



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 38

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

NOM : Laforge
Prénom : Ethan
Filière : Medecine

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

Bac général Mention TB: Spécialité SVT/ Physique chimie option euro/maths complémentaire

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 !

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 ?

Je pratique de la force athlétique donc je ne voulais pas faire une croix sur le sport ! Je faisais 3/4 séances par semaine, séance d'environ 2h30/3h. Cela peut paraître beaucoup, mais ça m'a permis de réduire ma dose de stress durant cette année, d'être plus concentré lors de mes périodes de révision et de progresser dans mon sport aussi. Etant donné que j'étais en mineure STAPS, je faisais aussi 3h de sport en plus le vendredi au 2eme semestre (athlétisme et course d'orientation). A part le sport, j'allais au cinéma de temps en temps (1/mois), au resto (2/mois) et voyais mes amis régulièrement.

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

Je n'avais pas une heure de réveil précise, mais surtout un nombre d'heures de sommeil que je voulais respecter (les fameux 8h de sommeil) mais cela pouvait monter à 9h de sommeil si je ressentais une grosse fatigue par rapport aux révisions+sport. Je n'allais jamais en cours. Je préférais travailler à fond le matin car c'était le moment où j'étais le plus efficace, je travaillais donc en général 4h le matin, avec deux pauses de 15 min réparties dans la matinée quand j'en ressentais le besoin. Je prenais 1h30 pour manger+sieste et je reprenais pendant 2h l'après midi avec une pause de 15 min. Vers 17h je me préparais pour aller en colle (gouter/douche). De 18h à 20/21h j'étais en colle. Puis j'allais à la salle et je rentrais à 23h. Je me couchais vers 23h30/00h00 le temps de me laver+manger. En résumé je travaillais entre 5h et 6h par jours sans compter les colles.

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...)?

Entre 5h et 6h de travail car je n'allais pas en cours mais j'allais quand même en colle. 4h de travail le matin et 2h l'après midi avec 2 pauses de 15 min le matin, 1h30 le midi et 15min l'après midi.

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

Le rythme le Week-end était très différent. Les Week end où je restais sur Brest, je travaillais autant que la semaine, mais je faisais plus d'annales, donc environ 6h de travail. Le week-end où je rentrais chez moi je voyais toute ma famille, j'allais voir tous mes potes à la salle où il m'arrivait d'y rester 4h à discuter et m'entraîner. Donc au final, je ne travaillais que 3-4h.

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

Pendant les périodes de révisions, le rythme était quasiment le même. Je rentrais juste moins chez moi le Week-end et j'augmentais mon volume de travail en rajoutant des annales tous les jours. Je travaillais donc plus 7-8h dans la journée, et mes séances duraient un peu moins longtemps.

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

Entre 8h et 9h de sommeil! Je dormais un peu plus au deuxième semestre car j'allais plus à la salle, et j'avais du sport supplémentaire avec la mineure STAPS. Donc 9h de sommeil au deuxième semestre. Etant donné que lorsque je révisais j'étais le plus efficace possible et faisais pas mal de sport à côté, je voulais avoir le meilleur sommeil possible pour bien récupérer et bien réviser. Je voulais surtout éviter les blessures et la baisse de moral à cause de la fatigue accumulée!

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.

Je n'avais pas vraiment de technique définie mais plutôt des principes à respecter. Je commençais toujours par les cours les plus durs et ceux que j'aimais le moins le matin. L'après midi, je faisais les cours que je préférais, car après avoir mangé, j'avais en général moins d'énergie. Je tenais une feuille avec le planning de ma journée que je réalisais la veille. J'essayais d'avoir révisé tous les cours en fin de semestre de façon équilibrée et raisonnée (plus réviser les cours lourds et complexes, moins les cours simples et assimilés rapidement). Pour réviser un cours, je le lisais une première fois de façon attentive en le surlignant. Ensuite je le relisais tous les 2/3 jours jusqu'à bien le connaître. Quand je le connaissais bien, je le relisais toutes les 2 semaines. Les 2 semaines avant le concours, j'essayais de revoir 2/3 fois chaque cours et de faire beaucoup d'annales (tous les jours). Je m'aidais de fiches très rarement, seulement pour les cours par cœur purs et durs (par exemple les acides aminés)

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 ?

J'ai passé une année plutôt sympathique, malgré la charge de travail conséquente, le stress, le rythme de vie soutenue. Cette année a été enrichissante, elle m'a permis de connaître mes capacités face au stress, à la pression, au travail. J'ai aussi appris plein de chose et j'ai quand même pu entretenir une vie sportive et sociale correcte. Malgré cela, j'ai eu une baisse de moral au 2eme semestre, mais cela ne m'a pas empêché de continuer à travailler et réussir du mieux que je pouvais !

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

Ton année vient tout juste de commencer, alors saisie ton courage, pense à tes objectifs et à qui tu veux devenir. Il est temps de se battre pour obtenir ta place, je ne te garantie pas que cela va être facile. Mais avec du travail, de la persévérance et de la discipline, tu vas y arriver ! Chaque fois que tu ressens une faiblesse, rappelle toi pourquoi tu es ici. Tu es là pour réussir et pour être fier de toi. Si tu te donnes à fond, si tu fais du mieux que tu peux, tu ne pourras rien regretter. Alors garde tes objectifs en tête tout au long de cette année, et écrase la concurrence et deviens un adversaire redoutable ! Bon courage et aie confiance en toi, tu vas réussir !