



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 39

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

NOM : BANNET

Prénom : Adèle

Filière : Médecine

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

Bac mention très bien avec spécialités physique-chimie et SVT

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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.A.S 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 ?

J'essayais de courir tous les dimanches, ce qui me laissait environ 2h de pause chaque dimanche, je me gardais parfois la soirée du dimanche avec pour me détendre quand j'en ressentais le besoin.

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

- si j'avais cours le matin :
8h-12h = cours
12h- 13h = RU
13h - 18h = BU
18h-22h = colle
puis je rentre et je fait dodo

- si j'avais cours l'aprem :
8h30 (lever) - 11h30 = je bosse à la maison
11h30 = manger
13h- (?) = cours
puis BU (si possible) et colle puis dodo.

- si on avait pas cours
8h30 - 00h = bosser à la maison avec 1h15 (c'est précis dis-donc) de pause environ le midi et soir + pause l'aprem si besoin.

Pour les pauses, j'en prenais quand j'en avais besoin (écoutez vous !), je mettais de la musique ou j'allais acheter du pain (lol).

(j'allais à la BU seulement si j'avais colle après pour ne pas perdre de temps avec des allers-retours, je n'y allais jamais autrement)

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...)?

Si on avait cours le matin, j'allais en cours et je bossais environ 5h l'aprem (à la BU si colle le soir), avec petite pause goûter. Le soir, je restais souvent papoter avec les tuteurs donc je bossais rarement après les colles car dodo oblige.

Si on avait cours l'aprem, je bossais 3h le matin. Si il n'y avait pas colle, je bossais le soir en rentrant des cours. Encore une fois, avec pauses si j'en ressentais le besoin !

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

Je bossais environ 12h30 le samedi. Je bossais environ 10h le dimanche si je voulais dormir plus le matin et pour ma pause footing du dimanche aprem.

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

Je travaillais autant que le week-end ! J'essayais de ne pas raccourcir mes nuits ni mes pauses repas, donc je travaillais toujours environ 12h30 par jour. Et j'essayais de me garder un moment pour courir le dimanche.

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

J'avais besoin de 8h30 de sommeil donc pendant les 2 semestres, même en période de révisions j'essayais de garder ça. (écoutez vous !! si vous avez besoin de 10h de sommeil alors qu'il en soit ainsi)

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 prenais le tableau des cours du tuto et je faisais le cours que je n'avais pas vu depuis le plus longtemps. J'étais assez lente sur les cours (ce qui me paniquait un peu au début), donc je ne voulais pas me mettre de pression avec la méthode des J ou autre (que je n'ai donc jamais essayée...).

Quand je révisais un cours, je lisais les phrases dans ma tête plusieurs fois ou j'essayais d'imaginer le truc. Et souvent je faisais comme si j'expliquais à quelqu'un, ça me permettait de trouver des phrases marquantes dont je pouvais me rappeler.

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 ?

Cette année a été très enrichissante, j'ai appris beaucoup de choses, tant en cours que sur moi-même. J'ai vraiment aimé cette année, même si on passe un peu son temps la tête dans les cours. Etant très (TRES) stressée au lycée, j'ai vécu (bizarrement) cette année beaucoup plus sereinement que le lycée. Le PASS est une année qui mérite, je pense, d'être vécue et je ne regrette pas du tout de l'avoir faite ! Bien sûr, j'ai eu des moments difficiles, surtout en fin de semestre où je craquais, mais je me suis relevée et tout s'est bien passé. (notamment grâce à ma marraine donc n'hésitez pas m'appeler (ou un tuteur, ou autre) un jour si vous n'allez pas bien !).

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

Cette année est dure mais gardez en tête qu'elle reste faisable ! Ceux qui ont réussi ne sont pas meilleurs que vous, vous pouvez le faire peu importe d'où vous venez si vous êtes déterminés. Ecoutez vos besoins, le but de cette année n'est pas de vous enlever des heures de sommeil ! Je me ferais un immense plaisir de vous accompagner, de vous encourager et de répondre à vos questions comme on l'a fait pour moi pendant cette fameuse année. Je vous souhaite bon courage, n'ayez pas peur, ne vous comparez pas aux autres et foncez !