



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 52

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

NOM : Le Bot
Prénom : Noémie
Filière : Médecine

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

Bac général spé svt et physique chimie + maths complémentaires. Mention très bien

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 !

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 ?

Je faisais du sport tous les jours, c'était ma seule pause de la journée mais j'en avais besoin!

Je faisais 30 min par jour au début des semestres puis 20min jusqu'à la veille du concours!

J'allais aussi courir 1h30 tous les dimanches avec une copine de pass.

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

Je travaillais entre 11h (début de semestre) et 15-16h par jour (fin de semestre)
Réveil vers 6-7h pour commencer à travailler vers 6h30.
Je travaillais jusqu'à 13h les nouveaux cours, ceux que j'avais vu le moins, les plus durs.
Pause avec 20-30min de sport + douche + préparation du repas.
Reprise du travail vers 13h45, je mangeais en faisant des QCM.
L'après midi je bossais les cours plus anciens et plus simples.
Pause gouter (10min).
Repas du soir avec QCM.
J'usqu'à 23h-0h cours à revoir ou annales en fin de semestre.

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...) ?

Je me levais tous les jours à 6h donc si on avait cours à 8h j'avais le temps de réviser 1 ou 2 cours avant d'aller en amph.
Je mangeais chez moi à midi pour gagner du temps.
Je revoyais 1 ou 2 cours après les colles du tuto.
Je faisais des pauses de 10min pour midi, le gouter et le soir et 20min de sport en début de

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

Je gardais le même rythme en week-end et en semaine.
Cependant je faisais une plus grande pause à midi le dimanche (2h)
Je travaillais 14h-15h le samedi et 12-13h le dimanche.

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

Je travaillais de 6h30 à 23h30- 00h avec des pauses de 30min (sport) à midi, et 10min à 17h et 21h.

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

J'essayais de dormir au moins 7h par nuit.
Au second semestre je suis passée à 6h30 jusqu'en avril puis 7h car j'étais très fatiguée.
Au second semestre je me levais plus tôt (entre 5h et 6h contre 7h au premier semestre) et je me couchais plus tôt car j'ai vu que j'étais plus efficace le matin.

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'ai utilisé la méthode des J tout au long de l'année. J'avais un tableur que je remplissais avec les cours au fur et à mesure, ainsi je n'oubliais jamais d'en réviser un.

A JO je voyais le cours une première fois en amphi (si possible je le lisais avant), à J1 j'essayais de me souvenir de ce que j'avais vu en cours puis je relisais le cours, ensuite j'essayais de le réécrire puis je corrigeais ce que j'avais écrit et je complétais d'une autre couleur. À J3, J7, J14, J30 je refaisais la même chose : essayer de réécrire le maximum de choses puis corriger d'une autre couleur. Les premières fois que je voyais un cours pouvaient être très longues, parfois, je passais 5h sur un même cours... mais je savais qu'il était vraiment ancré dans ma mémoire avec cette méthode et que je n'aurais pas le temps de le revoir beaucoup. Si j'avais le temps ou que le cours était difficile je le voyais plus de fois (souvent à J2 et J5).

Avant les concours, j'essayais de faire un tour du programme en 1-2 semaines, en voyant les cours que je connaissais le mieux au début et les plus durs à la fin. Je faisais mon emploi du temps tous les dimanches pour la semaine à venir au notant quel cours je devais réviser chaque jour.

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 beaucoup aimé mon année de pass, ce n'était pas toujours facile, en particulier la fatigue et le fait de ne rien faire d'autre que travailler, ne plus sortir et voire mes amis...

Mais j'aimais beaucoup ma routine et mon organisation, j'ai adoré les cours et ce que j'apprenais. J'ai également fait de superbes rencontres et de nouveaux amis! La PASS m'a conforté dans mon choix d'orientation, m'a permis de développer de nouvelles méthodes de travail et de gagner en discipline.

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

La PASS est une année super enrichissante qu'il faut vivre à 100%!
Vous allez voir, ça passe très très vite et à la fin vous serez fiers de vous!
Prenez du plaisir à apprendre, adoptez la routine parfaite et donnez tout dans cette année qui vous ouvrira la porte des études de vos rêves!
Croyez en vous, vous êtes les boss des boss ;)