



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 6

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

NOM : LE ROUZO

Prénom : Elouan

Filière : Médecine

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

Bac général avec spécialités math-SVT-PC et option latin-sporten 1ere et spés SVT-F

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

J'avais la mineure 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 prenais rarement des "grosses" pauses, je préférais faire des pauses plus longues pour manger. Autrement, mes parents venaient me voir tous les dimanches soirs.

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

Je travaillais environ 11h30-12h par jour, je prenais 1h le matin pour déjeuner et me préparer quand il y avait cours ou colle, le midi je prenais 1h pour manger, le soir 45min et un peu de temps avant de dormir. J'allais à tous les cours et toutes les colles, j'apprenais mieux et ça me faisait sortir.

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...) ?

Ca dépendait du nombre d'heure de cours qu'on avait, j'essayais d'optimiser mon temps, je prenais moins de temps de pauses à midi ou mangeait en cours des fois. Malgré le fait que je n'avais pas beaucoup de trajet, je le considérais un peu comme une pause et tentait de me remettre assez rapidement au travail en rentrant.

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

Je travaillais en moyenne 12h par jour tous les jours, je faisais des pauses quand j'en avais besoin (style pause café entre deux au milieu de la matinée ou pause toilette).

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

Plus l'examen approchait, plus je réduisais mon temps de sommeil (de 1h max), je devais travailler entre 12h et 13h au max

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

J'avais 8h en moyenne, hormis vers la fin du semestre où je dormais minimum 7h. Les veilles d'examen j'essayais de dormir 9h (j'avais du mal)

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 mis un peu de temps à trouver ma méthode de travail. J'avais adapter la méthode des J à ma mémoire : je revoyais les cours juste après le cours en présentiel (+0) puis le jour d'après (+1), ensuite (+3), (+10), (+25), (+40) et après tous les 15 jours. Pour apprendre un cours, je le relisais en parlant et en m'arrêtant sur les points à apprendre par coeur ou à comprendre. J'ai essayé de tout comprendre et de faire des liens entre les différentes notions. Je m'aidais beaucoup de l'étymologie des mots. Vers la fin des semestres, je faisais plus de qcm notamment sur les cours où j'avais plus de mal ; à la fin d'un qcm je regardais que les corrections qui m'intéressaient. Enfin, j'ai commencé les annales 2 semaines avant le concours.

Pour la mineure, j'avais pas vraiment d'organisation. J'allais à tous les cours mais les revoyais pas vraiment quand j'étais chez moi. 2 semaines avant l'examen j'en faisais plusieurs heures par jours juste avant l'examen.

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 très bien vécu mon année, j'ai énormément appris sur moi et sur mes capacités. Je n'ai pas vraiment eu des moments difficiles, juste la mineure qui me stressait beaucoup (plus que la médecine).

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

Profitez de vos vacances à fond pour arriver en forme à la rentrée ! Retenez qu'avant de prendre soin des autres il faut savoir prendre soin de vous (sommeil +++). Hâte de vous rencontrer et bon courage !