



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 49

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

NOM : QUEHE
Prénom : Aurélien
Filière : Médecine

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

Bac général OIB (spé maths, physique-chimie) mention bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mathématiques

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 ?

Au lycée je pratiquais l'athlétisme et c'était indispensable pour moi. En PASS, j'essayais de faire 1 à 2 fois par semaine. Je faisais cela le samedi matin et dimanche après-midi. Avec le temps je ne faisais plus qu'1 fois par semaine à l'approche du concours. Cela me permettait de me changer les idées et de mieux commencer la semaine suivante.

Concernant mes sorties je m'abstenais à faire 1 fois/2 semaines le vendredi soir pour voir mes potes.

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

Environ 10h-11h :

7h-8h : réveil, petit déjeuner, douche et direction BU (parfois réveil 7h30)

8h-12h : Révisions BU (avec 1 pause de 15min)

12h-13h : Repas au RU

13h-17h30 : Révisions BU (avec 1 pause de 15min)

17h30-18h : Direction colle

18h-20h-21h : Colle du tuto en présentiel + correction

20h30-21h30 : Repas chez moi

21h30-23h : Révisions + anciennes colles du tuto

23h-23h30 : flash-cards avant dodo

Lorsque la BU était fermée j'essayais de respecter les mêmes horaires chez moi et lorsqu'il n'y avait pas colle je travaillais 1h-2h de plus avant de faire des anciennes colles du tuto.

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...)?

4h de cours en présentiel + 5h-6h de révisions + 2-3h de colles au tuto. Le matin je me rendais à la fac pour suivre un maximum de cours en présentiel et l'après-midi après manger au RU je me rendais à la BU avant la colle. Et si les cours étaient l'après-midi, je faisais l'inverse. Puis je me rendais à la colle + correction avant de rentrer chez moi faire 1-2 chapitres et des flashs-cards avant de dormir.

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

Environ 8h-9h de travail. Le samedi matin je récupérais mon manque de sommeil et je me levais vers 10h avant d'aller courir. Puis je travaillais de 13h-19h puis de 20h-23h. À l'approche de l'année j'essayais de me réveiller plus tôt et de commencer à travailler dans la matinée. Le dimanche je me levais à 8h, travaillais de 8h-12h et 13h-17h, j'allais faire du sport et m'aérer avant de manger et reprendre vers 21h jusqu'à 23h en mode chill. Je faisais des pauses de 15min si nécessaire.

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

Environ 12h voire 13h. Pendant les révisions je respectais le même emploi du temps que ma journée type (sans colle au tuto) qui était efficace pour moi. Seulement, je mangeais à midi plus rapidement et le soir également. Ma fin de journée était consacrée aux annales plutôt qu'aux cours. J'essayais d'éviter les pauses de 15min mais parfois j'en avais besoin. Le week-end je me levais tôt ; je n'allais plus courir le samedi matin et condensais ma pause du dimanche après-midi. Au final, mon week-end devenait un jour de semaine.

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

J'essayais de faire au minimum 8h de sommeil + ou -. Mais parfois je ne faisais pas assez et je rattrapais mon retard le samedi matin. Au deuxième semestre, il y avait moins de cours à la fac car une grande partie est en e-learning, cela me permettait d'adapter mon rythme et d'avoir moins de sommeil en retard au S2.

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.

J'étais quelqu'un avec une mémoire auditive (j'essayais d'aller un max en cours ça m'aidait à avoir une 1ère approche sur le chapitre et comprendre les choses plus rapidement). J'en profitais pour fluoter avec mon code couleur ce qui faisait travailler ma mémoire visuelle. Puis je revoyais le cours en le récitant à voix basse soit dans ma tête tout en comprenant ce que je disais. J'essayais de reformuler ensuite ce qui était difficile à assimiler de façon à ce que je comprenne les choses. Concernant les cours où il faut bcp de par cœur, je réalisais des tableaux, des schémas toujours pour assimiler un max. Une fois le cours compris, il était plus facile pour moi de l'apprendre. Enfin, j'étais méthode des J durant les 2 semestres non pas pour ma mémoire mais plutôt car je savais que je m'emmêlerais dans les chapitres. À la fin de chaque chapitre je faisais 4 QCMs sur la plateforme QCM du tuto afin de me tester.

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 difficile, je ne vais pas le nier, on passe des moments durs parfois mais on rebondit et on s'accroche. Cependant, cela reste pour moi une belle année avec de très bons souvenirs dans l'ensemble : des supers potes avec qui j'ai rigolé en pause et entre les cours, des très bons moments avec les tuteurs en colles ou encore le relâchement du post-concours, etc.

Cette année est éprouvante mais elle m'a apportée beaucoup ; au delà de l'autonomie, l'acharnement, etc. cette année m'a appris à me connaître, elle m'a aussi fait rencontrer des personnes incroyables qui m'ont aussi soutenues et motivées pour que je garde le moral dans les moments compliqués ! Et je ne regrette rien d'avoir fait ce choix !

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

C'est votre tour maintenant de réussir cette année, elle sera difficile mais passionnante à la fois ! Vous en êtes capables, croyez en vous, ayez de la détermination pour ne rien regretter ! Prenez confiance en vous, c'est largement possible, vous allez tout déchirer j'en suis sûr !
Même si c'est difficile et qu'il ne faut rien lâcher, écoutez-vous, aérez-vous, faites du sport et reposez-vous quand c'est nécessaire, pour se sentir bien et toujours d'attaque sur vos cours !
Vous êtes les meilleurs ! On se dit à très vite !
Bon courage des loulous !!!