



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 75

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

**NOM :** Kerlan  
**Prénom :** Noémie  
**Filière :** médecine

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

bac mention très bien, avec spécialités physique-chimie et maths, option maths expertes et euro

### 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.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 ?

Au premier semestre j'ai réussi à maintenir une activité physique, j'allais courir une à deux fois par semaine et à côté le week-end je prenais deux heures le plus souvent possible pour aller voir mon frère à ses matchs, voir la mer et se balader. Au s2, ça a été plus compliqué, je n'allais presque plus courir et ne sortais presque jamais ou exceptionnellement.

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

L'organisation de ma journée type, c'était lever vers 6h30, ensuite je bossais jusqu'à 10h où je faisais une petite pause pour déjeuner d'environ 15 min.

Ensuite je m'y remettait jusqu'à 12h ou je prenais 45 min pour manger, puis je travaillais jusqu'à 18h. J'allais ensuite en colle.

Au retour de la colle, je prenais 45 min pour manger et me doucher.

Et en fonction de l'heure, je bossais jusqu'à 23h30.

Je relisais parfois dans mon lit la correction de la colle ou quelques fiches.

Les jours où il y avait cours mon organisation restait la même et les horaires aussi mais au lieu de bosser j'étais en cours le matin ou l'aprèm en fonction des jours.

**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...)?**

Alors quand il y avait cours, je me levais vers 7h.

Après mon organisation restait la même que les jours où je n'avais pas cours.

À 12h je prenais 45 min pour manger puis je bossais jusqu'à 18h pour partir en colle

En rentrant des colles en fonction de l'heure je relisais quelques cours. J'essayais de me coucher vers 23h30 mais ça pouvait déborder.

Je bossais donc 15h/j avec cours et colles compris

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

Le week-end j'essayais de me lever un peu plus tard, vers 7h/7h30 souvent pour être devant mon bureau à 7h30/7h45.

Ensuite 10h, mini pause de 10 min pour prendre un p'tit café et tenir toute la journée.

Puis à 12h30 je mangeais, je prenais souvent 1h ou 1h30 pour manger car je mangeais avec ma famille.

Ensuite 16h30, goûter de 15 min et ensuite au charbon jusqu'à 20h où je reprenais environ 1h pour manger. Puis je travaillais jusqu'à 23h30 et au lit !!

Je bossais donc environ 14h/15h le week-end

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

Alors en période de révisions c'est plus la même histoire !

Lever 6h pour être devant mes cours à 6h15, ensuite pause café à 10h puis au travail jusqu'à 12h30.

20/30 min de pause max pour manger le midi. Ensuite au boulot jusqu'à 20h, à nouveau 30 min pour manger et ensuite je bossais jusqu'à 23h30 voir minuit et au lit !!

Donc 17h de travail par jour pendant les semaines de révisions ( ça fait peur dis comme ça mais vous allez voir qu'une fois dedans plus rien ne nous fait peur même les 6h à peine de sommeil )

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

Alors au S1 j'ai réussi à garder environ 7h de sommeil par nuit voir 7h30 parfois.

Ce qui a été plus compliqué au S2 où j'empiétais beaucoup sur mon sommeil avec des nuits de 6h/6h30 voir parfois moins pendant les semaines de révisions. ( pas très bonne idée en vrai)

**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.**

Pour apprendre mes cours j'utilisais la méthode des J.  
Les premiers jours où je voyais les cours j'essayais d'être scrupuleuse ensuite je me permettais de déplacer certains cours d'un ou deux jours si j'avais trop de cours à revoir le même jour. En période de révision je faisais plutôt au feeling en fonction de quels cours je connaissais + ou - bien. (acheter un semainier c'est hyper pratique pour se faire un programme et voir quels cours on a à faire )  
Au niveau de comment j'apprenais les cours, si le cours était long je le coupais en plusieurs parties. Pour apprendre je récitais à voix haute plusieurs fois jusqu'à très bien connaître le cours (j'apprenais beaucoup de choses par cœur).  
Pour les cours avec plus de compréhension j'avais une ardoise pour faire et refaire les schémas ou comprendre les formules.  
J'annotais les endroits du cours où j'avais plus de mal pour insister dessus la fois d'après

**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 ?**

On sait que c'est une année difficile, c'est une année qui fait peur mais personnellement je ne l'ai pas hyper mal vécu non plus car une fois dedans le fait de ne pas sortir et de ne pas avoir trop de vie sociale on n'y pense même plus !!!  
Mes moments difficiles et mes coups de mou étaient surtout en période de révisions à l'approche des concours, que j'ai trouvé beaucoup plus dur psychologiquement, notamment l'isolement.  
Bien sur, on sort de cette année de PASS beaucoup plus autonome au niveau du travail, on sait de quoi on est capable. On apprend beaucoup sur nous, se gérer, gérer son stress, ses émotions. Et surtout on sort de cette année avec une organisation folle qui est nécessaire pendant cette année +++

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

Arrivez reposé à la pré-rentree et en forme pour affronter cette année. Il va vous falloir du courage, de l'énergie et de la motivation mais je suis sûre que vous avez déjà tout ça en magasin. Croyez en vous, vous en êtes capable, tout le monde peut y arriver !!  
Ne vous comparez pas autres : c'est vous et uniquement vous face à vous mêmes. Plein de courage, hâte de vous voir à la rentrée et vous allez tout déchirerrrrr.  
  
Et répétez vous : pourquoi les autres et pas moi plutôt que pourquoi moi et pas les autres !!!