



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 138

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

NOM : Lefeuvre
Prénom : Marion
Filière : Médecine

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

Bac général spé svt physique mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Staps

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 ?

J'essayais de faire une séance de sport 2 fois par semaine minimum. J'allais courir ou je faisais de la muscu chez moi ou à la salle. Après je le faisais dès que j'en ressentais le besoin, même si avant le premier concours je n'en ai pas fait pendant 3 semaines, je faisais au mieux. Je me déplaçais tout le temps à vélo ça me permettait de prendre l'air aussi. Et le week-end j'essayais de faire une sortie qui changeait de la routine de la semaine: un ciné, passer une soirée avec ma famille ou mes amis.

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

J'essayais de travailler en moyenne 9h par jour et je me prenais toujours une heure pour manger le midi et le soir. Globalement j'allais tous le temps en cours sauf quand je trouvais que c'était une perte de temps. J'assistais à toutes les colles ! Vraiment j'ai trouvé ça hyper important et ça m'a beaucoup aidé.

Ma journée type:

- 8h-12h travail à la BU (quand elle n'était pas en grève ou quand je n'avais pas cours)
- 12h-13h repas au RU avec mes amies
- 13h-16h travail à la BU
- 16h- 16h30 pause goûter (cerveau gluco-dépendant tu l'entendras tout le temps cette année ahah)
- 16h30- 18h travail BU
- 18h-21h colle s'il y'en avait une sinon je restais plus tard à la BU

J'essayais de retravailler après les colles mais parfois j'étais trop fatiguée et j'allais me 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...)?

En semaine en moyenne je travaillais donc 9h par jour et je faisais une pause goûter à 16h et si je n'étais plus productive j'allais faire 1h de sport.

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

Le week-end je travaillais entre 9h-10h par jour. Je me levais 1h plus tard le samedi matin et je faisais 1h de sport le samedi ou le dimanche. Et pareil pauses pour manger et goûter.

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

En période de révision je travaillais en moyenne 12h par jour et je gardais mes pauses habituelles. Après il m'arrivait de faire moins de sport.

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

En moyenne il me fallait minimum 8h de sommeil.

Au premier semestre je me levais vers 7h et je me couchais vers 22h.

Au deuxième semestre je me levais vers 7h et me couchais vers 23h.

J'essayais toujours de faire en sorte de dormir avant minuit.

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 j'ai essayé plusieurs méthodes dont la méthode des J qui a bien fonctionné pour moi au début car elle posait un cadre puis lorsque les J ont commencé à s'accumuler j'y suis plus allée au feeling en priorisant les cours les plus anciens où ceux que j'avais le moins revu et que j'avais plus de mal à retenir. Je me suis beaucoup servi des tableaux du tutorat où je notais les dates à laquelle j'avais vu et revu tel ou tel cours.

J'essayais de voir 7 fois un cours. Ayant une mémoire très visuelle j'avais besoin de réécrire donc j'ai fait des flash cards, des tableaux et des schémas avec des couleurs que j'accrochais dans mon appart (la déco des pass)

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 ?

Dans sa globalité j'ai adoré mon année de PASS. J'étais super heureuse d'apprendre toutes ses nouvelles choses super intéressantes (même s'il y'a des trucs totalement inutiles à savoir). J'ai eu des moments difficiles, comme tout le monde je pense, ce n'est pas évident de se discipliner autant, mais le plus important selon moi c'est de ne pas rester seule, d'en parler à sa famille, ses amis ou même les tuteurs, parrains et marraines.

L'année de PASS t'apprend à te surpasser, à te connaître encore mieux et une fois finie peu importe l'issue tu es très fière de l'avoir fait !

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

Surtout ne lâchez rien ! Donner vous à fond afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir et n'avoir aucun regret ! Évidemment on se donne à fond mais on dort correctement pour bien retenir toutes les notions ;) Croyez en vous et faites vous confiance car le travail et la régularité payent.

Vous avez votre place et vous n'êtes pas seul ☐☐