



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 116

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

NOM : LEMETAYER

Prénom : Noémie

Filière : Odontologie

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

Mention Bien. Spécialité SVT et Physique-Chimie, option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences 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 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 !

Etas-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 ?

Une soirée dans la semaine, je voyais mon copain. On allait faire du sport, se promener, regarder un film, etc. Je vous conseille au-delà des pauses repas dans la semaine, de prendre une soirée par semaine. Ca fait beaucoup de bien !
Chaque jour, je courais ou marchais 30 minutes pour prendre l'air.
Si vous avez une passion comme le sport ou la musique. N'hésitez pas à passer du temps sur ce que vous aimez. Vous serez plus efficace par la suite.

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

Je me levais à 7h20. Le matin j'allais en amphi. Ensuite 2e session de travail l'après-midi afin de lire les cours du matin et réviser les anciens cours. Ensuite j'allais à la colle de 18h à 19h. Je ne restais pas à la correction des QCMs car je préférais les corriger chez moi avec les cours à côté, au rythme que je voulais. Puis le repas du soir. Et enfin 3e session de travail jusqu'à 22h.

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...)?

Matin : 4h15 → de 7h45 à 12h

Pause midi de 45 min

Après-midi : 12h45-18h avec 30 minutes de pause goûter

Soir : colle de 18h à 19h . Puis repas du soir.

19h45-22h : correction des colles de la semaine d'avant, colles des années précédentes et annales ... mes bffs <3

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

Le wk c'était le même nombre d'heure de travail qu'en semaine. Quand j'avais la tête farcie le samedi, je corrigeais les colles de la semaine. Ca faisait du bien de prendre du temps pour savoir où étaient mes lacunes afin de savoir quels chapitres cibler le dimanche.

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

Pendant les périodes de révisions je ne travaillais pas plus en termes d'heures. Je me rapprochais des 12h30 de travail. Je continuais à faire des annales et des colles le soir.

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

Au S1, je dormais 9h.

Au S2 étant plus stressée, je faisais des nuits de 4h (surtout) à 8h. J'ai alors testé des médicaments et petits tips pour dormir 7h/nuite.

Il suffit de s'écouter :) Si vous êtes fatigué à 20h, allez dormir et arrêtez d'apprendre des notions qui ne rentreront pas.

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.

Ma méthode était plutôt au feeling.

Quand on avait un nouveau cours le matin, je le lisais l'après-midi (juste lire et comprendre, sans chercher à apprendre).

Le lendemain je le relisais 2 fois. La première fois pour m'assurer que j'avais bien tout compris. Et la deuxième fois pour commencer à apprendre. A ce moment 75% du cours devait être appris.

Je le reprenais le wk. Puis je le revoyais la semaine d'après, c'est là que je connaissais parfaitement le cours (au bout de la 4^e lecture = 1 semaine).

En général, un cours à compréhension pouvait attendre 3 semaines avant d'être relu, car il s'oubliait moins. Alors qu'un cours à par coeur, était relu toutes les semaines et demi. Vous l'aurez compris, j'ai privilégié la compréhension et la répétition.

J'ai aimé cette méthode car elle est appropriable. On peut l'adapter en fonction des différentes matières. Alors qu'avec la méthode des J, le nombre de répétitions est le même pour tous les cours.

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 bien vécu l'année. Il y a beaucoup de cours très intéressants. Vous allez rencontrer de nouvelles personnes de confiance (tuteurs, parrains/marraines ...), vivre des moments riches en émotions.

Certes, il y aura des moments difficiles. Entre les cours, le manque de lien sociale, manque de sommeil, le stress... il y a de quoi péter des câbles. Ce qui est tout à fait normal en PASS. C'est dans ces moments qu'il faut rester fort, motivé et ne surtout RIEN LÂCHER!!!

Personnellement quand j'avais des coups de mou, il y avait une solution miracle pour redonner de l'énergie : chanter, danser sur bonne musique de WARRIOR <333

Une fois cette année terminée, au-delà d'avoir appris des cours, vous aurez appris sur vous. Vous serez fier de vous peu importe les résultats du concours.

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

D'abord bienvenu à toi en PASS.

Ca y est, tu vas pouvoir saisir l'opportunité d'accéder aux études de santé. Cette année va être difficile. Il faudra donc se rappeler autant de fois qu'il faudra : qu'est ce qui t'as fait candidater en PASS ;) Si tu es là, c'est que tu es capable de réussir. Alors on prend confiance en soi, on ne lâche rien pour ne rien regretter et tu vas TOUT DECHIRER !!!

Surtout un PASS c'est un marathon et pas un sprint! Donc on se laisse des pauses pour pouvoir tenir sur la durée.

En tant que marraine, je serai à tes côtés pour te motiver, épauler et accompagner.

BON COURAGE LES LOULOUS, n'oubliez jamais d'être fier de vous <333