



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 91

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

**NOM :** HAMONOU

**Prénom :** Madeline

**Filière :** médecine

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

mention bien, maths - physique chimie option maths experte

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

physique chimie -maths

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
- Autre (à préciser) : droit parcours juriste franco-allemand à Rennes

### 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 S1 je m'obligeais à prendre une pause le dimanche pour aller courir 30 min ou aller prendre l'air de la mer. Parfois après une longue aprem de cours le vendredi je prenais un peu plus de temps pour manger le fameux repas crêpes avec mes parents. C'est super important de se vider la tête :)

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

Levée à 6h, j'avais besoin de prendre mon temps pour le petit dej devant ma série. Je commençais à travailler à 7h en allant en amphi en avance pour ne pas avoir les bouchons ( et oui je ne voulais pas perdre de temps ), cours le matin. A 12H j'allais mangeais direct en 20 min puis BU l'aprem, pause gouter et colle ( moment un peu détente de la journée ) ensuite vers 20h30 repas toujours devant ma série et je revoyais quelques cours enfin dodo à 23h. Toutes les heures ou entre chaque chapitre je faisais une pause musique de 5 min pour être efficace.

**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...)?**

En + des cours et de la colle de la journée, je travaillais 7h environ. Le mercredi comme il n'y a pas cours je prenais une pause de 40 min le midi avec une sieste de 10 min. Je faisais une pause de 15 min avant la colle pour prendre un gouter ( toujours important : )

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

Je faisais du 7h - 23h le samedi et le dimanche du 7h-21h avec une pause mais le samedi soir et dimanche midi je trainais un peu à table ça m'arrivait souvent au S2 d'abuser des pauses oups :)

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

Je travaillais jusqu'à 14h par jour avec 2 voir 3 pauses de siestes de 10 min pour séquencer entre les nombreux chapitres de la journée.

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

J'avais 7h de sommeil pour les deux semestres.

**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.**

Au S1 j'utilisais la méthode des J au début dans la semaine, l'après-midi je revoyais les cours du matin. Le mercredi c'était les cours du lundi / mardi. Le jeudi matin je revoyais des anciens cours. Le vendredi matin cours du jeudi après-midi puis le samedi cours de la semaine et le dimanche anciens cours. Après je faisais beaucoup au feeling puisque vous avez des cours qui rentrent tout seuls et d'autres plus compliqués. Le dimanche soir je faisais une liste des chapitres et je notais ce qu'il fallait absolument revoir et d'autres qui pouvaient attendre. Au S2 je faisais presque que du feeling. J'avais une mémoire visuelle mais j'apprenais beaucoup aussi en marchant ( C'est vrai je faisais pleins d'aller-retour dans mon appart : ) )

**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 ?**

Malgré cette année intense, je l'ai adoré on apprend énormément de choses et c'est particulièrement plaisant notamment avec la spécialité médecine. Mon S1 s'est bien déroulé mais oui au S2 j'ai eu quelques coups de mou, c'est un vrai marathon mais bien sûr que cela se surmonte. La Pass vous fait aller chercher de nouvelles limites, de gagner en maturité et en mental ! Vous ressortirez de là plus forts quoi qu'il arrive :)

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

C'est une année qui va marquer votre vie. Vous avez une chance d'y arriver alors donnez tout c'est le moment ! Tout est possible alors il faut y croire jusqu'au bout ! Je peux vous dire que lorsque vous verrez votre nom dans admis en médecine ( ou autre filière ) la sensation ou même encore la fierté d'avoir réussi est inexplicable et magique ! Alors imaginez vous avec votre blouse blanche et un stéthoscope autour du cou et gardez cette image positive tout au long de l'année :)