



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 118

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

**NOM :** MALENGREAU

**Prénom :** Elouan

**Filière :** Médecine

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

bac général mention Très bien , spé SVT et physique chimie , option latin et euro anglais

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

SVT-PC ( Chimie option biologie)

### 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-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 ?

J'essayais d'aller courir une fois par semaine environ 40 minutes. J'avais également un entraînement de tennis de 1h30 tous les vendredis soir et j'allais aux cours en vélo. C'était vraiment important pour moi car ça permettait de décompresser et de ne plus penser aux cours.

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

Je me levais à 7h pour être prêt à travailler à 8h. Je travaillais jusqu'à 12h10 car je faisais une pause à 10h de 10 min, puis j'allais manger pour reprendre à 13h30. Ensuite je faisais une pause à 15h40 pour prendre mon goûté et enfin je m'arrêtais à 17h50 pour aller en colle ou pour rentrer chez moi s'il n'y en avait pas (dans ce cas là je faisais soit des cours faciles soit quelques QCM). Les colles se terminaient généralement vers 21h30, je rentrais puis je mangeais pour être dans mon lit vers 22h30. Ensuite, je lisais ou regardais une vidéo pour me coucher vers 23h. Lorsqu'il y avait les cours, je remplaçais juste les créneaux de travail personnel par ceux des cours. C'était des journées des 10h de travail environ

**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...)?**

Quand il y avait les cours (généralement 4 heures à la suite), mon travail personnel était environ de 4-5h car à 18h il y avait les colles auxquelles je participais. Je faisais des blocs de 2h de travail puis une pause de 5-10min

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

Le week-end je me réveillais plus tard qu'en semaine car je commençais à bosser à 9h. Le samedi je travaillais 8h environ et ensuite je faisais des colles des années précédentes pour finir vers 19h avec toujours une pose de 5-10min toutes les 2h. Le dimanche était mon jour « off », je ne travaillais pas l'après midi et parfois quand je sentais que j'en avais vraiment besoin, je ne travaillais pas du tout et je ne faisais que des QCM. J'en profitais pour me reposer et passer un peu de temps avec ma famille

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

Durant les périodes de révisions je révisais environ 10 h par jour ( toujours des blocs de 2h puis 10min de pause). Je faisais également énormément d'annales en fin de journée quand j'en avais marre de réviser et ça m'a vraiment aidé car ça permet de comprendre la manière dont les profs posent les questions. J'arrêtais de travailler vers 20h

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

8h par nuit les deux 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.**

J'avais un tableau dans lequel je renseignais les dates auxquelles j'avais revu le cours et un code couleur selon ma connaissance de celui-ci (rouge : pas bien, orange : moyen et vert : cours connu). Tous les soirs, avant d'aller me coucher je faisais le planning du lendemain en regardant sur mes tableaux : je révisais les cours que j'avais vu il y a longtemps et ceux que je connaissais le moins. J'ai une mémoire visuelle donc j'essayais de voir le plus de fois le cours. Lors des premières relectures, je prenais mon temps pour bien comprendre les cours et une fois que j'avais bien compris j'allais m'intéresser sur les détails. A la fin du semestre, je passais uniquement 30-45 min sur chaque 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 vraiment adoré cette année malgré la difficulté. On est tellement plongé dans les cours car ils sont passionnants que l'année passe vraiment super vite. Bien sûr il y a des moments où on se sent moins bien et où on est fatigué, stressé mais il ne faut pas oublier que cette période difficile en vaut la peine car elle permet d'accéder à la filière de nos rêves. Personnellement, j'ai eu du mal à me motiver au début du 2ème semestre mais s'est vite passé. Cette année m'a permis d'en apprendre plus sur moi, ma façon de travailler et ma gestion du stress.

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

Donnez-vous à fond et vous ne le regretterez pas car ça en vaut largement la peine. Ne vous comparez pas trop aux autres (facile à dire) mais concentrez-vous sur vous, votre méthode de travail, votre rythme car chacun est différent et vous êtes les mieux placés pour savoir ce qui fonctionne pour vous. Enfin, prenez du plaisir car cette année bien que difficile est vraiment passionnante.  
Je vous souhaite plein de courage <3