



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 145

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

NOM : CHINCHOLE

Prénom : Manon

Filière : PASS

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

spé physique chimie et svt, mention tres 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 ?

En fonction de mes envies ou besoins je me prenais du temps pour faire des petites séances de sport de 30 min chez moi ou alors écouter/ faire de la musique. Parfois je regardais un film, on évite le piège de l'énième « dernier épisode pour ce soir » des séries).

En général c'était 1 fois par semaine mais ça variait beaucoup.

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

Si on prend une journée où il y a cours le matin de 8h à 12h : Je me levais vers 6h30, je me préparais puis je partais en cours. A la fin des cours je rentrais chez moi pour manger, Je me prenais 1h (trajet de retour compris) puis j'entamais mes révisions. J'arrêtais vers 17h30 pour manger un petit truc puis je filais en colle à 18h. Si la colle terminait après 21h je m'arrêtais la, sinon je reprenais des révisions jusqu'à 21h. Ensuite je mangeais, petit temps pour souffler un peu avant de me coucher vers 22h30-23h.

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 fonction du nombre d'heures de cours, je pouvais travailler de 5h à 7h en plus des cours et des colles ce qui revient à des journées de 9h de travail sans compter les colles.

Mes plus grosses pauses étaient aux heures de repas où je me prenais 1h en général. Sinon lors de mes révisions j'essayais de souffler 5 min-10 min entre chaque cours ou toutes les heures quand les cours étaient plus longs.

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

Le samedi je me levais à 7h pour commencer à réviser à 8h, avec 1h de pause le midi et le soir et une fin de révisions à 21h, j'avais au total 11h de travail.

Le dimanche je me levais à la même heure mais j'essayais de finir plus tôt (vers 19h) pour avoir une vraie pause et me reposer, mais c'était surtout au premier semestre et pas à l'approche des examens.

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

Je gardais les mêmes journées que le samedi soit 11h de travail pour jour avec toujours une pause le dimanche soir.

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

Au premier comme au deuxième semestre je dormais entre 7h et 8h par nuit. Le sommeil est super important!!

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 basé toutes mes révisions sur la répétition, j'avais besoins de voir le cours en plusieurs fois pour bien l'assimiler plutôt que tout apprendre par cœur du premier coup.

J'ai donc organisé mon planning pour faire en sorte de voir un nouveau cours 2/3 fois dans la semaine. La première fois j'essayais surtout de comprendre, organiser les infos et connaître le gros du cours et puis la(les) fois suivante(s) j'apprenais les détails. Cette méthode me permettait de ne pas passer trop de temps sur un cours (pas plus d'1h30 à chaque révision) afin de ne pas me lasser et de rester concentrée. Lorsque le cours était très long, je le découpais en plusieurs chapitre (cf embryo).

Bien sûr je gardais du temps dans la semaine (pendant le week-end) pour réviser les anciens cours. J'essayais alors de faire un max de Qcm pour bien enregistrer toutes les infos (vivent les colles).

En gros c'est une méthode des J arrangée à ma sauce.

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 ?

La PASS a été pour moi un bon 50/50. Le premier semestre s'est très bien passé, j'ai vite trouvé une bonne méthode de travail et un bon rythme, tandis que je me suis laissée submergée par les changements du second semestre. Preuve que rien n'est jamais gagné ou perdu! Comme pour la plupart des P1, il y a eu des moments plus difficiles que d'autres, des baisses de motivations, notamment à cause de la fatigue ou de la solitude mais en se concentrant sur l'objectif final on finit toujours pas se donner à fond.

Au final cette année a été riche en émotions, difficile mais aussi très enrichissante et intéressante.

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

Vous y êtes! Dans la première année des études dont vous rêvez! Alors c'est maintenant qu'il faut tout donner pour ne rien regretter plus tard.

Si je pouvais vous donner un conseil ça serait de se rappeler que la meilleure alliée de cette année n'est pas forcément la motivation mais surtout la discipline, parce que quand la motivation baisse, la discipline est là pour prendre le relais.

Ne restez pas avec des doutes ou des questionnements et surtout entourez vous bien (amis/ famille/ parrains, n'hésitez pas à parler quand ça ne va pas!).

Comme on dit : MERDE pour cette année et bon courage, vous allez tout déchirer!