



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 44

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

**NOM :** TANGUY

**Prénom :** Paul

**Filière :** Médecine

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

Bac général spé physique chimie/ SVT options maths complémentaires et DNL mention bien

### 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 ?**

Qq sorties du genre aller à une soirée/ aller boire un verre (mais rentrer à minuit)  
Je suis sorti qq fois au S1 et 1 seule fois au S2  
A part ça je prenais l'apéro avec la famille tt les weekends

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

Réveil 6H30  
Révisions de 7H à 12H  
13H-14H repas  
14H-16H30 révisions  
16H30-17H goûter  
17H-20H révisions  
20H-21H repas  
21H-23H/minuit  
soit environ 12/13H de taff par jour

**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'allais en cours le matin quand on avait cours, l'après je revoyais les cours vus le matin  
Fin d'après/ début de soirée j'allais aux colles et je restais jusqu'à la fin de la correction (21H/22H)  
puis quand je trouvais la motiv et la force je travaillais aussi après les colles  
Ca fait des journées assez chargées car il faut aussi trouver le temps de réviser les anciens cours  
donc je prenais très peu de pause

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

Réveil 6H30  
Révisions de 7H à 13H  
13H-14H repas  
14H-16H30 révisions  
16H30-17H goûter  
17H-19H30 révisions  
19H30-21H apéro + repas  
21H-23H/minuit  
soit environ 12/13H de taff par jour avec une grosse pause aux repas et une bonne pause gouter  
sinon 2 min de pause entre chaque cours si j'avais le temps (même rythme qu'en journée de révision)

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

Révisions de 7H à 12H  
12H-13H repas  
13H-16H30 révisions  
16H30-17H goûter  
17H-20H révisions  
20H-21H repas  
21H-23H/minuit  
soit environ 13/14H de taff par jour avec une grosse pause aux repas et une bonne pause gouter

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

6-7h de sommeil par nuit, parfois -6h mais selon moi le sommeil est crucial et vrm important. J'ai l'impression que mon S1 m'a plus fatigué car en rentrant des colles c'était repas puis dodo, j'arrivais pas souvent à travailler après, alors qu'au S2 je pouvais encore taffer après les colles  
Le S1 est plus fatiguant sur une journée, mais le S2 est fatiguant car long (à la fin j'en avais vrm marre je perdais la motiv et j'arrivais plus trop à taffer)

**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 révisais un cours le jour même après l'avoir vu en amphi ou le lendemain (car il est encore frais dans la tête) puis 2/3 jours après, encore 2/3 jours après la dernière révision, puis 1 semaine après, puis 2 semaines etc...

En faisant ça normalement ça évite que les cours s'accumulent au bout de qq semaines

Sur qq révisions de ce cours je faisais des QCM sur la banque ou les colles des années passées pour voir ce qui est demandé

Pour réviser le cours j'essayais de décortiquer les mots complexes et les phrases pour mieux comprendre, puis je l'écrivais et réécrivais jusqu'à ce que ça rentre  
Sinon parfois je faisais des tableaux ou fiches pour réviser les cours

**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 ?**

C'est une année assez difficile mais il faut voir le positif, j'ai rencontré des super personnes, je n'aurai jamais pensé que j'étais capable d'aller aussi loin et d'accomplir un truc pareil.

Evidemment il y a des moments difficiles, comme par exemple les résultats de colle classante et concours blancs, puis parfois être à fond dans les cours et seul dans son appart peut-être dur mais la famille et les amis sont là pour soutenir

J'ai eu la chance d'avoir eu un groupe de potes très solidaire, on s'entraidait et on se tirait vers le haut donc c'était cool

C'est une année où on apprend beaucoup sur soi, le PASS m'a appris à m'organiser et me surpasser

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

Donnez touuuuuuuuuuuut !!!!! C'est une année qui paraît insurmontable mais une fois qu'on arrive au bout on ressent rien d'autre que de la fierté !

Vous pouvez le faire !!!