



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 53

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

NOM : Le Nours
Prénom : Lisa
Filière : Odontologie

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

bac G spé SES, SVT et Maths mention Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

mineure Science 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.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 ?

Déjà je me suis inscrite à la salle su SUAPS (gratuit) et j'y allais max 2 fois par semaine pour me défouler et garder la forme parce que rester assise toute journée c'est pas top. J'y allais le soir (après les colles ou les jours sans colles) avec des amis surtout au S2 car j'avais plus de temps. Sinon je mangeais parfois en ville le soir aussi avec 2 potes, ça fait du bien de voir autre chose. Le wk je ne sortais pas faire des activités mais je voyais mon copain.

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

Au S1 on a cours 1/2 journée 4 jours/semaine donc si il y avait cours: réveil 7h20, amphï jusqu'à midi environ (je partais plus tôt si je m'endormais et je comptais sur mes potes pour me dire les "changements" dans les cours). Après repas au RU entre amis (le RU fait gagner du temps et c'est + équilibré), et BU jusqu'à 17h50 avec des pauses café bien sûr. Vers 18h c'est l'heure des colles jusqu'à max 21h, puis je rentrais chez moi fatiguée, douche et je mangeais devant une série dans mon lit. Si j'avais la déter je lisais un cours mais le sommeil c'est vraiment ++++ important donc dodo.

Au S2: réveil 7h15-20 pour être à l'ouverture de la BU et retrouver on binôme, 1 pause le matin et la pause midi au RU encore, parfois on changeait de BU (médecine ou Bouguen) pour changer d'environnement, 1 pause ou 2 l'aprem. Si il n'y avait pas colle on allait au RU le soir avec d'autres amis et on revenait à la BU jusqu'à 21h environ faire des révisions légères ou des corrections de QCM (ne pas s'embrouiller le cerveau avant d'aller dormir).

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...)?

Au S1: 4-5h de cours par jours plus 4-5h de travail perso et colle de 18h à 21h au tuto (les colles vraiment à ne JAMAIS manquer)

Au S2: Beaucoup moins de cours et plus éparpillés car il y a les spé donc on va dire 3h de cours par jours. J'aimais aller à la BU à l'ouverture et sortir vers 21h. Je ne comptais pas mes heures du tout, c'est stressant et on se compare automatiquement aux autres, mais j'avais un petit emploi du temps prévu à l'avance avec les cours que je voulais revoir le jour même et je m'y tenais.

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

Au S1 j'avais beaucoup de mal à travailler chez moi le WK donc je dirais 4h max par jours Je voyais mon copain et j'étais fatiguée de ma semaine donc j'essayais de reprendre de l'énergie pour la semaine suivante. Je travaillais l'après-midi jusqu'en début de soirée et j'essayais de finir de revoir les cours vu en amphï la semaine. Le dimanche soir je rentrais à Brest donc dès 17h30 environ je ne travaillais plus.

Au S2 je travaillais plus le WK, je dormais jusqu'à 9h30 puis boulot jusqu'à midi. Je faisais une sieste en début d'aprem et je retravaillais jusqu'à 17h ou plus tard. Parfois je sortais voir des amis le soir mais pas très tard.

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

En période de révision pour moi c'était 8h-22h BU en mangeant au RU et des petites pauses dès que je me sentais fatiguée ou pas concentrée. Après avoir mangé à midi je faisais 1 ou 2 micro sieste de 20 min max. Dès 18h je commençais les annales puis je corrigeais et notais mes erreurs dans un carnet. Quand je rentrais chez moi le soir, j'essayais de relire le carnet et mes explications pour ne plus faire ces erreurs.

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

La seule chose que vous pourriez travailler pendant votre été ou dès le début de l'année, c'est d'arriver à s'endormir tôt. Perso j'ai toujours eu du mal au lycée mais en PASS c'est nécessaire: minimum 7h de sommeil et le sommeil avant minuit est plus réparateur. ça et la nourriture sont méga importants pour votre mémoire!!!!!!!

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.

Perso, j'affichais un tableau avec tous les cours devant mon bureau pour TOUT visualiser et je cochais dès que je les voyais. Comme ça je n'en oubliais pas et je faisais un roulement dans mon emploi du temps.

- 1ère lecture du cours seule ou bien dans l'amphi, en surlignant avec un code couleur.
- Lectures suivantes, je visualise, j'essaye de comprendre tous les schémas et je m'aide d'internet si jamais (surtout en anatomie). J'utilise la LECTURE ACTIVE donc j'ai mon cours et une feuille blanche à côté où j'écris les mots importants, je fais des mini cartes mentales. Pour certaines matières c'est surtout de l'entraînement (biochimie, biophysique...) donc je fais des QCM avec les site du tuto. Quand les chapitres seront vu en colle, vous aurez encore plus d'explications à la correction et les tuteurs donnent pleins d'astuces et de moyens mnémotechniques!!!

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 ?

L'année est divisée en 2 semestres si différents que j'ai l'impression d'avoir fait 2 PASS. D'abord il faut s'accrocher pour trouver sa méthode de travail, ça ne va pas tout le temps payer: pendant tout le S1 j'avais des notes pourries en colles et c'était dur mentalement. La "colle classante" de mi-semestre qui arrive en octobre est aussi bien galère, je vais pas le cacher j'ai passer mon S1 à pleurer en pensant que j'étais nulle mais pour au final avoir des notes pas si mal au concours!! Je pense que c'est important d'être entourée et ne pas se renfermer sur la solitude. Le S1 passe trèèèèè rapidement alors que le S2 est un marathon donc il faut tenir!! mais si les cours de santé vous intéressent vous allez vous épanouir c'est sur! Vous allez acquérir une méthode de travail en béton qui vous servira toute votre vie :)

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

La PASS est totalement différente du lycée, vous pouvez avoir eu mention TB au bac et avoir brillé toutes les années précédentes et ne pas réussir à passer. MAIS vous pouvez aussi vous "trouver" et gérer au max!!! donc il faut prendre confiance en vous et vous organiser!!!!!! Je n'avais pas la spé physique chimie au lycée et j'ai quand même réussi à me débrouiller. Une fois que vous avez compris le fonctionnement de cette année (que vos supers parrains/marraines vous expliqueront) et VOTRE propre méthode, tout ira comme sur des roulettes ;))