



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 144

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

NOM : Hervé
Prénom : Lomig
Filière : Médecine

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

Bien SVT, physique-chimie

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 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'étai(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 ?

Je faisais une pause tout les samedis soir, resto ou pizza devant un film, sinon je faisais du sport le midi 20-30 minute

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

Matin levé entre 7h-8h
début du travail à 8h (cours simple, j'aime pas le matin)
4h de taff
Pause midi 11h40 ou 13h suivant les cours mais 1h de pause
4h de taff
Pause 17h dîner/sport avant d'aller en colle, des petites quantités pour pouvoir bosser rapidement après.
18h colle + chez moi
J'arrête vers 22h30-23h30 (le travaille après minuit c'est INUTILE selon moi, le sommeil est plus important)
30min petite pause repas avant d'aller dormir pour finir la journée sur une note positive devant un épisode de friends, une SEULE épisode, et pas de réseaux sociaux

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 3 tranches de 4h avec des petites pauses de 5-10min, en m'adaptant au horaires des cours. Les transports n'était pas un problème niveau temps (= une pause). Les cours et colles m'étais très utile au S1, ça me forçais à sortir, voir des gens et être productif même fatigué, ça donne le rythme
Ps une règle ne pas travailler + de 2h30 d'affiler sur le même cours, c'est décourageant

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

Mercredi : révision lundi mardi + un nouveau cours si possible + QCM
samedi : révision jeudi vendredi + ancien cours + QCM
dimanche : révision de toute la semaine + ancien cours + QCM
+ PAUSE du samedi soir resto ou ciné, à 19h c'est trop important pour tenir en longueur, respirer, et se remotivé:)

Je rentrais chez mes parents des fois pour un peu de repos, peut-être à éviter au début le temps d'avoir le rythme de travail.

Ps ne pas oublier de faire des QCMs/annales suivant la période c'est 1/4 voir 1/3 du temps de travail !!!

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

Au S1 les révi-vacs c'est là qu'on commence les annales (même si t'as pas fait tout le programme) + révision liste cours (pas de tout sniff) + les retards (Douet-G) + mes 1ers cours en avances embryologie, lipide
+ fin aprèm QCM/annales, à ce niveau du semestres l'entraînement est trop important. J'avais commencé les annales avant les révis-vacs car je les avait refait plusieurs fois pour les app et connaître les pièges types en fonction des cours
Au S2 même rythme, une pause le samedi, révision, annales, cours en avance

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

J'avais un rythme de sommeil régulier, toujours 7h de sommeil min mais l'objectif c'est 8h. Personnellement avec ce rythme de fou, au S1 j'avais du mal et il me fallait une petite série (Friends) pour déstresser un peu avant de dormir, ou je parlais avec mon parrain pour faire le point.

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.

Les méthodologies, j'ai tester un peu tout...sauf la méthode des J :(
Puis avec des conseils de mon parrain et des P2, j'ai travaillé de manière spécifique matière. Au S1 l'organisation était surtout en semaine. + ancien cours au feeling
Au S2 c'était aussi l'organisation en semaine mais plus souple du à la mineur qui prenais tout le vendredi, de plus le mercredi il y avait cours en amphi et beaucoup de trou... + j'ai appris beaucoup de cours en avance sur le planning (au S2 car S1 trop compliqué sauf embryologie et lipide + génome que j'ai fait en parallèle).
Un cours nouveau doit être relu 3fois + amphi +QCM (ne vraiment pas oublie les qcms avant la 3e lecture)

Les 2 erreurs au S1 pour moi c'était d'oublier les QCMs et les anciens cours car difficile à casé dans le planning, alors que les QCMs permettent de faire réviser les anciens cours ;)

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 ?

Personnellement le S1 a été très difficile pour moi, au bout de 3 semaine j'ai arrêté de travailler pour me réorienter, mais ma marraine m'a convaincu de reprendre le travaille et récupérer 4jours de retard, c'est dans ces moments que le parrainage est important, un P2 comprend mieux ce que vous vivez en PASS, comme le géré.
A l'inverse je n'étais pas du tout stressé au S2, je travaille plus donc pas le temps.

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

Je connais peu de personne en dehors de PASS qui travaille comme ça, mais une fois que tu auras le rythme (1mois pour moi ;) toutes ces heures de travaille ne serait plus impossible et ça sera payant, c'est bête à dire mais faut y croire.
Perso tout le S1 c'était des P2 qui ont cru en moi, ma marraine et mon parrain qui m'ont aidé et encouragé à me remettre au travaille même après avoir abandonné, et au final je suis la en P2. On est là pour vous aidé, donc poser vos question ou si vous voulez besoin de parler pour faire le point:)