



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 43

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

**NOM :** CIDERE

**Prénom :** Laura

**Filière :** Médecine

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

mention assez bien avec spécialité physique chimie, svt et option mathématiques complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie option biologie

### 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 ?**

Uniquement au second semestre, une semaine sur deux environ je consacrais une heure et demi pour aller faire du sport avec des amis

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

Je travaillais environ 8 à 10 heures par jour avec à chaque fois une heure de pause le midi.  
J'allais toujours en cours, je travaillais l'après-midi les cours vus le matin puis j'allais le plus souvent possible en colle

**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...) ?**

Lorsque l'on avait cours le matin, je rentrais en faisant une pause d'une heure pour manger et me reposer puis je travaillais jusqu'à 17h40, pour prendre un goûter puis aller en colle.

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

Je travaillais entre 8 et 10h, en faisant toujours une petite de pause de 5min entre chaque cours, et une pause d'une heure le midi et le soir, puis je me couchais vers 23h

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

Lors des périodes de révisions je travaillais plus car le soir après manger je faisais des QCM

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

Le premier semestre j'avais besoin de 7heures de sommeil, puis au second semestre j'avais besoin de 8heures de sommeil.

**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 faisais la méthode des J, que j'adaptais en fonction de la difficulté des cours et si j'avais plus de mal ou non à les apprendre.  
J'allais en cours le matin, car les explications me permettaient de comprendre et donc de retenir plus facilement, puis l'après-midi j'apprenais les cours vus le matin, en réécrivant les notions importantes, puis les jours suivants j'appliquais la méthode des J.

**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 particulièrement éprouvante car il faut fournir beaucoup de travail pendant deux semestres mais cela en vaut la peine !  
Le Pass m'a démontré de quoi j'étais capable en repoussant mes limites, et cela m'a énormément enrichi.

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

Il faut rester motivé, se rappeler pourquoi on travaille comme des fous, et ce qu'il y a la clé : le métier qu'on a toujours souhaité réaliser!