



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 115

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

NOM : QUERE
Prénom : Louanne
Filière : Maïeutique

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

Bac général avec mention bien spécialités maths, physique, svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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'éta(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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree 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 ?

Pendant ma PASS je n'ai pas fait beaucoup de sports (seulement quelques fois) car je n'en ressentais pas forcément le besoin, j'étais plutôt focalisée sur mes cours. Ce que j'aimais bien faire c'était de me balader au bord de la mer le week-end quand je rentrais chez mes parents, avant de rentrer sur Brest pour retravailler à fond. Souvent le dimanche soir je mangeais soit avec mes copines qui étaient aussi en PASS soit avec mon copain.

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

Au premier semestre on avait cours soit le matin soit l'après midi. Si on avait cours le matin, j'y allais donc de 8h à 12h ou 13h après je mangeais pendant 1h et je travaillais les cours du matin jusqu'à l'heure de la colle. Je faisais une pause goûter puis j'allais en colle de 18h à 21h-22h. En rentrant je mangeais et j'allais dormir. Ça fait environ 5h de travail sans compter les cours.

Au deuxième semestre on avait beaucoup moins de cours en présentiel, on avait plus de e-learning. L'organisation changeait un peu car on allait presque pas en cours. J'allais beaucoup plus à la BU pour changer de mon appartement. Pour le nombre d'heures de travail des fois c'était comme au S1 et d'autre fois c'était environ 10h avec des pauses.

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 travaillais environ 10 heures quand on avait pas cours. Je faisais une heure de pause le midi, 15- 30 minutes au goûter avant la colle et 1h le soir pour manger.

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

Le week end je commençais à travailler à 7h jusqu'à 12h puis pause repas d'1h. Ensuite 13h- 20h avec une pause gouter de 30 minutes à 16h. Puis le soir, souvent je travaillais quand je n'avais pas finis mon programme de la journée ou sinon je regardais un film puis j'allais dormir. Je travaillais donc environ 12-13h par jour. Puis souvent le dimanche après midi j'allais me balader avec mes parents et après je rentrais donc je travaillais pas trop le dimanche après midi/ soir. Je faisais juste le planning de ma semaine tous les dimanches en rentrant dans mon appart.

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

Je me levait à 6h50 et je commençais à travailler à 7h avec un café. Ensuite vers 10h je mangeais rapidement quelque chose et j'enfilais mon meilleur jogging. Je faisais une pause le midi au début je prenais du temps (1h) et dans les derniers jours ça m'arrivais même de manger en travaillant. Puis révisions jusqu'à 19-20h, après pause repas pendant 1h et révisions jusqu'à 22h. Ensuite je faisais des annales et je révisais quelques fiches avant de dormir jusqu'à 23H-minuit. Souvent dans l'après midi je sortais pendant 5 minutes pour marcher un peu. Pendant les révisions je travaillais entre 13 et 16h

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

Je dormais entre 7 et 9h (hors révisions) et c'était pareil pendant les 2 semestres

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 ma méthode de travail, elle était un peu différente entre les 2 semestres.

Au premier semestre, j'utilisais la méthode des J, que j'ai adaptée à ma manière en fonction de mes journées et de la difficulté des cours. Pour m'y retrouver, tous les dimanches je planifiais ma semaine en notant tous les cours que je devais voir dans un grand planner (pour moi c'est indispensable, c'est super pratique pour visualiser toute sa semaine).

Ensuite au deuxième semestre, vu que les cours étaient très mal répartis dans la semaine, j'utilisais les tableaux du tuto, où je notais la date à chaque fois que j'avais vu un cours. Puis le dimanche en fonction des cours de la semaine j'organisais mon planner avec ma méthode des J et j'essayais de mettre des cours que je n'avais pas vu depuis longtemps dans la semaine.

Pour l'apprentissage des cours, j'ai une mémoire visuelle, donc j'avais besoin de visualiser les cours dans ma tête pour les retenir.

Quand je voyais un cours pour la première fois, souvent j'étais allée en cours le matin donc je savais de quoi ça parlait. Ensuite je lisais mon cours une première fois en le floutant avec mon code couleur, j'essayais de comprendre le cours, puis je l'apprenais en le répétant dans ma tête et en le réécrivant. Pour m'entraîner je faisais des QCM. Après la méthode de travail pouvait changer en fonction de la matière. Par exemple en anatomie j'avais besoin de visualiser de quoi on parlait donc j'utilisais un logiciel.

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 ?

Alors ce qui est sûr c'est que c'est une année difficile, c'est pas facile de tenir sur le long terme. 1 an de PASS ça passe vite mais il y a aussi des moments qui sont très longs ./, c'est là que je me suis rendue compte qu'il était important d'être bien entouré de sa famille, ses ami/es. J'ai eu la chance d'être avec un groupe de copines en PASS, donc on a pu s'entraider quand on en avait besoin.

Ensuite quand on prend un peu de recul sur nos cours, on se rend compte de la quantité de choses qu'on a été capable d'apprendre et ça c'est vraiment top, on peut être fier de soi !!! Au final c'est une année riche où on apprend sur nous, sur notre fonctionnement.

Même dans les moments difficiles, je n'ai jamais voulu arrêter, il faut toujours garder la motivation, prendre une petite pause et après on est prêt à repartir encore plus motivé !!!!

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

La pass c'est une année difficile qui demande beaucoup de travail et de sacrifices. Mais dites vous que c'est qu'un an dans votre vie et qu'après vous pourrez faire les études de vos rêves !!! Si vous êtes là ce n'est pas pour rien c'est que vous le méritez !!!!

Alors donnez vous à fond et si vous avez des moments plus difficiles en tant que marraine je serais là pour vous accompagner tout au long de l'année, pour répondre à vos questions/inquiétudes ;)

Enfin l'année passe vite donc donnez tout et croyez en vous, vous êtes capable d'y arriver !!!