



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 21

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

NOM : Bégoc
Prénom : Mathys
Filière : Médecine

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

Mention Très Bien, option SVT, Physique Chimie, Maths (arrêté en 1ère)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 !

Etais-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 ?

Personnellement je faisais un footing tous les dimanche histoire de garder la forme, y a rien de mieux qu'un peu de sport en fin de semaine pour redémarrer la semaine suivante en pleine forme. Et aussi quand j'en avais ras-le-bol des cours (surtout au S2), je me faisais une petite partie de jeux vidéos (fifa essentiellement pour ceux qui ont du goût).

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

Sur une journée avec les cours l'après-midi, je me réveillais vers 7h30 gentiment, le temps de me lever, petit-déjeuner et me doucher je me mettais au travail vers ~8h15, et je bosse les cours de la veille comme ça jusqu'à 12h, ensuite je mange (car on encaisse pas 3h de Montier sans avoir mangé je vous l'assure) et je prends la voiture direction les amphis de droit avec mes 20min de route j'arrive comme d'habitude tout juste à l'heure, il est 13h. Fin des cours souvent à 17/18h l'après-midi, donc je vais directement en colle après ça. Sorti de colle vers 21h30, 20min de voiture pour rentrer chez moi, j'arrive je mange un bout parce que tout ça et bah ça creuse l'air de rien, et je bosse mes superbes formules de biophysique ou mes flash cards en fonction de mon humeur pendant 30min. Et enfin le moment tant attendu, je regarde un petit épisode d'une série/anime qui permet de décompresser de la journée avant d'aller dormir vers 23h parfois un peu après. Personnellement ce moment était hyper important, car il me permettait de penser à autre chose que mes cours une fois dans mon lit, et j'ai donc plutôt bien dormi tout au long de ma P1.

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...)?

4h de travail personnel avec une pause de 10/15min toutes les 2 heures.
4/5h en cours
3/4h en colle

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

Environ 11h, de 9h à 22h avec une pause de 1h à midi, 1h pour manger le soir et des pauses de 10/15min toutes les 2 heures en général lorsque je changeais de chapitre. Donc à peu près 10h en comptant les pauses par-ci, par-là

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

En révision je changeais pas trop par rapport au week-end, je me levais plus tôt vers 8h et je poussais jusqu'à plus tard vers 23h, mais je bossais plus vite et je gardais le même rythme de pause globalement.

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

Je respectais la sainte règle de l'heure et demie, à savoir qu'il faut dormir un nombre d'heure environ multiple de 1h30 afin de ne pas se réveiller en coupant un cycle de sommeil. Donc j'essayais de dormir 7h30, en comptant le temps que je mettais à m'endormir et à me lever on est donc sur du 8h.

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.

Déjà je n'utilisais pas la méthode des J stricto sensu parce que si on a pas l'organisation d'un demi-dieu on se retrouve vite submergé avec 20 cours à réviser le même jour... (3 petits points pour le dramatisme)

Ce que je faisais donc, c'est que j'allais en cours et j'essayais dans un premier temps de comprendre le cours et sa logique (comprendre c'est apprendre +++), forcément on ne comprend pas tout du premier coup, donc je reprenais les cours l'après-midi quand on avait cours le matin et le lendemain quand on avait cours le soir, en essayant de m'appropriier le cours et en faisant un "plan d'apprentissage" (en mode "tiens je faire des flash cards pour réviser ce cours" et je notais sur un post-it collé au cours et je prépare ces flash cards la prochaine fois que je le révise), ensuite je révise le cours 2 jours plus tard, puis 4 jours plus tard et ainsi de suite sans que ce soit très strict, je repousse juste l'échéance de plus en plus si je me sens à l'aise sur le cours. Au contraire si je me sens pas à l'aise sur un cours il a pu arriver que je bosse le même cours 3 fois dans la même semaine, ce n'est pas un problème.

Sinon type de mémoire, moi je suis très visuel, donc pleins de schéma et pleins de couleurs, des flash cards dessinées à fond etc... Mais je pense qu'il faut pas se cantonner à un seul type de mémoire, même si on en a une qui marche bien, il ne faut pas délaissé les autres c'est un peu de l'espace mémoire gâché.

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 ?

L'année fut longue et intense, mais je l'ai pas mal vécu même au contraire, on apprend tellement de choses en PASS. C'est tellement différent et plus concret que les cours ennuyeux de la Terminale qu'on a beaucoup moins de mal à s'y mettre et à bosser longtemps (même si des fois on a marre de faire que ça de ses journées quand même hein on est pas des machines). Sinon en termes de méthode de travail et d'organisation j'ai du atteindre mon prime en PASS, jamais en Term je me serais vu capable de faire ça. Et puis la PASS c'est aussi une expérience sociale hyper intéressante, j'ai eu le temps de me faire des potes en colle ou en amphi malgré le poids du concours et le peu de temps de sociabilisation. En bref c'est pas l'enfer à qui sait l'apprécier quoi.

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

On arrive en PASS en pensant que c'est une année difficile, et ça l'est, mais ça vous ouvre aussi les portes de votre avenir. Ce sont vos premiers pass (lol) dans les études de santé, étude dont vous rêvez peut-être depuis plusieurs années, il ne faut donc pas se laisser surprendre par la difficulté de l'obstacle qui est haut mais pas insurmontable. Trouvez votre méthode et restez focus jusqu'au dernier jour où Mr Talagas vous souhaitera de bonnes vacances qui seront bien méritées (car elles le seront j'en ai aucun doute).

Profitez de votre année vous n'en ressortirez quoi qu'il

Adviennent que plus grands.

Soyez fier de vous à la fin de l'année.

Seul vous avez les clés de votre réussite. (phrase piochée sur le compte insta de "objectif quadrillionnaire")