



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 93

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

**NOM :** Herledan

**Prénom :** Mélanie

**Filière :** Médecine

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

Bac général mention Très Bien spécialités physique- chimie, mathématiques + options section euro anglais, maths expertes

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

Chimie option biologie

### 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.A.S 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 ?**

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

Pour une journée type de la semaine lorsqu'on avait cours par exemple :

je me levais à 7h, cours à la fac de 8h à 12h. Puis pause repas. Je travaillais ensuite les cours que j'avais vu le matin de 13h à 16h30, ensuite pause goûter. Si j'avais finit d'apprendre les cours nouveaux, je revoyais des anciens cours. Je me rendais aux colles du tuto de 18h à 20h30. Puis repas, douche,... Pour finir ma journée, je faisais des colles des années passées/ annales+ lecture de mon cahier d'erreur de colles. Enfin 23h le moment tant attendu, dodo !

**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...)?**

Je travaillais en moyenne 10h par jour, je faisais peu de pause hors-mi pendant les repas car je trouvais que ça coupait mon rythme.

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

Le week-end, je gardais le même emploi du temps que la semaine. Sauf le dimanche soir, où je stoppais de travailler vers 18h pour repartir sur Brest et me reposer pour être d'attaque pour une nouvelle semaine.

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

Je travaillais environ 14h par jour pendant les périodes de révision. Le rythme s'accélère à l'approche du concours donc je limitais mes temps de pause pour voire un max de cours dans la journée. Je modifiais un peu mon emploi du temps lors de ces périodes, j'arrêtais de revoir des cours vers 18h, pour me concentrer juste à répondre aux QCM ( je refaisais les colles + les annales jusqu'à connaître la réponse presque par cœur 😊 )

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

Je dormais environ 7h par nuit, j'essayais de me coucher tout les jours vers 23h avec un lever à 7h ( pas de différence entre le S1 et le S2). Après à toi de voir si tu es plus actif le matin ou le soir, mais c'est super important de dormir en PASS pour être concentré toute la journée !

**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 ne faisais pas le méthode des J car je l'a trouvais trop complexe pour la réaliser. Donc plus au feeling même si en vrai j'avais un emploi du temps où je notais presque tout ! Globalement, le dimanche soir, je mettais dessus les plages horaires : des cours à la fac, les colles du tuto, les pauses + les cours que je voulais voir.

Pour l'apprentissage d'un cours, je l'apprenais direct après que le cours soit passé. Puis je le revoyais le mercredi pour les cours du lundi/mardi. Et le week-end pour les cours du jeudi/ vendredi. Après je les révisais de manière régulière pour ne jamais laisser un cours sans être ouvert plus de 15 jours de suite.

Ayant une mémoire plus visuelle et auditive, je fluotais mes cours avec un code couleur, faisais des schémas sur un tableau, récitais fort mes cours comme si je l'expliquais devant toute l'amphi et surtout de l'entraînement +++aux QCM( colles, annales)

**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 très bien vécu mon année de PASS, c'est une année super enrichissante, les cours sont passionnant ( en général!) et crois-moi l'année passe super vite.

Comme tout le monde, j'ai eu des baisses de moral en PASS. Mais rassure toi ils ne sont que passager ! Lors de ces coups de mou, imagine toi avec ton petit stéto !, rappelle toi pourquoi tu fais tout ça ? Et surtout soit bien entouré de ta famille/ tes amis. Tu verras les tuteurs et ton parrain/marraine seront d'un soutien sans faille durant ton année pour que tu puisses garder le moral.

On ressort tous grandit de cette année, la PASS m'a permis de prendre confiance en moi et d'apprendre à ne jamais rien lâcher jusqu'à la fin...

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

Bon courage ! On sait tous que la PASS est une année difficile alors forcément tu vas avoir des jours avec et des jours sans...

Mais quand tu auras finit cette année, tu sera fier de toi, d'avoir travailler sans relâche pendant presque une année.

Je crois fort en toi, donne tout, garde ta motivation, n'abandonne jamais malgré certaines déceptions pour n'avoir aucun regret.

Bien sûr, tu pourras compter sur moi, pour t'accompagner et te soutenir durant cette année:)

A très vite!