



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 108

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : Van Buchem

Prénom : Martin

Filière : Médecine

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

Bac général avec mention 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'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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree 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 ?

Avant la PASS je faisais du triathlon, mais j'ai beaucoup réduit cette année, j'essayais d'aller courir une fois par semaine, soit tout seul, le week end pour faire une pause, soit avec le tutorat. De temps en temps j'allais aussi nager, le plus souvent c'était le vendredi après les cours. Je n'ai jamais vraiment senti le besoin de faire plus de sport ce qui n'était pas plus mal pour travailler. J'ai aussi pu aller faire du piano a la gare, avec un tuteur au 2ème semestre, après les colles (les rencontres de la gare à 22h30 c'est masterclass)

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

7h: Réveil

8h-12: Cours à la fac

12-13h30: Déjeuner au RU+ bus

13h30-15h30: révision

15h30-15h45: petite pause

15h45-17h50: Révision

18h: colles

21h30: Repas+ Douche puis dodo

Si j'avais cours l'après midi, je me levais à 7h50 et je commençais mes révisions à 8 heures

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 général 11h en comptant les cours à la fac et les colles. Dans ces journées là, comme j'avais des cours et donc le trajet en bus, je prenais moins de pauses que le week end. Le matin je prenais 15 minutes de pauses entre deux révisions de cours et l'après midi aussi dépendant de si j'avais les cours à la fac le matin ou l'après-midi. Ce sont les pauses qui étaient planifiées mais je prenais aussi des petites pauses de 5-10 minutes à d'autres moments de la journée si j'en ressentais le besoin.

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

Pendant le week end j'essayais de dormir un peu plus, je me levais à 8h. L'après-midi, le samedi ou le dimanche, je faisais une grande pause soit d'une heure pour courir soit pour faire la vaisselle et me reposer. Toutes les deux heures j'avais 15 minutes de pause et toujours des petites pauses de 5 minutes quand j'en ressentais le besoin. Comme il n'y avait pas de colles le soir, je travaillais jusqu'à 23h30 puis je me douchais (en compagnie de tableau d'épithéliums ou de forams). J'avais donc des journées de 12h, au début du semestre, c'était un peu moins et à la fin c'était un peu plus.

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

Pendant les révisions au 1er semestre je suis rentré chez moi, je travaillais moins bien qu'à Brest car j'avais beaucoup plus de distractions. Mais j'essayais quand même de garder le même rythme que lors de mes week end, c'est à dire 12h par jour. Pour les révisions de fin de 1er semestre, on avait qu'une semaine. Cette semaine était particulière, j'ai fait n'importe quoi ! Je me levais trop tôt et je commençais par la matière que je maîtrisais moins (# biochimie) mais pendant la première heure, je m'endormais sur mes cours, et comme j'étais fatigué, l'après-midi je prenais tous les jours une pause de 1h30 pour me balader.

Au deuxième semestre, je n'étais pas dans le même état d'esprit et j'ai beaucoup plus travaillé sur les deux dernières semaines, mais en dormant suffisamment. J'étais en moyenne à 12h30-13h de révisions par jour pour essayer de tout revoir, je travaillais donc jusqu'à plus tard, mais je gardais quand même mes pauses toutes les deux heures, sur les deux semaines je ne suis allé courir que 2 fois et je suis allé me balader pour penser à d'autres choses 2 fois aussi.

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

Au début de l'année je ne savais pas combien d'heures de sommeil il me fallait, donc j'ai fait pas mal de test, au final, 8h c'était le mieux. Le premier semestre était assez dur, le lundi matin, je m'endormais à la fac, et donc je rattrapais ces heures de sommeil le week end, le deuxième semestre, c'était un peu mieux, car je prenais en compte ce besoin dans mon planning. Si j'ai un conseil à donner, c'est de vous écouter, il y a énormément de fois où je me réveillais 30 minutes plus tard que ce que j'avais prévu, car j'étais fatigué. Ce n'est vraiment pas grave, ces 30 minutes, on peut les replacer quelque part dans la semaine ou dans la semaine suivante. Par contre, une fois que la fatigue s'installe, c'est beaucoup plus difficile de l'enlever.

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 n'avais pas de méthode à proprement parler, car je trouvais que chaque cours était différent, et devait être plus ou moins revu. Par exemple, la biologie (trop bien) je le revoyais souvent, car c'était beaucoup de par coeur surtout les cours du Professeur Montier, mais la biophysique, qui était plus de la compréhension je la voyais moins de fois. Je savais, quel cours il fallait revoir et ceux que je connaissais.

Tout les dimanches soir, je me faisais un planning, jusqu'au vendredi, en notant d'une part les cours à la fac et d'autres part ceux que je souhaitais revoir.

Dans la mesure du possible j'étudiais les nouveaux cours dès l'après-midi ou le lendemain matin et s'il me restais du temps j'ajoutais les cours vus la semaine précédente et que je maîtrisais peu.

Le vendredi soir, je refaisais le planning du week-end avec une meilleure connaissance du niveau de difficulté des nouveaux cours. Le samedi en priorité les nouveaux cours peu connus et le dimanche révision d'anciens cours.

J'aimais bien me mettre deux heures sur le même cours, car je trouvais qu'une heure ce n'était pas suffisant. Mais plus je les connaissais, plus mon temps de révisions de ces cours diminuait (meilleur sentiment de l'année)

Maintenant, pour apprendre les cours, je devais marcher et réciter le cours en même temps, à voix haute, c'est pour ça que je ne vais pas à la BU !

Les gros cours, c'est à dire de biochimie, de biologie, de spé med et d'anatomie, je les apprenais en trois fois (ça dépend vraiment de la longueur du cours mais pour la plus part c'était ainsi). La première fois, j'apprenais une moitié, 1 ou 2 jours plus tard, je voyais l'autre moitié et quelques jours plus tard, je revoyais tout le cours, ainsi à l'issue de cette troisième fois, j'avais une bonne vision du 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 ?

Cette année était vraiment particulière, c'est vraiment les montagnes russes, vous allez passer par toutes les émotions possible dans le semestre, (et parfois dans la même journée). J'ai réussi la plupart du temps à gérer mon stress mais vers la fin du semestre, c'était un peu plus dur...

Cette année je l'ai vraiment adorée, j'ai pu apprendre pleins de choses, avec les cours, mais aussi sur moi. Pendant cette année, vous allez sacrifier beaucoup de choses (mais pas votre sommeil), mais ça en vaut vraiment la peine, peu importe le résultats à la fin, vous allez acquérir une force de travail et une détermination qui va vous aider pour la suite de vos études.

Le PASS m'a apporté beaucoup, et surtout, il m'a permis de gagner de la confiance en moi,

Avoir l'envie d'entreprendre ce que vous vous apprêtez à faire affronter est quelque chose que peu de gens sont capables de faire, et ça retenez le bien tout au long de l'année

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

Pour finir, je vous souhaite un très bon courage pour réussir cette année qui s'annonce difficile, mais belle à la fois. La clé de la réussite, c'est de ne jamais perdre espoir, vous allez tous avoir des « coups de mou », des moments de fatigue et de doute, mais pour réussir, il va falloir se remettre en selle le plus rapidement possible. Donner tout, quelle que soit l'issue, ne regrettez rien, la PASS, c'est une année que vous ne vivez qu'une seule fois dans la vie, profitez autant que vous le pouvez, et ça ira !

Vous allez y arriver, j'en ai aucun doute