



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 143

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

NOM : Marty
Prénom : Zoé
Filière : Médecine

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

Très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences 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 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 ?

Films, vidéos, lecture et un peu de sport.

Quand j'avais le temps!

(Je me faisais un film en famille le vendredi ou le samedi soir quand j'étais chez moi)

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

7h : réveil
8h à 12h : travail ou cours à la fac
Repas
13h/14h à 17h30 : travail ou cours à la fac
Goûter
18h : colle sinon travail
21h/22h : repas douche temps libre...
22h30/23h : 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...)?

En comptant les cours et les colles environ 9 à 10h par jour au S1.
7 à 8h au S2.
Pauses de 10 min toutes les 2h.

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

10h le samedi .
Le dimanche uniquement le matin.
10 min de pause toute les 2h.
(20 à 30 pour le goûter du samedi)
(C'est sacré)

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

10 h en moyenne . Tjr les mêmes pauses.

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

J'ai besoin de beaucoup dormir donc j'essayais d'avoir tjr au minimum 8h de sommeil ou plus.

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 plutôt utilisé la méthode des J que j'ai personnalisée.
J'ai essayé d'utiliser tous les types de mémoires : je me suis enregistrée, j'ai lu à haute voix, j'ai refait des schémas, des flash cards, des fiches...
Je lisais un cours 1 à 3 fois pour bien le comprendre ensuite selon la matière je faisais soit des flash cards(très utiles pour les dates je trouve par exemples ou les defs),soit des fiches, soit des dessins sur mon tableau ...
Et ensuite je m'entraînais avec des colles, des annales et des qcms sur le site du tuto.

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 ?

Le S1 c'est bien passé. J'ai eu un peu plus de mal au S2 notamment en janvier et février.
La PASS m'a permis d'améliorer mes méthodes de travail, d'apprendre à mieux me connaître et à gérer mon stress.

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

La PASS c'est une année qu'on ne vit qu'une fois ! Elle est dure mais elle peut vous apporter beaucoup donc le plus important c'est de ne rien lâcher ! Avoir des coups de mou c'est normal, mais il faut tjr continuer, ne pas négliger sa santé et prendre le temps qu'il faut pour soi!
Allez jusqu'au bout pour ne rien regretter!
(Ps : le chocolat c'est très efficace pour remonter le moral)