



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 98

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

NOM : Cressan

Prénom : Goulven

Filière : Médecine

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

Bac général option section euro mention très bien

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 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 !

Etais-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 sortais tout les samedi aprem/soir, c'était mon gros moment détente de la semaine. Sinon en semaine il m'arrivais très régulièrement de faire de la musique, regarder des vidéos, faire du sport... parce que j'étais incapable de bosser toute une journée sans faire plein de pause donc c'était fondamentale pour moi.

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

Alors en général je me levais vers 7h45 quand je n'avais pas cours où bien juste l'après-midi et si j'avais cours le matin c'était plutôt vers 6h30. Ensuite hop petit déj et je partais soit en cours soit je bossais chez moi la matin. Le matin comme l'après-midi quand je bossais c'était du genre je fait un cours et ensuite petit pause de 15min puis un cours et une pause... Jusqu'à la grosse pause du repas qui durait 1h-1h30 ça dépendait de quand je voulais reprendre. Quand on avait cours le matin j'allais souvent prendre un sandwich au ru avec des potes et on le mangeait en allant à la bu comme ça on perdait pas trop de temps. Si on avait colle le soir (ça commence à 18h en général) je stoppais le travail un petit peu avant le temps d'y aller. A la fin de la colle en général je rentrais manger et puis au dodo vers 23h pour péter la forme le lendemain. Donc au total en semaine classique je devais bosser environ 12h par jour en comptant les cours, les colle et les révisions. Pendant les semaines de révision c'était plus du 9h par jour mais bien intense et le soir je faisais des annales.

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...)?

Par jour je devais bosser environ 12h, déjà rien que les colles et les cours prenait genre 6-7h donc je faisais environ 5-6h de travail perso en plus chaque jour. Au niveau du rythme c'était pas non plus hyper intense en permanence pour ma part. Je prenais pas mal de pause tout seul ou bien avec des potes.

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

Le weekend c'était plus détente qu'en semaine en terme d'heures de travail mais par contre je bossais de manière plus intense. Je devais bosser 8h par jour à peu près mais mon travail était qd même plus productif qu'en semaine. Je prenais tjrs pas mal de petites pauses dans la journée et une grosse pause tout les samedi vers 16h jusqu'au lendemain matin.

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

En vrai je bossais quasiment comme pendant le weekend sauf que je prenais pas de grosse pause le samedi et je me contentais que de petites pauses dans la journée. Je devais peut être bosser 9h par jour un truc comme ça.

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

Pendant cette année j'ai quand même essayer de faire vachement gaffe à mon temps de sommeil parce que mine de rien c'est hyperr important sinon on est complètement mort le lendemain et c'est comme si on perdait une journée donc pas terrible. Le premier semestre je devais dormir 8-8h30 par nuit mais au deuxième semestre je sais pas comment j'ai réussi à me débrouiller mais j'ai pas mal moins dormi et c'était plus aux alentours de 7h par nuit et vraiment je le ressentais énormément donc si j'ai un conseil c'est 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.

J'ai pas du tout utilisé de techniques j'y allais complètement au feeling. En gros sur le site du tuto il y a des tableaux avec tout les cours de chaque matière et je regardais ma grille et le nom des chapitres, si ils me disaient plus grand chose hop je les bossais un coup. J'évitais juste de bosser la même matière pendant 2-3h d'affilé parce que sinon j'en pouvais plus. Et sinon pendant les revivacs ou les semaines de révisions je faisais des plannings une semaine en avance avec toutes mes journées remplies de cours et si je voyais qu'à la fin j'avais trop de mal sur certains cours je me callais un temps tout les jours de 18h à 19h ou je les révisais en plus du programme et de manière différente (tableau, exercices...) et ça m'a grave aidé. J'ai une mémoire très visuel donc à force de revoir les cours pleins de fois j'avais plus ou moins l'image des pages de cours en tête et c'est comme ça que je m'en souvenais. Du coup quand je bossais un cours je le lisais juste et le répétait dans ma tête.

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 ?

Pour ma part j'ai quand même trouvé cette année pas mal éprouvante et difficile mais j'ai trouvé qu'il y avait quand même une bonne ambiance en général et les cours sont super intéressants. J'ai eu quelques moments difficiles notamment à l'approche des concours mais au final je continuais à bosser et les tuteurs/parrains m'aidaient à aller mieux et ces moments compliqués passaient au bout d'un moment. La PASS m'en a énormément appris sur moi même genre j'ai fais des choses que je ne me pensais pas capable de faire et ça m'a aussi donné un mental de dingue parce qu'il en faut quand même lors de cette année.

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

Franchement allez y à fond, tant que vous y êtes donnez vous tout les moyens possibles et n'oubliez pas pourquoi vous faites ça et les belles années qui vous attendent! Il y aura des coups de mou mais c'est normal ça arrive à tout le monde, le plus important c'est d'en sortir motivé avec une envie encore plus importante de réussir, de plus on sera tous là pour vous aider! Si vous restez motivé toute l'année et que vous bossez régulièrement ça le fera et vous en apprendrez énormément sur vous même! **DONC DONNEZ TOUT ET CROYEZ EN VOUS!**