



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 112

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

NOM : Colleter
Prénom : Maya
Filière : Médecine

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

Mention très bien, bac général spécialité physique et SVT avec option maths complémentaire

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science de la vie

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 coloco

Si tu étais en coloco, 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 ?

Au premier semestre j'ai réussi à continuer à aller à la salle de sport le mercredi avant d'aller en colle jusqu'à fin octobre. Le vendredi soir et le dimanche soir je m'arrêtais de travailler à 18h max pour faire autres choses (voir mon copain, marcher, regarder une série...). J'ai réussi à garder cette routine jusqu'à fin novembre. Au deuxième semestre j'allais marcher quasiment tous les midis et je faisais des pauses dès que j'en ressentais le besoin !

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

Je travaillais environ 10h par jour : 4h/5h le matin et 6h l'après midi avec une pause de 30min vers 16h. A midi j'essayais d'aller prendre l'air 15-20min. Si j'étais très motivée ou en retard je travaillais de 20h à 22h en début de semestre. En fin de semestre je travaillais un peu plus tard. Pour ce qui est des colles, j'y allais tout le temps ça me permettait de me changer les idées tout en travaillant avec mes copines et les tuteurs étaient géniaux ! Le nombre d'heures de travail peu faire peur mais ça dépend vraiment de chacun et dans les 10h il y a aussi plein de pauses de 5min !

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...)?

Une journée type quand il y avait cours : départ à Brest vers 7h30, cours de 8h à 12h puis pause jusqu'à 13h. L'après-midi je travaillais les cours du matin à la BU avec deux copines de PASS jusqu'à 17h30-45 puis nous allions en colle. Quand les cours étaient l'après midi je travaillais chez moi le matin ! S'il n'y avait pas colle le soir je faisais des anciennes colles ou je me posais pour revoir un cours où j'avais plus de mal.

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

Le week-end je commençais à travailler à 7h30-8h jusqu'à 12h puis j'essayais de prendre une pause d'une heure et demi à midi. Puis l'après midi je travaillais jusqu'à 19h avec une pause vers 16h, et le soir je faisais souvent des qcms. Le samedi j'essayais de revoir tous les cours de la semaine et le dimanche je revoyais principalement les anciens cours. Le dimanche j'essayais de commencer à travailler vers 8h30 pour dormir un peu plus et je finissais vers 17h-18h pour faire autres choses et préparer ma semaine (organisation +++).

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

Pendant les périodes de révisions je commençais à travailler vers 7h/7h30 et je finissais vers 22h30. J'essayais de bien m'organiser enfin d'avoir quelques pauses dans ma journée, j'allais marcher à midi et au gouter. Bien sûr je n'arrivais pas à rester très concentrée toute la journée donc dès que je ressentais le besoin je prenais des petites pauses de 5-10min.

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

J'essayais de dormir minimum 7h30 par nuit sinon j'étais beaucoup moins efficace, donc quand j'avais un peu de retard sur mon programme je préférais remettre au lendemain que me coucher trop tard ! Je pense que j'ai un peu moins dormi au deuxième semestre car j'étais un peu plus stressée et moins organisée mais crois que je n'ai jamais dormi moins de 6h pendant l'année.

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.

Alors pour mon organisation, après avoir vu un cours en amphi je le réécrivais le jour même ou le lendemain. Ça me permettait de l'avoir entendu, lu et écrit en pas longtemps comme ça je ne passais pas à côté d'informations. Ensuite un ou deux jours après je le lisais/ récitais à haute voix, puis je le revoyais le week-end puis le mercredi d'après (toujours à voix haute sinon je n'arrivais pas à apprendre). Les cours plus anciens je les revoyais soit le mercredi après-midi soit le dimanche ! Aussi, je notais tout ce que je faisais, j'avais plusieurs supports : un agenda pour planifier ma semaine, un planner pour écrire ce que j'avais révisé (en combien de temps, si j'avais compris...) et les fiches du tuto avec tous les cours où je cochais dès que je revoyais un cours. Vous trouverez votre propre façon de faire mais pour moi l'une des choses les plus importantes pour cette année c'est l'organisation ! Ça vous permettra d'être plus sereins dans vos révisions et de ne pas paniquer devant tous les cours que vous avez à réviser.

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 ?

Contre toutes attentes j'ai plutôt bien aimé ma p1 ! Certes c'est une année pleine de stress, de doutes et d'incertitudes mais c'est aussi une année hyper stimulante et prenante où on apprend des choses très intéressantes ! J'étais vraiment stressée par rapport à cette année avant de commencer je ne pensais pas réussir à gérer la pression, les cours, etc mais en fait c'est faisable !! Et finalement je crois que j'étais + stressée avant de rentrer en PASS que pendant (bon a part avant les concours, là j'étais vraiment très stressée !!!). Cette année m'aura montrée que j'étais capable de réussir (ce qui me paraissait très difficile) et donc d'avoir plus confiance en moi, en mes capacités et en mes projets :)

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

Pour finir, je vous souhaite bon courage pour cette p1 !! Croyez en vous, n'écoutez pas ceux qui vous décourageraient. Essayez de rester un max focus sur votre travail pour ne pas trop stresser et ça ira !! Vous avez tous vos chances de réussir, croyez en vous et en vos capacités !!! Je serai ravie de pouvoir en aider quelques uns d'entre vous donc n'hésitez pas à venir me voir ! <333