



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 124

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

**NOM :** Hémary  
**Prénom :** Manon  
**Filière :** Médecine

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

Maths, Physique-Chimie, SVT et mention TB

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

Sciences Infirmières

### 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 ?**

Quand je rentrais chez mes parents je revoyais tous mes copains et ça me faisait le plus grand des biens !! j'ai abandonné le sport cette année :/. A éviter, j'ai regretté de pas avoir fait de sport.

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

Si pas cours:

L'heure du réveil dépendait de la période mais c'était souvent vers 7h ensuite je me mettais direct au travail jusqu'à 12H30/13H avec une petite pause pour grignoter.

Je mangeais, entre 30min (S1) et (1H) S2

ensuite je me remettait au travail jusqu'à 17h15 puis pause jusqu'à la colle 18H. J'en profitais pour me préparer et me changer les idées.

Je mangeais en rentrant de colle et après je revoyais mes erreurs et je relisais les cours que j'avais vraiment pas réussi.

Je dormais vers 22H30

Si cours: j'allais en cours, au S1 je n'ai loupé aucun cours et s2 un peu plus

En général j'essayais d'aller à un max de cours, ça me permettait de sortir et voir du monde.

**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...)?**

-5h de cours en amphi

-1H de repas de le midi

-4h30 a apprendre les cours du matin+ révisions

-pause de 30 min

-colle de 18H/21H

-repas 30min

-révision et erreurs colle 1H/1H30 selon ma fatigue

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

le week end je travaillais énormément, entre 10/12heures par jour.

je prenais le temps de sortir 1H30 le samedi midi pour faire des courses et me préparer des repas d'avance

et le dimanche j'essayais de me coucher vers 20H30

Je refaisais les qcms non réussis de la semaine et des QCMs des années précédentes.

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

je gardais principalement le même rythme pendant les périodes de révisions, le temps que je passais pas en cours je travaillais chez moi. Je faisais des annales au maximum, et je me reposais aussi pour être en forme pour le concours. Souvent c'était pas les semaines où j'étais la plus efficace. Le stress montait, la fatigue était très présente ahahah. Et puis j'en avais vraiment marre de passer mes journées à apprendre.

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

S1 entre 7H et 8H mais ça dépendait vraiment des moments. Il pouvait m'arriver d'être épuisée et de dormir de 20H à 7H.

S2, je dormais plus, environ 9h/10H, j'étais mieux organisée, les cours sont moins condensés et tu peux t'avancer sans souci.

**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 au S1, j'ai écrit, fait des schémas, je reprenais tous mes cours, je me les expliquais. C'est des cours à comprendre: biopys, bioch... même si il y des matières à par coeur elle méritent d'être comprises.

Au S2, c'était que du par coeur, donc je récitais, je lisais, relisais, j'apprenais tout par <3. Tout en comprenant toujours. J'avais bcp + de moyens mnémotechniques.

Pour les deux semestres je faisais une méthode des J revisitée. j'avais un agenda et je remplissais mes journées au max et des que je voyais un cours je faisais une croix. Le but étant de les revoir le plus possible et le plus régulièrement possible.

**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 ?**

Au premier semestre, j'étais tellement a fond, que je n'étais pas dérangée de travailler autant. Le semestre passe très vite, il y a bcp de cours. La motivation est la +++. je rentrais rarement chez moi pour rester concentrée et pas avoir de coup de blues.

Le deuxième semestre est trèèèèèè long, je l'ai moins bien vécu. Les cours sont parsemés. parfois une heure de cours par ci par là. Bcp de e-learning. je suis rentrée très souvent chez mes parents. je n'ai pas aimé être seule à la fin d'année.

Cette année apporte forcément, peu importe la fin. Elle apprend à travailler, la persévérance. Personnellement j'ai rencontré bcp de personnes. C'est une année difficile durant laquelle on fait énormément de concessions mais pour avoir le métier de nos rêves.

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

Bon courage pour cette année. Je vous envoie toute ma motivation. Je crois en vous!!!! Rappelez vous pourquoi vous êtes là. Si vous avez besoin les parrains/ marraines seront la pour vous aider et vous accompagner avec GRAND plaisir!!!!