



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 33

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

NOM : Louarn
Prénom : Martin
Filière : Médecine

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

Mention Très Bien avec Spé Physique Chimie et SVT

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 ?

Sport 2/3 fois par semaine et Séries Netflix le Samedi soir

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

Je me levais vers 7h15 pour être en cours à 8h
Après je rentrais pour manger après la fin des cours à 12H généralement et je commençais à bosser vers 12h30 jusqu'à 17h45, le temps de prendre une petite pause avant d'aller à la colle du soir à 18H
Je rentrais après la colle vers 20h30 et je bossais de 21H jusqu'à 22H30/23H

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 12 à 14 H par jour mais ça pouvait varier selon quand je prenais des pauses. Je préférais prendre une vraie pause de 1H pendant laquelle je vais faire du sport dans la semaine plutôt que de faire plusieurs petites pauses au fur et à mesure de la journée.

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

Pendant le week-end je bossais moins. Le samedi je travaillais toute la journée jusqu'à 19h et puis j'allais courir et je me laissais la soirée tranquille sans travailler pour regarder un film avec la famille. Le dimanche je travaillais toute la matinée et l'aprem j'allais jouer au foot et je me remettais à travailler seulement le soir quand je revenais à Brest vers 18h.

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

Pendant les révisions je commençais plus tôt , à 7h. Je m'arrêtais à 13H pour manger et je recommençais à 13H30 jusqu'à 17/18H ou je prenais une petite pause avant d'attaquer les annales et QCM pour s'entraîner. Je mangeais vers 20H et puis je retravaillais un peu après manger jusqu'à 22H30 maximum.

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

Je dormais en moyenne 8H par nuit. Avec une petite différence entre les 2 trimestres j'ai moins dormi au 1er parce que je me couchais plus tard. Mais il faut quand meme garder un bon sommeil sinon ça va jamais tenir sur la durée.

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.

Pour la méthode j'utilisais celle des J, ce qui est bien avec cette méthode c'est la répétition et pour moi c'est le plus important pour retenir les cours sur le long terme. Je faisais J0/J1/J3/J7/J14 etc... Et si j'avais du mal avec un cours je le revoyais encore plus de fois jusqu'à ce que je le maîtrise. Pour l'organisation j'utilise Google Agenda, c'est super important, ça aide à commencer sa journée en sachant ce qu'on a à faire et pas perdre de temps puisque tout est planifié, il reste plus qu'à exécuter.

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 ?

Pour ma part ça s'est vraiment bien passé. Bien sûr y'a des moments un peu plus compliqué, mais je suppose qu'on rentre pas en PASS en se disant que ça va être les vacances toute l'année ! Le premier semestre est passé très vite, contrairement à la fin du deuxième ou le temps paraît long. Mais cette année apporte beaucoup que ce soit en terme de connaissances déjà et puis de méthode de travail qu'on peut appliquer ensuite à n'importe quoi. Après la PASS si tu veux apprendre quelque chose tu sais que t'as la bonne méthode et que c'est largement faisable.

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

C'est certes une année difficile mais pas autant qu'on vous le fait croire ou même que vous l'imaginez, donc pas de panique. Essayez d'aimer au maximum ce que vous apprenez et de vous y intéresser vraiment, les connaissances rentreront plus facilement et ce sera moins chiant à la longue. Pour pouvoir passer en deuxième année va falloir se donner à fond pour rien regretter au final quoiqu'il arrive. Force à vous !!!!