



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 70

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

NOM : Miossec
Prénom : Clémentine
Filière : médecine

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

Bac général mention Très bien- spécialités mathématiques et 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 ?

En début de semestre, j'essayais de faire du sport presque tous les jours mais plus le concours approchait et moins je prenais de temps pour ça. Aussi, tous les vendredis soir, je ne travaillais pas et je passais du temps avec ma famille. Lorsque j'en ressentais le besoin, il m'arrivait aussi de faire des pauses pour passer du temps avec ma famille ou mes amis.

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

Je me réveillais vers 6h30.

Si cours le matin, je travaillais parfois un peu avant de partir et je revenais vers 13H30 chez moi pour commencer à travailler. Je m'arrêtais ensuite vers 17H30 pour aller en colle. À mon retour de colle, selon l'heure, je travaillais un peu avant de me coucher vers 22H30.

Si cours l'après-midi, je faisais 7H30-11H30 environ et je partais en cours. Après les cours, j'allais directement en colle.

Je faisais des pauses de 15 à 30 minutes quand j'en ressentais le besoin.

Ces horaires pouvaient varier car je calais beaucoup mes pauses, heures de réveil/couchers en fonction de mes ressentis (concentration, fatigue, faim...)

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 5h (hors cours et colles) avec des pauses quand j'en ressentais le besoin.

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

Environ 10H.

Je faisais 7H30-12H30 (avec une pause de 30 minutes dans la matinée) , puis 14H-19H (avec une pause de 30 minutes dans l'après midi) et 20H-21H30.

Il m'arrivait de faire plus au moins de pauses selon ma concentration.

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

Je me levais à 6h45 et je commençais à travailler à 7h00. Vers 12h00, je m'arrêtais pour manger et je reprenais environ 45min à 1h après, vers 13h. Ensuite je travaillais jusqu'à 16h, petite pause goûter et c'était reparti jusqu'à 19h00. Ensuite je reprenais de 20h à 22h30-23h.

Je faisais aussi des pauses quand j'en ressentais le besoin.

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

Environ 7h mais parfois moins, surtout au S1 où trouver le sommeil était beaucoup plus difficile.

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.

Personnellement, je révisais beaucoup au feeling (selon mes envies, mon ressenti et mes besoins). J'utilisais simplement les tableaux des cours du tuto que je cochais chaque fois que j'en voyais un. J'essayais de voir un nouveau cours 2 jours de suite et progressivement d'espacer les moments où je le revoisais.

J'ai vraiment découvert cette année ma mémoire très visuelle, je faisais donc beaucoup de tableaux, schémas, cartes mentales....

Généralement, je commençais par lire mon cours (assez rapidement mais pas trop quand même) pour prendre connaissance de son contenu et de sa structure (je trouve que c'est super important d'avoir une idée du plan du cours). Ensuite je repassais sur le cours (directement après où quelques jours après) en essayant de le mémoriser.

Pour apprendre, je relisais/répetais les mots/phrases, je faisais aussi beaucoup de schémas.

Au 1er semestre, après avoir vu plusieurs fois un cours, je faisais aussi une colle de l'année précédente à son sujet.

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 m'étais vraiment préparée à vivre une année horrible, j'ai donc été agréablement surprise lorsque je me suis rendue compte au début du S1 que je le vivais plutôt bien. Au début du S1, je n'ai vraiment pas eu de mal à beaucoup travailler car j'étais très intéressée par les cours. Ce qui a été le plus difficile durant cette année, c'est la reprise en janvier, j'ai mis plus d'1 mois à vraiment me remettre dedans.

Malgré ce ressenti plutôt positif, il y a bien sûr eu, avec le stress et la fatigue (surtout à la fin du semestre), des moments de doutes, de découragement...

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

Croyez vraiment en vous et gardez toujours votre objectif en tête, c'est ce qui vous permettra de tenir dans les moments les plus difficiles. Prendre du temps pour soi c'est aussi très important, parfois trop travailler c'est contre-productif, alors, faites des pauses et ne culpabilisez pas !

Entourez-vous aussi des bonnes personnes, qui sauront vous soutenir pour cette année riche en émotions.

Vous allez voir, c'est une année super enrichissante qui va vous en apprendre beaucoup sur vous, donc quoi qu'il arrive, vous ne regretterez pas de vous être lancé dans cette année.

Donnez-tout pour ne surtout rien regretter :)