



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 134

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

NOM : Masson--Allard

Prénom : Rose

Filière : Maïeutique

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

Bac général mention Très bien avec comme spé Physique Chimie / Mathématiques et HGGSP en première

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science 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 ?

Je ne suis pas quelqu'un qui sort beaucoup naturellement en revanche mon mental dépend beaucoup du temps de loisir que je m'accorde.
J'ai donc essayé de garder toute l'année un temps même minime dans ma journée qui soit dédié à un loisir que ce soit lire un livre, regarder un film, une série, faire du sport, cuisiner un plat amélioré.
L'objectif c'était de déconnecter de la PASS un moment pour remettre les choses en perspectives.
En plus ça permet de mieux repartir ;)

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

J'allais à tous les cours en amphi sans prendre de notes juste avec le cours sous les yeux avec pour but de comprendre et de retenir un maximum le cours dès le début. Je travaillais bien mieux le matin j'ai donc essayé d'optimiser ça au maximum en commençant tôt et finissant tôt.

Je suis également partisane du "work smarter not harder" donc les pauses étaient centrales dans mon travail.

Bon après faut pas se leurrer en PASS on travaille énormément même si on est quelqu'un de très efficace

planning type d'une journée avec des cours l'après midi:

6h_ réveil

7h_ 11h30 travail avec des pauses régulières mais courtes (méthode Pomodoro)

11h30_ 13h repas

14h_ 18h cours en amphis

18h_ 21h colle si il y en a une sinon temps de détente sans travailler

22h_ coucher

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...)?

comme dit précédemment

je travaillais avec beaucoup de petites pauses courtes

type : 30 min travail 7 minutes de pause

j'allais à tous les cours et colles donc ça me prenait beaucoup de temps

Mais grosso modo ma journée en semaine de cours commençais avec les cours à 8h et finissais avec les colles vers 21h

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

Je travaillais de 7h à 18h samedi et 7h à 13h dimanche

Avec en variable dans le WE:

- de bonnes pauses repas de 2h

- des courses le samedi parce que il faut bien manger

- le ménage

- du sport

et une bonne pause le dimanche après midi de détente ou alors cours très cool type anglais

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

Là je donnais tout avec des grosses journées 7h _ 20h

C'est plus le temps de l'apprentissage mais c'est une manière de se rassurer sur l'état de ses connaissances et de peaufiner certains détails afin d'arriver "sereine" (MDR disons moins terrifiée) le jour de l'examen

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

pas de différence entre les deux semestres

7h en moyenne

en tout cas c'était l'objectif (◦ _ ◦)

Le sommeil est super important tout le monde vous le dit sûrement

et c'est vrai

mais il faut aussi relativiser c'est pas une insomnie qui va vous faire foirer toute votre année

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 moi c'était vraiment au feeling, j'étais incapable de tenir une organisation je savais quel sur quel cours je galérais et j'essayais de le mettre dans mon planning
Tout les matin je me notais une listes des cours à voir dans la journée

Comme j'allais a tout les cours et colles
c'est ça qui me donnais un rythme de travail
Dans l'idée :

J'allais en cours je surlignais et complétais mes cours imprimé sans plus en étant extrêmement attentive (pas de de discussion ou de téléphone on prend le temps de venir il faut que ce soit efficace ++)
Je le relisais deux fois dans la semaine en essayant vraiment de comprendre ce qui avait pu m'échapper
Puis très vite des QCM sur le cours (notamment avec la plateforme numérique du tuto). Le but à ce moment là c'est pas d'avoir des bonnes notes (d'ailleurs je ne les notais souvent pas) Le but c'est de voir et retenir les questions et thèmes qui reviennent souvent.

Et cela pour chaque cours ça s'additionne et donne une semaine puis une année bien remplie (*^_^*)

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 qui est difficile personne le cache
tu te retrouve face à toi même, ta motivation, tes doutes, ta discipline

Pour moi ça a été une année stressante, pleine d'incertitude et de travail mais aussi de très bon souvenirs
Après quelques mois vous verrez que la fatigue et la pression ça rend chaque petite chose un peu drôle absolument hilarante créant de bons souvenirs

Mais surtout maintenant ma PASS une des choses qui me rend la plus fière dans mon parcours

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

Se lancer dans cette aventure c'est déjà un exploit en soit alors bravo à toi
Tu va découvrir plein de choses cette année peut importe l'issue (^_^*)
C'est une période qui peut te sembler très solitaire mais tu réalisera que ce n'est pas du tout le cas et que tu sera entourés par les autres PASS, de super tuteurs et enfin de tes parrains et marraines
Autant de personnes qui seront là pour te soutenir

C'est une année qui demande beaucoup mais qui vaut le coup et je serais ravie de t'épauler durant celle-ci

Tu es une personne capable et compétente qui a autant que les autres une place qui l'attend dans ce numerus
Alors donne toi a fond, ne regrette rien, soit indulgent•e avec toi même et prend soin de toi

PS: Même si tu n'est pas certain•e que mon profil t'intéresse n'hésite pas a venir me voir lors de la rencontre ça ne t'engage à rien (*°▽°*)