



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 58

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

**NOM :** Nadiri  
**Prénom :** Nabil  
**Filière :** Médecine

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

bac générale, mention bien, spécialités: maths, physique-chimie , svt

### 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 suis italo-marocain, né à Pise j'ai pas de loisirs particulier en réalité je ne fais que du foot et j'aime bien en général faire du sport. Je faisait du football au moins deux soirs par semaine pendant l'année PASS.

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

je me réveillais à 7 heures et souvent on avait cours soit le matin soit l'après-midi. Dans tous les cas je bossais 4 heures la matinée jusqu'à midi et ensuite je prenais une heure de pause pour pouvoir manger et me reposer. Je reprenais à 13 heures soit en allant en cours ou alors en travaillant chez moi 4 heures jusqu'à 17 heures. Je reprenais une pause collation et ensuite j'allais en colle au tutorat où on finissait souvent aux alentours de 21 heures, il m'arrivait de retravailler un peu les cours après la colle mais dans tous les cas j'allais dormir vers 22h30 . En totale je bossais entre 10 et 12 heures.

**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...) ?**

Hors week-end je travaillais entre 10 et 12 heures. Le premier semestre on avait cours soit le matin soit l'après midi sauf le mercredi et j'allais toujours en cours. Donc le matin soit je vais en cours soit j'enchaîne sur 4 heures de travail chez moi et de même après midi vers 13 heures car je prenais une pause déjeuner. Vers 17 heures je prenais une collation et à 18 heures j'étais déjà en colle avec le tutorat et on finissait pour 21 heures si on finissait plus tôt je retravaillais chez moi jusqu'à 22 heures avant d'aller me reposer un peu le soir et ensuite dormir pour 22h 30/ 23 heures

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

Le week end j'essayais de maintenir le même rythme avec le samedi 4 heures le matin, 4 heures l'après-midi et 2 heures le soir. Le dimanche je travaillais moins je prenais souvent l'après-midi pour moi et donc je ne faisait que 4 heures le matin et 2 à 3 heures le soir.

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

En générale 11 heures avec 4 heures le matin, 4 heures l'après-midi avec une heure de pause déjeuner entre les deux et 3 heures le soir avec le soir plein d'exercices, de qcm et de schémas.

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

En moyenne 8 heures avec un rythme moins régulier le deuxième semestre ou je pouvais passer à 10 heures parfois.

**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.**

Principalement la méthode des J même si pour d'autres matières c'était souvent au feeling. J'essayais de reprendre les schémas et de visualiser le cours avec des questions écrites à l'avance où encore j'écrivais tout ce que j'avais oublié sur une copie double et je relisais le tout le soir.

**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 ?**

Finalement ça va il y a eu des moments où c'était fatigant surtout en fin de semestre à l'approche des examens mais j'ai su rebondir surtout après les notes catastrophiques en examen blanc. Avec du recul cette année de PASS m'a apporté une rigueur du travail et un plaisir du travail et le plaisir d'apprendre, j'ai pu aussi faire des connaissances et ce n'est que un plus.

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

C'est important de garder un bon rythme mais aussi et surtout c'est important de savoir écouter son corps pour ce qui est de la fatigue, ne pas hésiter à prendre des pauses de 10 minutes, elles ne sont pas inutiles. Au finale l'année peut sembler très longue et rude mais rien ne vaut la sensation d'être allée jusqu'au bout et d'avoir réussi. Plus c'est dur et meilleure est la récompense.