



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 8

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

NOM : LE SAOUT

Prénom : Enora

Filière : Médecine

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

Mention très bien avec les félicitations du jury spécialités maths et physique-chimie option maths expertes

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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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 de l'athlétisme. Je m'entraînais 3 fois par semaine à Brest et quand je rentrais chez mes parents j'allais à mon club. En plus le weekend j'aimais bien voir des amis.

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

En général :

6h30 : réveil + sport

7h30 : départ pour la fac

8h-13h : cours en amphithéâtre

14h-17h30 : travail à la BU

17h30-18h : pause goûter

18h-21h : colle (j'y allais à chaque fois)

21h-22h30 : repas et détente

Le week-end je me levais vers 7h30 voire plus tard le dimanche et je bossais toute la journée chez moi. Je ne travaillais pas le vendredi soir (soit je me baladais sur Brest soit je rentrais chez mes parents) ni le dimanche après-midi (je faisais des longs entraînements ou je rentrais sur Brest).

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...)?

4-5h de cours en amphithéâtre et 4-5h de travail perso à la BU + les colles

Quand il n'y a pas cours : 8h de travail perso à la BU + les colles

J'aimais bien faire des pauses régulièrement (les mini siestes étaient mes meilleures alliées !). En plus je coupais vraiment avant d'aller en colle : je sortais prendre l'air, discuter et manger un petit truc

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

Le samedi : 8h-12h je revoyais les cours de la semaine. 13h-16h30 : cours à revoir absolument. 16h30-17h : pause goûter. 17h-19h : cours que je n'aimais pas trop. 19h-20h : repas + douche. 20h-22h : chapitres que j'aimais bien

Le dimanche : 8h30-12h30 : révision de chapitres et si j'avais envie je faisais des anciennes colles ou des annales l'après-midi et le soir je préparais mon planning de la semaine

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

Je travaillais de 8h à 22h en gardant toujours les mêmes pauses. Je débordais parfois jusqu'à 23h mais je gardais toujours 8h de sommeil sinon je n'arrivais pas à travailler efficacement.

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

Je dormais tout le temps 8h par nuit et quand j'étais fatiguée je faisais une sieste de 1h30 le dimanche après-midi. Je pense que c'est le meilleur conseil que je peux donner aux PASS : dormez !

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.

Je n'avais pas vraiment de méthode strict, c'était plus du feeling. Tous les dimanches je prenais le tableau avec tous les chapitres et je regardais les cours que je devais revoir. En général je voyais tous les chapitres toutes les 2 semaines. Dès que j'avais un peu de temps je révisais les chapitres où j'étais pas trop à l'aise. Les nouveaux cours je les revoyais 3x la première semaine. J'ai une mémoire plus visuelle donc pour les chapitres que je n'arrivais pas trop à retenir je faisais des cartes mentales. Ce qui était le plus efficace pour moi c'était de relire les cours rapidement mais fréquemment.

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 adoré cette année en PASS. Même si c'est beaucoup de travail, les cours sont intéressants ce qui rend le boulot plus agréable. J'ai fait de merveilleuses rencontres qui m'ont fait tenir bon et profiter de cette année si spéciale. Ma PASS m'a apportée tellement de choses. J'ai appris pleins de trucs mais j'ai aussi appris à être plus autonome. Je me suis ouverte aux autres et découvert des capacités de travail que je ne connaissais pas. J'ai eu un petit moment difficile au début du deuxième semestre mais mes tuteurs m'ont remotivée !

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

Je donne toute ma force et mon courage aux PASS. Croyez en vous, c'est le plus important ! Travaillez efficacement mais surtout prenez du temps pour vous, sortez prendre l'air, allez voir vos amis et entourez vous des bonnes personnes. C'est une longue année qui passe en un rien de temps donc prenez soin de vous et ne négligez pas le sommeil pour pouvoir bien travailler !
Bon courage !!!