



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 64

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

**NOM :** Renaud

**Prénom :** Ewen

**Filière :** Médecine

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

Mention bien avec spé physique-chimie et SVT avec option maths complémentaire

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

Physique-chimie

**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 ?**

Je faisais 1h de sport tous les jours pendant quasiment toute l'année, sauf à la fin du semestre où je faisais plus que 30 min par jour.

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

Je me levais tous les jours à 7h00 et je commençais à travailler à 7h30 (soit chez moi soit dans l'amphi avant que le cours commence). Je travaillais 3h d'affilé et je prenais 30 min de pause (si y'avait pas cours). Je retravaillais 2h et après pause déjeuné de 1h (de 13h à 14h).je travaillais ensuite jusqu'à 17h45 et j'allais à la colle de 18 à 21h. En rentrant je faisais 1h de sport, ensuite je me lavais et mangeais pour être au lit à 23h

**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...)?**

Je travaillais 12h par jour. J'aimais bien faire des gros blocs de travail (environ 3h) pour pouvoir faire des pauses assez longues (environ 30min)

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

Le week end je travaillais 10h par jour. Je gardais le même rythme de pause et de travail mais je terminais plus tôt ma journée pour pouvoir plus profité de ma soirée avec ma famille le samedi ou tout seul le dimanche

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

En période de révision je travaillais 13h par jour avec le même modèle d'alternance entre travail et pause que le reste du semestre. Je réduisais le sport à 30 min et j'avais 30 min en moins de sommeil ( que je récupérais en faisant des siestes lors de mes pauses) ce qui me permettait de rajouter 1h de travail par rapport au reste du semestre.

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

Environ 8h par jour la plupart du temps et 7h en période de révision, je faisais donc des siestes pendant mes pauses à la place de regarder mon téléphone.

**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.**

Ma méthode était la méthode des J. J'allais à l'amphi à chaque cour et je le relisais le cour après que l'avoir écouté en amphi. C'était mon J0. Ce jour était la découverte donc je fluotait et annotais le cour à ce moment. Je faisais ensuite la méthode des J classique c'est à dire j1, j3, j7... et ainsi de suite. J'aimais avoir une grosse fréquence sur mes révisions des cours donc chaque cour était revu tous les 15 jours. J'étais assez efficace sur la revue des cours ce qui permettait d'accumuler un grand nombre de cours dans cette méthode que j'arrivais à garder pendant l'intégralité du semestre. Je faisais toutes les colles du tutorat pour m'exercer sur les cours et j'écoutais les corrections.

**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 ?**

Je trouve que le PASS est une année très particulière qui mérite d'être vécu pour ce qu'elle nous apporte. Personnellement, elle m'a apporté une méthode de travail, une rigueur dans le travail et dans la vie et une meilleure gestion des moments difficiles. Évidemment c'est facile à dire une fois qu'on a réussi mais j'aurais tenu le même discours en cas d'échec car je n'avais aucun regret sur cette année de PASS.

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

Je dirais tout simplement que les sacrifices à faire pendant à peine un an en valent largement la peine. Ceux qui réussissent ne sont pas forcément des génies mais ont tous travaillé beaucoup pour atteindre leurs objectifs. Il y'aura forcément des moments difficiles mais il faut toujours garder son objectif en tête sans jamais se décourager. Et pour finir faites tout pour n'avoir aucun regret.