



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 90

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

NOM : Guillerm
Prénom : Clara
Filière : Maïeutiques

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

Mention bien avec spécialité svt, physique chimie, option maths

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science de la vie

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 coloco

Si tu étais en coloco, 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 ?

Sport à partir du 2nd semestre

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

Travail de 8h à 23h -00h en général avec 1h de pause le midi et le soir pour manger et 15 min dans la matinée et dans l'après-midi.
J'allais à toutes les colles et cours de ma prépa et tuto autant que possible

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...)?

12h de travail en général en comptant colle et cours. Environ 2h30 de pause dans la journée.

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

Travail environ 9h par jour pendant le week-end ce qui variait en fonction de si je rentrais chez moi ou non. Plus de pause pendant le week-end

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

13- 14h en période de révisions. Pause toujours pareil 1h midi et soir et 15 min matin et après-midi

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

début du 1er semestre j'essayais d'avoir au moins 8H de sommeil puis c'est descendu à 6h- 7h environ. (je recommande pas forcément)

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.

J'ai pratiqué la méthode des J durant les 2 semestres grâce à un fichier Excel qui me disait chaque jour quel cours je devais revoir. Tout le dimanche soir je faisais mon planning de la semaine en prenant soin d'ajouter les cours à la fac, les colles et de laisser de la place pour ajouter les nouveaux cours de la semaine. J'ai une mémoire très visuelle donc je faisais des flashcards pour les cours où j'avais vraiment besoin de revoir plus. J'avais également un code couleur pour classer mes cours tapés car ça m'aidait beaucoup.

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 ?

Avant d'entrer en PASS j'appréhendais quand même beaucoup cette année moralement et au final ça a été mieux que ce que je pensais malgré des bas mais comme tout le monde car c'est malgré tout une année difficile où il ne faut rien lâcher. Je trouve que le PASS fait énormément évoluer, j'en suis sorti grandi car j'ai d'avantage confiance en moi.

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

Croyez en vous, cette année les compteurs sont remis à zéro, vous êtes tous capables de réussir. Ce n'est pas votre capacité ou votre talent mais votre attitude et votre motivation qui feront la différence et qui vous permettront de réussir!