



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 63

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

NOM : Le Marrec

Prénom : Lia

Filière : Médecine

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

Bac spécialité Math, Physique avec mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

MPMEI (math)

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 ?

Un peu de lecture 1 à 2 fois par semaine (ça dépendait de mon retard) et je me gardais un samedi ou dimanche par mois pour sortir me promener (faire de la marche) et me détendre.

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

réveil à 6h quand il y avait cours le matin sinon 7h30 8h
8h je commençais à travailler
12h repas
13h recommence à travailler
16h pause/goûter (surtout quand il y avait colle car on rentre tard) puis ensuite je retravaillais
18h colle
21h30 22h je rentrais, je mangeais et après j'allais me coucher

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...) ?

Environ 8 à 9h sans compter les colles du tuto (environ 4h le matin 4h l'aprèm puis ensuite j'allais au tuto)

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

Entre 11 et 12h.
8h-10h je travaillais puis petite pause de 15min ensuite je reprenais le travail jusqu'à midi
13h on reprend les cours jusqu'à 16h et la petite pause de 30min.
ensuite c'était reparti jusqu'à 19h
puis je mangeais
et de 20h à 22h, 22h30 je faisais surtout des colles ou des annales
puis j'allais me coucher

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

pareil que les week-ends

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

Entre 8 et 9h au premier semestre
Au deuxième j'avais plus de mal à dormir donc plus vers 7h à 8h de sommeil (plus souvent 7h quand même)

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.

Au premier semestre j'ai testé la méthode des j (à ma façon) je voyais le cours le jour où on l'avait vu en cours puis le lendemain et après ça dépendait du cours si il était facile je le reportai par rapport à d'autres que je trouvais plus difficile. Mais globalement j'avais J0 J1 J4/5 et ensuite c'était plus au feeling en fonction des résultats de colle, de mon ressenti mais j'essayais de revoir chaque cours au moins une fois par semaine
C'est pourquoi au 2e semestre je n'ai plus utilisé la méthode des j et que j'ai plus fait au feeling en faisant néanmoins des planning pour ne pas oublier certains cours.

Concernant la révision d'un cours la première fois que je le voyais je prenais environ 2 3h dessus je relisais bien tout en détail, réécrivait les parties qui étaient pas claires, récitait à voix haute tout mon cours. Ensuite les autres révisions j'écrivais surtout sur mon ardoise et parfois récitait à voix haute en marchant.

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 plutôt bien vécu mon année. J'ai adoré le premier semestre j'ai moins aimé le 2e surtout la mineure qui était assez stressante, les matières que j'aimais moins et surtout la fatigue qui arrive(le fait que la fin est proche et qu'on a l'impression qu'on va pas avoir le temps de tout apprendre).

Oui j'ai eu des moments difficiles où le stress prenait le dessus surtout au 2e semestre.

Mais cette année m'a permis de découvrir que j'étais capable de ne pas lâcher de rester motivé (même si j'ai eu des baisses de motivation, l'impression que je n'allais pas réussir) j'ai réussi à surmonter ça.

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

Ce ne sera certes pas l'année la plus simple mais elle n'est pas insurmontable. Donnez tout ce que vous avez, travaillez à fond. C'est pareil pour tout le monde c'est compliqué, c'est stressant mais si d'autres ont pu réussir pourquoi pas vous? Surtout écoutez vous ,écoutez votre corps si il vous dit que vous avez besoin de sommeil dormez (le sommeil est ultra important pour l'apprentissage) si vous avez besoin d'une pause prenez la (ce n'est pas à 2h près que ça va changer la donne). Faites vraiment en fonction de vous.
Et enfin si tu as besoin de conseils, soutien si tu as un coup de mou ou juste besoin de parler je suis là !