



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 57

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 :** Maxime

**Filière :** Médecine

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

Mention TB, spé maths et physique-chimie, option maths expertes

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

Mineure maths physique

### 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 ?**

Mes loisirs c'était le sport, je rentrais chez moi tous les we et je faisais mon match de foot avec mon club tous les dimanches.

En début de semestre j'allais en plus des matchs courir une fois dans la semaine.

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

Je me levais à 8h30 et commençais à travailler à 9h jusqu'à 12h ou 13h.  
Le midi je faisais une pause de 1h30 généralement.  
Ensuite je reprenais jusqu'à 19h avec une petite pause goûter de 15-30 min quand j'arrivais plus à travailler.  
Le soir je faisais une pause de 1h30 ou 2h et après je reprenais et travaillais jusqu'à 1h ou 2h du matin.  
Pendant mes pauses repas au S1 je regardais toujours une petite série et au S2 je faisais une séance de sport.  
Ça me fait à peu près une journée de 12h.

## **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...)?**

Les colles sont toutes à 18h, donc en soit le début de journée est le même que décrit précédemment. Par contre dans l'après-midi j'arrête de travailler à 17h30, je vais en colle, ça finit généralement vers 21h avec la correction, je rentre chez moi, je prends 1h de pause pour manger oklm supplément sport ou série, je reprends le travail vers 22h et j'arrête vers 1h-2h du matin. Donc à peu près 10h de travail sans compter les colles.

Quand il y avait cours j'y allais quasiment tout le temps mais honnêtement c'était plus un temps de détente où je rigolais avec mon super copain et c'était rarement productif donc pas de stress si vous suivez rien en cours !!

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

Le samedi, comme je savais que le dimanche j'allais moins travailler à cause de mon match, je me faisais une journée de zinzin où je poussais les horaires de la journée type, je pouvais monter à 13h de travail (c'est TRÈS RAREMENT efficace)

Et ducoup le dimanche je travaillais généralement de 9h à 13h ensuite je mangeais en speed et j'allais au foot. Je rentrais sur Brest vers 19h (j'habite à Pont-Aven donc il ya 1h de route au moins), je prenais 1h pour manger et ranger mes valises et reprendre le boulot vers 20h jusqu'à 2h du matin à peu près.  
Ça me faisait environ 10h de travail le dimanche.

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

Je me levais à 8h30 et commençais à travailler à 9h jusqu'à 12h ou 13h.  
Le midi je faisais une pause de 1h30 généralement.  
Ensuite je reprenais jusqu'à 19h avec une petite pause goûter de 15-30 min quand j'arrivais plus à travailler.  
Le soir je faisais une pause de 1h30 ou 2h et après je reprenais et travaillais jusqu'à 1h ou 2h du matin.  
Pendant mes pauses repas au S1 je regardais toujours une petite série et au S2 je faisais une séance de sport.  
Ça me fait à peu près une journée de 12h. (J'avoue c'est un copié collé)

Généralement on voit pas trop le jour pendant les semaines de révisions, c'est donc très difficile d'être productif, donc on culpabilise et on se dit qu'il faut plus travailler pour rattraper le retard : c'est un cercle vicieux.  
Surtout si vous n'arrivez plus à travailler, sortez prendre l'air, faites du sport ou autre chose qui vous vide l'esprit c'est trooop important vraiment.

Petit conseil : il vaut mieux faire un planning pas trop chargé que vous pouvez alimenter si vous avez le temps plutôt qu'un planning hyper chargé, irréalisable qui vous fera stresser parce que vous n'arrivez pas à le suivre.

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

Au S1 je dormais 6h en moyenne par nuit et au S2 7h. Tout le monde vous dira que c'est trop peu et qu'il faut plus dormir mais tout dépend de vous il faut juste savoir écouter son corps et pas trop le surmener pour bien travailler.

**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'essayais de me faire un petit planning de la semaine que je modifiais un peu chaque jour en fonction de comment j'avais avancé pour ne pas être à l'aveugle. Mais pour faire ce planning je ne suivais pas de technique particulière, j'avais juste fait un giga tableau et je choisissais les cours que je n'avais pas vu depuis longtemps ou que je connaissais le moins.

Ensuite en fonction de la matière la manière de réviser est différente. En biologie par exemple c'est beaucoup de par coeur donc j'avoue j'apprenais comme un bourrin et je faisais des fiches, des tableaux, des moyens mnémotechniques... (utilisez les drives des tuteurs c'est des mines d'or)  
Par contre en biophysique c'est beaucoup plus de compréhension donc j'apprenais rien par coeur et je m'entraînais beaucoup avec des QCMs, je refaisais les calculs etc...

**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 ?**

Évidemment c'est une année difficile vous vous en doutez, je ne vais pas vous dire qu'avec le recul c'était un super année où j'ai pu apprendre à travailler des heures et des heures par semaine parce que si je n'étais pas passé, je n'aurais jamais dit ça.

Il ne faut cependant pas croire qu'il y a que des bas c'est hyper faux il y a aussi des supers rencontres, des moments de fierté, et des loisirs qu'il faut vraiment conserver !!!!!

Cette année il faut absolument la voir comme un défi à relever et surtout pas comme une corvée abominable hyper stressante (facile à dire), parce que c'est votre état d'esprit qui fait toute la diff et va vous permettre d'être super endurant.

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

Honnêtement s'il y a bien une chose que j'ai appris de cette année c'est qu'il faut savoir s'écouter. Tout ce que je viens de vous dire c'est bon à prendre mais n'y prêtez pas trop attention non plus, il ne faut surtout pas vous stresser avec les programmes des autres. Ce qu'il faut comprendre c'est que tout est possible et réalisable si ça vous correspond !!!!!

En tout cas grosse force à vous, prenez cette année comme un sacré challenge et sachez que si vous êtes motivés à fond et que vous ne lâchez rien vous avez sincèrement toutes vos chances.