



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 32

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

NOM : PIRAULT

Prénom : Faustin

Filière : PASS

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

Mention assez bien / spé physique chimie/SVT , option maths complémentaire

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

HISTOIRE

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 ?

Déjà les loisirs en PASS, c'est un grand mot. J'aime beaucoup le sport en général surtout le foot et le tennis mais pas le temps malheureusement en PASS. C'est à dire que j'allais courir 3 fois par semaine dans les rues de Brest avec mes potes qui était en PASS ou non. Ça me permettait de me détendre, de rigoler et même parfois de réviser, on s'interrogeait en courant.

Sinon je prenais mes écouteurs et j'allais marcher le soir, mon corps ne pouvait plus tenir de rester assis très longtemps.

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

Pour commencer , je dors beaucoup et les journées sont longues ,
9h de sommeil (22H30-8H45)
puis je bosse de 9h15 à 13h30. Je sais que je suis hyper productif le matin.
PAUSE 1 heure puis 20 min de sieste (méga important la sieste)
et après 15h-18H ça bosse
18H colle du tuto jusqu'à 21h30.
Si j'ai encore de la force après manger je fais colles + annales

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...)?

J'ai jamais compté mes heures de travaux mais a posteriori ;
avec les cours magistraux le matin on a 5H de cours .
Puis 4h l'après midi de révision sur les cours du matin
Colle à 18h qui est plus ou moins longue en fonction de la matière.
Mes pauses c'étaient pour manger, pour dormir , pour aller courir ou bien me laver mdrrr.
Je m'imposais pas de pause mais j'en prenais une dès que je sentais que j'en avais besoin .

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

-14H puis je mange .
J'utilisais le matin pour faire une matière bien dense ,
puis après manger , le coup de barre donc la sieste qui fait plaisir (20 min comme d'hab)
Ensuite ça bosse de 15H30 à 19H .
Et après j'allais courir 1H avec mes potes le samedi et 1H le dimanche .
Déjà pour me vider la tête mais surtout pour mon corps.
A force de rester assis mon sang n'arrivait plus à remonter , il fallait que je réactive ma pression plantaire veineuse mdrrrr.

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

Enfaite j'estime que en semaine ou en week-end , je bossais au maximum de mes capacités .
Il y a 24 heures dans une journée je pouvais bosser encore plus donc j'ai gardé le même train de vie que ce soit en week end ou en période de révision.
Et puis y'a tellement de notion à savoir que c'est sur le long terme que ça rentre mieux .

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

8-30/9h15 de sommeil , j'suis un big dormeur et en plus je faisais ma sieste journalière après manger le midi .

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.

Oulala , j'avais aucun emploi du temps , c'était au feeling.

Je savais ce que je devais réviser dans ma journée et à aucun moment je n'avais rien à faire logique j'étais en PASS. J'ai utilisé les tableaux que le Tuto mettait à la fin de ses livrets de cours et je mettais un bâton dès que je voyais le cours .

Pour la révision d'un cours:

Première lecture , la plus longue, elle pouvait durer toute une matinée , j'étais en mode je débroussaille le cours , je le décortique vrmt , avec mon fluo jaune foncé (mieux pour les yeux) , et j'avais toujours une pile de feuille blanche à coté de mon cours où je notais les notions qui ne rentraient pas .

2 ème lecture , le lendemain , cette fois ci avec plusieurs fluo où je repasse les notions importante et lecture bcp plus rapide.

L'engrenage est lancé et ensuite je faisais des tours de cours .

A la fin y'a des cours j'ai dû les voir 18-25 fois donc ça a bien marché pour moi .

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 ?

Alors cette année , elle est incroyable personne ne vous ment sur le fait que c'est un mur qui vous attends mais c'est laaaaargement faisable.

Ayez confiance en vos capacités et surtout n'écoutez pas les profs qui vous ont dis :

"ouais c'est trop pour toi trouve un plan B" (y'a du vécu dans ce que j'écris là mdr)

T'auras forcément des moments de moins biens mais toujours de se rappeler de

pourquoi tu t'es lancé dans ces études++++ INCROYABLE

Mentalement j'ai adoré cette année mais c'est physiquement mon corps à la fin , il

en pouvait plus de rester assis des heures et des heures . J'ai toujours fait

beaucoup de sport et puis passé à rester tous le temps assis à bosser. Ton corps il

capte rien , mais bon tu prends sur toi et tu seras fière à la fin .

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

Bon mes futurs filleuls , je veux des vainqueurs , qui ne s'occupe pas des autres mais bien d'eux mêmes . Surtout reste concentrer sur tes objectifs et ne te compare à personne +++

Va en colle du tuto tous les soirs , soit assidu , ne lâche jamais rien et la victoire à la fin sera encore plus belle . Mais surtout impose toi des objectifs+++

C'est dans les moments compliqués qu'on voit les plus motivés .

N'hésite surtout pas à écrire tes objectifs sur une feuille et les afficher dans ton appart .

Je sais que j'avais 2-3 phrases dans ma salle de bain , c'était 3 objectifs ou plutôt 3 missions.

On peut donc dire que la mission a été accompli et elle le sera pour toi !