donnais une heure de musculation environ 3 voir 4 fois par semaine, tout dépendais du temps que j'avais avec les cours mais c'était souvent le mardi, mercredi, samedi et dimanche (devant le match du stade).

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

Tout dépendait du semestre, au S1, je bossais environ 8-9h par jour, la semaine quand on avait cours le matin, je me levais donc à 7h pour y aller, le midi je faisais 2h de pause puis, j'allais en colle.

En week-end je me levais vers 9h30 puis je bossais réellement vers 10h, je faisais encore une grosse pause le midi puis quelques-unes au fur et à mesure de la journée jusque 19h puis je reprenais à 20h être, je terminais à 21h30.

Au S2, je bossais environ 13h par jour (beaucoup plus), je commençais à bosser à 8h30 et je finissais vers 23h en faisant une pause à midi de 45 minutes, pareil le soir et 15 minutes à 16h.

Je suis allé à toutes les colles du tutorat, parce que pour moi ça permettait aussi de passer un bon moment avec mes potes mais aussi parler aux tuteurs et sortir un peu, je ne bossais jamais en rentrant des colles (sauf exception).

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, il y a très souvent cours, quand il y avait cours le matin je me levais donc à 7h puis je rentrai vers 12h20 ou 13h20, je mangeais et je reprenais vers 14h, je bossais jusque 17h20 pour me préparer à aller en colle, et j'allais en colle et je rentrais vers 21h voir 22h. Avec cours l'après-midi, je me levais vers 9h30 pour j'allais travailler et j'allais en cours et j'enchaînais avec colles le soir.

Au S2, il n'y a que très peu de cours en présentiels, je me levais à la même heure en week-end et hors week-end, c'est-à-dire vers 8h30. Que ce soit le S1 ou le S2 j'allais à toutes les colles même si elles prenaient beaucoup de temps.

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

Tout dépendait donc du semestre, au S1, je bossais environ 8-9h par jour, la semaine quand on avait cours le matin, je me levais donc à 7h pour y aller, le midi je faisais 2h de pause puis, j'allais en colle.

En week-end je me levais vers 9h30 puis je bossais réellement vers 10h, je faisais encore une grosse pause le midi puis quelques-unes au fur et à mesure de la journée jusque 19h puis je reprenais à 20h être, je terminais à 21h30.

Au S2, je bossais environ 13h par jour (beaucoup plus), je commençais à bosser à 8h30 et je finissais vers 23h en faisant une pause à midi de 45 minutes, pareil le soir et 15 minutes à 16h.

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

Je ne changeais pas vraiment mon temps de révision sauf au S1 où j'ai augmenté de 1h mon temps de travail par jour.

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

Le sommeil est la clé en médecine, je préfère bosser moins et dormir bien, je dormais donc environ 8-9h par nuit (même en révision), mais j'avais des problèmes de santé qui causait une inflammation la nuit (type sciatalgie en gros douleurs à la hanche) donc j'étais réveillé de 2h à 5h, mais je restais dans mon lit.

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 n'ai jamais eu de réelle méthode de travail je n'ai fait que des planning sur lequel je notais en moyenne combien de cours je devais faire par jour pendant les révisions pour tout revoir. Au S1, j'ai beaucoup fait de flash card ,ça a vraiment marcher sur moi, mais au S2 j'ai complètement arrêté et je faisais une lecture active et très concentrer.

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 ?

Tout le monde dis que la PASS c'est une année horrible, en soi c'est vrai comparer au lycée mais il ne faut pas se dire ça, j'ai bien aimé mon année de PASS, que se soit dans les rencontres ou dans se qu'on à appris c'était super, il ne faut pas se mettre la pression et se comparer au autres, ça servira à rien. Je suis arrivé en PASS en voulant faire kiné mais au final j'ai tellement aimé ce qu'on a appris et au vu des notes que j'ai eu, j'ai choisi la médecine. Vous allez voir ce n'est pas une année si horrible que tout le monde le dis, et dans tout les cas c'est une super expérience. la PASS m'a apporté une autonomie et une rigueur.

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

Il faut croire en vous et ne pas vous remettre en question ! donnez tout se que vous avez et ça va le faire. surtout garder des moments pour souffler, voir ses amis, faire du sport, c'est super important. J'espère t'avoir convaincu, il ne faut pas hésiter, je serai là pour te conseiller, manger, boire un coup, faire du sport, ou juste parler (ça peut faire du bien déjà).

Je serai normalement là pour la journée parrainage et si tu as des questions, mon adresse mail : romainroudaut4@gmail.com ou sur insta : ro_main_rdt