



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 29

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

NOM : DELABARRE

Prénom : Charlotte

Filière : Médecine

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

Mention très bien avec félicitations du jury (spé SVT, maths + physique-chimie en 1ère)

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 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 !

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 ?

Il était inenvisageable pour moi d'arrêter le sport en PASS, ça a toujours été un besoin et nécessaire à mon équilibre (et mes seules pauses de la semaine en PASS en l'occurrence.)

Au 1er semestre j'allais courir 1h le mercredi, 1h le samedi et 1h30 le dimanche.

Au 2ème semestre de même et j'avais en plus la mineure STAPS le vendredi.

Puis j'allais aux colles du tuto et en cours à la fac à vélo (C'était ce qui me faisait perdre le moins de temps.)

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

Mon organisation était très différente entre les deux semestres.

Au 1er semestre : levé 6:30, travail chez moi + cours en amphi ensuite je reprenais les cours vu en amphi l'après-midi puis direction la colle au tuto, enfin je retravaillais chez moi jusqu'à 00:00 / 00:30 en générale (sauf le vendredi plutôt 1h00...). (+ les créneaux de sport comme je l'ai écrit avant) donc ça me faisait en gros des journées d'en moyenne 16h + ou - de taff / jours. (bon je vous conseille + de sommeil...)

Au deuxième semestre vous verrez que l'emploi du temps des cours en amphi est plus aléatoire donc mes journées étaient plutôt rythmées de 5:45 / 6:00 jusqu'à 22/30 - 23/00 (là je m'arrangeais pour avoir 7h de 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...)?

Au premier semestre en moyenne 16h/17h et au deuxième semestre en moyenne 15h/16h (en comptant tuto + cours en amphi). Le sport correspondait à mes pauses (je mangeais devant mes cours mais chacun a l'organisation qui lui correspond le mieux, il n'y en a pas une mieux que l'autre !)

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

Pareil sauf que lorsqu'il n'y avait ni tuto ni cours, je travaillais chez moi et essayais soit de rattraper mon retard soit de prendre de l'avance puis j'avais ma pause course à pied le samedi et le dimanche avec deux amies que j'ai rencontrées en PASS (c'était le petit bilan de la semaine, ça me motivait et me rassurait de ouf !! :))

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

J'alternais le travail de cours et les annales et j'essayais d'avoir 7h, voire 8h de sommeil par nuit, histoire de ne pas arriver complètement dead au concours. Puis je faisais 20min de sport par jour à midi histoire de faire une break sinon je n'étais plus productive.

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

Alors au premier semestre je devais officiellement en avoir 6h mais vu que je mettais entre 30min et 3h à m'endormir ça faisait moins... ce qui fait que je n'ai pas réussi à récupérer avec les 3 semaines de vacances de Noël. Donc au deuxième semestre j'étais obligée de prendre 7h de sommeil, je dormais déjà mieux mais pour autant j'étais toujours aussi crevée qu'au S1. Donc gérez votre sommeil c'est super important en vrai !!

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 je voyais le cours en amphi puis je le révisais directement chez moi après. (sauf qu'un cours de 2h en amphi je le reprenais en 4 à 6h donc comment vous dire que j'arrivais pas du tout à prendre d'avance et que j'essayais juste de ne pas prendre de retard). Il y a juste vraiment vers la fin du semestre que j'arrivais à revoir les anciens cours et à prendre de l'avance sur certains cours avant d'aller en amphi.

Au deuxième semestre, j'essayais de voir les cours une à deux fois avant d'aller en amphi et de revoir les cours toutes les semaines ou les 10j. La première fois j'y passais beaucoup de temps : je faisais la lecture d'une partie en essayant de la mémoriser puis je la récitais (ou plutôt me l'expliquais comme si j'étais tutrice... mdr no judgement please!) et je la relisais pour voir ce que j'avais oublié.

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 ?

Personnellement j'ai adoré cette année. Certes ça a été une année de stress continu qui m'a nécessité des sacrifices mais si tu trouves ton équilibre et que tu es passionné(e) par les cours, tu verras que tu ne la subiras pas, au contraire. Vous ne pouvez qu'être fier(e) du travail que vous avez fourni à la fin de l'année donc donnez tout jusqu'au bout !!

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

Déjà, première réussite tu as réussi à accéder à PASS !!! Maintenant, plus qu'à rester sur cette voie ;) Je crois que tu sais que ça va être une année difficile, mais saches qu'elle passe vraiment super vite. Crois en toi et ne perds pas de vue la raison pour laquelle tu es là !! Saches que tu n'es pas seule non plus, si t'as besoin de poser des questions, d'être rassuré ou quoique ce soit, n'hésite surtout PAAAASSSS (parrain/ marraine, tuteurs, famille, amis...) !!! Ils m'ont tous aidée à tenir cette année en tout cas !!! Imagine toi rédiger cette fiche parrainage l'an pro aha, tu vas y arriver, je ne doute pas de toi ;)