



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 123

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

NOM : BERDER

Prénom : Valentine

Filière : médecine

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

Bac maths physique options maths expertes et latin mention Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

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 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 ?

Lorsque je rentrais le week-end, je gardais mon vendredi soir pour voir ma famille ou mes amis, ça faisait vraiment du bien. J'allais aussi courir ou faire une balade le samedi et le dimanche.

Sinon j'allais à vélo en cours pour faire un peu de sport et pour gagner du temps :)

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

Je travaillais en général 4/5h en plus des cours et des colles.
Le matin je travaillais de 7h à 13h avec un pause de 30min à 10h. Je mangeais entre 13h et 14h, j'allais en cours et ensuite en colle.
En général, je ne travaillais pas en rentrant de colle pour privilégier mon sommeil.

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 pense que je travaillais 12h par jour.
Je prenais une heure de pause pour manger le midi et le soir (devant une série :)), une pause de 30 min à 10h et une autre pause de 30 min à 16h pour le goûter.

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

Le week-end, je ne travaillais jamais le vendredi soir pour recharger mes batteries.
Le samedi, je faisais 7h/9h, 10h/12h, 13h/16h, 17h/19h et de 20h/21h.
Le dimanche c'était comme le samedi sauf j'arrêtais de travailler vers 17h ou 18h pour rentrer à Brest.

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

Pendant les périodes de révisions, j'avais presque le même rythme que le week-end mais avec des pauses plus courtes.
Je faisais 6h/12h, 12h30/19h, 20h/22h avec 30min de pause le matin et pour le goûter.
Je faisais des annales le soir après manger et le dimanche.

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

Je me fixais au moins 8h de sommeil sinon j'étais beaucoup moins efficace. Je me couchais vers 22h30-23h et je me levais vers 6h30-7h.

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.

Au premier semestre la méthode des j me paraissait vraiment compliquée donc j'y suis plutôt allée au feeling. J'essayais de revoir nouveau cours au moins 3 fois dans la semaine et sinon je m'aidais du tableau du tutorat pour voir quel cours je devais revoir en priorité.

Au deuxième semestre j'ai fait la méthode des j en m'aidant d'un tableau car je n'arrivais plus à faire comme au premier semestre (les cours sont moins réguliers). Je pense que j'ai plutôt une mémoire visuelle et auditive. Pour apprendre les cours, je les lisais à voix haute. Sinon je faisais aussi beaucoup de schémas, flashcards et cartes mentales.

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 ?

C'est une année riche en émotion et très fatigante mais étrangement je l'ai plutôt bien vécue.

Les cours sont vraiment passionnants et l'ambiance au colle et dans les amphis est géniale.

J'ai eu quelques moments difficiles, surtout vers la fin du semestre avec le stress et le manque de sommeil mais je me disais que c'était pareil pour tout le monde :).

La Pass est intense, elle nous apprend à repousser nos limites et gérer notre stress. Elle m'a fait beaucoup grandir et m'a permis de faire de belles rencontres!

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

La Pass est une année vraiment passionnante!! Je suis sûre que si vous êtes motivé (e)s et que vous vous donnez les moyens, vous allez réussir!! Même si cette année peut paraître difficile, elle n'est pas insurmontable. Il faut se dire que c'est 8 mois où vous bossez à fond mais pour ensuite faire le métier de ses rêves :) . Alors croyez en vous et ne lâchez rien!!

Je suis sûre que vous pouvez y arriver <3